

# Sangh Kiran



Sangh Kiran is een uitgave  
van Hindu Swayamsevak  
Sangh



**Naabhiseko na Sankarah, Singhhasya Kriyate vane  
Vikramarjita satvashya, Swameva Mrigrendata**

Er is geen officiële inhuldiging dat de leeuw maakt tot de koning van de jungle. Hij wordt door zijn eigen krachten beschouwd als koning.

Wat is shakha	2
Onze doelstellingen	3
Dharma ke das Lakshan	4
Sharirik	6
Overzicht shakha's	7



# Wat is shakha?

---

## Jezelf vormen

Elk mens moet eerst zichzelf goede eigenschappen eigen maken, zichzelf geschikt maken en dan pas de gemeenschap gaan vormen. Wij kunnen de gemeenschap niet verbeteren (vormen) als wij zelf niet (goed) gevormd zijn.

Jezelf verbeteren houdt in dat je jezelf goede eigenschappen eigen maakt, dat je je leven op een juiste, goed georganiseerde wijze inricht. Het verbeteren van de gemeenschap houdt in dat je de zwakheden, tekortkomingen en misverstanden (ongewenste situaties) van de gemeenschap wegwerkt. Daarna kan je de gehele gemeenschap in één richting, in de richting van positieve ontwikkeling, sturen door haar te onderrichten en door zelf het goede voorbeeld te geven en zo uiteindelijk van haar een eenheid te maken.

Allereerst moeten wij onszelf geschikt maken, voordat wij de gemeenschap kunnen vormen. Elk mens moet de juiste en voor hem gepaste kennis bezitten. Deze kennis verkrijgt hij van het gezin (thuis), van school en van leraren. Het regelmatig en goed volgen van de shakha is ook een manier waarop veel geleerd kan worden. Daar kan men zowel verstandelijk als lichamelijk vooruit gaat. Om goed gevormd te worden is het verkeren in goede gezelschappen noodzakelijk. Effectief en efficiënt gebruik maken van de beschikbare tijd en leven volgens normen en waarden is broodnodig. Zelfverzekerd zijn door liefde en overgave te hebben jegens Bhagwan. De gedachten, de kennis, de handelingen en de spraak moeten allen rein zijn. Door zulke dingen kan een ieder zichzelf op eigen kracht geschikt maken om de gemeenschap te dienen.

## De activiteiten in de shakha

In de shakha kunnen de activiteiten (zoals vermeld bij de doelstellingen) verdeeld worden in twee delen: Bouddhiek (vertandelijk) en Sharierik (lichamelijk). Onder het bouddhiek gedeelte vallen de volgende activiteiten:

- Vertellingen over: morele helden, verhalen uit de Dharma Granths, de Hindu cultuur en de Hindu geschiedenis.
- Het leren van mantra's en citaten
- Geet (liederen)
- Het houden van voordrachten
- Discussies

En onder het sharierik gedeelte:

- Ni-Yuddha (zelfverdeding)
- Khel (spellen uit India)
- Sport (voetbal, basketbal, handbal, Kabaddi, Kho Kho)
- Dand –Yuddha (verdedigen met een stok)
- Yoga
- Wyayaam (lichaamsoefeningen)

De activiteiten zijn verdeeld over het gehele jaar.

Wilt u een keer een shakha bezoeken? Ga dan naar "overzicht shakha's Nederland". U kunt dan naar een shakha gaan die dicht bij u in de buurt is.



# Onze doelstellingen

---

## De vorming en ontwikkeling van de gemeenschap:

Sangh stimuleert de reeds aanwezige goede eigenschappen binnen de gemeenschap, geeft andere goede eigenschappen mee en leert de aanwezige ongewenste eigenschappen af te breken. Er wordt hiertoe aandacht besteedt aan de lichamelijke & verstandelijke ontwikkeling en aan het opbouwen van een goed karakter en zelfdiscipline.

## Het praktiseren van onze Hindu Dharm:

Sangh legt nadruk op de basisprincipes van onze Hindu Dharm en probeert deze ook in het dagelijks leven van de Hindu's te verwezenlijken (te praktiseren). De boven beschreven doelstellingen worden bereikt d.m.v. *shakha* (शाखा). Een shakha is een wekelijkse bijeenkomst van Hindu's en bestaat uit *sharirik* (शारीरिक-lichamelijke) en *bouddhiek* (बौद्धिक-verstandelijke) activiteiten.

In het *sharirik* gedeelte wordt aandacht besteedt aan lichamelijke ontwikkeling, met name beheersing van het lichaam, gecontroleerde en perfecte uitvoering van handelingen, snel en adequaat handelen en goed gebruik maken van de zintuigen. Er worden conditie spelen en oefeningen gedaan, waaronder oefeningen met stokken en dumbbells, yogasans en surya namaskar. Ook worden er verschillende sporten gedaan, waaronder voetbal, trefbal en basketbal.

