



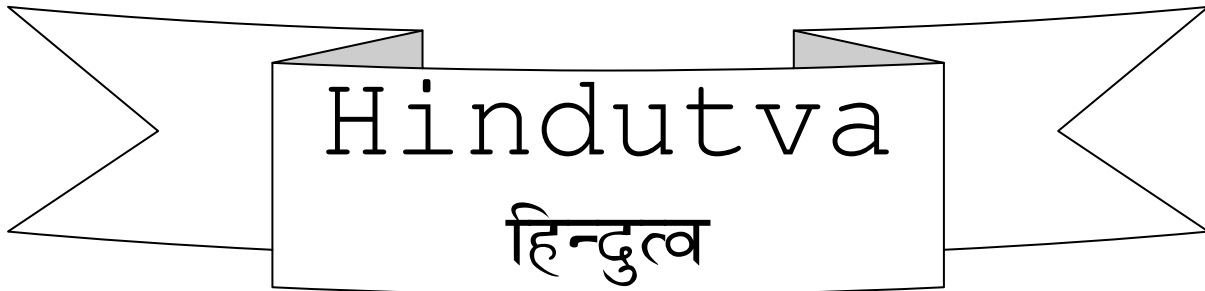
December 2003  
No. 27



Bhagwa Dhvaj betekent oranje vlag. De oorsprong, het ontstaan van de Bhagwa Dhvaj is moeilijk vast te stellen. Het wordt algemeen aanvaard dat het altijd al heeft bestaan en dat het net als de Bhagwad Geeta van Bhagvan afkomstig is. De Bhagwa Dhvaj wordt daarom ook wel Bhagwad Dhvaj genoemd. Bhagvad betekent: 'van Bhagwaan afkomstig'. In de Veda staat geschreven over Arun Ketu. Arun is oranje en Ketu betekent vlag. Arun Ketu is dus een ander woord voor Bhagwa Dhvaj. Tevens symboliseert de Bhagwa Dhvaj de Hindu Dharm.

#### Inhoud:

- Hindutva
- Ingezonden door: Francois Gautier
- Golmaal
- Wat is yoga ?
- Yoga asan
- Soechna
- Geet: Seva Hai Yagya Kund
- Kleurplaat



Hindutva (हिन्दुत्व) is een begrip die veel mensen vertalen als het gevoel dat men heeft voor de Hindu Dharm en voor de Hindu Samaaj. Om dit gevoel beter te kunnen begrijpen moeten we kijken naar de volgende punten.

### ***Vaderlandsliefde en burgerschap.***

Als we denken aan Bharat is het vanzelfsprekend dat vaderlandsliefde en Hindutva, 2 kanten van 1 munt zijn. Het idee van vaderlandsliefde in Bharat is gebaseerd op banden van liefde en genegenheid, terwijl het modern idee van burgerschap gebaseerd is op een soort van wettelijk contract met het beleid voor ieders eigen veiligheid en voordelen. Het burgerschap kan echter veranderd worden terwijl het gevoel voor vaderland niet veranderd kan worden. Het burgerschap eist terwijl vaderlandsliefde toewijding inspireert.

### ***Wat is Rashtra?***

Een volk dat leeft in een bepaald gebied vormt geen Rashtra (राष्ट्र). Een grote groep mensen kan slechts een massa zijn, maar wanneer deze mensen geïnspireerd door geïntegreerde ideeën en idealen toegewijd werken aan een gemeenschappelijke doel, welzijn en voordeel van een ieder, vormt die groep mensen een Rashtra (natie). Al deze mensen moeten doorzettingsvermogen hebben, dat een inspiratie moet zijn voor het streven naar een goed georganiseerd leven. De manier om dit streven te vervullen wordt door onze Rishie's *Dharm* (धर्म) genoemd.

Wat nog belangrijker is, is dat een ieder van dit land (Rashtra) dezelfde eeuwige waarden en idealen heeft in het leven. In zo een samenleving bestaan de mensen niet alleen, maar lijden ze gezamenlijk een vastberaden leven voor een lange tijd. Dan ontstaat er datgene wat wij sanskriti noemen.

Een natie kan niet volledig zijn met één regel, één beleid, één grondwet of één heerser, hoewel ze wel de essentiële factoren zijn om volledigheid te bereiken. Het feit van één streven, één hart, één eenheid van eer en trots zijn zelfs belangrijker. Er moeten niet meerdere doelen zijn in een land die elkaar tegenwerken. Hierdoor ontstaat onenigheid wat een ieder moet voorkomen.

