

JAARGANG 17 | DECEMBER 2011



# SANGH KIRAN

EEN UITGAVE VAN HINDU SWAYAMSEVAK SANGH





# LEG HET GLAS NEER

Een Shikshak begon zijn Bouddhiek eens met het vasthouden van een glas vol water. Hij hield het glas vast in zijn rechterhand, terwijl hij het aan zijn Gan liet zien. Toen iedereen zich begon af te vragen wat het doel was van zo een begin van de les, vroeg hij hen: "Hoeveel weegt dit glas?" De Shikshaarhi's noemden verschillende gewichten op, waarvan de meesten lagen tussen de vijftig en honderd gram.

Na verschillende antwoorden gehoord te hebben, vervolgde de Shikshak zijn verhaal en zei: "Ik weet niet hoeveel dit glas precies weegt, dat zou ik kunnen achterhalen door het glas te wegen. Maar mijn vraag is nu: wat gebeurt er als ik dit glas precies zo blijf vasthouden gedurende een paar minuten?" De Shikshaarhi's zeiden: "Dan gebeurt er niets, Shikshak." De Shikshak vroeg door: "En wat nou als ik het een uur lang vast blijf houden?" "U zult dan steken in uw arm voelen van pijn," antwoordden de Shikshaarhi's. Daarop zei de Shikshak: "Jullie hebben gelijk. Maar wat zou er gebeuren als ik dit glas een hele dag lang zo blijf vasthouden?" "Shikshak, uw spieren zullen dan verkrampen en u zult zeker naar het ziekenhuis moeten voor een behandeling," zei één van de Swayamsevaks lachend.

"Dat is heel goed bedacht. Maar nu de volgende vraag: is het gewicht van het glas veranderd gedurende de tijd dat ik het glas vasthoud?" vroeg de Shikshak. De Shikshaarhi's antwoordden allemaal volmondig: "Nee." "Wat is dan eigenlijk de reden dat mijn arm spieren verkrampd zijn?" Na deze vraag bleef de Gan stil, niemand wist het antwoord op de vraag te geven. De Shikshak verbrak de stilte door zijn Gan de volgende vraag te stellen: "Hoe zou ik kunnen voorkomen dat ik pijn krijg in mijn arm en dat mijn arm verkrampd?" Eén van de Shikshaarhi's merkte heel slim op: "Het glas water neerleggen." Hierop reageerde de Shikshak weer bevestigend: "Heel erg goed geantwoord. Vergelijk dit glas nu eens met het verleden en met al je slechte daden.

Wanneer je dit tijdelijk in je hoofd houdt, dan zal het niet zo veel aanrichten, maar als je het een lange tijd blijft vasthouden, dan zullen de steken van de pijn beginnen."

"Hoe langer je iets blijft vasthouden, des te zwaarder zal de last voor je worden."

Een simpele maar effectieve manier om deze les in ons leven toe te passen is het symbolische glas water neer te leggen voordat we iedere avond gaan slapen. Denk iedere dag eens na over de afgelopen gebeurtenissen. Wat heb je de afgelopen dag gedaan wat misschien niet zo goed was? Waardoor komt het dat je dit hebt gedaan? Vraag hier vergiffenis voor en gebruik de les die je eruit kunt leren in het vervolg om te voorkomen dat je dezelfde fout opnieuw maakt. Denk ook aan slechte daden die jou zijn aangedaan door anderen en vergeef de verantwoordelijken hiervoor, zodat je dit niet meer hoeft mee te dragen als een last. Als laatste mogen we ook leren om naar onze daden over een langere periode te kijken. Welke daden uit het verleden waren misschien niet zo goed en wat kunnen we hiervan leren? Wanneer we dit weten, kunnen we onszelf hiervoor vergeven.

*Door deze drie soorten vergiffenis goed en bewust toe te passen in ons leven, kunnen we onszelf van vele lasten ontheven. Op het moment dat we iemand ergens van verwijten, dan binden we ons aan die persoon (of toestand) door een emotionele band die sterker is dan dat wij vaak denken. Vergiffenis betekent eigenlijk alle hoop op een beter verleden opgeven. Het verleden kunnen we namelijk niet meer veranderen of verbeteren. Vergiffenis is uiteindelijk de enige manier om gecreëerde emotionele banden op te heffen en er vrij van te zijn. Als beloning krijgen we hier innerlijke rust, vrede en geluk voor terug. Daarom is vergeven niet alleen goed voor een ander, maar voornamelijk voor onszelf en onze eigen vooruitgang in het leven.*





# DASHAVATAAR

Dashavataar zijn de Das (दस = tien) Avataars (अवतार) van Vishnu Bhagwan, wat letterlijk tien incarnaties of tien verschijningen betekent. De verschijning van een Avataar houdt in dat Vishnu Bhagwan zelf op aarde komt om alle levende wezens te beschermen en hen te verlossen van de materiële wereld. De Avataars verschijnen in één van de vier Yuga (युग = tijdperken). De eerste Yuga is Sat (सत) Yuga, het tijdperk waarin Dharm overheerst. Daarna volgt Treta (त्रेता) Yuga, waarin Dharm nog steeds overheerst, maar Adharm opkomt. Vervolgens komt Dwapar (द्वापार) Yuga en zijn Dharm en Adharm min of meer in balans. Als laatste volgt Kali (कलि) Yuga en overheerst Adharm.

De Dashavataar (दशवतार) hebben veel invloed gehad op de samenleving en staan beschreven in de Garuda Purana (1.86.10-11).

धर्म संरक्षणार्थाय अधर्मादिविनष्टये ।  
दैत्यराक्षसनाशार्थं मत्स्यः पूर्व यथाभावात् ॥  
कूर्मो वराहो नृहरिर्वात्मनो राम ऊर्जितः ।  
यथा दाशरथी रामः कृष्णोबुद्धोऽथ कल्क्यपि ॥

Dharma samrakshanaarthaya adharmadivinshtaye,  
Daityaraakshasanaashaartham Matsyah poorvah yathaabhaavat.  
Koormo Varaaho Nriharirvaamano Raama oorjitha,  
Yathaa daasharathee Raamah Krishnobuddhotha Kalkyapi.

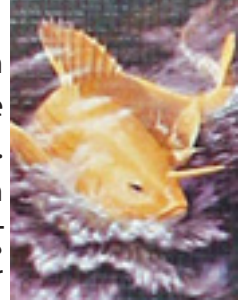
‘Om Dharm te beschermen, Adharm te vernietigen en Daitya (दैत्य) en Rakshas (राक्षस) (slechte personen) te verdrijven verschijnt Hij eerst als Matsya, Kurma, Varaaha, Narsimha, Parshuram en ook als Raam, Krishna, Buddh en Kalki.’

De eerste vier Avataars zijn verschenen in Sat Yuga, de volgende drie in de Treta Yuga, de achtste Avataar is verschenen in Dwapar Yuga en de negende in Kali Yuga. De tiende Avataar, Kalki, zal volgens de Vishnu Puran en Bhagvad Puran, aan het einde van de Kali Yuga verschijnen en de balans in

de wereld herstellen. Vervolgens zal de Sat Yuga weer beginnen.

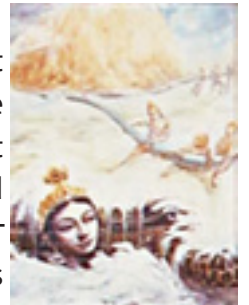
## 1. Matsya (मत्स्य = vis)

Matsya Avataar is verschenen in de Sat Yuga en is de eerste incarnatie van Vishnu Bhagwan. Hij verschijnt in de vorm van een vis voor koning Manu (मनु महाराज) en legt hem uit dat er een Pralay (प्रलय = zondvloed) zal komen, die al het leven zal verwoesten. Hij geeft Manu de opdracht om één exemplaar van elke dieren- en plantensoort te verzamelen. Matsya neemt de koning, zijn vrouw Satrupa (सतरूपा), de zeven Rishi's (सप्त ऋषि) en één exemplaar van elk dier en plant mee op een schip en beschermt hen tijdens de Pralay. Nadat de overstoming is afgelopen, brengt Matsya iedereen naar de Himalaya van waaruit een nieuwe, rechtvaardige wereld wordt opgebouwd.