In het *bouddhiek* gedeelte wordt aandacht besteedt aan verstandelijke ontwikkeling, met name het opdoen van veel kennis (over onze Hindu Dharm), het verder ontwikkelen van het denkvermogen en het mondelinge en schriftelijke uitdrukkings-vermogen. Er zijn leerrijke voordrachten en discussie's, waarin wordt gesproken over onze Hindu Dharm, Hindu cultuur en geschiedenis en over diverse belangrijke onderwerpen aangaande onze gemeenschap (actuele, maatschappelijke onderwerpen).

Degene die naar de shakha komt wordt een *swyamsevak* genoemd. Het woord 'swyamsevak' bestaat uit twee delen: 'swyam' en 'sevak'. Swyam betekent 'zelf' en sevak betekent 'dienaar'. Hij die zichzelf dient is in principe een swyamsevak. Zichzelf dienen doet eigenlijk ieder mens, maar met zichzelf dienen wordt hier bedoeld dat de swyamsevak van Sangh aandacht besteedt aan zijn eigen algehele, evenwichtige vorming en ontwikkeling en aan het dienen van de gemeenschap met zijn handelingen, gedachten en middelen (तन, मन, धन). Een ware Sangh swyamsevak is dan ook degene, die onze gemeenschap, onze Hindu Dharm en onze Hindu cultuur dient, beschermt en vooruit helpt op een gedisciplineerde, planmatige, gestructureerde, effectieve en efficiënte wijze, zonder bijbedoelingen en eigen voordeel (belangeloos). Sangh swyamsevaks dienen door middel van hun kennis, ervaring en karakter, maar voornamelijk door middel van hun goede eigenschappen de gehele gemeenschap. Hiertoe is het erg belangrijk dat zijn goede विचार (vichaar = gedachten), उच्चार (ucchaar = hetgeen je spreekt) en आचार (aachaar = gedrag, handelen), allemaal op één lijn liggen, met andere woorden, zoals hij denkt, zo moet hij ook spreken en zo moet hij zich ook gedragen.

Ieder mens zal zichzelf moeten verbeteren, geschikt moeten maken en de gemeenschap moeten vormen. Je zal echter altijd eerst bij jezelf moeten beginnen, waardoor je al een bijdrage levert aan de vorming van de gemeenschap, want een gemeenschap wordt immers gevormd door individuen. Wij kunnen de gemeenschap niet verbeteren (vormen) als wij zelf niet (goed) gevormd zijn. Jezelf verbeteren houdt in dat je continu je slechte eigenschappen afbreekt, je goede eigenschappen verder ontwikkelt, jezelf andere goede eigenschappen eigen maakt, je de juiste kennis draagt en dat je je leven op een juiste, goed georganiseerde wijze inricht. Deze continue verbetering moet plaatsvinden zonder jezelf van de gemeenschap te distantiëren. Het verbeteren van de gemeenschap houdt in dat je de zwakheden, tekortkomingen en misverstanden (ongewenste situaties) van de gemeenschap wegwerkt en dan de gehele gemeenschap in één richting, in de richting van positieve ontwikkeling, stuurt door haar te onderrichten en door zelf het goede voorbeeld te geven en zo uiteindelijk van haar een goed gevormde, hechte eenheid maakt.



# Bouddhiek: Dharma ke das Lakshan

Binnen onze Hindu Dharma kennen we 10 kenmerken, die iedereen eigenlijk zou moeten hebben. Deze 10 kenmerken vinden we ook terug in het Christendom in de vorm van de Tien Geboden. Wanneer iedereen deze eigenschappen zou hebben, dan zouden we een ideale samenleving hebben.

## Dharma ke das Lakshan ( de 10 kenmerken van Dharma):

### 1. Dhriti (Standvastigheid)

Voorbeeld van Dhriti: **Shri Rama**.

Nadat Kaikey had gewenst dat Shri Rama voor 14 jaar naar het bos zou gaan, kreeg koning Dasrath een zware klap te voorduren. Maar Shri Rama was standvastig en hij wilde kosten wat het kost naar het bos vertrekken. Hierbij haalde hij de woorden van zijn vader naar voren:

**Raghukul Riet Sadaa Chali Aaye, Praan Na Jaaye Par Vachan Na Jaaye.**



### 2. Satya (Waarheid)

Voorbeeld van Satya: **Raja Harishchandra**.

