

Sangh Kiran



September 2006 - nr. 35

Sangh Kiran is een uitgave
van Hindu Swayamsevak
Sangh

छत्रपती शिवाजी



De kracht van vastberadenheid	2
De Hindu visie van een harmo- nieuze familie	3
Shishu Citaat	5
Verslag Shibir Noorwegen	6
Hersenkrakers / Hindu Sudoku	8
राखी की लाज	9
Yogasan	11
Baal Kahaani	12
Verslag Spardhaa 2006	13
Ni Yuddha	15
Amrit Vachan	16
Maak je eigen Rakhi	17
Geet - Sarve Bhavantu Sukhinah	18
Soचना's	19



HINDU SWAYAMSEVAK SANGH

De kracht van vastberadenheid

kishore - tarun - proud

Het is uiteindelijk vastberadenheid wat jou naar je doel toebrenkt. Als de mens op de Maan loopt en morgen op Mars landt, is het de kracht van vastberadenheid die hem brengt waar hij naartoe wilt gaan. Als er een cadeau is die je aan jezelf kunt geven om succesvol te zijn in het leven, dan is het de kracht van vastberadenheid. Zonder dit ben je maar een passieve toeschouwer van het toneel van het leven.

Als je vastberaden bent om in het leven een bepaald actie te ondernemen, een bepaalde droom te verwezenlijken, een bepaald status, positie of eer te verkrijgen, kan niemand je daarvan weerhouden of afschrikken.

Belemmeringen kunnen op je pad komen en je voortgang vertragen, je tijdelijk storen, je zelfs misleiden, maar ze zijn niet bestand tegen de volhoudende druk en energie van vastberadenheid, de kracht die je in jezelf genereert, onvermoeid vasthoudend aan de reeks stappen die je gekozen hebt te nemen naar je gekoesterde doelen.

Dit is een van de meest waardevolle eigenschappen die je in je leven kunt hebben. Als je dit hebt, heb je alles wat je wilt hebben. Je bent succesvol of niet succesvol naarmate hoe vastberaden en toegewijd je tot je doelen bent.

Het menselijk brein kan alles bereiken wat het wilt, maar alleen als het de standvastige kracht van vastberadenheid heeft, de zekerheid om het doel te bereiken die het gekozen heeft en de vrijheid van keuze heeft die het uitoefent in het bepalen van het leven die het wilt volgen.

Met het vertrouwen in Bhagwaan en zelfvertrouwen en met sterke vastberadenheid kun je het onmogelijke bereiken, de moeilijkste dromen realiseren en ondenkbare succes behalen.

Onthoud deze formule, schrijf het op ergens in je huis of op je werk, in je schrijfblok of dagboek, in je geheugen of in je computer:

Succes = idee + vastberadenheid

Idee – vastberadenheid = wensen denken, fantasie, verspilling van tijd en kostbare energie.

Neem een project of doel op je alleen als je zeker weet dat je de wil en energie hebt om je plannen in werking te zetten, wat ook de moeilijkheden, obstakels en belemmeringen op je pad mogen zijn.

Wanneer een sterk brein en een sterk karakter de handen in één slaan met een sterk vastberadenheid, wie in deze wereld kan dan zo een machtig krachtpatser tegenhouden? Wie kan zo een zelfverzekerd en vastberaden leger van gedachten marcherend in harmonie zingend het lied van overwinning terugdringen?

Dus waarom nu niet starten met de vastberadenheid om een sterk vastberadenheid te hebben?



De Hindu visie van een harmonieuze familie

kishore - tarun - proud

Elke persoon bezit goddelijke krachten. Wij hebben immers allen een deel van Bhagwaan in ons. Het doel van het leven is om deze goddelijkheid te uiten door nuttig werk te doen. Een harmonieuze familie is een plaats die ons energie en inspiratie verstrekt die noodzakelijk zijn om iemands goddelijke krachten, die inherent aanwezig zijn, te ontwikkelen. Een kind in een harmonieuze familie krijgt een goddelijke persoonlijkheid.

Het uitdrukken van je inherente goddelijkheid is in overeenstemming met het ingaan van een huis met vier deuren, waarvan elke deur een unieke sleutel heeft. Elke deur moet geopend worden om het huis in te gaan. Er is één weg om dit huis binnen te komen. In dit voorbeeld staan de vier deuren als symbool voor toewijding, bijdrage, verantwoordelijkheid en leergierigheid. De vier sleutels staan als symbool voor liefde, erkenning, vertrouwen en het delen. De naam van de weg is geven (samarpan; समर्पण) en ontvangen (swikaar; स्विकार). De onderstaande tabel illustreert welke sleutel welke deur opent:

Geven	Liefde	Ontvangen	Toewijding
	Erkenning		Bijdrage
	Delen		Leren
	Vertrouwen		Verantwoordelijkheid

Liefde en toewijding

Liefde is het accepteren van een persoon hoe hij/zij is en het helpen om hem/haar vooruit te laten gaan. Liefde is een goddelijk gevoel die voorbij aantrekkelijk en onaantrekkelijk gaat.

Toewijding is het opofferen van jezelf met liefde aan hetgeen dat je doet. Toewijding geeft mensen een goede houding. Goede houdingen zijn noodzakelijk om nuttig werk te kunnen verrichten.

Liefde en toewijding zijn twee aspecten van dezelfde relatie. Wanneer ouders liefhebbend zijn, dan zijn de kinderen toegewijd aan de ouders. Wanneer de kinderen toegewijd zijn aan de ouders, dan zijn de ouders liefhebbend. Een relatie met liefde en toewijding zorgt voor nobele kwaliteiten in een kind en helpt een kind om harmonieuze relaties binnen en buiten de familie te ontwikkelen en te behouden.

Erkenning en bijdrage

Naast een goede houding zijn capaciteiten en vaardigheden ook vereist voor een actieve en bijdragende persoonlijkheid. Capaciteiten en vaardigheden worden ontwikkeld door het verrichten van nuttig en goed werk. Het is essentieel om een atmosfeer van dagelijks goed werk binnen de familie te verzekeren. Wanneer kinderen van jongs af aan bijdragen bij het nuttige werk in het huis, zullen ze als ze volwassen zijn ook nuttig werk voor de gemeenschap, natie en mensheid verrichten.