Door deze onenigheid probeerden buitenlanders Bharat zwak te maken. We moeten proberen de onenigheid die ooit door buitenlanders was gezaaid in Bharat weg te werken. We moeten elke Hindu herinneren dat we een orgaan (een deel) zijn van de Hindu Samaaj (हिन्दु समाज). Net als hoe elk orgaan in het lichaam een functie heeft, hebben wij allen een taak ten opzichte van onze Samaaj. Een orgaan kan niet leven zonder het lichaam en het lichaam kan niet overleven zonder het orgaan. Dit gevoel van het leven in harmonie is het idee van Hindutva. Het is de waarheid, die door een ieder is geaccepteerd, dat een individu niet kan overleven zonder een gemeenschap (Samaaj) en een gemeenschap niet kan overleven zonder het individu.

***Moeder – kind relatie.***

Net als hoe een mens bestaat uit lichaam, verstand, geest en ziel, bestaat een Rashtra uit een combinatie van een land, mensen, hun eisen, tradities, Dharm en waarden van het leven. Het begrip Rashtra is niet alleen geografisch maar een emotioneel begrip gebaseerd op wederzijdse relaties van de mensen en het land, net als dat van een moeder met haar kinderen. Dit is de band die Hindu's hebben met India. Ze noemen India daarom ook Bharat "Mata" (भारत माता).

De naam Bharat was met opzet veranderd door de Britten in de tijd dat ze over Bharat heersten. De Britten wilden dat de Hindu's vergaten wat voor relatie ze hadden met hun land en wat voor geweldige geschiedenis Bharat had. Ze veranderden de naam daarom in India. We zeggen namelijk "Bharat Mata ki jai" en niet "India Mata ki jai". Als we praten over Bharat Mata worden we herinnert aan de geschiedenis die wij hebben.

***Eenheid in verscheidenheid.***

Bharat kan beschreven worden als een levende opslaghuis van gewoonten en sociale systemen. Er zijn grote verschillen te zien in de manieren van leven in Bharat. Wat alles toch nog tot een eenheid maakt is het gemeenschappelijk gevoel dat een ieder heeft voor Bharat. De eenheid in diversiteit is de eigenaardigheid van Bharat, die een symbool is van vitaliteit, rijkdom en sterkte. Hindu's, maakt niet uit waar ze wonen, leiden een leven dat is gebaseerd op eeuwige waarheden en ervaringen van onze grote Rishie's en hebben dezelfde gemeenschappelijke punten van eer.

Er zijn verschillende opvattingen over het ontstaan van de naam Hindu. Velen denken dat de naam gegeven werd door buitenstaanders die de Sa uitspraken als de Ha en daarom "Sindhu" Hindu werd. Er zijn echter ook wijzen die het volgende beweren.

In de Barhaspatya Puran staat de volgende shloka:

हिमालयात् समारभ्य यावन्दि सरोवरम् तं देनिर्मितं देशं हिंदुस्थानं प्रचक्षते

***"Himalayaat samaarabhya yaavindu sarovaram tam devnirmitam deshah Hindusthaanam prachakshate"***

Deze shloka geeft een beschrijving van de ligging van Bharat en zegt dat dit land "Hindusthan" werd genoemd voordat er buitenstaanders Bharat binnenkwamen. De shloka geeft aan dat de mensen die er wonen waarden hebben in hun leven dat boven de menselijke creaties gaan. De naam Hindu, Hindutva is nergens te vinden in oude geschriften omdat er niemand anders was van wie de Hindu 's zich moesten onderscheiden. Omdat andere mensen een andere identiteit hadden werd het noodzakelijk om zichzelf te kenmerken en daarom noemden ze zichzelf Hindu.

Het woord Hindu is dus niet zomaar een woord. Swami Vivekanand zei eens: "Een echte Hindu is diegene die een kracht voelt stromen door zijn lichaam bij alleen het horen van het woord Hindu. Taal, kleding en voedsel komen op de 2<sup>de</sup> plaats".