Raja Harishchandra was de koning van Ayodhya en hij stond bekend om zijn waarheid. Harishchandra loog nooit, wat er ook gebeurde. Daarom had hij de bijnamen Satyavrati (altijd de waarheid spreken), Satyapremi (houden van de waarheid) en Satyavaadi (beschermers van de waarheid). Rishi Vishwamitra wilde Harishchandra testen om zijn waarheid en hij zorgde ervoor dat Harishchandra zijn palies en rijkdom verloor en op straat kwam te staan. Ondanks de moeilijke tijden die hij doormaakte, bleef hij de waarheid spreken en kwam hij zijn beloften jegens Rishi Vishwamitra na. Uiteindelijk kreeg hij hierdoor zijn paleis en rijkdom terug.



### 3. Asteya (Niet stelen)

Voorbeeld van Stelen: **Ravan**.

Alle goede mensen weten dat stelen zeer slecht is. Daarom is het moeilijk om een voorbeeld van Asteya te geven. Daarom geven we als voorbeeld van stelen Ravan. Hij ontvoerde Sita, de vrouw van Shri Rama, en bracht haar naar Lanka. Uiteindelijk komt er een strijd tussen Shri Rama en Ravan, waarbij Shri Rama overwon.



### 4. Kshama (Vergeven)

Voorbeeld van Kshama: **Shri Krishna**.

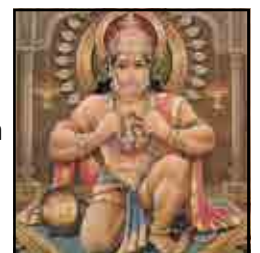
Op een dag speelde Shri Krishna samen met zijn vriendjes een balspel, toen de bal opeens in de rivier Yamuna terecht kwam. Shri Krishna dook in de rivier om de bal te halen toen hij het monster Nagraaj Kaliya, een grote slang, tegenkwam. Dit leidde tot een zwaar gevecht, waarbij Nagraaj Kaliya bijna zou worden gedood. Hierdoor vroeg hij vergiffenis aan Shri Krishna. Omdat Shri Krishna toonbeeld van medelijden is, vergaf hij Nagraaj Kaliya.



### 5. Dam (beheersing van wil)

Voorbeeld van Dam: **Hanuman**.

Nadat Sita was ontvoerd kreeg Hanuman de opdracht van Shri Rama om Sita te gaan zoeken en zijn ring aan haar te overhandigen. Vervolgens sprong Hanuman naar Lanka en na een zoektocht vond hij Sita. Hoewel hij zo graag Sita wilde meenemen naar Shri Rama, deed hij dit niet, want dat was niet zijn opdracht. Hij gaf de ring aan Sita en hij vertrok weer naar Shri Rama.



# Bouddhiek: Dharma ke das Lakshan

## 6. **Sauch** (*Reinheid van lichaam, gedachten en handelingen*)

Voorbeeld van Sauch: **Yudhishtir**.

Yudhishtir was een van de Paanch Pandavas. De Pandavas hadden 100 neven, de Kauravs. Hoewel Yudhishtir koning van Hastinapur zou moeten worden wilde Duryodhan, oudste van de Kauravs, dit niet. Daarom vielen de Kauravs de Pandavas steeds lastig. De Pandavas begonnen steeds meer te ergeren aan de Kauravs, maar Yudhishtir had goede gedachten en hield zijn broers tegen om wraak te nemen in het belang van de familie. Toen later de Mahabharat aan de gang was wonnen de Pandavas, omdat ze aan de regels hadden gehouden, wat Yudhishtir stimuleerde om te doen.



## 7. **Indriya Nigrah** (*Beheersing van de zintuigen*)

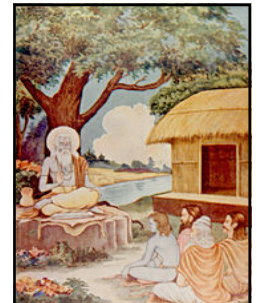
Voorbeeld van Indriya Nigrah: **Katsja & Devasjani**.

Katsja was de zoon van de Brihaspati, een wijze brahmaan. Hij kreeg van Indra de opdracht om bij Oesjana, de brahmaan van de Rakhshas, de Sanjivini-mantra te leren. Door de Sanjivini-mantra konden doden weer tot leven worden gebracht, dus zo ook dode Rakshas's. Dit vormde een gevaar voor de Devta's. Katsja had zo'n goede karakter dat hij uitverkoren was door Indra om naar Oesjana te gaan en de mantra te leren. Katsja ging bij Oesjana in de leer en Oesjana was onder de indruk van Katsja. Ook de dochter van Oesjana, Devasjani, werd verliefd op Katsja. De Rakhshas kregen door wat Katsja's doel was en probeerde hem te doden. Nadat ze Katsja hadden gedood, verbrandde ze hem en mengde zijn as in een beker met drinken en lieten Oesjana het drinken. Oesjana gebruikte de mantra en wekte zo Katsja weer tot leven, maar stierf zelf omdat Katsja zich in Oesjana bevond. Katsja gebruikte de mantra om Oesjana weer tot leven te wekken. Maar nu konden Katsja en Devasjani niet meer trouwen, omdat ze min of meer familie van elkaar waren geworden. Devasjani was zeer verdrietig hierover en Oesjana heeft als reactie hierop een vloek uitgesproken dat niemand de mantra meer kon gebruiken.

