

Sangh Kiran

September 2005

गुण नही हो तो रूप व्यर्थ है ।
भूख नही हो तो भोजन व्यर्थ है ।
होश नही हो तो जोश व्यर्थ है ।
सदुपयोग नही हो तो धन व्यर्थ है ।

विनम्रता नही हो तो विद्या व्यर्थ है ।
साहस नही हो तो तलवार व्यर्थ है ।
परोपकार नही हो तो इन्सान व्यर्थ है ।
अर्थ नही हो तो शब्द व्यर्थ है ।

श्रद्धा नही हो तो पूजा व्यर्थ है ।
प्रेम नही हो तो जीवन व्यर्थ है ।

- ❖ Dharm ke liye jiye
- ❖ Dwarika
- ❖ Verslag Samiti Shiksha Varg 2005
- ❖ Verslag Sangh Shiksha Varg 2005
- ❖ Shishu citaat
- ❖ Wist je dat...
- ❖ Hindi bouddhiek
- ❖ Yoga asan
- ❖ Golmaal
- ❖ Soचना
- ❖ Geet
- ❖ Kleurplaat

Dharm ke liye jiye धर्म के लिए जिए

Dharm ke liye jiye, het is een verklaring die niet in twijfel genomen hoeft te worden. Dus het is zeker dat wij alleen voor onze dharm zullen leven. Er wordt gezegd: ‘Shivo Bhootva Shivam Yajet – शिवो भूतवा शिवं यजेत्’. Dit betekent: ‘leven volgens dharm is leven voor dharm’.

Wat is dharm?

Dharm is het in één lijn brengen van arth – अर्थ (alle soorten rijkdom) en kaam – काम (verlangen) aan de hand van de hoogste waarden van het leven. Dit moet toegepast worden in ieders persoonlijke en sociale leven. Men kan op twee manieren voor dharm leven:

- Samvardhan (समवर्धन) - het behouden van dharm
- Samrakshan (समरक्षण) - het beschermen van dharm

Samvardhan - het behouden van dharm

Dharm is niet het uitvoeren van rituelen of een specifiek manier van bidden. Het is een manier van leven, die bepaalde principes bevat, waaronder:

- Het zien van alle levende wezens als gelijkwaardig en hen met respect behandelen, daarom zeggen wij:
‘Sarve bhavantu sukhinah – सर्वे भवन्तु सुखिनः’ (laat alle levende wezens gelukkig zijn)
- Niet handelen op basis van gedwongen regels, maar handelen met discipline, op basis van overtuiging, kennis en wijsheid
- Wederzijdse respect en tolerantie, waardoor we eerst onze plichten vervullen in plaats van het eisen van onze rechten
- Het beschermen van de zwakkeren en niemand onnodig pijn bezorgen. Niet alleen het voorkomen van lichamelijke pijn, maar ook innerlijke pijn, door bijvoorbeeld het spreken van harde woorden.
- Het balanceren van het spirituele en materiele leven.
Het leven is als een rivier vol materie (arth en kaam) die geleid moeten worden door oevers van dharm en moksh - मोक्ष (verlossing).
- Het leven voor dharm betekent ook dat men zich aanpast aan de kunst, wetenschap, literatuur, taal, etc, omdat het ook hoort bij de waarden van het leven.

Samrakshan - het beschermen van dharm

Er zijn echter ook slechte krachten die tegen dharm werken. Om zulke krachten te vermijden en te vernietigen moet men ook voor dharm leven. We moeten hier klaar voor staan om elk probleem te overwinnen. Om dit te bereiken moeten we bereid zijn om hard en toegewijd voor onze dharm te werken.

Het beschermen en behouden van dharm is erg belangrijk en het moet gedaan worden door elke hindu. Vele ideologieën en groepen falen om vrede en harmonie in de wereld te brengen. De hindu dharm is als een schat dat verspreid moet worden door elke hindu voor het welzijn van de mensheid. Daarom moeten we ons zelf herkennen en bewust worden van de kracht die wij bezitten.