Erkenning en bijdrage zijn twee zijden van dezelfde relatie. Erkenning creëert bijdrage en bijdrage creëert erkenning. Het begint bij de ouders. Wanneer de ouders erkenning en waardering hebben, dan zullen de kinderen meer en meer bijdragen. Wanneer de kinderen bijdragen, zullen de ouders de bijdrage meer en meer waarderen.



De Hindu visie van een harmonieuze familie

Delen en leren

Erkenning en bijdrage alleen zijn niet genoeg. Kennis is noodzakelijk om goed en nuttig werk te verrichten. Kennis vergaart je door te leren en je leert doordat je kennis deelt. Er is een eind voor iedere opleiding, maar er is geen eind aan het vergaren van kennis. Wanneer ouders steeds hun kennis en ervaringen met elkaar delen, dan zullen de kinderen ervan leren.

Delen en leren zijn ook twee aspecten van dezelfde relatie. Wanneer ouders delen, leren de kinderen en wanneer kinderen leren, delen de ouders. Delen is de beste manier om te leren. Delen moedigt het leren aan. Met een positieve houding ten opzichte van goed werk en leren, groeien de kinderen in nobele persoonlijkheden.

Vertrouwen en verantwoordelijkheid

Een positieve houding, toewijding en kennis zijn niet voldoende voor een persoon om zijn goddelijkheid uit te drukken. Verantwoordelijkheid is een andere belangrijke factor. Een verantwoordelijk persoon is een verrijkt persoon. Verantwoordelijkheid voor de familie, gemeenschap, natie en mensheid is goddelijkheid. Een essentiële taak van de ouders is om de waarde van verantwoordelijkheid aan de kinderen te leren. Ouders kunnen dit niet aan hun kinderen leren tenzij ze zelf hun verantwoordelijkheden kennen.

Vertrouwen en verantwoordelijkheid zijn ook twee aspecten van dezelfde relatie. Wanneer ouders hun kinderen vertrouwen, zullen de kinderen hun verantwoordelijkheden nemen en zullen hun ouders meer vertrouwen. Een vertrouwde persoon is een persoon die de goddelijkheid in zichzelf goed ontwikkeld heeft.

Conclusie

Een harmonieuze familie is een plaats die ons energie en inspiratie verstrekt die noodzakelijk zijn om iemands goddelijke krachten die inherent aanwezig zijn, te ontwikkelen.

De weg naar een harmonieuze familie is de filosofie van geven en ontvangen (samarpan en swikaar). Familieleden moeten leren om boven het alleen nemen en geven te stijgen. Men moet ernaartoe streven om te geven en te *ontvangen*.

De liefde-&-toewijding relatie leert kinderen positieve houdingen aan te nemen. Aangezien de ouders liefde geven en toewijding krijgen, zullen de kinderen toewijding geven en liefde krijgen.

Men moet kinderen aanmoedigen om deel te nemen aan het nuttige werk dat in de familie gebeurt. Met een positieve houding en nuttig werk, zullen zij een nobele en productieve persoonlijkheid krijgen.

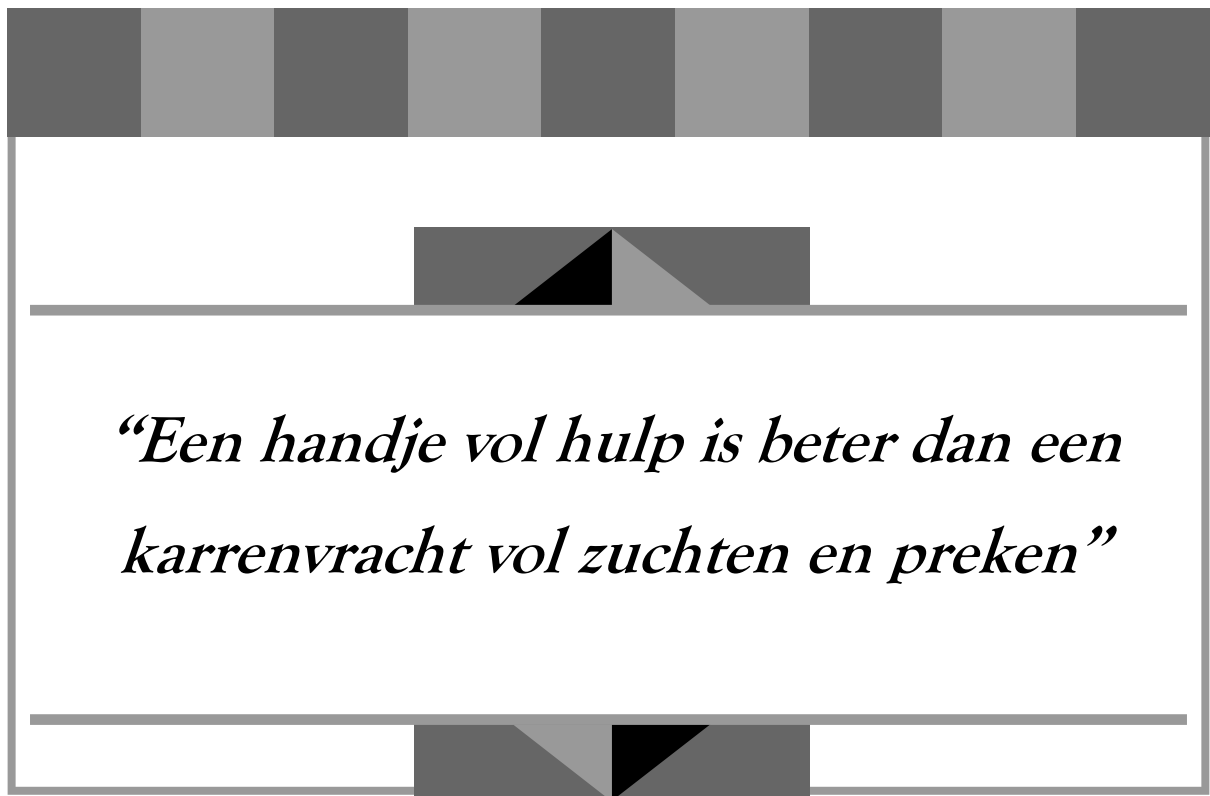
Men moet kennis met kinderen delen. Met een goede houding, nuttig werk en het leren, krijgen ze toewijding, kennis en bijdragende persoonlijkheden.