## 2. Kurma (कूर्म = schildpad)

Kurma is ook verschenen in de Sat Yuga en is de tweede incarnatie van Vishnu Bhagwan. Voordat Kurma verschijnt, is er een strijd gaande tussen de Devta's (देवता = goddelijke kracht) en de Asurs (असुर = demonen). Om deze strijd te beëindigen, wordt besloten om de oceaan te karnen (समुद्र मंथन) om Amrit (अमृत = nectar) te krijgen. Deze Amrit zal degenen die het drinken onsterfelijk maken en er dus voor zorgen dat zij de strijd winnen. Vasuki (वासुकी = de slangenkoning) wordt gebruikt als touw en de Mandaar Parvat (पर्वत = berg) als stok, maar de berg zinkt. Shri Vishnu neemt de vorm aan van een schildpad en draagt Mandaar, zodat het nectar uit de oceaan gehaald kan worden. Nadat de Amrit verschijnt lukt het de Devta's om het te drinken en worden zij onsterfelijk. Op deze manier winnen zij de strijd van de Asurs.



### 3. **Varaaha (वराह = zwijn)**

Varaaha is eveneens verschenen in de Sat Yuga en is de derde incarnatie van Vishnu Bhagwan. Hij komt op aarde om de demon Hiranyakash (हिरण्याक्ष) te verdrijven. Hiranyakash heeft Prithvi (पृथ्वी = de aarde) ingenomen en draagt haar naar de 'bodem' van de kosmische oceaan. Hierdoor komen alle levende wezens en het voortbestaan van het zonnestelsel in gevaar. Varaaha verschijnt en gaat de strijd aan met Hiranyakash. Ze vechten meer dan duizend jaar met elkaar en uiteindelijk wint Varaaha. Hij tilt de aarde op met zijn horens en brengt haar terug naar haar plek in het heelal.



### 4. **Narsimha (नरसिंह = mensleeuw)**

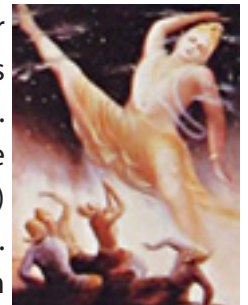
Narsimha is de laatste verschijning in de Sat Yuga en de vierde incarnatie van Vishnu Bhagwan. Hij verschijnt om de Rakshas Hiranyakashipu (हिरण्यकशिपु), de broer van Hiranyakash, te verslaan. Na de dood van zijn broer wil Hiranyakashipu machtiger worden dan Shri Vishnu. Hij doet hiervoor Tapasya (तपस्या = boetedoening) en krijgt van Brahma ongekende krachten. Door Brahma's zegen kan hij noch door een mens, dier of god, niet tijdens de nacht en ook niet tijdens de dag, niet binnen en ook niet buiten, niet op aarde en ook niet in de ruimte, niet door een levend en ook niet door een dood voorwerp gedood worden. Door zijn macht eist Hiranyakashipu dat iedereen voor hem moet bidden in plaats van Vishnu. Zijn zoon Prahlad (प्रह्लाद) weigert dit te doen en blijft een trouwe Bhakt (भक्त = devoot) van Vishnu Bhagwan. Om zijn volgelingen te beschermen verschijnt Vishnu Bhagwan op aarde in de vorm van een half mens tot aan zijn nek, en een hoofd en klauwen van een leeuw; hij is dus geen mens, dier of god. Hij valt Hiranyakashipu aan tijdens de



zonsondergang, wanneer het geen dag of nacht is, bij de poort van een huis, wat binnen noch buiten is. Narsimha houdt Hiranyakashipu over zijn been, zodat hij niet op de aarde staat, maar ook niet in de lucht (ruimte) hangt. Narsimha doorboort Hiranyakashipu met zijn nagels, wat niet een levend noch een dood voorwerp is. De dag waarop dit plaatsvindt staat bekend als Holi (होली), de dag waarop het goede het kwade overwint.

### 5. **Vaamana (वामन = dwerg)**

Vaamana is de vijfde Avatar van Vishnu Bhagwan en is verschenen in de Treta Yuga. Vaamana verschijnt om de macht van koning Bali (बली) binnen de perken te houden. Bali is een achterkleinzoon van Hiranyakashipu en kleinzoon van Bhakt Prahlad. Hij heeft dankzij zijn meditatie veel krachten ontvangen, waarmee hij Indra verslaat en koning wordt van de drie werelden: de hemel (स्वर्ग), de aarde en de onderwereld (पाताल). Alle devta's vragen Vishnu Bhagwan om bescherming en Hij neemt de gedaante aan van een dwerg. Bali organiseert een grote Yagya (यज्ञ = vuuroffer) en Vaamana bezoekt deze. Bali is blij met de komst van Vaamana en belooft dat hij alles mag vragen wat hij wil. Vaamana vraagt aan Bali om hem een stuk land te schenken ter grote van drie voetstappen. Bali gaat meteen akkoord, omdat hij drie kleine stappen van de dwerg verwacht. Vaamana vergroot zijn lichaam en heeft binnen twee stappen alle drie werelden in zijn bezit. Dan vraagt Vaamana aan Bali waar hij zijn derde stap mag zetten. Bali beseft dat Vaamana geen dwerg is, maar Vishnu Bhagwan en biedt zijn eigen hoofd aan voor de derde stap. Op deze manier ontvangt Bali de zegen van Shri Vishnu. Als teken van respect voor Bali en zijn grootvader Prahlad, kroont Vishnu Bali tot heerser van de onderwereld en geeft hij de Devta's de hemel terug.



# NETAJI SUBHASH CHANDRA BOSE

Augustus 1940. Duitsland valt Engeland aan en overall zijn er geruchten van een Duitse invasie van Engeland. Door deze geruchten komt de conservatieve nationalist Winston Churchill aan de macht in Engeland. Churchill zegt dat Engeland boven alles gaat en dat er voor de verdediging van Engeland een hard regime moet komen in India. Churchill geeft het bevel om alle anti-Britse personen in Bharat op te pakken en zo nodig te martelen in de gevangenis. Door deze acties groeit de afkeer onder het volk. Zelfs mensen die eerst geen moeite hadden met de Britse overheersing beginnen een hekel te krijgen aan de Britten. Uiteindelijk worden Subhash Chandra Bose (सुभाषचन्द्र बोस) en al zijn volgelingen in 1940 gearresteerd en komt er een einde aan de Forward Bloc.

Door het toenemende terreur in zijn vaderland begint Subhash met een hongerstaking in de gevangenis. Net als in 1927 houdt hij het weer lang vol en gaat zijn gezondheid sterk achteruit. Ondanks de martelingen in de gevangenis zet Subhash zijn stille strijd voort. Uiteindelijk komt het zo ver dat Subhash op sterven na dood ligt. De Britten zijn bang dat hij in Britse handen zal sterven en daardoor tot een martelaar zal uitgroeien. Net als in 1927 laten de Britten hem vrij, alleen deze keer hebben de Britten een list. Zodra Subhash' gezondheid op peil is, zullen ze hem weer oppakken. Subhash komt hier achter en pakt net op tijd de trein richting Kabul, Afghanistan. De Britten organiseren meerdere geheime operaties, met als doel de ondergedoken Subhash te vinden en te vermoorden. Subhash voelt dat het te heet onder de voeten wordt en pakt weer de trein verder richting het noorden naar Moskou, Sovjet-Unie.

In de Sovjet-Unie (het huidige Rusland) zijn de communisten aan de macht. In Moskou is Subhash erg onder de indruk van het communisme. In het kort houdt dit in dat iedereen gelijk is aan elkaar

en dat er een sterke overheid moet zijn om die gelijkheid te waarborgen. Subhash is altijd al geïnspireerd door de communisten en wil maar al te graag netwerken met hun leider, Stalin. Stalin vertrouwt Subhash echter niet. Sterker nog, hij ziet Subhash als een Britse spion en laat geheime agenten hem in de gaten houden. Subhash merkt dat hij niet welkom is en pakt het vliegtuig naar Berlijn, Duitsland.