De hindu dharm is de meest natuurlijke manier van leven in harmonie met Bhagvaan en de natuur. Het moet daarom ten alle tijden en op alle plaatsen behouden en beschermd worden.

Dwarika

Het ontstaan en ondergaan van Dwarika



Hoe Dwarika tot stand is gekomen wordt beschreven in de Purans. Shri Krishna vertrok vanuit Mathura samen met de Yadav's en ging richting de kust van Saurastha. Shri Krishna besloot toen om hier zijn rijk "Dwarika" te gaan bouwen en riep vervolgens de hulp in van Vishwakarma (de architect van de Devta's) om de stad te ontwerpen en te bouwen. Vishwakarma kon alleen het werk voltooien, als Samudradev (Devta van het water) land gaf om op te kunnen bouwen.

Shri Krishna ging naar Samudra-dev om te vragen of hij land kon krijgen. Samudradev gaf met alle vreugde 12 Yojans aan Shri Krishna om Dwarika op te bouwen. Vishwakarma voltooide zijn werk en het werd een Stad van Goud. Dwarika is niet de enige naam van de stad van Krishna Bhagwaan. Het werd ook Dwaramati, Dwarawati en Kushsthal genoemd.

Dwarika verdween in de zee toen Shri Krishna de aarde verliet. Dit kwam doordat Shri Krishna aan Samundradev had beloofd dat als de Autar van Krishna bhagwaan ten einde liep, hij de 12 Yojans terug zou krijgen. Na de Autar van Shri Krishna bleven de Yadav's nog over. Een gedeelte van de Yadav's vocht aan de kant van de Kaurav's en een ander gedeelte aan de kant van de Pandav's. De Yadav's begonnen te ruziën. Ze maakte problemen over wie ze gedood hadden. Terwijl ze ruzie maakte, dronken ze veel en lieten zich helemaal gaan. Op een gegeven moment kwam er een groep Rishi's langs. Een van de Yadav's had zich verkleed als een vrouw met een dikke buik en de andere Yadav's vroegen aan de rishi's om te voorspellen wat het zou worden. De Rishi's hadden de list echter door. Een van de rishi's zei toen: *"Het wordt geen meisje, maar het wordt ook geen jongen. Het wordt een wapen die de ondergang van jullie allen zal betekenen."*



Negen maanden later ontstond uit de buik van de verklede Yadav een wapen. Het wapen leek op een knots, maar het was plat. Dat wapen zorgde ervoor dat alle Yadav's gedood werden. Zo was Dwarika niet meer bewoond. Samundradev nam de 12 Yojans terug en Dwarika ging ten onder.

CONSTRUCTIE VAN DWARIKA



Hoe zag Dwarika eruit? Het antwoord vind je onder andere in de Bhagvad Gita, de Mahabharat. De stad was gebouwd in de zee. De muren moesten gigantisch groot zijn om vijanden tegen te houden. In de Bhagvad Gita wordt verteld dat Dwarika een goed aangelegd netwerk van wegen had. Deze wegen waren goed geconstrueerd. Verder waren er ook paden, tuinen, straten en

stegen. De tuinen stonden vol met kalpa-vriksha's (wensbomen). Deze bomen groeiden niet op de Aarde, maar hoorde thuis in de geestelijke wereld. Verder waren er vele paleizen en grote poorten. Deze poorten worden ook wel kalasha's genoemd. Ze waren erg hoog en op een heel speciale manier vervaardigd. De paleizen en kalasha's hadden allemaal een gouden watervat. Iedere paleis was net zo hoog als een wolkenkrabber en onder ieder huis waren er ondergrondse vertrekken. Hier waren grote potten met goud en zilver, ook waren er potten met graan. De muren van de slaapkamers waren van juwelen, de vloer was met mozaïek ingelegd. Ook was er in ieder huis een beeld van Vishnu Bhagwaan.

Reden van de bouw van Dwarika

Krishna Bhagwaan woonde voor de bouw van Dwarika in Mathura. Maar waarom heeft hij Dwarika laten bouwen? Wilde hij Mathura verlaten en een eigen stad gaan stichten?