Wanneer ouders hun kinderen vertrouwen, zullen kinderen hun verantwoordelijkheden nemen. Een verantwoordelijke persoon is een verrijkte persoon.

De drie basis idealen van de Hindu Dharm - Sewa सेवा (onbaatzuchtige dienst), vasudhaiva kutumbakam वसुधैव कुटुम्बकम् (de wereld is één familie) en sahaviryam सहवीर्यम् (saamhorigheid in de familie) – kunnen worden gerealiseerd als kinderen hun verantwoordelijkheden kennen, kennis hebben en met toewijding bijdrage leveren.



Shishu Citaat



Met een karrenvracht vol zuchten en preken wordt bedoeld: een heleboel zuchten en preken. Met een handje vol hulp wordt bedoeld: een beetje hulp, net zoveel als in je hand past.

Het geven van preken heeft niet veel zin. Het is wel makkelijk om anderen steeds te vertellen wat goed is en wat niet. Het is ook makkelijk om anderen te vertellen hoe het werk eigenlijk wel moet gebeuren. Maar zeggen alléén heeft weinig zin.

Het is veel beter om de mensen te helpen door zelf goede dingen te doen en verkeerde dingen te laten. Dus wij moeten zelf het goede voorbeeld geven en niet alleen praten en zeggen wat goed is en wat niet.

Het is dus beter de mensen liever werkelijk een klein beetje te helpen, dan het steeds houden van praatjes en het afsteken van preken.



Verslag Europese Shibir Oslo 2006

Van 13 april t/m 16 april was de Europese Shibir in Oslo, Noorwegen. Er waren in totaal 8 landen vertegenwoordigd. UK, Noorwegen, Denemarken, Zweden, Italië, Frankrijk, Duitsland en Nederland. Vanuit Nederland zijn we met een groep van 8 personen gegaan.

We kwamen aan in Oslo en werden met de bus naar de Shibir Sthaan gebracht. Ganesh Puja en Opening was allemaal geweest toen wij aankwamen. We kregen bhojan en na bhojan werd je ingedeeld in een gan. We leerden elkaar kennen en gingen toen naar onze aawaas.

De tweede dag begonnen we met een warming-up. Alles werd buiten gedaan. We hadden een heel mooi voetbalveld. Alleen het probleem was dat er een dik pak sneeuw en ijs op lag. We hebben alles dus moeten doen op ijs en sneeuw. Het programma bestond voor een groot deel uit khels, mahakhels en bouddhiëks. We hadden twee charcha-sessies. De eerste charcha-sessie was een presentatie. De tweede charcha-sessie was een discussie met gemixte groep (uit alle landen bij elkaar). s' Avonds kregen we een bouddhiëk van een shikshak. Daarna hadden we manoranjan. De eerste manoranjan kregen we een voorstelling van kinderen. We kregen een dansoptreden (waaronder bhanga), instrumentale stukken en een natak te zien. De tweede manoranjan mochten de landen zelf iets doen. Het was geweldig om te zien.

De laatste dag moesten we alles inpakken en opruimen. We hebben nog een shaririek-sessie gehad. Daar was samaropanam en toen namen we afscheid van elkaar. Na de shibir hebben we samen met een deel van de UK'ers en de Duitsers de binnenstad van Noorwegen gezien. Dat was heel leuk om te zien. Zo hebben we het kasteel van de Koning gezien en het parlement. En voor we het wisten zaten we in het vliegtuig.

Het doel van een Europese Shibir is contacten leggen tussen de Europese landen en gedachten en ideeën uit te wisselen wat betreft de Hindu Samaadj en Sangh/Samiti. Dat is zeker gelukt. We hebben veel mensen leren kennen van andere landen. Ook hebben we veel geleerd van de shikshaks. En het belangrijkste was natuurlijk dat het gezellig en leuk was.



Avinash
Kalyaan Shakha



Verslag Europese Shibir Oslo 2006

Namashkaar,

Ik ben in de paasvakantie naar Noorwegen geweest, waar de Europese shibir werd gehouden. Dit is niet mijn eerste Europese shibir, hiervoor was ik al naar de Europese shibir in Duitsland geweest. De Europese shibir is net een shibir in Nederland, op een paar punten na. Op donderdag 13 april 2006 zijn wij met z'n achten (3 meisjes en 5 jongens) vanuit Nederland naar Noorwegen vertrokken. Na onze aankomst in het koude Noorwegen zijn wij naar het 'Grorud skole' gegaan waar de shibir zou plaatsvinden. Daar aangekomen werden we verwelkomd en moesten we meteen eten.



Je voelt je meteen op je gemak omdat we allemaal Hindoes zijn en je hebt niets voor elkaar te vrezen. We hebben meteen contacten gelegd. Er waren mensen van Duitsland, Engeland, Zweden, Noorwegen, Frankrijk, Italië en Nederland op de shibir. We spraken er voornamelijk Engels omdat niet iedereen Hindi kon spreken.

Een Europese shibir is net als een shibir in Nederland. Wij krijgen shakha sessies zij hadden maar 1 shakha sessie per dag. Elke avond mochten we antakshari spelen, nou dat moet je echt een keer meemaken, het was echt supergezellig en grappig. Ook kregen we veel charcha's en bouddhieks. In verband met Guruji's Janamshatabhi hadden ze een uitgebreide bouddhiek over Guruji gegeven. Ook hebben we veel nieuwe geets, khels en bouddhieks geleerd die we in Nederland zeker zullen geven.

Een voor de laatste dag hadden we een leuke mahakhel competitie. Noorwegen was koud en er lag sneeuw dus wat gebeurt er, we krijgen opdrachten die we in de sneeuw moesten uitvoeren. Met andere woorden koud, koud en nog eens koud, maar dat merkte je niet want je was druk in de weer met alle leuke momenten en ervaringen... We hebben veel contacten gelegd met de mensen van verschillende landen. Voor mij persoonlijk was het een tweede leuke en leerzame ervaring.