Op 22 juni 1941 valt Duitsland de Sovjet-Unie aan. Bose is erg geschokt, want hij ziet de Sovjet-Unie nog steeds als een bondgenoot tegen de Britten. Deze invasie zorgt echter ook voor nieuwe kansen voor Bose. Zodra ze de Sovjet-Unie hebben veroverd, zijn de Duitsers van plan om door te gaan tot India. Bose vindt dit een interessant idee, want zodra de Duitsers India bereiken, kan Bose met zijn leger Bharat bevrijden. Hij hoeft alleen te wachten op het juiste moment. In Berlijn zet hij een kantoor op waar 30 man voor hem werken. Bose noemt het de 'Free India Center' en verspreid hiermee anti-Britse propaganda in Bharat via zijn 'Azad Hind Radio'. Bose wil hiermee het Brits- Indiase leger van 2 miljoen man sterk beïnvloeden, aangezien zij de ruggengraat vormen voor de Britse overheersing.

Naast de anti-Britse propaganda in Bharat focust Subhash zich op het stadje Annaburg, waar de Duitsers duizenden Brits-Indische soldaten, die



in Noord- Afrika hebben gevochten, gevangen houden. In de herfst van 1941 bezoekt Subhash zijn landgenoten en houdt hij een toespraak. Hij zegt dat de Engelsen hebben laten zien dat ze niet om hen geven en dat ze hen alleen gebruiken voor hun eigen gewin. Hij verzoekt zijn landgenoten om samen met hem een speciaal Indiase bevrijdingslegioen te worden. Bose krijgt hierdoor een leger van ongeveer 15.000 man dat hij 'Azad Hind Fauj (आज़ाद हिन्द फौज = vrij Indiaas leger)' noemt en hij verrast het Duitse volk door een militaire parade te organiseren door Berlijn. In deze periode krijgt Subhash de bijnaam 'Netaji', wat leider betekent.

Nadat duidelijk wordt dat de Duitsers de Sovjet-Unie niet zullen verslaan en Bharat dus niet zullen bereiken, gaat Subhash opzoek naar nieuwe bondgenoten. Hij weet dat de Japanners tienduizenden Brits-Indiase soldaten gevangen houden in Maleisië en besluit in april 1943, via een Duitse onderzeeër, naar Maleisië te gaan. Net als in Duitsland haalt Subhash ook hier de Indiërs over te vechten voor hun vaderland, met zijn wereldberoemde uitspraak:

'Geef mij bloed en ik geef u vrijheid'

Met deze uitspraak maakt hij duidelijk dat zelfopoffering nodig is om vrijheid te bereiken. In Maleisië lukt het Bose om een leger van 50.000 man sterk uit de grond te stampen. Subhash werkt samen met de Japanners een plan uit. Het plan is als volgt: het Japanse leger verovert Birma van waaruit Bose met zijn leger zal doorstromen tot aan Calcutta. Eenmaal in Calcutta, zal Bose een revolutie ontketenen en zijn leger sterk uitbreiden, om zo de rest van Bharat te bevrijden. Voordat de oorlog begint vraagt Subhash op zijn radio om de zegen van Mahatma Ghandi en noemt hem de vader van Bharat.

In juli 1944 begint de oorlog in Birma en het ziet er goed uit voor Bose, aangezien de Japanners Bharat bereiken. Eenmaal in Bharat worden de Britten voor het eerst geconfronteerd met een goed uitgerust, onafhankelijk Indiaas leger van 50.000 man sterk. Bose begint het gevecht met de woorden 'Inquilab Zindabad'. De Britten leiden zware verliezen, maar weten de AHF tegen te houden bij Kohima en Imphal. De Britten zijn allang op de hoogte van Subhash' plan en hebben spionnen gestuurd om bij de AHF te infiltreren en zo nodig te saboteren. Hierdoor lijdt de AHF zware verliezen. Uiteindelijk verliest Bose de oorlog en wordt zijn leger helemaal verslagen. Samen met de Amerikanen, verdrijven de Britten de Japanners, en daarmee ook Bose. Na het gooien van twee atoombommen op de Japanse steden Hiroshima en Nagasaki, geeft Japan zich over. Op 2 september 1945 is de Tweede Wereldoorlog (ong. 70 miljoen doden) voorbij en is Japan in handen van de Amerikanen.

Wat er daarna met Bose is gebeurd weet niemand. Op 18 augustus 1945 stapt Bose in een vliegtuig, maar niemand weet wat er met dat vliegtuig is gebeurd. Het is helemaal nergens geland. De officiële (Britse) verklaring is dat Bose in 1945 is omgekomen door een vliegtuigongeluk in Taiwan. Het rare is, dat Taiwan later in een Indiaas en Amerikaans onderzoek aangeeft dat er in die tijd helemaal geen vliegtuigongeluk is gebeurd. Bose is gewoon plotseling verdwenen.

Wat er uiteindelijk met Subhash Chandra Bose is gebeurd is tot op de dag van vandaag niet duidelijk. Wat wel overduidelijk is, is dat hij door zijn moed, zelfopoffering en organisatievermogen ervoor heeft gezorgd dat hij nog steeds bekend staat als 'Netaji'. Door zijn eigenschappen vormt hij een voorbeeld op het gebied van leiderschap en laat hij zien wat je kunt bereiken wanneer je deze eigenschappen inzet om een ideaal te bereiken.





# HINDU NIEUWS

## SCHOLENGEMEENSCHAP VWO, HAVO EN VMBO VOOR HINDOES IN NEDERLAND

Het bestuur van de Stichting Voorgezet Hindoe Onderwijs in Nederland (stichting VHO) heeft het initiatief genomen tot de oprichting van een scholengemeenschap voor voorgezet onderwijs in Den Haag, die gebaseerd is op de Hindoe grondslag. De aanvraag is al ingediend bij het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen. De stad Den Haag is als vestigingsplaats gekozen, omdat de meeste Nederlandse Hindoestanen (ongeveer 50.000) in deze stad woonachtig zijn. In deze stad zijn ook de eerste twee basisscholen gevestigd, die onderwijs op de Hindoeïstische grondslag verzorgen. De beide basisscholen zijn geleidelijk aan uitgegroeid tot scholen met een bovengemiddeld aantal leerlingen. Een onderzoek van een adviesbureau voor onderwijsplanning heeft uitgewezen dat er sprake is van een capaciteit van ongeveer 1263 leerlingen voor de eerste Hindoe scholengemeenschap voor onderwijs op vmbo, havo en vwo niveau.

De Hindoestaanse gemeenschap heeft ruim 20 jaar met succes geïnvesteerd in het basisonderwijs dat verzorgd is op basis van de Hindoe Dharm. Bovendien hebben Hindoestanen zich inmiddels gemanifesteerd in alle sectoren van de samenleving. Nu is de tijd rijp voor een instituut voor het voorgezet onderwijs. De toegevoegde waarde van de scholengemeenschap is gerelateerd aan normen en waarden ontleend aan de Ved, de Bhagvad Geeta en andere Hindoe geschriften. Respect, tolerantie, gelijkwaardigheid en geborgenheid zijn de waarden die binnen en buiten de schoolmuren de condities zullen creëren voor optimale kansen om talenten te ontdekken en kwaliteiten te ontwikkelen voor verschillende beroepen. Hiermee kunnen zij een waardevolle bijdrage leveren aan de verdere ontwikkeling en kwaliteit van de Nederlandse gemeenschap.