Hindutva is dus het gevoel die men heeft voor Rashtra en Samaaj. Het is dat gene wat een gevoel van eenheid brengt onder Hindu 's over de hele wereld. Dit gevoel is wat alle Hindu 's moeten hebben waardoor ze een eenheid kunnen vormen. Tegenwoordig schamen mensen zich voor het feit dat ze Hindu zijn. Wij moeten deze mensen vertellen over ons machtige Hindu Dharm waardoor ze zichzelf met trots een Hindu zullen noemen.

# Ingezonden

Francois Gautier

Journalist en India correspondent voor 'Le Figaro', een Franse krant

## Hindu Kush

Het bloedbad van zes miljoenen Joden door Hitler en hun vervolging over de hele wereld in de afgelopen 15 eeuwen, is nauwkeurig geregistreerd na 1945 en is niet alleen in geschiedenis boeken beschreven, maar is ook in Holocaust musea, waarvan de bekendste in Washington staat, te bezichtigen. Dit is niet met een gevoel van wraak gedaan: Kijk naar Israël en Duitsland, zij kunnen het vandaag wel met elkaar vinden, maar de geschiedenis spreekt voor zich en Duitsland heeft haar fouten van de tweede wereldoorlog aanvaard.



Hindoes hebben ook een verschrikkelijke Holocaust geleden, vermoedelijk zonder parallellen in menselijke geschiedenis. Neem de Hindoe Kush, bijvoorbeeld; vermoedelijk, een van de grootste genociden in de geschiedenis van Hindoes. Er is praktisch echter geen vermelding in geschiedenis boeken geweest. De Hindoe Kush is een bergketen. Van historisch belang is de Khyberpass, een doorgang van geweldig militaire betekenis, omdat zij toegang tot noord India geeft. Vele indringers hebben de Khyberpass gebruikt: Alexander de Grote in 327 v. Chr., Mahmud van Ghazni in 1001 na Chr., Timur Lane in 1398 na Chr. en Nadir Shah in 1739 na Chr.

Het woord 'Kush' is van het Perzisch werkwoord 'Kushtar' afgeleid, hetgeen 'slachten' betekent. De Encyclopaedia Americana meldt over de Hindoe Kush: "De naam betekent letterlijk 'de Hindoe

Dood', een herinnering aan de dagen toen Hindoeslaven van het Indiase subcontinent in de harde Afghaanse bergen stierven terwijl zij vervoerd werden naar moslimhoven in Centrale Azië."

Encyclopaedia Britannica op haar beurt vermeldt dat "de naam Hindoe Kush eerst in 1333 na Chr. in het schrijven van Ibn Battutah verschijnt, een bekende Berber reiziger, die meldt dat Hindoe Kush 'Hindoe Moordenaar' betekent. Een betekenis dat nu nog steeds gebruikt wordt door Afghaanse bergbewoners". In tegenstelling tot de Joodse holocaust, is het exacte aantal slachtoffers van de genocide van de Hindoes niet verkrijgbaar. Hindoe Kush specialist Srinandan Vyas schrijft echter dat "het aantal waarschijnlijk in de miljoenen ligt."

Enkele bekende historische feiten kunnen gebruikt worden om deze schatting te rechtvaardigen.

Encyclopaedia Britannica vermeldt dat in december 1398 na Chr., Timur Lane de executie van 50.000 Hindoe

gevangenen beval voor aanvang van de slag om Delhi en dat het aantal slachtingen door het leger van Timur Lane tijdens die veldslag ongeveer 100.000 was. Encyclopaedia Britannica vermeldt verder dat de Mughal keizer Akbar na de slag om Chittor de slachting van meer dan 30.000 gevangen Rajput Hindoes beval op 24 Februari 1568 na Chr. De Afghaanse historicus Khondamir merkt op dat gedurende een van de vele herhaaldelijke invasies op de stad Herat, nu in westelijk Afghanistan, maar toendertijd deel van het Hindoe Shahiya koninkrijk, 1.500.000 inwoners omkwamen.

Aangezien sommige van de Moslim veroveraars Hindoes als slaven meenamen, kan de volgende vraag gesteld worden: Wat is er dan met de slaven gebeurd? Het schrikbarend antwoord geeft The New York Times (Mei-Juni 1993). De Zigeuners, die in Centrale Azië en Europa rond de 12de eeuw gedwaald hebben (de Nazi's doodden 300.000 zigeuners in gaskamers), zijn in bijna ieder land vervolgd. Recente studies laten zien dat hun taal gelijkwaardig aan Punjabi en in wat mindere mate gelijk aan Sanskrit is. Dus zijn de Zigeuners vermoedelijk uit Punjab afkomstig. De tijd van de Zigeuner zwerftocht valt ook met de vroege Islamitische verovering samen. Het is het waarschijnlijk dat hun voorouders uit Punjab als slaven over de Hindoe Kush werden meegenomen.