Namashkaar,

Shaneeta



Hersenkrakers



1. Ashis staat aan de ene kant van de rivier, en zijn hond Moti staat aan de andere kant van de rivier. "Kom dan Moti, steek de rivier over". Moti steekt de rivier over, rende naar Ashis en krijgt een aai over zijn hoofd. Maar het gekke is dat Moti niet eens nat is! Hoe kan dit?

2. Shiv rent de eerste helft van een baan 5 km per uur. Daarna verhoogt hij zijn tempo en rent hij de laatste helft van de baan 10 km per uur. Wat is zijn gemiddelde snelheid in km per uur?

3. Stel je een wereld voor waarin de kleuren van allerlei dingen zijn veranderd dan we normaal gewend zijn. Ga uit van de volgende gegevens:

Sneeuw is rood Roet van een auto is groen Bloed is wit
Gras is zwart De hemel is bruin

Wat voor kleur zal vuil hebben in deze wereld?

4. Wat komt in elke minuut voor, twee keer op elk moment, maar nooit in duizend jaren?

Hindi Sudoku

Vul het diagram zó in dat alle hindicijfers van १ tot ९ slechts één keer voorkomen in alle horizontale rijen en verticale kolommen, én in elk van de vierkantjes van 3 x 3 vakjes

Tip:

१ = 1 ६ = 6
 २ = 2 ७ = 7
 ३ = 3 ८ = 8
 ४ = 4 ९ = 9
 ५ = 5

५	६	१				८		
		२						
	८	९				४		६
				२				
				६			३	५
६			५	१			७	
				५	१			
७			२	८		९		
८	२				४	७	६	



राखी की लाज

आज से करीब चार सौ वर्ष पहले मेवाड़ में महाराजा सगाम सिंह नाम के राजा हो गए हैं। वे बड़े शूरवीर थे। उन्होंने गुजरात के बादशाह बहादुरशाह के बाप को बुरी तरह हराया था। बहादुरशाह इस अपमान का बदला लेने की ताक मे था। चित्तौड़ उसकी आँखोंमेंकाँटे की तरह चुभ रहा था। जब महाराणा का स्वर्गवास हुआ, तब उसे अपने बाप के बैर का बदला लेने का अच्छा मौका मिला। वह बहुत बड़ी सेना लेकर चित्तौड़ के पर टुट पड़ा।

उस समय महाराणा विक्रम सिंह चित्तौड़ के राणा थे। वे बड़े अयोग्य और विलासी थे। वे डर के मारे चित्तौड़ छोड़कर जगल मेंभाग गए। अब चित्तौड़ की रक्षा का भार महाराणा सगाम सिंह की वीर पत्नी रानी कर्मवती पर आ पड़ा। उन्होंने बड़ी बहादुरी से बहादुरशाह का सामना किया, लेकिन बहादुरशाह की विदेशी तोपोंके सामने राजपूतोंके पैर टिक न सके।

रानी के मन मेंयही चिन्ता थी कि मेवाड़ की रक्षा कैसे की जाय? क्या मेवाड़ की इजजत धूल मेंमिल जाएगी? बाप-दादोंकी कीर्ति पर धब्बा लगेगा? महाराणा की आत्मा चीख न उठेगा? नहीं,नहीं, जब तक उनकी पत्नी कर्मवती जीवित है, तब तक यह सब न हो सकेगा। मैंजैसे भी होगा, मेवाड़ को बचाऊँगी। लेकिन इसका उपाय क्या हो?

दिल्ली के मुगल बादशाह हुमायूँ का उसे एकाएक खयाल आया। वह सोचने लगी- "क्योंन मैं हुमायूँ से मदद लूँ? मैंउसे अपना राखीबन्ध भाई बनाऊँगी। क्या वह एक बहन की रक्षा न करेगा?" रानी ने अपना यह विचार अपने सलाहकारोंको सूनाया। उन्हेंबड़ आश्चर्य हुआ। वे सोचने लगे कि क्या बाबर का बेती हुमायूँ अपना पुराना बैर भूल जाएगा? उनके मन मेंसन्देह बना रहा, लेकिन रानी तो अपने विश्वास पर अटल थी।

शेरशाह हुमायूँ का जानी दुश्मन था। वह हुमायूँ को हराकर खुद बादशाह होना चाहता था। उसने चारों ओर अशांति पौदा कर दी थी। हुमायूँ के और भी कई दुश्मन दिल्ली पर आँनखे गड़ाय हुये थे। उसकी बादशाहत खतरे मेंथी। शेरशाह को दबोने के लिए वह जी-जान से लड़ रहा था। ऐसे ही समय रानी कर्मवती का दूत राखी लेकर उसके पास जा पहुँचा। राखी देखकर वह फूला न समाया। उसने उसे तुरन्त सिर-आखों पर चढा लिया और बोला- " मैं कितना खुशनसीब हूँ कि मुझे रानी कर्मवती ने राखी भेजकर अपना भाय बनाया है। खुदा मुझे वह हिम्मत और ताकत देंकि मैंबहन कर्मवती का सच्चा भाई बन सकूँ। मैं अब यहाँ एक क्षण भी नहींरुक सकता। बहन का आदेश हुमायूँ नहींटाल सकता।"



राखी की लाज

उसने तुरन्त अपनी सेना को मेवाड़ की ओर कूच करने का आदेश दे दिया। इससे उसके वजीरोंको बड़ा ताज्जुब हुआ। उन्होंनेबादशाह से अर्ज की- "इस समय आपको यहाँ से हटना सल्तनत के लिए बहुत ही खतरनाक है। क्या आप मुसलमान बादशाह बहादुरशाह के खिलाफ एक हिन्दु रानी की मदद करेंगे? उसकी, जिसके शौहर ने आपका अब्बाजान के खिलाफ सिर उठाया था?"