Nee, hij liet Dwarika bouwen voor bescherming van de inwoners van Mathura. De reden voor deze beschermingsactie lag bij een wraakactie. Krishna Bhagwaan had koning Kansa gedood. De koning van Magadha, Jaraashandha, wilde wraak nemen. Hij vond dat de Yadav dynastie vernietigd moest worden. Zo beraamde koning Jaraashandha een aanval op Mathura. Hij stelde in totaal 13 legers ter beschikking voor de aanval op Mathura. Het leger bestond uit olifanten, paarden etc. Krishna Bhagwaan en Balarama, beschermers van de Yadav dynastie namen het op tegen de 13 legers van koning Jaraashandha. Krishna Bhagwaan en Balarama vernietigde letterlijk de 13 legers, maar ze lieten koning Jaraashandha leven. Balarama nam hem gevangen. Krishna Bhagwaan ondernam een actie waardoor de vernedering van koning Jaraashandha nog groter zou zijn, hij liet koning Jaraashandha vrij. Jaraashandha was nog niet klaar met Mathura. Hij probeerde het in totaal 17 keer en elke keer werd hij verslagen en op dezelfde manier vernederd. Jaraashandha probeerde het voor de 18de keer en dit keer leek het te lukken want er kwam onverwacht hulp. Kalayavana, zoon van Gargamuni, kwam om de Yadav dynastie ook te vernietigen. Gargamuni werd door de Yadav vorsten vernederd en verbannen. Dus nu was er sprake van een dubbele aanval op Mathura. Krishna Bhagwaan en Balarama wisten dat het moeilijk was om allebei te bestrijden. Krishna Bhagwaan besloot om de inwoners van Mathura te evacueren naar een veilige plaats. Hiervoor liet hij met behulp van Samudradev en Vishwakarma "Dwarka" bouwen. De inwoners werden veilig gesteld. Krishna Bhagwaan vernietigde beide legers met behulp van zijn oudere broer Balarama.



Dwarika



Stukken onderwater van Dwarika

Verslag Samiti Shiksha Varg 2005

Namaskaar,



De varg werd dit jaar gehouden in Amsterdam in het schoolgebouw van het Nova College. De varg was van 22 juli tot 27 juli en in die zes dagen heb ik erg veel geleerd. Dit was mijn derde varg en naar mijn mening wordt het steeds leuker.

De eerste dag was een kennismakingsdag waarbij we onder andere onze spullen uitpakten en natuurlijk de pooja deden voor het openen van de varg. We deden daarna onder andere khel en mahakhel om elkaar beter te leren kennen. We hadden ook Bhojan en Raatri Katha. Toen was het tijd om te gaan slapen. De eerste nacht konden we niet slapen, omdat het ontzettend gezellig was.

De daarop volgende dagen hadden we een strak programma. We werden om 5.30 wakker gemaakt en om 22.00 moesten we gaan slapen, wat we niet altijd deden. Wat ik opgemerkt, was dat er in het programma veel nieuwe onderdelen erbij waren gekomen, zoals pratah smaran, pranayaam, specialisatie. Ik vond de specialisatie één van de leukste onderdelen van de varg, omdat je hierbij zelf een onderdeel mocht uitkiezen waarin je jezelf 6 dagen lang kon specialiseren. Je kon kiezen uit yogasan, kleine yoga's (waaronder dumbbels) en self defence.

Op deze varg hebben we veel geleerd op het gebied van zowel bouddhiek als shaririek. Er was veel nieuwe stof behandeld op het gebied van geet, mantra's, padvinyaas, dand, bouddhiek enz. Ook hebben we charchas (discussies) gehouden. Het allerleukste vond ik de Ratri Katha en we hebben daar dan ook erg veel gelachen. Wat ik erg jammer vond is dat we geen padsanchalan konden doen, omdat het weer niet mee zat. We hebben wel een Ghosh pradarshan gegeven.