## KERK IN VLAARDINGEN WORDT HINDOE TEMPEL

De voormalige Apostolische kerk aan de Philips de Goedestraat in Vlaardingen wordt een Mandir. De Hindoe gemeenschap heeft het gebouw gekocht en trekt er binnenkort in. Na een zoektocht van zeven jaar naar een geschikt kerkgebouw werd de Pandit Maharaj Anandbahadoer van de stichting Shri Nanda Devi Mandir geattendeerd op een droomplek. 'Ik dacht, dit is te mooi om waar te zijn. We zullen hier nooit genoeg geld voor hebben. Ik wilde er alleen aan beginnen met een goed startkapitaal.' In het hele land vroeg hij Hindoes of ze iets over hadden voor een eigen Mandir. De organisatie had sowieso al jarenlang gespaard, maar er kwam ook een inzamelingsactie op gang. Dit alles resulteerde in een startkapitaal van 4,5 ton. Na bij veel banken te zijn geweest en lang te hebben gepraat, werd de stichting door een lening aan de overige tonnen geholpen. Inmiddels heeft de overdracht plaatsgevonden.

'Iedere keer als ik de sleutel in het slot steek, denk ik dit kan niet waar zijn! Maar het is wel zo, dit is echt onze Mandir!'

Uiteraard is de Mandir, die aan de binnenkant nog verbouwd wordt, bedoeld om diensten te houden. Deze vinden plaats op elke donderdagavond en zondagochtend. Maar er wordt veel meer georganiseerd en bij vrijwel alles wat er gebeurt, zijn de wijkbewoners en andere belangstellenden welkom. Na de opening in februari zijn er bijvoorbeeld ook klassieke danslessen, yogalessen en worden er activiteiten georganiseerd voor jong en oud. 'We willen ook een opvangfunctie hebben,' vertelt Pandit Anandbahadoer. 'Op 20 februari is onze officiële opening. Wijkbewoners nodigen we in de week daarvoor speciaal uit om te komen kijken hoe de Mandir is geworden. Ze zullen het oude kerkgebouw van binnen niet meer herkennen.'





# HINDU NIEUWS

## NATIONAAL DIVALI FESTIVAL IN DEN HAAG

In de week van 22 oktober t/m 29 oktober werd het nationale Divali festival gehouden in Den Haag, de Hindoestaanse hoofdstad van het Europese vasteland. Dit festival werd gerealiseerd door de onderlinge samenwerking van stichting Dunya, stichting Federatie Eekta, de Holland India Surinam Business Association (HISBA), vereniging Sanatan Hindi Parishad Nederland (SHPN), Stichting Hindi Onderwijs (SHO) en Vision Events met ondersteuning van City Mondial. Om de saamhorigheid in de stad te benadrukken heeft zelfs burgemeester van Aartsen op 25 oktober een Diya aangestoken op het Spuiplein.

Het festival begon op zaterdag 22 oktober. Vanaf 12.00 uur waren er diverse zang (o.a. bhajans) en dans optredens in een grote tent op het Paul Krugerplein, gepresenteerd door Shareena Dwarka (Miss India Holland 2011). Na de festiviteiten bood Art of Living de mogelijkheid om te ontspannen met inspirerende meditatie en Sri Sri Jam workshops. Zondag 23 oktober was het wederom feest in de grote tent op het Paul Krugerplein. Vanaf 12.00 uur zorgde The Indian Ladies Club Netherlands voor een geweldige dag met o.a. India Fun Fair, Indian Handicraft, Mehendi, muziek, dans en Indiase en Surinaamse gerechten. Daarnaast waren de winkels op de Paul Krugerlaan geopend.

Dinsdag 25 oktober stond in het teken van een spectaculaire Divali optocht en ceremonie. Vanaf 18.00 uur startte het programma op het Spuiplein met Bhajans van Art of Living. Vervolgens traden de hoofdacts van deze avond, Diamonds 2000 en Berry Damrie, op. Hun optredens werden afgewisseld met klassieke dans. Om 19.00 uur vertrok de parade, geleid door een prachtig gedecoreerde praalwagen die geheel in het teken stond van het Divali feest. De optocht werd gelopen van het Paul Krugerplein naar het Spuiplein. De filosofie achter deze optocht

is niet alleen om gezamenlijk naar het Spuiplein te lopen, maar vooral om zich ervan bewust te worden dat men als burger van Nederland aan elkaar verbonden is en naast elkaar in vrede en harmonie kan leven. Iedereen was van harte welkom om mee te lopen met de optocht. Rond 20.00 uur kwam de parade aan op het Spuiplein, waar burgemeester van Aartsen samen met de ambassadrice van India de mensen welkom heette. Om de saamhorigheid in de samenleving te symboliseren staken de burgemeester en ambassadrice van India samen met alle mensen een prachtige Diya aan. Om 21.00 uur werd de ceremonie op het Spuiplein afgesloten.

Op donderdag 27 oktober had het Nationaal Divali Comité speciaal voor de Divali-feestweek de Bollywood legende en zangeres Anurdha Paudwal naar Nederland gehaald. Samen met Indian Idols finalist 2004, Ravi Tripathi, zette zij een vocaal kunstwerk neer in de Anton Philipszaal in Den Haag. Speciaal voor Divali brachten zij een mix van klassieke Indiase bhajans en superhits van toen en nu ten gehore. In het kader van Divali hebben zij laten zien en horen dat ook muziek en zang een vorm van licht en verlichting zijn, een middel om donkere dagen en tijden te vergeten en kracht te vinden in de toekomst. Het nationaal Divali Comité was erg trots dat het samen met haar de universele boodschap achter Divali kon verspreiden in de Nederlandse samenleving.



# HINDU NIEUWS

## GHRD CONFERENTIE 'PROTECTING MINORITY RIGHTS IN SOUTH ASIA'

Demensenrechtenorganisatie Global Human Rights Defence (GHRD) hield op donderdag 8 december 2011 een conferentie. Deze conferentie was met name bijzonder, omdat dit type conferentie voor het eerst werd georganiseerd. Het vond plaats in het Europese Parlement in Brussel, en was georganiseerd in samenwerking met MEP Cecilia Wilkström en de ALDE Group.

Het doel van de conferentie was het creëren van bewustzijn (en dialoog) over mensenrechtenschendingen van minderheden in Zuid Aziatische landen, met de hoop dat ook instanties anders dan GHRD zich zullen inzetten om daar iets aan te doen. Er waren meer dan 130 parlementariërs, NGO's, media, overige internationale autoriteiten en ambassadeurs, mensenrechtenactivisten en geïnteresseerden aanwezig.

Tijdens de conferentie waren er gastsprekers van Pakistan, Bangladesh, Nepal en Bhutan aanwezig. Dit zijn allemaal landen in Zuid Azië met een Islamitische regering en waar de bevolking voor het grootste deel uit moslims bestaat. Niet-moslims (Hindoes, Boeddhisten, Christenen etc.) in dergelijke landen worden erg slecht behandeld en vaak (met geweld) gedwongen om zich te



bekeren tot de Islam. Meisjes en vrouwen worden ontvoerd en misbruikt, en worden gedwongen om in de prostitutie te werken. De lokale politie doet niets aan dit soort incidenten. Zo gebeuren er hele erge dingen met mensen in die landen, en is er dus sprake van sterke mensenrechtenschendingen.

De gastsprekers spraken over de situatie in hun land, over de manieren waarop zij hun bijdrage leveren en over dingen die zij hebben gezien en meegemaakt. Erg indrukwekkend waren de verhalen van sprekers zoals Taslima Nasreen en Anuradha Koirala die vertelden hoe zij zich inzetten voor mensenrechten in hun land ondanks het feit dat ze meerdere malen zijn bedreigd met de dood, mishandeld, of het land uitgezet. En erg emotioneel waren de voorbeelden die zij gaven van de dingen die ze hebben gezien of die hun zijn overkomen.

Hopelijk komt deze conferentie, die in de toekomst herhaald zal worden, goed tot zijn recht, en zal de activiteit bijdragen aan het verbeteren van mensenlevens in de genoemde landen.