हुमायूँ ने कहा- " यहाँ हिन्दू और मुसलमान का सवाल नहीं है। मैं पहले इन्सान हूँ, इसके बाद मुसलमान। मजहब के कारण मैं बहादुरशाह जैसे जुल्मी का साथी नहीं बन सकता। मैं उसके इस जुल्म के खिलाफ बहन कर्मवती की तरफ से लड़ूँगा।"

"लेकिन इस सल्तनत का क्या होगा? चारों ओर दुश्मन बादलों की तरह मँडरी रहे हैं। इनका मुकाबला न करेगा तो डर है, कहीं हमें इस सल्तनत से भी हाथ धोना पड़े।"

"वह सल्तनत तो क्या, हुमायूँ सन्सार की सल्तनत को भी इन्सानियत की पुकार के आगे ठुकरा सकता है। राखी की लाज के लिए मैं अपनी प्राण तक त्याग कर दूँगा। अब वक्त नहीं है। हमें इसी दम मेवाड़ की ओर कूच कर देना चाहिए।"

इधर मेवाड़ की हालत दिनोंदिन बिगड़ती गई। बहादुरशाह की तोपें आग उगल रही थीं। चारोंओर कल्ले-आम मचा हुआ था। मेवाड़ के वीर अपनी जान हथेली पर रखकर लड़ रहे थे। उनके खून से मेवाड़ की भूमि तर हो गई थी।

महारानी कर्मवती का ध्यान अपने भाई हुमायूँ पर लगा हुआ था। क्या हुमायूँ हमारी रक्षा के लिए न आएगा? आएगा, अवश्य आएगा। मेरी राखी की अवज्ञा न होगी। चित्तौड़ किला टुट चुका था। आखिर वही हुआ, जो होना था। रानी कर्मवती ने मेवाड़ की वीरांगनाओं के साथ आग की धधकती हुई ज्वालाओं में कूदकर जौहर-व्रत पूरा किया।

उधर हुमायूँ का हृदय मेवाड़ पहुँचाने को बेचैन था। वह घाड़े को सरपत दौड़ाता चला आ रहा था। आते ही उसने बहादुरशाह की सेना पर आक्रमण किया। बहादुरशाह की सेना के पैर उखड़ गए। बहादुरशाह युद्ध-मैदान से पीठ दिखाकर भाग गया। हुमायूँ ने मेवाड़ को तो बहादुरशाह के चंगुल से छुड़ा दिया, पर उसके मन को शान्ति न थी। वह दुःखी मन से बहन कर्मवती की चिता के पास पहुँचा। उसकी आँखें डबडबा आईं। उसने बहन कर्मवती की पाक सिर पर चढ़ाई और घुटने टेककर बोला- "बहन ! मैंने तुम्हारी राखी का कर्ज यो चुका दिया, पर तुम्हारी जीते-जी नहीं इसके लिए तुम मुझे माफ करना।



Baddha Padma-aasan

Baddha betekent gebonden en padma betekent lotusbloem. Bij deze aasan zet je jezelf als het ware vast terwijl je in Padma-aasan zit.

Je begint vanuit *Samtal Sthiti*.

1. Zet je linkervoet op je rechter dijbeen en je rechervoet op je linker dijbeen, zodat je in Padma-aasan komt te zitten.
2. Kruis je armen achter je.
3. Pak met je linkerhand de tenen van je linkervoet.
4. Pak met je rechterhand de tenen van je rechervoet.
5. Zet je kin op je borst en kijk naar beneden. Je zit nu in Baddha Padma-aasan
6. Kom rustig terug in padma-aasan.
7. Kom rustig terug in Samtal Sthiti



Voordelen:

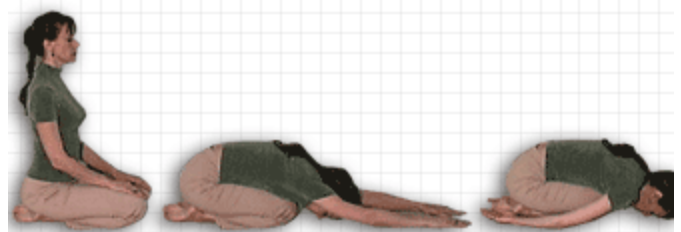
Deze aasan verbetert de spijsvertering en verhelpt constipatie. Het werkt voordelig bij gewrichtsproblemen en helpt om de ruggengraat recht te houden.

Baalsan

Baal betekent kind. Bij deze aasan doe je een houding van een kind na.

Je begint vanuit *Samtal Sthiti*.

1. Trek je benen in zodat je op je voeten komt te zitten. Zet je handen op je bovenbenen.
2. Buig helemaal voorover zodat je hoofd de grond raakt. Je armen wijzen naar voren en je handpalmen zijn op de grond.
3. Breng je armen naar achter zodat ze naast je komen te liggen. Nu wijzen je handpalmen naar boven.
4. Kom terug in positie 2.
5. Kom terug in positie 1.
6. Kom terug in Samtal Sthiti.



Voordelen:

Deze aasan ontspant en strekt de schouders, nek, rugspieren, heupen, dijen en enkels. Het verlicht rug- en nekpijn. In deze houding worden de zintuigen minder actief en kunnen de hersenen sneller kalmeren. Dit leidt weer tot een verlichting van spanning en moeheid.

Hoogmoed heeft zijn ondergang

baal

Op een dag liepen Shri Krishna en Arjun langs de oevers van de rivier Yamuna. De rivier liet Shri Krishna denken aan zijn gelukkige en speelse jeugd. Arjun dacht echter aan het gevecht tegen de Kauravs die over een paar dagen zou beginnen. Deze gedachte maakte hem bewust van zijn moed en vaardigheden als een boogschutter.

“Er is niemand op deze hele wereld die mij kan evenaren als een boogschutter,” dacht Arjun. Kijkend naar de rivier Yamuna die langs stroomde kreeg hij de gedachte dat hij zelfs een brug van pijlen over de rivier kon bouwen. Toen kwam er iets heel raars in hem op. “Dus, ik kan doen wat zelfs Shri Raam niet heeft kunnen doen toen hij naar Lanka ging om tegen Ravan te vechten,” dacht Arjun.

Shri Krishna zag dat Arjun hoogmoedig en zelfzuchtig werd, dus Shri Krishna zei, “Arjun, ik zie dat je in jezelf lacht. Wat is de reden daarvan?”. Arjun zei, “Ik lachte in mezelf, omdat ik dacht aan Shri Raam die door Vanars een brug van stenen liet bouwen. Als ik daar was, dan zou ik in een oogwenk een brug van pijlen hebben gebouwd”.