Waarom behandeld de Indiase regering de geschiedenis van de Hindoe Kush genocide niet op scholen? De gruwelen van de Joodse holocaust worden niet alleen op scholen in Israël en de V.S. , maar ook in Duitsland onderricht, omdat zowel Duitsland als Israël de Joodse holocaust een "donker hoofdstuk" uit de geschiedenis beschouwen. In 1982 bracht de Nationale Raad van Onderwijsonderzoek en Training (NCERT) een richtlijn voor het herschrijven van school teksten uit. Onder andere bepaalde het richtlijn dat: "Karakterisatie van de periode van de moslim overheersing als conflict tussen Hindoe en Moslim verboden is". Dus ontkenning van geschiedenis of negationism is, Indiaas officiële onderwijs-richtlijn geworden. Gelukkig is de huidige regering van India een herschrijven van geschiedenisboeken begonnen.

Dit is waarom het Forum Against Continuing Terrorism (FACT) - die de recente tentoonstelling sponsorde in Delhi, Bangalore, Polen en Duitsland over de situatie van de Kashmiri Pandits – graag een Holocaust Museum in Delhi wil openen. Het zal niet alleen de genocide van Hindoes door Moslim indringers registreren, maar ook de verschrikkelijke vervolging door de Portugezen en de Britten (niemand weet dat 25 miljoen Indiërs in hongersnood tussen 1815 en 1920 stierven toen de Britten de Landbouw (de ruggengraat van India) voor ruwe grondstoffen als katoen, jute e.d. opbraken.)

Voor het bouwen van het museum vragen ze hulp aan andere Hindu's. Ze vragen om een beetje geld bij te dragen om het museum gereed te kunnen maken. Onze shakha heeft Gangajali en wij brengen ieder week wat geld mee daarvoor. Dit keer werd er een gedeelte van de gangajali voor dit goed doel afgestaan. Alle shakha's samen hebben 250 euro ingezameld.

# Golmaal

Rajiv moet voor de rechter komen. Aan het einde van de zitting zegt de rechter: "Er zijn niet genoeg bewijzen dat jij die diamanten hebt gestolen. Je mag gaan." "Oh, fijn", zegt Rajiv, "mag ik de diamanten dan houden?"

Wat is het toppunt van optimisme?

Een man die met zijn laatste centen een portefeuille koopt!

"Wel soldaat, smaakt de soep niet?" "Jawel, adjudant, maar..."

"Maar wat, soldaat?" "Er ligt nogal veel zand in."

"Mag ik u erop wijzen, soldaat, dat u niet zo moet klagen. U bent hier om het vaderland te dienen, denk daaraan."

"Maar niet om het op te eten, adjudant."

Vishaal en Karan zitten samen in een café.

Vishaal roept: een rondje van IKKE!

Zegt Karan: Nee, dat moet zijn, een rondje van mij!

Antwoordt Vishaal: Ook goed!

Rohan doet examen als buschauffeur. Op een gegeven moment zegt de examiner:

"Veronderstel, je hebt een bus vol met vakantiegangers en precies op een onbewaakte overgang slaan je remmen vast en in de verte komt een trein aan denderen. Wat doe je?" Zegt Rohan: "Ik bel mijn grote broer." "Waarom je grote broer?", vraagt de examiner. "Nou, die heeft nog nooit zo'n ongeluk gezien."

Veeru zit in de klas. De jufvrouw zegt: "Veeru doe niet zo bijdehand."

Waarop Veeru zegt: "Bij-de-hand? Nou als bijen handen hadden, hadden ze wel geslagen in plaats van geprikt!"

Arjun: "Hoe gaat het met je nieuwe werk, Amar?" "Prima, er werken al 100 mensen onder me."

Arjun: "Wauw!"

Amar: "Ja, Ik werk op de derde verdieping."