## 8. **Vidya** (*kennis*)

Voorbeeld van Vidya: **Vyaasdev**

Vyaasdev was degene die de Veda's in vier onderwerpen verdeelden, namelijk in Rigveda, Yajurveda, Atharveda en Saamveda. Daarom werd Vyaasdev ook wel Vedvyaas genoemd.



## 9. **Dhi** (*wijsheid*)

Voorbeeld van Dhi: **Vidur**

Wijsheid is de kunst om kennis toe te passen. Vidur had zeer veel wijsheid. Vidur was de minister van Dhristrastra. Hij gaf met zijn kennis en wijsheid allerlei adviezen aan de Kauravas en de Pandavas op het gebied van omgang met elkaar etc. Daarnaast had hij grote inzicht in de politiek.

## 10. **Akrodh** (*beheersing van woede*)

Voorbeeld van Akrodh: Parshuraam

Parshuraam was een wijze Rishi en een grote Shivbhakt. Toen hij hoorde dat de boog van Shiv Bhagwaan gebroken was door Shri Rama, werd hij boos en rende naar de plaats waar de boog gebroken was. Hij was zo boos, dat hij dreigde om Shri Rama te doden. Door zijn woede zag hij niet dat Shri Rama Bhagwaan was. Pas later herkende hij Shri Rama en vroeg hij om vergiffenis voor zijn ruwe woorden en ongepast gedrag.



# Shaririek

---

Naast het Bouddhiekgedeelte, wordt er in de shakha ook veel aandacht besteedt aan lichamelijke activiteiten. Dit noemen we shaririek. Binnen shaririek zijn er verschillende onderdelen die hieronder worden behandeld.

## Ni-Yuddh

Ni-Yuddh betekent vechten met de blote hand. Het is een mengeling van verschillende vechtsporten als judo, karate etc. Overigens moet gezegd worden dat karate in India is ontstaan en bedacht is door onze wijze Rishi's die zich wilde verdedigen tegen allerlei soorten moeilijkheden. Dit is vervolgens overgewaaid naar China en Japan. Ook wordt duidelijk gemaakt dat Ni-Yuddh alleen dient ter zelfverdediging en onze motto binnen Shakha is dat moeilijkheden altijd moeten worden vermeden. Bij Ni-Yuddh worden diverse stoot en traptechnieken behandeld, evenals het blokken van stoten en trappen.



## Dand-Yuddh

Dand-Yuddh houdt stokgevechten in. Hierbij wordt de stok ter verdediging en aanval gebruikt in een conflictsituatie. Er worden allerlei technieken, blokken etc. geleerd met de stok en daarnaast is er ook veel aandacht voor discipline wat uiterst noodzakelijk is bij Dand-Yuddh.

## Padvinyaas

Padvinyaas betekent voetbewegingen en het vormt de basis voor Ni-Yuddh en Dand-Yuddh. Bij Padvinyaas wordt veel aandacht geschonken aan het zo efficiënt mogelijk bewegen in benarde situaties. Ook wordt de balans getraind bij Padvinyaas. Hierbij leren de s'sevaks om snel te bewegen, te draaien en te springen.

## Yoga

Yoga betekent letterlijk "verenigen". Hierbij wordt gedacht om geest en lichaam met elkaar te verenigen, om zo een perfect mens te worden. In de shakha's wordt veel aandacht gegeven aan Hatha-Yoga, waarbij lichaamshouding en ademhaling een centrale rol spelen. Dit doen we d.m.v. allerlei asan's (houdingen) Al deze asan's zorgen ervoor dat alle lichaamdelen gezond blijven.



## Khel en Mahakhel

Khel's zijn kleine spelletjes waarin bepaalde eigenschappen van de s'sevaks worden getraind, zoals uithoudingsvermogen, reactievermogen en teamwork. Deze kleine spelletjes komen voor namelijk uit India. Mahakhel zijn de sporten die we binnen shakha doen. Voorbeelden zijn voetbal, trefbal, basketbal en ook sporten afkomstig uit India zoals Kho-Kho en Kabaddhi. Ook hier worden kwaliteiten van de s'sevaks getraind.



# Overzicht shakha's

---

Shakha:	Dag:	Tijd:	Verantwoordelijk:	Mobiel Nr.
---------	------	-------	-------------------	------------

Zie website: [www.hssnl.org](http://www.hssnl.org) voor de laatste info of mail [info@hssnl.org](mailto:info@hssnl.org).





**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**