Shri Krishna besloot om Arjun's hoogmoed en zelfzuchtigheid af te breken. Hij begon Arjun uit te leggen dat Shri Raam geen brug van pijlen had gemaakt, omdat de brug door het gewicht van het grote leger van Vanars zou breken. Maar Arjun's hoogmoed was nog niet weg. “Dat betekent dat Shri Raam geen brug van pijlen kon bouwen die zo sterk was om het gewicht van de Vanars te kunnen houden,” zei Arjun.

Shri Krishna dacht even na en zei toen opgewekt, “Eén van de machtige Vanars die in Shri Raam's legers zat leeft nog. Terwijl jij een brug van pijlen over de Yamuna bouwt, zal ik de Vanar roepen om de kracht van jou brug te testen.

Arjun nam deze uitdaging met trots aan. In een korte tijd bouwde hij een brug van pijlen over de rivier. In de tussentijd riep Shri Krishna de machtige Vanar Hanumaan. “Hanumaan, kom snel!,” riep Shri Krishna. Onmiddellijk verscheen er een grote en sterke Vanar voor Shri Krishna en groette hem. Shri Krishna vroeg Hanumaanji om over de brug te lopen. Arjun lachte in zichzelf en dacht aan hoe ongemakkelijk Shri Krishna zich zou voelen, nadat hij de uitdaging had gewonnen.

Na wat aarzeling plaatste Hanumaanji zijn voet op de brug, maar voordat Hij zijn andere voet op de brug kon zetten, stortte de brug helemaal in. Arjun schaamde zich zo erg dat hij zijn pijl en boog liet vallen en aan Shri Krishna's voeten viel.

Shri Krishna beurde Arjun op en gaf hem advies. “Wees niet moedeloos,” zei Shri Krishna tegen Arjun, “zelfs Shri Raam kon geen brug bouwen die sterk genoeg was voor de Vanars. Waarom zou jij je dan schamen als jij het niet kan? Laat dit een les voor je zijn. *Laat hoogmoed en zelfzuchtigheid nooit toe tot je hart. Ze zijn de vijanden van een goed mens en zullen voor je ondergang zorgen.*”



Verslag Spardhaa 2006

Mijn naam is Asha en ik zal jullie vertellen over mijn ervaring tijdens de spardha. (jaarlijkse competitie). Deze werd gehouden op 02 juli 2006 in het Sporthal 't Zandje te Den Haag.

Voor een aantal swayamsevaks/swayamsevikas was het de eerste keer, maar aangezien ik een aantal keren zelf heb deelgenomen wist ik de stand van zaken. Wel was het deze keer anders dan voorheen. Je moest eigenlijk niet echt gaan leren of voorbereiden wat betreft bouddhiek en shaririek. Tijdens één van onze onderdelen kreeg je een stencil en daarvoor kreeg je tien minuten om het door te nemen. Daaruit werden vragen gesteld.

Je deed niet mee met je eigen shakha, maar je shakha werd gesplitst. En dat was nou het leukste ervan. Ik heb sevika's leren kennen van andere shakha's o.a. uit Utrecht. Het waren aardige en lieve meisjes waaruit een goede samenwerking en sfeer ontstond wat ik zelf ook heel belangrijk vind.

De pradarshan van zowel Samiti als van Sangh was heel bijzonder. Alleen heb ik de uitvoering van de Ghosh gemist.

Er is één minpunt namelijk dat er veel kleine kinderen waren waarmee er geen rekening werd gehouden tijdens de mahakhels. Het zou veel prettiger zijn wanneer ze in een aparte groep van hun leeftijd geplaatst zouden worden. Ze voelden zich buitengesloten en liepen van de gan weg

Onze gan eindigde als tweede. Er werd goed samengewerkt bij de khels, estafette en bouddhiek.

Bhojan was goed geregeld. Als laatste kregen we een traktatie; een Surinaams ijsje.

De dag was goed ingedeeld en de tijd werd ook goed bijgehouden. Ter afsluiting kreeg iedereen een kleine Dhvaj mee naar huis.

Voor degenen die aanwezig waren zou ik zeggen: tot de volgende keer en voor de afwezigen zou ik zeggen: jammer, maar ik hoop jullie volgend jaar te zien!

Namaskaar,

Asha

Savitri Shakha, Voorburg



Verslag Spardhaa 2006

De spardhaa is de jaarlijkse competitie van alle shakha's van Nederland . Dit jaar werd de spardhaa gehouden in Den Haag in Sporthal 't Zandje. Bij deze spardhaa ging het om samenwerking met als motto " Sanghatan me shakti hai " .

Eerst werd de dhvaj op gezet. Daarna werden de regels van de spardhaa uitgelegd door de mukhya shikshak van de spardhaa. Daarna kregen we een pradarshan van Sangh en daarna een pradarshan van Samiti. Vervolgens werden er aan de verschillende shakha's shikshaks toegewezen die de shakha's op Amrit Vachans zouden overhoren.

Tijdens mahakhel moesten de verschillende shakha's het tegen elkaar opnemen in voetbal, basketbal en mandal kho-kho. Daarnaast was er een quiz waarbij je moest vragen bedenken om aan de andere shakha te stellen. De vragen moesten gaan over de stof in de Sangh Kirans. Toen was het tijd voor pauze en bhojan. Bhojan bestond dit keer uit roti en verschillende tarkaari's. Na de bhojan was er de toetsing van shaririek. Voor elk onderdeel werd er steeds één persoon naar voren geroepen om de dingen die gevraagd werden te laten zien of te beantwoorden.



Dit was het laatste onderdeel van de Spardhaa. Er was na de toetsing nog een mooie pradarshan van Sangh en van Samiti. Ook was er een presentatie over de Ramayan door Devindraji.

Toen kwam het moment waar iedereen op had gewacht, de prijsuitreiking. Wie was er dit jaar de beste shaka van Nederland geworden.

De 3^e prijs ging naar Krishna & Amrit Shakha . De 2^e prijs ging naar Shravan & Vinayak Shakha. En de 1^e prijs ging naar de combinatie van Kalyaan, Lakshman & Chanakya Shakha. Het is niet erg als je niet gewonnen hebt want volgend jaar heb je weer een kans om te winnen.