# WAT IS YOGA?

Allereerst: Yoga is géén godsdienst! Ik zeg dit maar, omdat er mensen zijn die - vanwege een weerstand tegen religies, sekten of dergelijke - niet aan Yoga doen, of ervan worden weerhouden, omdat ze menen dat hun geloof zoiets niet zou toestaan. Yoga is een wetenschap, een oosterse wetenschap die in verschillende religieuze bewegingen wordt toegepast, maar zeker niet daar alléén. Yoga is een verzamelnaam voor vele vormen. Elke vorm is de goede vorm, als hij bij je past, als hij je verder brengt op je weg. Yoga is dus een oude wetenschap. De hier in het westen bekendste vorm is Hatha yoga, die uitgaat van het lichaam. Uiteindelijk kunnen alle vormen van Yoga je in contact brengen met iets dat groter is dan jezelf. Eigenlijk is dat ook de bedoeling van Yoga. Ontspanning kan een doel op zich zijn.

## *ONTSPANNING & INSPANNING*

Hatha yoga kan je zien als de vorm van Yoga die je de kunst van het ontspannen wil leren. Zoals elders al vermeld is ontspanning echter niet het uiteindelijk doel van Yoga.

## *BETEKENT YOGA DAN GEEN INSPANNING?*

Een beetje wel, maar bij Yoga gaat het er niet aan toe een prestatie neer te zetten. Het gaat erom, dat je in de oefeningen net zover gaat als nog net goed voelt. Er is in een yogahouding iets van een 'schemergebied' tussen wat je nog net wel kunt en eigenlijk net niet méér. De kunst is met aandacht dat gebied te verkennen, te ontdekken waar bij jou die grens ligt. Als je dan eenmaal die houding te pakken hebt, ga je met je aandacht naar de plek die je zojuist hebt verkend, en laat je de adem daar zijn werk doen. Dat wil zeggen: je laat hem daar toe, ook juist als er spanning zit. Als je adem kunt toelaten, kan hij de gespannen plek als het ware van binnenuit masseren. Van je adem hangt je leven af. Spanning, stress en adem hangen nauw samen.

## *KARMA YOGA*

Wat we doen, is meestal om een verlangen in onszelf te bevredigen. Het vervelende is alleen, dat zodra een verlangen is vervuld, het plaats maakt voor een nieuw verlangen. Het houdt maar niet op, of het nu gaat om een nog snellere auto, een nog groter huis of de zoektocht naar verlichting.

Karma Yoga wil die spiraal doorbreken door je te leren iets te doen zonder gespist te zijn op het resultaat of wat je ermee kunt winnen. Je doet wat er gedaan moet worden, zonder je druk te maken over het resultaat. Het mooie is, dat je door niet op resultaat uit te zijn compleet kunt bezig zijn met wat er op dat moment voorligt. Je bent helemaal 'in het moment', dus in meditatie en als gevolg daarvan kun je helemaal richten op je 'werk' als zodanig en niet op het resultaat (dat daardoor gegarandeerd beter wordt).

Karma Yoga is iets voor jou, als je op handelen bent gericht, en je handelen niet zelfgericht wilt laten zijn, maar het resultaat daarvan wilt opdragen aan God, wat of wie je daardoor ook wilt verstaan. Wat je doet, doe je niet voor jezelf, je doet het zelfs niet om iets te bereiken. Karma Yoga is dus de yoga weg die zich richt op handelen. Daarom kun je deze weg vaak goed in je leven toepassen als je op handelen, op activiteit bent gericht.

*BHAKTI YOGA*

Bhakti Yoga, het pad van devotie, toewijding aan een heilige, een guru of iemand anders als richtpunt voor je devotionele liefde, wordt beschouwd als een gemakkelijke weg naar zelfrealisatie.

Deze weg leert je het leven van alledag op te dragen aan het voorwerp van je liefde, waarbij gebed en mantra's (heilige klanken) evenzeer deel uitmaken van de oefening als visualisaties. Het uiteindelijke doel is het voorwerp van je liefde in alles en iedereen te zien. Als jij je voelt aangetrokken tot een relatie met wat voor jou 'bhagwaan' is, is Bhakti Yoga een goede weg. Bhakti Yoga is dus de Yoga van gebed en toewijding. Als een gevoelsmatige relatie met God voor jou belangrijk is, is Bhakti Yoga misschien je weg.