Op de één na laatste dag hadden we, niet te vergeten, een examen. Om een voldoende te halen moest je natuurlijk goed opletten en alles goed doornemen of wel leren. Sommigen van ons waren erg zenuwachtig en begonnen te stressen, wat ook te begrijpen was aangezien we erg veel nieuwe stof hadden geleerd. Het examen was wel erg pittig, maar iedereen was toch geslaagd met een voldoende. De laatste dag hadden we Matrubhojan (dat was nieuw). Ouders hadden eten thuis gemaakt en hadden het meegenomen voor ons. We werden verdeeld in groepjes van 3 à 4 sevika's en kozen samen een ouder uit. We aten toen samen met die ouder en vertelden over de shakha en onze ervaringen op de varg.

Daarna gaven we een korte Pradarshan aan de ouders en bonden elkaar een Rakhi als teken van eenheid en bescherming van onze Samaaj. Toen kwam de tijd om afscheid van elkaar te nemen. Iedereen omhelsde elkaar en e-mail adressen werden uitgewisseld. Ook beloofde iedereen elkaar om de volgende varg weer te komen.

Kortom, de varg was zeer leerrijk, een bijzondere ervaring en ook erg gezellig. Voor degenen die niet naar de varg geweest waren, hoop ik dat ze er volgend jaar wel bij zijn. En degenen die er dit jaar wel waren, hoop ik volgend jaar weer te zien.

Namaskaar,
Sangeeta
Durga Shakha te Den Haag

Verslag Sangh Shiksha Varg 2005

Namaskar,



Varg 2005 was in het Nova college in Amsterdam. Het werd gehouden van 22 juli tot 29 juli. We moesten om 12:00 uur aanwezig zijn op de varg staan. De shikshaks waren al bezig alles klaar te leggen. Nadat we ons hadden ingeschreven, werden we naar onze aawaas gebracht. Daar pakten we onze spullen uit en daarna moesten we naar de Dhvaj Sthaan gaan. Daar maakten we kennis met andere swayamsevaks.

Om 15:30 uur begon het programma. We hadden eerst Achaar Vibhaag. Daarna was een korte pooja. Na de pooja kregen we een rondleiding, waarna we khel/mahakhel gingen spelen. Na khel/mahakhel hadden we alweer Achaar Vibhaag. In de avond hadden we Ratri Katha. We gingen een film kijken van Veer Savarkar. Na Ratri Katha was het tijd om te gaan slapen.

In de avond moest Suraksha gedaan worden. Er waren 3 sessies, eerste sessie was van 10 tot 1 uur en tweede was van 1 tot 3 uur en derde sessie was van 3 tot 6 uur. Per sessie moesten 3 swayamsevaks lopen.

De rest van de week hadden we een heel zwaar programma. We moesten half zes wakker worden en we kregen maar 30 minuten om ons klaar te maken en thee te drinken. Als onze enige echte (streng) Mukhya Shikshak Wiereenji floot dan moest iedereen naar beneden bij de dhvaj staan. Het was tijd voor AV en Suryanamaskar. Daarna begon de eerste shakha. Na shakha hadden we Alpahaar, dat is ochtend maaltijd. O, bhojan was echt lekker. We kregen roti, nasi, bami, kheer en nog veel meer. Het was echt heel lekker. Dat ga ik zeker niet vergeten.

De rest van de dag hadden we gezamenlijk bouddhiek, twee keer shakha en workshop, dat we van Ashisji kregen. Gezamenlijk bouddhiek was heel leerzaam. We kregen bouddhieks van mensen die heel veel werk deden voor de samaaj en heel veel wisten over hindu dharm. We kregen bouddhiek van o.a. Soeradji en Raamji Vaidya. Soeradji was prabandhak op de varg en kon hele goede verhalen vertellen. Hij komt uit Suriname. Jammer dat hij dit jaar terug moet naar Suriname. We gaan hem missen.

Wat heel leuk was tijdens de varg was Ratri Katha. We deden elke dag verschillende leuke dingen. Zo hadden we dinsdag een geet competitie. Elke gan moest een geet voorbereiden en voordragen. Er was een jury van shikshaks die besloot welke geet het beste was gezongen. Wij hadden jammer genoeg niet gewonnen, maar toch was het heel leuk. Woensdag was ook heel erg leuk. We moesten per gan een toneelstuk voorbereiden en die opvoeren. Het moest gaan over de Ramayan of Mahabharat. Na het toneelstuk deden we Antaakshari. Dit waren gezellige dagen.

Zo gingen de dagen voorbij totdat het donderdag werd en we eindexamen hadden. We hadden examen gemaakt en later gingen we voetballen. Vrijdag was de dag van het uitreiken van examen en afscheid nemen. Het was niet leuk om afscheid te nemen maar je het moest.

Deze varg was mijn eerste varg. Ik had echt niet verwacht dat het zo leuk zou worden. Ik dacht dat dit saai zou worden, want ik kende niemand. Nu heb ik zoveel vrienden dat ik geen zin had om afscheid te nemen. We hebben elkaar rakhi's gebonden de daarmee beloofd om altijd voor elkaar klaar te staan. Ik hoop dat het volgend jaar leuker gaat worden en ik verwacht ook meer swayamsevaks. Als je een keer naar Varg gaat dan wil je hele tijd gaan. Het is echt leuk.

Namaskar,
Ashvin

Shishu Citaat

एकम सत विप्र बहुधा वदन्ती ।

Ekam Sat, Vipra Bahudha Vadanti.

Betekenis: Er is één waarheid (Bhagwaan), maar de geleerden noemen Het (Hem) met verschillende namen.

“Sah eka ewha prabhu rath dwitiya” (Eekatmata mantra)

In de Eekatmata mantra wordt precies hetzelfde verteld. Bhagwaan heeft vele verschillende namen en men aanbid hem ook op verscheidene manieren. Er is echter maar 1 waarheid, 1 Bhagwaan waarvan er geen 2^{de} is. Dit is iets wat men niet moet vergeten.



Wist je dat...

- ❖ **Bharat de grootste democratie in de wereld is met meer dan 400 miljoen stemmers?**
- ❖ **Bharat op de 3^{de} plaats van legers met haar 1.5 miljoen soldaten leger staat?**
- ❖ **Het Indiase rail netwerk het grootste netwerk van de hele wereld is?**
- ❖ **Van alle nationaliteiten die naar Amerika geïmmigreerd zijn, de Indiërs 1.5 % (3.22 miljoen) van de bevolking zijn? Van alle immigranten zijn zij het rijkst; 2.1 miljoen van hen zijn miljonairs!**
- ❖ **Er in Bharat 250 universiteiten zijn, waar er per jaar 35 000 mensen afstuderen in de titel doctor waarvan er 4000 afstuderen in filosofie?**
- ❖ **De geslepen diamanten van Bharat over de hele wereld verspreid zijn? Tot 1896 waren diamanten alléén verkrijgbaar in Bharat. Van elke 10 diamanten die verkocht wordt in de wereld, zijn er 9 vanuit Bharat.**
- ❖ **Bharat de meest gevarieerde soorten flora en fauna heeft? Bharat heeft één van de grootste biomen. Ook heeft Bharat één van de grootste kustlijnen van de wereld.**
- ❖ **De ooit rijkste en één voor de rijkste mensen op de wereld, Ford en Rockefeller allebei Hindus zijn? Beiden waren niet geboren als Hindus, maar na het bestuderen van hindu filosofie noemden ze zichzelf trotse Hindus en geloofden in Shri Krishna.**



सच्चा लकड़हारा

मंगल बहुत सीधा और सच्च था। वह बहुत गरीब था। दिनभर जंगलमें सूखी लकड़ी काटता और शाम होनेपर उनका गट्टर बाँधकर बाजार जाता। लकड़ियोंको बेचने जो पैसे मिलते थे, उनसे वह आटा, नमक आदि खरीदकर घर लौट आता था। उसे अपने परिश्रमकी कमाईपर पूरा संतोष था। एक दिन मंगल लकड़ी काटने जंगलमें गया। एक नदीके किनारे एक पेड़की सूखी डाल काटने वह पेड़पर चढ़ गया। डाल काटते समय उसकी कुल्हाड़ी लकड़ीमेंसे ढीली होकर निकल गयी और नदीमें गिर गयी। मंगल पेड़परसे उतर आया। नदीके पानीमें उसने कई बार डुबकी लगायी; किंतु उसे अपनी कुल्हाड़ी नहीं मिली। मंगल दुःखी होकर नदीके किनारे दोनों हाथोंसे सिर पकड़कर बैठ गया। उसकी आँखोंसे आँसू बहने लगे। उसके पास दूसरी कुल्हाड़ी खरीदनेको पैसे नहीं थे। कुल्हाड़ीके बिना वह अपना और अपने परिवारका पालन कैसे करेगा, यह बड़ी भारी चिन्ता उसे सता रही थी।

वनके देवताको मंगलपर दया आ गयी। वे बालकका रूप धारण करके प्रकट हो गये और बोले - 'भाई ! तुम क्यों रो रहे हो ?'

मंगलने उन्हें प्रणाम किया और कहा - 'मेरी कुल्हाड़ी पानीमें गिर गयी। अब मैं लकड़ी कैसे काटूँगा और अपने बाल-बच्चोंका पेट कैसे भरूँगा ?'

देवताने कहा - 'रोओ मत ! मैं तुम्हारी कुल्हाड़ी निकाल देता हूँ।'

देवताने पानीमें डुबकी लगायी और एक सोनेकी कुल्हाड़ी लेकर निकले। उन्होंने कहा - 'तुम अपनी कुल्हाड़ी लो।'

मंगलने सिर उठाकर देखा और कहा - 'यह तो किसी बड़े आदमीकी कुल्हाड़ी है। मैं गरीब आदमी हूँ। मेरे पास कुल्हाड़ी बनानेके लिये सोना कहाँसे आवेगा। यह तो सोनेकी कुल्हाड़ी है। देवताने दूसरी बार फिर डुबकी लगायी और चाँदीकी कुल्हाड़ी निकालकर वे मंगलको देने लगे। मंगलने कहा - 'महाराज ! मेरे भाग्य खोटे हैं। आपने मेरे लिये बहुत कष्ट उठाया, पर मेरे कुल्हाड़ी नहीं मिली। मेरी कुल्हाड़ी तो साधारण लोहेकी है।'

देवताने तीसरी बार डुबकी लगाकर मंगलकी लोहेकी कुल्हाड़ी निकाल दी। मंगल प्रसन्न हो गया। उसने धन्यवाद देकर अपनी कुल्हाड़ी ले ली। देवता मंगलकी सच्चाई और ईमानदारीसे बहुत प्रसन्न हुए। वे बोले - 'मैं तुम्हारी सच्चाईसे प्रसन्न हूँ। तुम हे दोनों कुल्हाड़ी भी ले जाओ।'

सोने और चाँदीकी कुल्हाड़ी पाकर मंगल धनी हो गया। वह अब लकड़ी काटने नहीं जाता था। उसके पड़ोसी घुरहूने मंगलसे पूछा कि 'तुम अब क्यों लकड़ी काटने नहीं जाते ?' सीधे स्वभावके मंगलने सब बातें सच-सच बता दीं। लालची घुरहू सोने-चाँदीकी कुल्हाड़ीके लोभसे दूसरे दिन अपनी कुल्हाड़ी लेकर उसी जंगलमें गया। उसने उसी पेड़पर लकड़ी काटना प्रारम्भ किया। जान-बूझकर अपनी कुल्हाड़ी उसने नदीमें गिरा दी और पेड़से नीचे उतरकर रोने लगा।

वनके देवता घुरहूके लालचका दण्ड देने फिर प्रकट हुए। घुरहूसे पूछकर उन्होंने नदीमें डुबकी लयाकर सोनेकी कुल्हाड़ी निकाली। सोनेकी कुल्हाड़ी देखते ही घुरहू चिल्ला उठा - 'यही मेरी कुल्हाड़ी है।'

वनके देवताने कहा - 'तू झूठ बोलता है, यह तेरी कुल्हाड़ी नहीं है।' देवताने वह कुल्हाड़ी पानीमें फेंक दी और वे अदृश्य हो गये। लालचमें पड़नेसे घुरहूकी अपनी कुल्हाड़ी भी खोयी गयी। वह रोता-पछताता घर लौट आया।

Yoga Asan

Setu Bandhasana

Deze yoga asan begint in Unmukh Stithi

- Stap 1: Buig je knieën en zorg ervoor dat je voetzolen op de grond zijn.
- Stap 2: Breng je armen naar je enkels, raak met je vingertoppen je enkels.
- Stap 3: Adem in en til je heupen langzaam op
- Stap 4: Pak je enkels vast
- Stap 5: Blijf 1 á 2 minuten in deze positie
- Stap 6: Doe je heupen omlaag en adem uit
- Stap 7: Kom terug in Unmukh Stithi



Voordelen:

Het houdt je onderrug sterk, bevordert het zenuwstelsel en het geeft je lichaam energie.

Prasarita Pādōtan asan

Deze yoga asan begint in Sam Stithi



- Stap 1: Spreid je benen zo ver mogelijk zijwaarts .
- Stap 2: Buig naar voren en plaatst je handen op de grond tussen je schouders en je voeten .
- Stap 3: Kijk naar boven en houd je rug holrond (concaaf)
- Stap 4: Je benen en je handen zijn helemaal gestrekt.
- Stap 5: Blijf in deze positie 1 á 2 minuten
- Stap 6: Komt terug in stap 1
- Stap 7: Kom terug in Sam Stithi

Voordelen:

Het ontwikkelt je hamstring en bevordert de werking van het spijsverteringsstelsel.

Golmaal

Shiwani en Kiran lopen op straat. Vraagt Shiwani aan Kiran: "Waar ga jij dit jaar met vakantie heen?"

Kiran: "Ik weet het niet."

Shiwani: "Wij gaan dit jaar naar Aantocht."

Kiran: "Aantocht? Waar ligt dat?"

Shiwani: "Dat weet ik ook niet precies, maar op de radio zeggen ze telkens: "Er is mooi weer in aantocht!"

Een muis en een olifant lopen door de woestijn. Plotseling zegt die muis: "Als je het te warm krijgt, mag je in mijn schaduw lopen hoor."

Rawien komt bij de kassa en gaat gelijk vooraan staan.

Zegt de kassière: "Ga eens achteraan staan jij!"

Antwoordt Rawien: "Dat gaat niet mevrouw, want daar staan al mensen."

**Weet jij wat weg is, altijd weg geweest is en altijd weg zal blijven?
Ant: de weg, natuurlijk!**

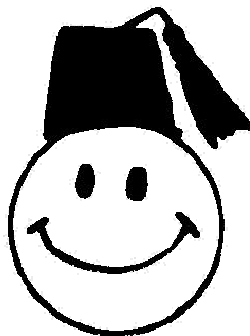
Vier mensen in een auto zijn op weg de grens over te steken. Als ze onder een brug rijden worden ze aangehouden door een politieagent.

Politieagent: "Gefeliciteerd u bent de 100^{ste} automobilist die onder deze brug rijdt, u krijgt 1 miljoen euro".

Zegt de autobestuurder: "Kan ik eindelijk mijn rijbewijs betalen".

Waarop zijn vrouw naast zich antwoord; "Mijn man zegt altijd verkeerde dingen als hij dronken is".

Waarop het oude vrouwtje op de achterbank zegt; "Hoefden we deze auto eigenlijk niet te stelen". Opeens horen ze een geklop van onder de auto en een stem die zegt; "Zijn we al over de grens?".



Soechna

- **In de maand oktober zal er in elke shakha Vijaya Dashmi gevierd worden. Voor meer informatie kun je terecht bij je eigen Mukhya Shikshak / Mukhya Shikshika.**
- **Alle Amrit Vachans die in de shakha's behandeld zijn, moet door iedereen uit het hoofd geleerd worden.**
- **In de maand november zal er in elke shakha een mappencontrole plaatsvinden. Iedereen hoort alle Sangh Kirans in volgorde van datum, in 1 map te hebben.**



Sangh Kiran wordt in de shakha's gratis verspreid, maar donaties ten behoeve van toekomstige publicaties zijn welkom.

Postbank: 827495 t.n.v. Hindu Swayamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.

Hindubhoomi ki hum santaan

Hindubhoomi ki hum santaan,
Nitya karenge uska dhyaan,
Nila gagan mein lehraayenge,
Bhagwa amar nishaan! (3x)

Swaarta chhor kar sab apna,
Maya mamta ka sapna,
Niend humari chhore hum,
Aage kadam barhaaye hum,
Kadam Kadam par hila mila gaaye,
Yah sphurthi ka gaan! (3x)

Jhagre chhore aikya kare hum,
Dharma sanskriti nahi bhule hum,
Itihason kon saakshi le hum ,
Narveeron kaa smarana kareh hum,
Vipada stithi se maatrabhumi ka,
Karna hai uthaan! (3x)

Sangh kaarya aadhaara yahi hai,
Lekin darna kaam nahi hai,
Nishdin kashta uthana hai,
Kaarya poorti ab karna hai,
Dharmbhoomi ka maan badhane,
Hona hai balidaan! (3x)

Ramachandra ki bhumi yahi hai,
Nandalal ki bhumi yahi hai,
Kshatra dharma ka teja yahi hai,
Manavata ka moda yahi hai,
Desha bhakta aur narveeron ka,
Pyaara hindustan! (3x)

हिन्दुभूमि की हम सन्तान
नित्य करेंगे उसका ध्यान
नील गगन में लहराएंगे
भगवा अमर निशान

स्वार्थ छोड़ कर सब अपना
माया ममता का सपना
नींद हमारी छोड़े हम
आगे कदम बढ़ाए हम
कदम कदम पर हिल मिल गए
यह सफूर्ति का गान

झगरे छोरे ऐक्य करे हम
धर्म संस्कृति नही भूले हम
इतिहासों को साक्षी ले हम
नरवीरो का स्मरण करे हम
विपदा स्थिति से मात्रभूमि का
करना है उत्थान

संघ कार्य आधार यही है
लेकिन दर्ना काम नही है
निशदिन कष्ट उथाना है
कार्य पूर्ति अब करना है
धर्मभूमि का मान बढ़ाने
होना है बलिदान

रामचन्द्र की भूमि यही है
नन्दलाल की भूमि यही है
क्षत्र धर्म का तेज यही है
मानवता का मोद यही है
देश भक्त और नरवीरो का
प्यारा हिंदुस्थान

Betekenis

Wij zijn kinderen van Bharat (Hindubhoomi) en denken elke dag aan haar. Aan de blauwe hemel zullen we de Bhagwa Dhawaj, ons eeuwige kenmerk, altijd laten wapperen.

Zonder baatzuchtigheid is iedereen 1 familie en is de wereldse geneugte als een droom. We stoppen met slapen en doen ons werk. Gezamenlijk handelen is de kracht van vooruitgang.

Laten we stoppen met vechten en een eenheid vormen. Laten we onze Dharm en Sanskriti niet vergeten. We nemen een voorbeeld van onze geschiedenis en onze helden. We moeten onze moederland redden uit de ellende en haar weer opbouwen.

Dit is het doel van Sangh Kaarya waarbij men onbevreest moet zijn. Elke dag moeten we pijn verdragen en zo ons werk vervullen. Om onze Dharmbhoomi eer aan te doen moeten we onszelf opofferen.

Dit is het land van Shri Raam en Shri Krishna. De trots en uitstraling van onze helden is hier en de essentie van de mensheid is hier. Het land van de deshbhakt en de helden is onze geliefde Hindusthan.

Kleurplaat:



Illustration by Kiran Singh