SANGHATAN ME SHAKTI HAI!

Namaskaar,

Nishad

Hindu Swayamsevak Sangh

Kalyaan Shakha





Bhoomivandan prakaar 1

Vanuit Ni-Yuddha Siddha:

1. Schuif je voet naar je linkervoet en schuif hem daarna schuin naar voren. Houd je voorste been gebogen en je achterste been gestrekt, doe Pranaam (handen gevouwen) en zeg **AUM**
2. Schuif je rechterbeen terug naar je linkerbeen, doe Ardha Vruta en schuif je rechterbeen weer schuin naar voren. Maak een kom van je hand en sla met de binnenkant je tegenstander in de kruis en zeg **HAT**
3. Schuif je linkerbeen naar je rechterbeen en schuif hem daarna naar voren. Stoot met je linkervuist (knokkel middelvinger steekt uit) en zeg **SURYACHAKRA**
4. Draai rechtsonder op beide hielen, zonder je voeten te verplaatsen, maak met je rechterarm een Madhya Rodh en zeg **UKSHEP**.
5. Houd met je open hand de pols van je tegenstander vast en druk met je andere hand je tegenstander naar de grond en doe tegelijk een stap met links naar voren en zeg **DAMAN**
6. Doe nu een stap met rechts naar voren, terwijl je met je rechterhand (gestrekte vingers) van beneden naar boven een halve cirkel maakt tot de onderkant van de kin van je tegenstander en zeg **CHURYADHAAR**.
Sla met je rechterhand voor je op de grond, maak daarna een vuist en houdt hem hoog voor je en zeg **JAI**.

Kharaa

Vanuit Prayog Siddha:

1. Breng de knie van je achterste voor je in Pahala Mohra omhoog/ Houd de dijbeen van je been, horizontaal.
2. Maak een halve draai rechtsonder (achterlangs) en strek daarna je been. Zodanig dat je de binnenkant van de voorste knie van je tegenstander schuin vanaf de zijkant raakt, waardoor deze uit balans raakt en valt
3. Maak nu de draai af dat je weer in Prayog Siddha komt te staan.

Amrit Vachans betekent letterlijk onsterfelijke woorden. Het zijn gezegden die gelden voor de gehele mensheid ongeacht de plaats en de tijdstip. In elke editie brengen wij voor u drie Amrit Vachans. Denk hierover eens na!

हिमालयं समारभ्य यावत् इंदु सरोवरम् ।
तं देवनिर्मितं देशं हिंदुस्थानं प्रचक्षते ॥

(Brihaspati Aagama)

Himaalayam samaarabhya yaavat indu sarovaram

Tam devanirmitam desham hindusthaanam pracakshate

Beginnend vanaf de Himalaya en verder tot de Indische Oceaan (Indu sarovaram) is het land geschapen door Bhagwaan, beter bekend als Hindusthaan.

Het Himalaya-gebied inclusief de Hindukush gebergte aan de Westerse zijde en het gebied dat doorgaat tot aan Birma aan de Oosterse zijde vormen de noordgrens van het oude Hindusthaan. De zuidgrens vormt het land tot aan de Indische Oceaan. Dit is het heilige land waar Bhagwaan op aarde kwam (Devbhumi) van tijd tot tijd en waar Bhagwaan de sociale structuur van het volk herstelde en het in stand hield.



अल्पानामपि वस्तूनां संहतिः कार्यसाधिका ।

तृणैर्गुणत्वमापन्नैर्बद्ध्यन्ते मत्तदन्तिनः ॥

*Alpaanaamapi vastoonam samhatih kaaryasaadhikaa
Trunair gunatva maapannaihr baddhyante mattadantinah*

Een dikke touw heeft zijn kracht te danken aan de ontelbare smalle vezels , die samen in elkaar gevlochten zijn en daardoor de kracht hebben om een olifant te stoppen.

Door kleine dingen te organiseren kan men het grote werk verrichten.

क्षुध् तृट् आशाः कुटुम्बिन्य मयि जीवति न अन्यगाः ।

तासाम् आशा महासाध्वी कदाचित् मां न मुञ्चति ॥

Kshudhr trid aashaah kutumbinya mayi jeevati na anyagaah.

Taasaam aashaa mahaasaadhvee kadaachit maam na munchati.

Honger, dorst (trid) en verlangens (aashaa) zijn als de 3 vrouwen van een man. Zolang hij in leven is, zullen deze drie hem niet verlaten of ergens anders gaan. Maar verlangens zullen de man nooit verlaten, in tegenstelling tot honger en dorst, die na een tijdje weggaan als je hebt gegeten/gedronken. Het verlangen zal nooit verdwijnen uit de gedachten van de man!



Maak een eigen Rakhi

Wat heb je nodig:

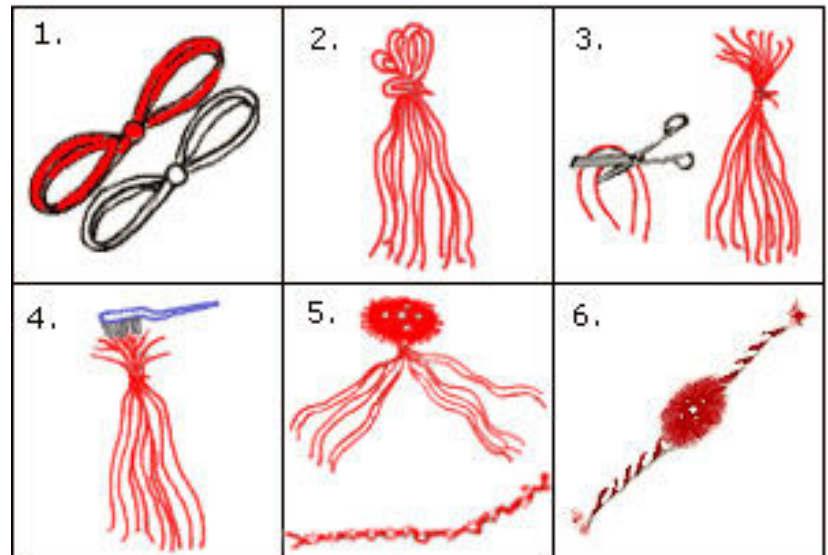
1. Zijde / wollen garen van verschillende kleuren
2. Katoenen draad
3. Parels / kralen / versiersels
4. Schaar
5. Lijm



Hoe ga je te werk:

1. Kies draden/garen van 2 of 3 verschillende kleuren uit.
2. Neem ongeveer 30 cm van elke kleur draad bij elkaar. Vouw deze door de helft en bindt de draden op ongeveer ¼ deel met een katoenen draad bij elkaar (zie nr. 2)

3. Knip met een schaar de lus die bovenaan is ontstaan.
4. Pluis de top uit elkaar met je vingers of met een borstel.
5. Maak van het gepluisde gedeelte een cirkel en plak daar je versierseel op. Je kunt ook een spons / papieren cirkel op de draden plakken.



6. Maak van de overgebleven garen twee delen en vlecht deze apart in. Aan het einde gebruik je weer een stuk katoenen gaar om de vlecht vast te maken en je Rakhi is klaar voor gebruik.

Geet - Sarve bhavantu sukhinah

Sabhi sukhi ho sabhi nirogi, sabme ho sadbhaavanaa

Nishadina pratipala Hindu karte, sabaki mangala kaamanaa

Sarve bhavantu sukhinah, sarve santu niraamayaah

Satya eka shaashvata ishvara hai, sabme uski chhaayaa

Jiva jagat jada chetana bhu nabha, feili usaki maayaa

Hama saba usake satva-ansha hai, nahi kisiko taadanaa

Nishadina.....

Shasyashyaamalaa bhaarata avani, deti hai sad-mantra yahaa

Rishimuniyo si tapasvitaa le, jivana jite loga jahaa

Brahmacharya samyama vrata seva, sankalpita ho saadhanaa

Nishadina.....

Gyaan aura vigyaana yahaa kaa, maanava hitakara rahaa

sadaa

Dhanvatari kaa aayurveda, aayushvardhana kare sadaa

Divya charaka sushruta ki vidyaa, vikasita karke baatanaa

Nishadina.....

Suchimaya jivana maa ki mamataa, le kalyaani naari bane

Usake sanskaaro se poshita, bhaavi pidhi pushta bane

Sukhi vishwajivana taba hoga, yahi dharm-aaraadhanaa

सभी सुखी हो सभी निरोगी, सबमे हो सदभावना

निशदिन प्रतिपल हिन्दु करते, सबकी मंगल कामना

सर्वे भवन्तु सुखिनः , सर्वे सन्तु निरामयाः

सत्य एक शाश्वत ईश्वर है, सबमे उसकी छाया

जीव जगद जड़ चेतन भु नभ, फैली उसकी माया

हम सब उसके सत्व अन्श है, नही किसिको ताड़ना

निशदिन...

शस्यशामला भारन अवनी, देती है सदमन्त्र यहा

ऋषिमुनियो सी तपस्विता ले, जीवन जेती लोग जहा

ब्रह्मचर्य संयम व्रत सेवा, संकल्पित हो साधना

निशदिन...

ज्ञान और विज्ञान यहा का, मानव हितकर रहा सदा

धनवन्तरि का आयुर्वेद, आयुश्वर्धन करे सदा

दिव्य चरक शुश्रुत की विद्या, विकसित करके बातना

निशदिन...

सुचिमय जीवन मा की ममता, ले कल्याणी नारी बने

उसके संस्कारो से पोषित, भावी पीढ़ि पुष्ट बने

सुखी विश्वजीवन तब होगा, यही धर्म आराधना

निशदिन...



Betekenis

Laat alle levende wezens gelukkig zijn, laat iedereen gezond zijn en laat iedereen liefdevol met elkaar omgaan. Elke dag en elk moment streven Hindus naar het welzijn van een ieder.

De waarheid is één, Bhagwaan is één en bevindt zich in een ieder. Elk individu, de wereld, de aarde en de hemel bevinden zich in zijn illusie. Wij zijn allemaal een deel van Hem en daarom moeten we niemand pijnigen.

De eerwaardige Bharat Mata geeft ons goede voorbeelden. Net als de zieners een beheerst leven leiden, zo ook leven de mensen daar. Daar is men standvastig om een leven te leiden met tevredenheid en beheersing van onze wil en zintuigen.

Onze kennis en wijsheid zijn altijd in het voordeel geweest van de mensheid. De kennis van geneeskunde en het gezond leven (Ayurveda) die Dhanvantari ons gaf, zorgen ervoor dat we onze levensloop kunnen vergroten. De goddelijke kennis van Charak en Sushruta moeten wij verspreiden over de hele wereld.*

Een rein leven en moederliefde samen zorgen voor de vorming van een vrouw die bereid is goede daden te doen. Met de door haar gegeven goede eigenschappen en door haar opvoeding wordt de toekomstige generatie op een goede manier gevormd. Dan zal er een gelukkig leven geleid worden op de wereld en dat is de manier waarop we Dharm kunnen toepassen in onze leven.

** Zie Bouddhiek "Bijdrage van Hindu's aan de wetenschap;*





Soechna's

Als je goeie ideeën hebt voor de Sangh Kiran, dan kun je die altijd doorgeven aan je Mukhya Shikshik(a)!

Antwoorden Hersenkrakers

1. Er zijn 2 mogelijke antwoorden:
 - De rivier was bevroren
 - Er was een brug over de rivier en Moti maakte hiervan gebruik
2. Het antwoord is niet 7,5 km per uur. Stel dat de baan waarover hij rent 20 km lang is. Shiv heeft 2 uur nodig voor de eerste 10 km (de eerste helft van de baan) en 1 uur voor de laatste 10 km (de laatste helft van de baan). Dat betekent dat hij 3 uur nodig heeft voor totaal 20 km. Dus, Shiv's gemiddelde snelheid is 6,7 (of $6\frac{2}{3}$) km per uur.
3. Vuil is in dat geval blauw. De puzzel bestond uit zaken waarvan de kleuren waren omgedraaid. Omdat de hemel bruin is, moet vuil wel blauw zijn!
4. De letter m.

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