# पिता और पुत्र

एक दिन रवि नाम का आदमी घर के बाग में अपने बूढ़े पिता के साथ बैठा हुआ था। मौसम बहुत सुहाना था, और बाग में बहुत शान्ति थी। रवि एक पुस्तक पढ़ रहा था, और उसके पिताजी वहाँ की शान्ति का आनन्द ले रहे थे। तब पिताजी की नजर एक पेड़ की शाखा पर बैठा हुआ कौआ पर पड़ी। वह अपने पुत्र से पूछा-'वह क्या है?' रवि अपनी नजर पुस्तक से कौए पर डालकर, फिर वापस पुस्तक पर ध्यान देकर बोला-'कौआ है।' थोड़ा देरमें पिताजी ने फिर से पूछा-'वह क्या है?' यह समझकर कि पिताजी को पहली बार ठीक से सुनाई नहीं दिया, रवि ने फिर से वही उत्तर दिया-'कौआ है।' 'वह क्या है?' पिताजी ने बाद में फिर से पूछा। रवि अपने सब्र को खोने लगा। आवाज थोड़ा ऊँचा करके उसने जवाब दिया-'कौआ है, पिताजी। पेड़ में कौआ बैठा हुआ है।' वह पुस्तक को आगे पढ़ने लया, यह उम्मीद के साथ कि अब पिताजी उसे तंग नहीं करेगा। एक बार फिर से पिताजी ने पूछा-'वह क्या है?'

इस बार रवि को क्रोध आया। पुस्तक को बंद करके, वह अपने पिता की ओर मुड़कर बहुत कड़वी स्वर में चिल्लाने लगा-'कौआ है, कौआ है, कौआ है! और कितनी बार पूछोगे?! पेड़ में कौआ है। अब समझ में आया?! सुनाई दिया?! अब अपना टाँय-टाँय बंद करो, और मुझे पढ़ाई पर ध्यान देने दो!' उसके साथ वह आगे पढ़ने लगा। रवि की ऊँची आवाज की वजह से बेचारा कौआ चौककर वहाँ से उड़ गया। पिताजी कुछ नहीं बोले। वह बिलकुल शान्त रहे। फिर वह उठकर, लाठी के सहारे धीरे-धीरे चलकर घर के भीतर गए। रवि ने जब देखा कि पिताजी वहाँ से चले गए, तो वह समझता कि पिताजी को बुरा लगा होगा। वह सोचने लगा, कि शायद मुझे पिताजी से इस तरह बोलना नहीं चाहिए था। पर क्या करें? पिताजी बार बार परोशान जो कर रहे थे। कुछ देर बाद, रवि के पिताजी बाग में लौट आया। उनके हाथ में एक पुराना पुस्तक था। रवि के बगल में फिरसे बैठकर, और पुस्तक को सही पन्ने पर खोलकर, उसने पुस्तक को रवि के हाथ में दे दिया। रवि को कुछ समझ में नहीं आया। पिताजी के मन में क्या था? जब वह पिता की दी हुई पुस्तक की ओर देखा, तो दिखाई दिया कि वह पिताजी की डायरी थी। वह उसको मन ही मन पढ़ने लगा। तब पिताजी बोले-'ज़ोर से पढ़।' आवाज देकर रवि पढ़ने लगा।



'५ अप्रैल १९७५ - आज मेरे बेटे रवि का चौथा जनमदिन है। आज सुबह मैं रवि को कन्धों पर बिठाकर एक मैदान में चल रहा था। अचानक एक कौआ उड़कर हमारे सामने जमीन पर खड़ा हो गया। रवि कौआ देखने पर खुशी से हँसने लहा और अपने नन्हें हाथों से तालियाँ बजाने लगा। सुनकर मुझे बहुत ही अच्छा लगा। रवि कौए की ओर इशारा करते हुए पूछा-'वह क्या है?' मैंने कहा-'कौआ है, बेटा।' कन्धों से उतारकर, मैंने रवि को अपनी बाहों में पकड़ लिया, ताकी वह कौए को और भी नजदीक से देख सके। रवि ने फिर से पूछा-'वह क्या है?' मैंने फिर से जवाब दिया-'कौआ है।' 'क्या है?' रवि ने अपनी मासूम आवाज से तीसरी बार पूछा। उसकी मीठी आवाज सुनकर प्रसन्न होकर मैंने एक बार फिरसे उत्तर दिया-'कौआ है, बेटा।' इस प्रकार रवि नेपूरे चौबीस बार मुझसे पूछा की वह क्या है। और हर बार, मैं मुस्कुराता हुआ, प्यार से अपने बच्चे को गले लगाकर उसको वही उत्तर देता रहा। प्यार के सिवा, मुझे और कुछ भी महसूस नहीं हो रहा था। हम कौए को दाने खिलाने लगे। रवि को इतना खुश देखकर, मुझे बहुत अच्छा लगा।'

चालीस साल का रवि अपने पिता की डायरी की तरफ़ देखता रह गया। आँख से एक आसूँ बह गया। आगे कुछ भी न बोलकर, रवि ने अपने बूढ़े पिता के गले लगाया, ओर पिता के कन्धे पर रोने लगा। जीवन में आप कभी मत भूलना की माता-पिताने आपके पालन-पोषण के समय आपके लिए कितना कष्ट उठाया है, और वह आपसे कितना स्नेह करते है। आप बड़ा होकर चाहे जैसा भी इन्सान बनो, माता-पिता हमेशा आपसे बहुत प्यार करते रहेंगे। बुढ़ापे के समय उनकी कमजोरियों को ध्यान में रखते हुए उनकी सेवा करना, हर सन्तान का धर्म है।



# PUZZELS & RAADSELS

## शब्द खोज (SHABD KHOJ = WOORDZOEKER)

Zoek de onderstaande woorden in het diagram en streep ze door. De woorden kunnen in alle richtingen voorkomen. Nadat je alle woorden hebt doorgestreept, hou je een Amrit Vachan over.

M	Y	A	M	A	S	M	B	S	A	A	V	A	P	U
A	A	R	T	R	U	A	H	D	E	M	V	O	I	B
H	B	T	H	A	V	G	A	T	K	E	E	A	H	P
A	A	N	R	M	N	O	K	I	T	R	R	O	D	I
S	W	A	E	A	A	Y	T	D	E	P	J	V	N	O
T	E	M	S	T	A	H	I	N	S	A	B	H	A	A
R	S	A	M	A	A	J	A	V	N	A	A	C	G	H
I	S	A	A	I	R	J	N	P	Y	A	D	E	R	D
Y	I	T	R	A	H	D	I	I	U	U	V	O	A	A
A	K	B	H	B	A	I	E	V	T	R	D	A	V	K
A	I	G	M	A	O	L	G	V	K	I	U	N	E	O
J	M	U	E	R	O	A	U	A	R	A	D	S	I	L
E	L	R	R	E	S	V	L	E	R	U	N	L	H	H
E	A	U	R	E	A	I	A	P	R	J	Y	O	U	S
W	V	G	O	M	T	D	D	Z	H	S	R	A	IJ	N

- |                            |                          |                           |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. AHINSA (geweldloosheid) | 11. HSRA                 | 21. SAMAY (tijd)          |
| 2. AYURVED                 | 12. MAHAPURUSH           | 22. SANGH                 |
| 3. BHAKTI (devotie)        | 13. MAHASTRIYA           | 23. SASANG (konijn)       |
| 4. BHOJAN (eten)           | 14. MANTRA               | 24. SEWA (dienstbaarheid) |
| 5. DHARTI (aarde)          | 15. MEERABAI             | 25. SHLOKA (vers)         |
| 6. DIVALI                  | 16. NETAJI               | 26. TILAK (teken)         |
| 7. EEKTA (eenheid)         | 17. PRASAAD (offerspijs) | 27. UPAVAAS (vasten)      |
| 8. GANDHI                  | 18. PREM (liefde)        | 28. VALMIKI               |
| 9. GURU (leraar)           | 19. RAAJNITI (politiek)  | 29. VARG (kamp)           |
| 10. HINDU                  | 20. SAMAAJ (gemeenschap) | 30. YOGA                  |

**Antwoord:** .....

.....





## HANUMANJI OP WEG NAAR LANKA



# SAMITI SHIBIR 2011



In de herfstvakantie van 2011 had Samiti na lange tijd weer een Shibir, met een gemiddelde opkomst van 40 Sevika's. Deze Shibir hadden we een nieuw thema, namelijk Bharatiya Lalit Kalaa, ofwel Indiase sierkunst. In het kader van Sangeet Kalaa (zang, muziek en dans) hebben alle Sevika's een Geet en een klassieke dans in de stijlen van Bharat Natyam en Odissi geleerd. In het kader van Kaavya Kalaa (poëzie en toneel) hebben ze enkele belangrijke Hindi gedichten geleerd en daar zelf toneelstukjes over bedacht. Voor Murti- en Chitra Kalaa (beeldhouwen en schilderen) hebben ze Diya's gekleid, en geverfd. Naast veel Bouddhiek over de verschillende kunstvormen, Yoga, Samta, Hindi en veel Khel en Mahakhel, hebben de Sevika's Rakhi's voor elkaar gemaakt als teken van liefde en zusterschap. Ook hebben ze leren Sari draperen.

De laatste dag hebben de Sevika's tijdens de Samaropan de ingestudeerde Geet, dansjes en toneelstukjes opgevoerd voor meer dan 50 ouders en gasten die waren komen kijken. In een hele korte tijd hebben ze erg veel geleerd, wat ze toen hebben laten zien. Alle Shikshika's zijn dan ook erg trots op alle Sevika's die met de Shibir hebben meegedaan. We zijn ook erg blij dat we sommige Sevika's hebben kunnen inspireren om verder te gaan met het beoefenen van een kunstvorm. Wij hopen alle Sevika's de volgende Shibir te zien!

*"Dit was mijn eerste Shibir en het was een leuke ervaring! Het thema (kunst) was heel leuk bedacht en het was ook heel gezellig, er werd ook goed voor ons gezorgd en iedereen was aardig tegen elkaar. Als er weer een shibir is zou ik daar waarschijnlijk de volgende keer ook naartoe gaan!"*

~ Sharona ~

*"Ik heb echt heel veel geleerd van deze dagen en het was een super leuke ervaring!"*

~ Nilam ~

*"Ik vond het heel interessant en [...] leerzaam, vooral het toneel spelen. Het Hindi wat we kregen zou ik graag verder willen leren en nog meer over de geschiedenis van India zelf."*

~ Nishada ~

*"[...] het leukste vond ik de klassieke dans. Ik dans zelf ook klassieke dans en ik zou het heel leuk vinden als ik de andere Shikshaarties tegen zou komen op dansoptredens en dansworkshops! Het was een leuke aparte Shibir dit jaar en erg gezellig. Ik hoop dat we volgend jaar weer een leuke Shibir zullen hebben."*

~ Roshni ~

*"De ideale plaats om jezelf als meisje/vrouw te ontwikkelen. Een perfecte balans tussen discipline, liefde en zorg. Een kleine groep, maar een supersterk en gezellig team!"*

~ Shaneeta ~



# KHEL & MAHAKHEL DIVAS

Zondag 16 oktober 2011. Eindelijk is het dan zover. Voor het eerst wordt in Nederland een Khel & Mahakhel Divas georganiseerd in spothal 'Ockenburgh' te Den Haag. Op deze dag doen de Swayamsevaks niets anders dan Khels en Mahakhels. Allereerst is het natuurlijk de bedoeling dat iedereen zoveel mogelijk plezier beleeft. De verdere gedachte achter deze dag is de eenheid binnen Sangh te vergroten door alle Shakha's van Nederland op deze dag samen te voegen en van daaruit nieuwe groepen te maken per onderdeel. Hierdoor leren de Swayamsevaks elkaar beter kennen door met elkaar samen te werken tijdens de sport- en spelactiviteiten.

Om kwart voor één stromen de Swayamsevaks langzaam de spothal binnen. Om één uur begint de Dhvaj Aarohan onder leiding van Rajeevji. Na de Dhvaj Aarohan wordt er een kort welkomstwoord gegeven en worden de spelregels en huisregels uitgelegd. Na de toespraak doet iedereen gezamenlijk de Surya Namaskaar en de Sattat Yoga om het lichaam op de warmen. Op deze manier wordt ervoor gezorgd dat blessures worden voorkomen. Na deze warming-up beginnen we gelijk met de verschillende onderdelen.

Tijdens de Khel & Mahakhel Divas hebben verschillende Shikshaks verschillende taken. Zo is Rajeevji de Mukhya Shikshak van deze dag en Abhimanyuji de Dhvaj Pramukh. Hanoemanji zorgt samen met Radhikeshji ervoor dat de materialen op tijd aanwezig zijn en dat alles in de kleedkamers netjes verloopt. De onderdelen worden gegeven door Abhimanyuji, Rewiesji, Satishji, Anishji, Brideshji en Arvindji. Dit team zorgt ervoor dat de Khel & Mahakhel Divas zo ordelijk mogelijk verloopt en dat de activiteiten volgens de regels verlopen. Ook stimuleren ze iedereen om goed je best te doen en goed met elkaar samen te werken, zodat iedereen plezier heeft.

Terug naar de Khel & Mahakhel Divas. Van één tot vijf uur worden de Khelsessies en de Mahakhelsessies afgewisseld. Direct na de warming-up, de groepjes gevormd die tegen elkaar zullen spelen tijdens de eerste Khelsessie. De eerste Khels zijn: Moksh, Anakpeksit Langra en Asteya. Terwijl iedereen bezig is met de Khels, zorgt het Prabhandak team ervoor dat het drinken alvast klaar wordt gezet voor de grote pauze. Na trefbal is het dan zover: pauze. De Swayamsevaks gaan naar hun kleedkamer, nemen een drankje en leren elkaar beter kennen.

Na de pauze gaan we weer verder met deze plezierige dag. Een van de spannendste Khel is: 'Gend Maro'. Dit is een soort honkbal, maar je moet de bal met je voet schoppen in plaats van met een knuppel slaan. Iedereen, zelfs de Shikshaks zitten met spanning naar deze Khel te kijken. Na deze Khel spelen we eindelijk de Mahakhel waar bijna elke Swayamsevak naar uitkijkt: bankenvoetbal. Dit keer doen ook een paar Shikshaks mee.

Om half vijf vindt Dwaj Aurohan plaats. Na een dag vol plezier, gaat iedereen weer terug naar huis om te genieten van de Herfstvakantie. Iedereen heeft van deze dag genoten en hopelijk zien we elkaar weer volgend jaar op de Khel & Mahakhel Divas.



# YOGA ASAN

De term yoga asan komt uit het sanskriet. Yoga betekent letterlijk verbinden. Het doel van yoga is om te verbinden met een hoger bewustzijn: Bhagwaan. Yoga is een zeer oud systeem dat uit Bharat is gekomen. Het bestaat uit fysieke en geestelijke disciplines die ons gezond, gelukkig en waakzaam maken. Door het juist beoefenen van yoga krijg je een hoger bewustzijn. Hieronder vind je één yoga asan.

## Voordat je begint

- Raadzaam om spieren te rekken en strekken voor aanvang
- Nooit met volle maag (min. 3 uur na het eten)
- Bewegingen zeer langzaam uitvoeren
- Als bewegingen niet lukken, niet forceren

## Focus op ademhaling

- Adem altijd door je neus
- Inademen voordat je met een beweging begint
- Adem vasthouden tijdens de beweging
- Uitademen na de beweging

## Shavasana

Shav betekent lijk. Bij deze asan is het de bedoeling dat je zo rustig ligt, dat het lijkt alsof je een lijk bent. Deze asan wordt meestal aan het einde van een yoga oefening gedaan als ontspanningsoefening. Hierbij is het de bedoeling om het lichaam en de geest volledig te ontspannen en je helemaal bewust te zijn van de rust. Het is niet de bedoeling om in slaap te vallen. Mocht dit toch gebeuren, maak de persoon in kwestie dan heel rustig wakker.

## Voordelen

- Het lichaam komt tot rust, wat bijdraagt aan de gezondheid en weerstand;
- De geest komt tot rust, waardoor stress en spanning wegvloeien.

## Uitvoering

1. Begin in Urdhvamukh Sthiti. In deze houding lig je met je rug plat op de grond. Je armen zijn naar boven uitgestrekt, je bovenarmen raken je oren en je duimen zijn in elkaar gehaakt. Je benen zijn bij elkaar en je kijkt recht naar boven.
2. Breng je benen 10 - 20 cm. uit elkaar en laat je voeten naar de buitenkant vallen. Plaats je armen naast je lichaam in een comfortabele positie en zorg ervoor dat je handpalmen naar boven wijzen. Sluit je ogen.
3. Ontspan je volledige lichaam. Dit doe je door je te concentreren op ieder afzonderlijk lichaamsdeel en het volledig te ontspannen. Je begint bij het ontspannen van je tenen, voeten en onderbenen. Op deze manier werk je naar boven toe en eindig je bij je ogen, voorhoofd en kruin.
4. Hou de volledig ontspannen toestand ongeveer 10 minuten vast. Haal gedurende deze periode diep adem door je buik.
5. Beweeg je vingers en tenen, draai op je zij en ga rustig in de Sukhasana (= kleermakerzit) zitten.
6. Haal een paar keer diep adem en reciteer vervolgens 3 keer AUM.
7. Wrijf in je handen en masseer je gezicht.
8. Bedek je ogen met je handen en maak ze vervolgens rustig open.





# LEERRIJKE CITATEN

*Alles wat er op dit moment gebeurt is het resultaat van alle keuzes die je in het verleden hebt gemaakt.*

In het leven denken wij erg snel en gemakkelijk dat alles verkeerd gaat, omdat de omstandigheden niet gunstig (geweest) zijn. Onze eerste neiging is vaak om te kijken naar buiten. Wat hebben anderen gedaan om ons te brengen op de plek waar we nu zijn? Ironisch genoeg geldt dit vaak alleen voor negatieve gebeurtenissen. Als het niet goed gaat vragen we ons af waaraan we dit verdiend kunnen hebben, terwijl we vaak onbewust aannemen dat wij al het goede dat ons overkomt verdienen. Een alternatieve kijk die we onszelf kunnen aanleren, is één die uitgaat van keuzes. Het is gemakkelijk en direct toepasbaar, het enige wat we hiervoor hoeven te doen is alles wat er gebeurt te 'vertalen' in termen van keuzes.

Een voorbeeld hiervan is de indeling van een dag uit ons leven. In de ochtend zien we het resultaat al van de keuze om vroeg op te staan of langer door te blijven slapen. Hoeveel tijd we hebben om ons in de ochtend klaar te maken bepalen we dus zelf. Op het moment dat we in de ochtend te moe zijn om op te staan, dan zou dat heel goed kunnen komen door onze eigen gekozen bedtijd van de vorige avond. De reden voor het laat gaan slapen zal uiteindelijk ook kunnen voortvloeien uit eerder gemaakte keuzes. Bij alles wat wij doen zijn er dus meerdere keuzemogelijkheden en wat we uiteindelijk doen is ons eigen keus. Het maken van keuzes kan beïnvloed worden door externe factoren, maar uiteindelijk zul je leren dat wij zelf de verantwoordelijkheid dragen voor alles waar we voor kiezen.

Wat er nu gebeurt - zowel goed als slecht - is eigenlijk een soort optelsom van alle (aan de gebeurtenis gerelateerde) vooraf gemaakte keuzes. Daarom zou het een goede ontwikkeling zijn om in iedere situatie altijd eerst mogelijke verbeteringen in onszelf te vinden. Ook kleine keuzes dienen we bewust en goed doordacht te maken, want het resultaat van zelfs de kleinste keuzes kan uiteindelijk een grote invloed uitoefenen op ons leven.

*Verander wat je niet kunt accepteren, maar accepteer hetgeen dat je niet kunt veranderen.*

In alle situaties heb je de mogelijkheid van verandering of acceptatie. Dit betekent dat als je ergens ontevreden over bent, je de optie hebt om de situatie te veranderen of deze te accepteren. Vind je het behaalde cijfer voor een toets niet goed genoeg en moeilijk te accepteren? Dan heb je misschien de mogelijkheid dit te veranderen bij een eventuele herkansing van de toets. Verandering in je cijfer zou je dan kunnen krijgen door een verbeterde voorbereiding. Heb je echter geen mogelijkheid om de toets opnieuw te maken, dan zul je het gekregen cijfer moeten accepteren en moeten leren van de gebeurtenis. Denk dan bijvoorbeeld na over je hoe een volgende keer je prestatie zou kunnen verbeteren.

Het feit dat je altijd de keuze hebt tussen verandering en acceptatie wilt niet zeggen dat beide mogelijkheden in alle situaties even goed zijn. Op het moment dat je iets terecht niet kunt accepteren zou je daar verandering in kunnen brengen, maar vergeet niet dat er grenzen zijn. Dingen die niet (meer) veranderd kunnen worden, zouden we daarom het beste kunnen accepteren en achter ons laten zodat we altijd vooruitgaan in ons leven met lessen uit het verleden.



# AMRIT VACHAN

ऐक्यं बलं समाजस्य तदभावे स दुर्बलः ।  
तस्मादैक्यं प्रशंसन्ति दृढं राष्ट्रहितैशिनः ॥

*Aikyam Balam Samaajasya Tadabhaave Sa Durbalah  
Tasmaadaikyam Prashansanti Drirham Raashtrahitaishinah*

*Eenheid is de kracht van een gemeenschap, het gebrek hieraan maakt haar zwak. Dus, ware weldoeners voor het land propageren eenheid.*



Stel je voor dat er een omgevallen boom van 500 kilogram midden op de weg ligt. Deze boom blokkeert al het verkeer, niemand kan verder en er ontstaat een grote file. Alle mensen die in de file staan klagen, worden boos en maken ruzie, omdat niemand iets doet. Eén kleine jongen realiseert zich dat het probleem alleen kan worden opgelost door de boom te verwijderen en begint tegen de boom te duwen. Dit heeft geen effect, de boom is immers te zwaar en de jongen te klein. Gelukkig krijgt de jongen hulp van tientallen mensen en uiteindelijk lukt het gezamenlijk om de boom weg te duwen. Nadat het gelukt is, zijn alle mensen blij en omhelzen ze elkaar.

In het bovenstaande voorbeeld is duidelijk te zien dat Eekta (एकता = eenheid) kracht is. Deze Eekta komt tot stand, omdat alle mensen hetzelfde doel hebben en bereid zijn om zich voor dit doel in te zetten. Verder zijn ze bereid om dienstbaar te zijn, met elkaar samen te werken om dit doel te bereiken en zichzelf op te offeren voor het grotere doel. Zou dit niet het geval zijn, dan zou de grote groep mensen niet lukken om de boom weg te duwen, ook al hebben ze bij elkaar wel de kracht hiervoor. Hetzelfde geldt ook voor een gemeenschap of land. Is er sprake van eenheid, dan staat men sterk en kunnen grootse doelen worden bereikt. Is dit niet het geval, dan wordt zelfs de grootste gemeenschap of het grootste land zwak.

Weldoeners, personen die het beste voor hebben met iedereen, zorgen er dus voor dat er binnen een gemeenschap of land eenheid wordt gevormd. Dit begint door het geven van het juiste voorbeeld en dus Sewa (सेवा = dienstbaarheid) en Tyaag (त्याग = opoffering) te doen voor de gemeenschap. Op deze manier wordt men een inspiratiebron voor anderen. Vervolgens kan men anderen motiveren om zich ook in te zetten voor het welzijn van de gemeenschap en het land. Wanneer een grote groep mensen bereid is om zich voor dit doel in te zetten en samen dienstbaar te zijn voor de gemeenschap, dan is er een eenheid gevormd die de kracht heeft om doelen als 'Krinvanto Vishvam Aaryam (= laten we de hele wereld nobel maken)' en 'Sarve Bhavantu Sukhinah (= moge alle levende wezens gelukkig zijn)' te bereiken.

Aikyam = eenheid  
Balam = kracht  
Samaajasya = gemeenschap  
Abhaav = gebrek  
Durbalah = zwak

Tasmaad = dus  
Prashansanti = propageren  
Drirham = standvastig  
Raashtra = land  
Hitaishinah = weldoener



# SANSKRITI SAB KI EK CHIRANTAN

संस्कृती सबकी एक चिरंतन खून रगो में हिन्दु हैं।  
विराट सागर समाज अपना हम सब इसके बिन्दु हैं ॥

राम कृष्ण गौतम की धरती महावीर का ज्ञान यहां।  
वाणी खंडन मंडन करती शंकर चारों धाम जहां ॥  
जितने दर्शन राहें उतनी चिंतन का चैतन्य भरा।  
पंथ खालसा गुरु पुत्रों की बलिदानी यह पुण्य धरा ॥  
अक्षय वट अगणित शाखाएँ जड़ में जीवन हिन्दु हैं।

कोटी हृदय हैं भाव एक हैं इसी भूमि पर जन्म लिए।  
मातृभूमि यह कर्मभूमि यह पुण्यभूमि हित मरे जिसे ॥  
हारे जीते संघर्षों में साथ लड़े बलिदान हुए।  
कालचक्र की मजबूरी में रिश्ते नाते बिखर गये ॥  
एक बड़ा परिवार हमारा पुरखे सब के हिन्दु हैं।

सबकी रक्षा धर्म करेगा उसकी रक्षा आज करें।  
वर्णभेद मतभेद मिटा कर नव रचना निर्माण करें ॥  
धर्म हमारा जग में अभिनव अक्षय है अविनाशी हैं।  
इसी कड़ी से जुड़े हुए हम युग से भारतवासी हैं ॥  
थाह अथाह जहां की महिमा गहरा जैसे सिन्धु हैं।

हरिजन गिरिजनवासी बन कर नगर ग्राम सब साथ चलें।  
ऊंच जीच का भाव घटा कर समता के सदभाव भरे ॥  
ऊपर दिखते भेद भले हों ज्यों बगियाँ में फूल खिले।  
रंग बिरंगी मुस्कानों को जीवन रस पर एक मिले ॥  
संजीवजी रस अमृत पीकर मृत्युंजय हम हिन्दु हैं।

## BETEKENIS

Onze cultuur is al heel oud, het bloed in onze aderen is Hindu. Onze gemeenschap is een gigantische oceaan, wij Hindu's zijn elk een druppel van die oceaan.

Ram, Krishna, Gautam Buddh, Hanuman hebben allemaal geleefd op deze aarde en hun kennis verspreid. Hun uitspraken zijn daar nog aanwezig, waar de vier heilige plaatsen zijn. Hoeveel visies er zijn, zoveel wegen/mogelijkheden zijn er. Alle gedachten zijn van rationele aard. Dit heilige land is er ook geweest van de Sikhs die zich opofferden voor het land. Het land is net een onvergankelijke boom met ontelbare takken. De wortels van het leven zijn Hindu.

Harten zijn er veel, maar het gevoel is één. Op dit land (Bharat), wat tevens onze Maatribhumi en Karmabhumi is, zijn wij geboren. Wij zullen leven en sterven voor deze Punyabhumi. In oorlogen winnen of verliezen wij samen, in het verleden hebben we samen gevochten en ons samen opgeofferd. Door de omstandigheden van de tijd zijn de banden verslechterd. Echter zijn wij één grote familie waarvan de voorouders Hindu zijn.

Dharm zal iedereen beschermen, laten wij Dharm nu beschermen. Laten we verschillen in klassen en gedachten bestrijden, en één nieuwe organisatie creëren. Onze Dharm is onvergankelijk en onoverwinnelijk. De glorie van Bharat is zo diep als de Sindhu.

Laten we gezamenlijk naar alle steden en dorpen gaan om verschillen tussen hoog en laag te bestrijden en een eenheidsgevoel te verspreiden. Laten eventuele verschillen dusdanig mooi zijn en een positieve werking hebben, net zoals verschillende bloemen bloeien in een tuin en er van bovenaf toch mooi uit zien. Alsof wij Sanjivani ras (nectar) hebben gedronken, zijn wij Hindu's onsterfelijk.

Sanskriti sab ki ek chirantan, khoon rago me Hindu hai.  
Viraat saagar samaaj apana, ham sab is ke bindu hai.

Ram Krishna Gautam ki dharti, Mahavir ka gyaan yahaa.  
Vaani khandan mandan karti, Shankar chaaro dhaam jahaa.  
Jitane darshan raahe utni, chintan ka chaitanya bharaa.  
Pantha khaalsa Guruputro ki, balidaani yah punya dharaa.  
Akshay vat aganit shaakhaaye, jar me jeevan Hindu hai.

Koti hriday hai, bhaav ek hai, isee bhumi par janma liye.  
Maatribhumi yah Karmabhumi yah, Punyabhumi hit mare jiye.  
Haare jeete sangharsho me, saath lare balidaan huve.  
Kaalchakra ki majburi se, rishte naate bikhar gaye.  
Ek baraa parivaar hamara, purkhe sab ke Hindu hai.

Sab ki raksha Dharma karega, uski raksha aaj kare.  
Varnabhed matbhed mita kar, nav rachna nirmaan kare.  
Dharm hamara jag me abhinav, akshay hai avinaashi hai.  
Isi karee se jure huve, ham yug se Bharatvaasi hai.  
Thaah athaah jahaa ki mahima, gahra jaise Sindhu hai.

Harijan girijanvaasi ban kar, nagar graam sab saath chale.  
Oonch neech ka bhaav ghataa kar, samtaa ke sadbhaav bhare.  
Oopar dikhte bhed bhale ho, jyon bagiyaa me phool khile.  
Rang birangi muskaano ko, jeevan ras par ek mile.  
Sanjivani ras amrit peekar, mriyunjay ham Hindu hai.



# SOECHNA

- Van donderdag 5 t/m zondag 8 april 2012 vindt de Europese Shibir plaats. Tijdens deze Shibir zullen Swayamsevaks / Sevika's en hun gezinnen van heel Europa naar Nederland komen. U en uw gezin zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen. Meer informatie volgt nog via de uitnodiging die in de Shakha's zal worden verspreid.
- Op zaterdag 14 april 2012 vindt de jaarlijkse Spardhaa plaats van 10.00 - 16.00 uur in Sporthal Olympus te Zoetermeer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Mukhya Shikshak van uw Shakha.
- In de laatste week van juli en eerste week van augustus (waarschijnlijk 29 juli t/m 5 augustus 2012) vindt de Sangh Shiksha Varg plaats. Meer informatie zal de komende maanden via de Shakha's worden verspreid. Houdt u altublieft rekening met de Varg tijdens de planning van uw vakantie.

## OPLOSSINGEN PUZZELS & RAADSELS

M	Y	A	M	A	S	M	B	S	A	A	V	A	P	U
A	A	R	T	R	U	A	H	D	E	M	V	O	I	B
H	B	T	H	A	V	G	A	T	K	E	E	A	H	P
A	A	N	R	M	N	O	K	I	T	R	R	O	D	I
S	W	A	E	A	A	Y	T	D	E	P	J	V	N	O
T	E	M	S	T	A	H	I	N	S	A	B	H	A	A
R	S	A	M	A	A	J	A	V	N	A	A	C	G	H
I	S	A	A	I	R	J	N	P	Y	A	D	E	R	D
Y	I	T	R	A	H	D	I	I	U	U	V	O	A	A
A	K	B	H	B	A	I	E	V	T	R	D	A	V	K
A	J	G	M	A	O	L	G	V	K	I	U	N	E	O
J	M	U	E	R	O	A	U	A	R	A	D	S	I	L
E	L	R	R	E	S	V	L	E	R	U	N	L	H	H
E	A	U	R	E	A	I	A	P	R	J	Y	O	U	S
W	V	G	O	M	T	D	D	Z	H	S	R	A	U	N

Antwoord: Matrudevo Bhava, Pitridevo Bhava, Achaaryadevo Bhava;  
Moge je ouders en leraar jouw God zijn.