*GYANA YOGA*

Gyana Yoga is een yogapad dat vooral wordt gevolgd door mensen met een intellectuele belangstelling, met een aanleg tot analyseren en redeneren. Eigenlijk is het doel je te laten zien dat het goddelijke niet met het verstand te vatten is en dat analyseren en denken niet tot kennis van het goddelijke leiden. Wat er in feite gebeurt bij Gyana Yoga is dat je verstand gebruikt om je verstand te overstijgen. Het kan een uitputtingsslag worden, maar als je verstand helemaal is uitgeput in z'n pogingen het goddelijke te begrijpen, dan kan de grote doorbraak komen.

*HATHA YOGA*

Hatha Yoga is in het westen het bekendste yogapad. Het werd vooral bekend als een manier om je lichaam te ontwikkelen en stress te voorkomen of op te heffen. Het is jammer, dat hierdoor de spirituele kant ervan niet meer bekend is. Hatha Yoga is een compleet systeem om, wat men noemt, verlichting of zelfrealisatie te bereiken.

*WAT HATHA YOGA OMVAT*

Het complete "systeem" Hatha Yoga omvat bepaalde lichaamshoudingen (Asana's, het bekendste aspect van Hatha Yoga in het westen), ademhalingsoefeningen (Pranayama), meditatie en Kundalini. De ontwikkeling via dit pad loopt van het beoefenen van Asana's, tot die op een prettige, niet de aandacht opeisende manier, kunnen worden uitgevoerd. Daarna kunnen ademhalingsoefeningen worden gedaan. Gaandeweg is het de bedoeling, dat het fysieke aspect van de oefeningen plaats maakt voor een meer spirituele instelling, waarbij de oefeningen een manier van mediteren worden. De aandacht wordt gericht op wat de oefening bij je doet, wat er in je lichaam gebeurt en wat er met je adem gebeurt. In een verder stadium kun je leren te voelen wat de stroom van Kundalini in je lichaam doet en kun je leren deze stroom in gang te brengen en te beheersen. Het uiteindelijke doel is je in contact te brengen met jou, zoals je werkelijk bent. Je te laten ervaren dat je energie bent en dat je in harmonie kunt zijn met alle andere lichamelijke en niet lichamelijke energieën om je heen en met de Grote Energiebron. Dat je geest meer kan zijn waarin jouw ware Zelf zich spiegelt.

Hatha Yoga beoefenen is een goede keus als je vooral lichamelijk bent ingesteld. Je kunt Hatha Yoga ook beoefenen om alleen je lichaam in conditie te brengen en te houden. Het uiteindelijke doel van Hatha Yoga is echter, zoals gezegd, om door middel van lichaams- en ademhalingsoefeningen een eenheid, een harmonie te bereiken of, in andere termen, een verbinding met God, hoe je Hem of Haar of Het ook voorstelt. De nadruk bij Hatha Yoga ligt bij het lichamelijke en speciaal bij de ademhaling als middel om de eenheid tussen mens en kosmos, God, het hogere of hoe jij het ook beleeft, te ervaren.



*KRIPALU YOGA*

De naam Kripalu betekent "mededogen". Compassion. Kripalu Yoga is een ander soort Yoga.

*HOEZO ANDERS?*

In Kripalu Yoga mag je geluid maken, diep zuchten: Aaah. Ooee, MMMmmm. Primaire geluiden, die je soms aan Sanskrit doen denken. Het maken van geluiden lucht op. Iedere keer dat je een geluid maakt, laat je spanning los. In Kripalu Yoga mag je lachen, om jezelf, om de absurditeit van het leven. In Kripalu Yoga mag je huilen, om jezelf, om de pijn van het leven. In Kripalu Yoga moet je niks, maar mag je alles. In Kripalu Yoga neem je de tijd voor jezelf zodat je in contact komt met je lichaam, je gedachten, je gevoelens en met je essentie. En dat je de natuurlijke geluiden die je wilt maken, ook maakt, zonder schaamte of verlegenheid. Kripalu Yoga stelt je in staat om tot jezelf te komen en helemaal niets te doen. Niets? Nee niet helemaal niets. Je observeert de sensaties in je lichaam, je gedachten en gevoelens en je ademhaling. En je zingt dan zacht het OMMM geluid.

In Kripalu Yoga gaat het niet zozeer om de Asana's, de poses, alhoewel je die in een Kripalu Yoga les wel uitvoert. En zeer zeker maak je aandacht voor de juiste uitvoering die de integriteit van het lichaam respecteert. In Kripalu Yoga word je niet gedwongen om verder te gaan dan je lichaam op dat moment aankan. Het gaat niet zozeer om de perfectie van de pose. Het gaat om de innerlijke ervaring die je hebt. Wanneer je een pose aanhoudt, herinnert de leraar je er voortdurend aan om de diepe Ujaya ademhaling aan te houden, en te voelen wat er bij je gebeurt, misschien iets verder te gaan, of iets terug te nemen. "Move with micro movements" zegt de leraar. Wat zijn je sensaties? Wat zijn je gedachten? Wat gebeurt er van binnen? Gebruik steeds de ademhaling om je te ontspannen.

# YOGA ASAN

## Baddha Kona asan.

Het Sanskrit woord baddha betekent een band, ketting, gevangen of beheerst en kona betekent hoek. Baddha kona asan betekent dus de beperkte hoekhouding. Deze asan bestaat uit 8 tellen en gaat als volgt:

Je begint vanuit samtal stithi.

1. Plaats je handen op je dijen en adem in.
2. Adem uit, buig je knieën en breng je voeten naar je romp.
3. Plaats de zolen van je voet tegen elkaar, pak je voeten vast en trek ze naar je toe. Plaats je hielen tegen je perineum aan.
4. Breng je knieën naar de grond en houd je rug gestrekt. Druk met je ellebogen op je dijen om je knieën en kuiten op de grond te krijgen. Hou deze positie zo lang mogelijk vast, terwijl je rustig doorademt.
5. Kom terug in positie 3.
6. Kom terug in positie 2.
7. Kom terug in positie 1.
8. Kom terug in samtal stithi.



De voordelen van Baddha Kona asan.

Het regelmatig uitvoeren van Baddha Kona asan rekt de banden en pezen van de knieën uit en bevordert bloedsomloop in de benen. Als je het vaak uitvoert, wordt het makkelijker om in Padma asan te zitten. De delen van het lichaam die ook worden geprikkeld zijn de maag, het bekken en de onderrug. Het houdt ook de nieren, de prostaat en de blaas gezond. Baddha Kona asan is één van de weinige asans die snel na het eten kan worden uitgevoerd.

## Ardha matsyendra asan

Ardha matsyendra asan wordt traditioneel de ruggengraat draai genoemd. Dit komt, omdat de ruggengraat helemaal wordt gedraaid. Deze asan bestaat uit 8 tellen en gaat als volgt:

Je begint vanuit samtal stithi.

1. Buig je rechterknie en breng je rechterhiel bij je heup.
2. Adem in, buig je linkerbeen naar boven en plaats je linkervoet plat op de vloer aan de rechterkant van je rechterbeen. Raak met je linkerenkel je rechterdij aan.
3. Terwijl je met je ruggengraat naar de linkerkant draait, strek je jouw rechterarm en breng je deze om je linkerknie. Met je rechterhand pak je jouw linkervoet.
4. Draai je hoofd zo ver mogelijk naar links en buig je linkerarm achter je rug. Houd je nek, ruggengraat en hoofd op 1 lijn en probeer steeds verder naar links te draaien.
5. Kom terug in positie 3.
6. Kom terug in positie 2.
7. Kom terug in positie 1.
8. Kom terug in samtal stithi.

Doe ditzelfde weer, maar deze keer draai je naar rechts.



De voordelen van Ardha Matsyendra asan.

Ardha Matsyendra asan is één van de beste Yoga asans voor het behouden van flexibiliteit en kracht in de ruggengraat. Het kalmeert stijve nekken en spanning in de bovenrug die wordt veroorzaakt door stress, een slechte houding of langdurige periodes van het zitten in één positie.

Door de afwisselende compressie en ontspanning van het buikgebied wordt dit gebied met bloed gespoeld en de interne organen worden gemasseerd. De spieren van de maag en de heupen worden ook getemperd door herhaalde uitvoering van de Ardha Matsyendra asan.

# Soechna

- 22, 23, 24 december zal er een ghosh varg zijn.  
Tijd: 10.00 tot 15.00  
Plaats: Den haag  
Adres: **Pieter Langendijkstraat 81** (Shri Vishnu School)  
Voor meer info kunt u mailen naar [sangh@sangh.nl](mailto:sangh@sangh.nl)
- Er zal een landelijke Bouddhiek examen gehouden worden in december  
Voor de shikshaks / shikshika's en gan shikshak / gan shikshika's zal dat zijn op zaterdag 27 december.  
voor de shiksharties zal dat zijn op 20 december
- In de voorjaarsvakantie zal er een samiliet dakshata varg zijn voor meer info kunt u vragen aan uw mukhya shikshak.
- Spardha 2004 zal gehouden worden in de maand April.  
voor meer info kunt u vragen aan de Karyawaha van de Spardha 2004
- Er zal een samiliet dakshata varg zijn voor samiti in de kerstvakantie.  
voor meer info kunt u vragen aan de shikshika's.

***Bouddhiek Vibhaag wenst iedereen succes met  
het maken van het Bouddhiek examen.***



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

Postbank: 82495 t.n.v. Hindu Swayamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.

# Seva Hai Yagya Kund

Seva Hai Yagya Kund,  
Samidhaa Sama Ham Jale  
Dhyeya Mahaa Saagaram,  
Sarita Roopa Ham Mile  
Loka Yogakhema Hi,  
Raashtra Abhaya Gaana Hai  
Sevaarat Vyakti Vyakti,  
Kaaryaka Hi Praan Hai

Seva Hai..

सेवा है यज्ञकुन्द  
समिधा सम हम जले  
ध्येय महा सागरमे  
सरित रूप हम मिले  
लोक योगखेम ही  
राष्ट्र अभय गान है  
सेवारत व्यक्ती व्यक्ती  
कार्य का ही प्राण है सेवा है

Oonch Neech Bhedha Bhoor,  
Ek Ham Sabhi Rahe  
Sahaja Bandhu Bhav Ho,  
Raag Dwesh Naa Rahe  
Sarva Digprakaash Ho,  
Gyan Deep Jwaal Do  
Charana Sheeghra Dhira Barhe,  
Dhyeya Shikhar Ham Charhe

Seva Hai..

ऊच नीच भेद भूल  
एक हम सभी रहे  
सहज बन्धु भाव हो  
राग द्वेष ना रहे  
सर्व दीगप्रकाश हो  
ज्ञान दीप ज्वाल दो  
चरन शीघ्र दूर बढे  
ध्येय शीखर हम चढे सेवा है

Muskuraate Khil Uthe,  
Mukula Paat Paat Me  
Lahar Lahar Sama Uthe,  
Har Praghaat Ghaat Me  
Stuti Nindaa Laabh Lobh,  
Yash Virakti Chaavse  
Dharmakshetra Me Chale,  
Sahaja Sneha Bhaavse

Seva hai..

मुस्कराते खील उठे  
मुकुल पात पात मे  
लहर लहर सम उठे  
हर प्रघात घात मे  
स्तुति नीन्दा लाभ लोभ  
यश वीरक्ती चावसे  
धर्मक्षेत्र मे चले  
सहज स्नेह भावसे सेवा है

Deenaheena Seva Hi,  
Paramesh Kee Archanaa  
Keval Upadesh Nahee,  
Karma Roopa Saadhanaa  
Manavaachaa Karma se,  
Sadaiva Eka Roopa Ho  
Shiva Sundara Nava Samaaj,  
Vishwa Vandya Ham Garhe

Seva Hai..

दीनहीन सेवा ही  
परमेश की अरचना  
केवल उपदेश नहीं  
कर्म रूप साधना  
मनवाचा कर्म से  
सदैव एक रूप हो  
शिव सुन्दर नव समाज  
विश्व वन्द्य हम गढे सेवा है

## Betekenis

Dienen is net als een agni kund en wij branden net als het vuur ervan. Om ons doel te bereiken moeten wij ons volledig verenigen.

Laten we allemaal leven zonder onderscheid te maken onderling en zonder onderlinge onenigheid.

Laat er zo een kracht in ons zijn waardoor we vastberaden naar ons doel toe kunnen werken.

Laten we een liefdevolle leven lijden volgens onze Dharm

Het dienen van arme mensen is hetzelfde als het dienen van Bhagwaan.

We moeten niet alleen de boodschap doorgeven, maar ook zelf handelen. We moeten die handelingen verrichten omdat het van binnen komt. Door samen te werken kunnen we altijd een eenheid blijven.

Kleurplaat:

