



Hoofdpunten

In deze derde editie van het jaar 2013:

1. Algemeen
2. Jaarevaluatie 2013
3. Toekomst visie 2014
4. Devâli Pujan
5. Mandirdiensten
6. Activiteiten 2014
7. Ademen doet leven: So breathe in and continue living
8. Geetâ Jayanti quiz
9. Update bestuurszaken
10. Nieuwjaars wens

1. Algemeen

Public Relations Commissie

In onze vorige nieuwsbrief heeft u enige verandering kunnen merken. Dit waren o.a. artikelen die geschreven zijn, kleurplaten, informatie over hoogtijdagen en transparante informatie over veranderingen in de organisatie.

Heeft u goede ideeën of wilt u ons helpen, dan bent u van harte welkom, stuur hiervoor een e-mail naar info@SanatanDharmZoetermeer.nl. Het streven blijft om u per kwartaal digitaal op de hoogte te houden over het reilen en zeilen van de vereniging.

Wilt u toch per briefpost op de hoogte blijven van onze vereniging? Geef uw voorkeur nu door! Hoe? Per brief naar: Postbus 7126, 2701 AJ ZOETERMEER.

Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen er geen rechten worden ontleend.

Met deze nieuwsbrief wordt er geen geld opgehaald. Alle medewerkers van onze geliefde vereniging en de nieuwsbrief zijn vrijwilligers, die zich inzetten voor de informatievoorziening en achtergronden met betrekking tot Sanatan Dharma en Lakshmi Nârâyan mandir Zoetermeer.

Donaties en alle hulp met betrekking tot de nieuwsbrief-en mandiractiviteiten zijn altijd van harte welkom. Hiervoor kunt u het beste een e-mail sturen naar eerder genoemd email-adres, dan verwelkomen we u graag in ons midden. Sewâ is onbaatzuchtig werk en kan in elke activiteit terug gevonden worden, van bezemen tot pujâ alles is sewâ voor Shri Hari. Wij willen de gelukzaligheid van Sewâ graag met u delen.

ॐ येनैतद्धार्यते स धर्मः॥

“Yenaitatdhâryate sa dharmah!”
“Hetgeen wij met ons mee dragen en waardoor de wereld beschermt wordt is Dharma”

2. Jaarevaluatie 2013

Het afgelopen jaar is voor Shri Sanatan Dharm Sabha Zoetermeer als vereniging een cruciaal jaar geweest. Het interim bestuur heeft fenomenaal werk verricht in het structureren van de organisatie, profielen opzetten voor een standvastig bestuur, creëren van procedures, verlagen van structurele kosten en werven van leden met als doelstelling om de duurzaamheid van de vereniging ook in de toekomst te kunnen waarborgen. Het is noemenswaardig hoe zij hun tijd en energie hebben opgeofferd voor het welzijn van de vereniging.

Na maanden lang hard werken was het zover, *1 maart 2013 Algemene Leden Vergadering*, rondstreeks 20 uur begon de vergadering. Interim voorzitter Kissan Gangaram Panday gaf de fakkel over aan de nieuwe voorzitter van Shri Sanatan Dharm Sabha Zoetermeer, Jaswant Jagbandhan. Onze eigen Nal Dhr. Soeroedj Tewarie nam de microfoon over en feliciteerde het interim- en het nieuwe bestuur, wenste hen succes en gaf zijn volledige medewerking toe.

Hierna heeft het nieuwe bestuur in een korte periode een Ramayan Sammelan weten te organiseren, een samenwerkingsverband aangegaan met de samenwerkende organisaties van Shiv Parthiv Pujan, een PR – Commissie opgezet, meer vrijwilligers weten te betrekken en een Diwâli utsav weten te organiseren. Dit alles met steun van alle vrijwilligers, die zich inzetten en bijdragen aan een standvastige toekomst voor nieuwe generaties.

Het bestuur heeft in het afgelopen jaar getracht een sociale ambiance tijdens de activiteiten te creëren. Het is erg belangrijk om onderlinge relaties te bevorderen in onze gemeenschap. Dit voorkomt eenzaamheid en geeft een beeld van eenheid. Tijdens de activiteiten is het streven geweest om alle generaties te betrekken, zodat de kloof tussen generaties steeds kleiner wordt.

Het motto van dit jaar was: Samen staan we sterk!

3. Toekomst visie 2014

Het aankomende jaar zal de focus op de volgende doelstellingen liggen:

- Het bevorderen van saamhorigheid in de gemeenschap;
- Het overdragen van normen, waarden en principes van de Sanatan Dharma aan nieuwe generaties;
- Het structureren van de organisatie en betrekken van vrijwilligers bij het organiseren van activiteiten;
- Bewustzijn creëren over gezondheid en vitaliteit;
- Het realiseren van een eigen ruimte;
- Het aangaan van samenwerkingsverbanden;
- Het organiseren van activiteiten ter bevordering en bescherming van de hindustaanse cultuur.

Het nalaten van een erfenis op het gebied van Dharma, is hetgeen wat ons allen verbindt. De realisatie van deze doelstellingen en het veiligstellen van onze erfenis in Dharma gaat niet zonder moeite.

उद्यमेन हि सिध्यन्ति, कार्याणि न मनोरथैः ।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य, प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

Oedyamena hi sidhyanti, kâryâni na manorathaih.
Na hi suptasya singhasya, pravishanti mukhe mrigâh.

Handelingen bereiken geen resultaat door slechts een wens, maar door inspanning. Net als in de mond van een slapende leeuw geen hert zichzelf automatisch overgeeft. Laten wij er niet van uitgaan dat alles automatisch gebeurt, maar ons gezamenlijk inspannen om keer op keer tot een succesvol resultaat te komen.

Het motto van 2014 is: Eendracht maakt kracht!

4. Devâli Pujan

Ingezonden door: Sheetal Roepchand

Devâli Pujan

Die hartverwarmende tijd van het jaar breekt weer aan wanneer men aan Devâli denkt. Voor velen staat Devâli voor: devotie aan Maa Lakshmi, een dag waarop de vrouwen hun kookkunsten tonen, warmte, tijd spenderen met familie en een verlichting op fysiek en mentaal vlak.

SSDSZ maakte een dag mogelijk waarop ze al deze waardes bij elkaar wisten te brengen. De Lakshmi puja was dit jaar anders dan voorgaande jaren. In mijn beleving heb ik nooit een puja als deze meegemaakt bij SSDSZ. Om te beginnen was de opkomst divers en SSDSZ slaagde erin om de opkomst van kinderen te vergroten. Dit wisten ze te doen door een kleurplaat wedstrijd te houden en hier een winnaar in bekend te maken. Er stonden zelfs wat kleine presentjes tegenover. Wat was dat een leuk aanzicht, die blijde en enthousiaste snoetjes!

Dit jaar werd er zelfs een grote murti van Lakshmi Maa naar binnen gedragen door een aantal vrijwilligers. Met een opgetogen stoet werd mata welkom geheten in de zaal. Verfraaid met een prachtige saree en bloemen maakte het dat je ernaar bleef kijken. De murti was goed op hoogte geplaatst op een grote versierde tafel. In mijn optiek maakte dit de uiting van je devotie makkelijker. Ik was in ieder geval goed gefocust!

Op deze dag hebben wij tevens mogen genieten van een Bharat Natyam optreden van de leerlingen van Asha Bhoelai. Met het eerste nummer werd er eerst respect getoond voor bhagwaan en het publiek.

Daaropvolgend deden ze een traditionele eerbiedsdans voor Ganesh bhagwaan met de vraag of alle obstakels verwijderd kunnen worden. Na het dansen was er ruimte voor het offeren van paan, phool en persaad.

Samen reciteerden we eerst de Lakshmi maha mantra. Een mooie ervaring wanneer je de mantra's hoort weerklinken in een ruimte. Iedereen deed ook mee wat een gevoel van samenhang teweeg bracht. Het leek alsof we er allemaal waren voor een gemeenschappelijk doel.

Uiteindelijk hebben we de avond afgesloten met appetijtelijke hapjes, persaad en dawet. Hoe heerlijk is het om onder het genot van lekkernij, bij te kletsen met familie en vrienden. Zo komt er dus naast cultuur en religie, ook nog gezelligheid bij kijken!

5. Mandirdiensten

Pitri Paksh

Het is angstig om aan iets te beginnen wat we niet kennen. Pitri Paksh is al sinds lange tijd een periode waar men bang voor is uit onwetendheid. De waarheid doet echter verlichten, als we leren iets te begrijpen dan krijgen we er begrip voor. Pitri Paksh is letterlijk de periode bestemd voor voorouders. Pitri Paksh duurt ruim 15 dagen. Op deze dagen geven we elke ochtend water, bloemen, wierook en een lichtlamp van ghee aan onze voorouders. Onze pitri deva's = goddelijke voorouders ondervinden plezier als zij hun kinderen en kleinkinderen gelukkig zien tijdens deze verering.

"Pitaro wâkyamichanti, bhâwamichanti Devtâ"

Voorouders verlangen naar zuivere uitspraak en handelingen, Devtâ's verlangen naar zuivere gevoel en gedachten. De opkomst en sfeer tijdens de pujâ waren goed.

Navrâtra pujan

Navrâtri is een periode waarin wij onszelf spiritueel opladen om vervolgens weer een zware periode van werken, huishouden enzovoorts in te kunnen gaan. Navrâtri heeft negen nachten, waarin we het vrouwelijke aspect van het goddelijke aanbidden. Zij heeft het heelal geschapen en is onze moeder, ook wel Jagat Janani genoemd. Jagat Janani Durgâ heeft negen vormen die elk individueel een nacht aanbeden worden.

1^{ste} nacht Shail putri

2^e nacht Brahmachârini

3^e nacht Chandraghantâ

4^e nacht Kushmândâ

5^e nacht Skanda Mâtâ

6^e nacht Kâtyâyâni

7^e nacht Kâlarâtri

8^e nacht Mahâ Gauri

9^e nacht Siddhidâtri

Tijdens Navrâtri kunnen we volgens de bovengenoemde volgorde Durgâ Devi aanbidden. De opkomst tijdens Devi puja was boven verwachting en dankzij Bhawâni Mâ was de sfeer spiritueel.

Divâli pujan

De Divâli pujan van 2 november is boven verwachting goed bezocht door onze bhakta's – devoten. Er waren ruim 85 bezoekers aanwezig. Voor een heldere omschrijving verwijzen wij u naar het ingezonden artikel van Sheetal Roepchand.

Geetâ Jayanti

De Shrimad Bhâgawad Geetâ bevat universele kennis, welke toepasbaar is in elke tijdperk en elke omstandigheid. Het geeft ons handvaten om het gezinsleven zo zuiver mogelijk te kunnen voltrekken. Het leert de mensheid over tal van onderwerpen, zoals gyâna (Kennis), bhakti (Devotie) en karma (handelingen). Al deze onderwerpen zijn beschreven in 18 hoofdstukken. Dankzij de vragen van Arjuna aan Shri Krishna Ji hebben wij vandaag de dag de Bhagawad Geetâ beschikbaar.

Zo leert de Bhagawad Geetâ ons onbaatzuchtig onze karma te verrichten:

"Karmanyê wâdhikâraste mâ phalesoe kadâchana"

Vrij vertaald betekent dit dat wij onze handelingen zonder verwachting voor de vruchten dienen te verrichten. De mogelijkheid om onbaatzuchtig te kunnen dienen creëren wij zelf, door onze wil te wenden naar een hogere doel en ons te ontdoen van materiële zaken.

Structurele diensten

De bezoekersaantallen van de structurele 4^e zondag van de maand-diensten zijn in het laatste kwartaal van het jaar constant gebleven. Zoals u heeft kunnen merken worden de structurele diensten voortaan "**Shri Lakshmi Nârâyan Pujan**" genoemd. Dit zal in het aankomende jaar ook gehandhaafd blijven. Het is een eer om deel uit te mogen maken van de pujâ als yajmâna (degene die de pujâ doet), als vrijwilliger en als shrotâ (degene die naar de kathâ luistert). Een ieder is welkom om mee te doen zowel als helper, shrotâ en of yajmâna. Zodoende geven wij onze normen, waarden en principes door aan volgende generaties.

6. Activiteiten 2014

JANUARI		
Datum	Dag	Gelegenheid
4	Zaterdag	Nieuwjaarsreceptie (19:30 – 22:00)
26	Zondag	Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
FEBRUARI		
4	Dinsdag	VasantPanchami, SaraswatiPujan (18:30 - 21:30)
27	Donderdag	MahâShivratri (18:30 - 21:30) Events Centre Bredeweg, Bredeweg 66a, 2752 AB Moerkapelle
MAART		
16	Zaterdag	HolikâDahan (18:00 - 21:00)
23	Zondag	Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
APRIL		
8	Dinsdag	Râmnavmi (18:30 - 21:30)
15	Dinsdag	HanumânJayanti (18:30 - 21:30)
MEI		
25	Zondag	Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
JUNI		
22	Zondag	Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
JULI		
Geen Activiteiten		
AUGUSTUS		
17	Zondag	Krishna Janmâshtami (20:00 - 01:00)
29	Vrijdag	Ganesh Chaturthi (18:30 - 21:30)
SEPTEMBER		
28	Zondag	DurgaPujâ& Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
OKTOBER		
24	Vrijdag	AnnakoetGovardhanPujâ (18:30 - 21:30)
NOVEMBER		
23	Zondag	Lakshmi Nârâyanpujan - sdsz (14:30 - 17:00)
DECEMBER		
2	Dinsdag	MokshadâEkâdashi, GeetâJayanti (18:30 - 21:30)

Wilt u meehelpen of deelnemen als yajmâna danwel shrotâ? Dan bent u van harte welkom! Voor meer informatie over de bovengenoemde activiteiten kunt u onze website bezoeken, een e-mail sturen of ons op Facebook opzoeken:



www.SanatanDharmZoetermeer.nl



info@SanatanDharmZoetermeer.nl



www.facebook.nl/SanatanDharmZoetermeer

7. Ademen doet leven: So breathe in and continue living

Ingezonden door: Shanti Tattva Anjana Bhagole

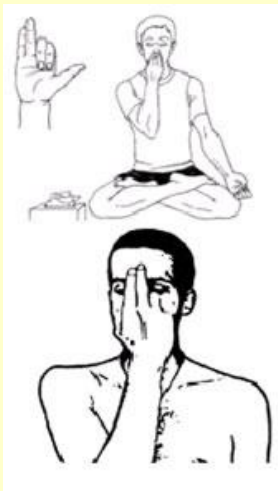
Naarmate we ouder worden, krijgen we vaker te maken met diverse kwalen. Onder de hindoestaanse gemeenschap is suikerziekte wel een van de meest besproken ziektebeelden. In de loop der tijd hebben verschillende wetenschappers onderzoek verricht naar yoga en diabetici. Uit deze onderzoeken is naar voren gekomen dat Yoga inderdaad kan bijdragen aan het verbeteren van ons glucoseniveau. Actief beoefenen van de volgende oefeningen kan een positief effect hebben op onze gezondheid. De *Surya Namaskar, Paschimottanasana, Dhanurasana, Ardha matsyendrasana, Shavasana, Kapalbhata and Nadi Shodhan Pranayama*.

In deze uitgave gaan we het hebben over de NADI SHODHANA PRANAYAMA, deze oefening staat centraal voor de purificatie van het zenuwstelsel. Het helpt onze mind te kalmeren en opgebouwde spanningen en vermoeidheid los te laten.

De Pranayama

We beginnen de ademhalingstechniek zittend, dit kan in kleermakerszit op de grond zijn of met de voeten plat op de vloer in een stoel. Het belangrijkste is dat we zitten met een rechte rug en nek. Tijdens de gehele oefening concentreren we op onze In- en uitademing.

Plaats allereerst de handen open, handpalmen gericht naar de hemel, op de knieën en adem een paar keer diep in en uit met de ogen gesloten.



Afbeelding-1

Nasagra Mudra

Breng vervolgens de rechterhand in Nasagra mudra, zie afbeelding-1. De wijsvinger en middelvinger van de rechterhand plaatsen we tussen de wenkbrauwen. De ringvinger en pink op het linkerneusgat en duim op het rechterneusgat. We zullen de ringvinger en pink gebruiken om de linkerneusgat en de duim voor de rechterneusgat te openen of te sluiten.

Adem een paar keer in en uit door beide neusgaten.

Adem in, sluit uw rechterneusgat af met uw duim en adem zachtjes uit door het linkerneusgat.

Adem in door de linkerneusgat, sluit de linkerneusgat af met uw ringvinger en pink. Open uw rechterneusgat en adem uit.

Adem in door de rechterneusgat, sluit de rechterneusgat af met uw duim. Open uw linkerneusgat en adem uit.



Dit is 1 ronde van de Nadi Shodhana. Compleet 9 van deze rondes door afwisselend in en uit te ademen door beide neusgaten, zoals hierboven omschreven.

Plaats na de laatste ademhaling uit de linkerneusgat uw rechterhand op uw rechterknie met de handpalmen open gericht naar de hemel. Houd uw ogen nog even gesloten, adem een paar keer rustig diep en ontspannen in en uit door beide neusgaten.

En wanneer u er klaar voor bent, kunt u langzaam en voorzichtig de ogen openen.

8. Geetâ Jayanti quiz

Al eeuwen lang wordt Geetâ Jayanti gevierd door vele devoten. Het ontstaan echter is niet bekend bij vele van ons. Shivrâtri, Râma Navami, Hanumân Jayanti en Krishna Janmâshtami klinkt ons bekend in de oren. Maar Geetâ Jayanti?

Het is de dag waarop Shri Krishna ji aan Arjuna ji de universele en zuivere kennis heeft geschonken. Met deze kennis heeft Arjuna ji de grote oorlog, zoals beschreven in de Mahâbhârat, weten te overwinnen. Interactie over verschillende Dharma gerelateerde onderwerpen is belangrijk voor de algemene ontwikkeling.

Quiz vragen over de Bhagawad Geeta:

1. Hoeveel hoofdstukken heeft de Bhagawad Geeta?
 - a. 4 Hoofdstukken
 - b. 18.000 Hoofdstukken
 - c. 18 Hoofdstukken
 - d. 7 Hoofdstukken

2. Wie heeft de Bhagawad Geeta aan de mensheid gegeven?
 - a. Krishna Dwaipâyana Veda Vyâsa Ji
 - b. Shri Krishna Ji
 - c. Tulasi dâsa Ji
 - d. Ganesha Ji

3. Wie heeft de Bhagawad Geeta geschreven?
 - a. Krishna Dwaipâyana Veda Vyâsa Ji
 - b. Shri Krishna Ji
 - c. Tulasi dâsa Ji
 - d. Ganesha Ji

Weet jij het antwoord? Stuur deze dan op naar ons e-mailadres info@sanatandharmzoetermeer.nl. De antwoorden van de bovenstaande vragen worden op 1 januari bekendgemaakt via de website www.SanatanDharmZoetermeer.nl.

9. Update bestuurszaken

Het bestuur heeft afgelopen periode hard gewerkt aan interne processen, procedures en beleid. Tezamen hiermee is constante werving, om vrijwilligers te betrekken bij de organisatie, onderdeel van het beleid. Sinds 1 december 2013 is Dhr. Subhaas Jainandusing betrokken als Aspirant bestuurslid. Wij hopen hem, bij wederzijds akkoord, in toekomst tegemoet te zien als vast bestuurslid binnen onze vereniging.

Het bestuur heeft haar energie gestoken in het ontwikkelen van een unieke kalender voor 2014. Tijdens Geetâ Jayanti is dit gepresenteerd en uitgedeeld aan de aanwezige bezoekers. Elke maand zijn er 2 tot 3 hoogtijdagen uitgelicht en staat dit verder uitgeschreven op de website. Uw steun hierin is erg belangrijk, steun ons daarom en word lid van SSDSZ voor maar 5 euro per maand. Op onze website is het lidmaatschapformulier te downloaden.

Ook dit jaar organiseert het bestuur een nieuwjaarsreceptie en wel op 4 januari 2014. Op deze dag zal kort het afgelopen jaar worden geëvalueerd en zullen de doelstellingen van 2014 worden behandeld. Mocht u geïnteresseerd zijn om actief te worden als vrijwilliger, dan kunt u deze dag een van de aanwezige bestuursleden aanspreken. Kortom, u mag dit event niet missen. U bent van harte welkom onze receptie bij te wonen onder het genot van een hapje en drankje. Het programma zal zijn vanaf 19:30 tot en met 22:00 uur. Wij hopen u en uw familie te mogen verwelkomen.

Bestuursformatie van SSDSZ per 1 november 2013 bestaat uit:

- MSc. Dhr. Jaswant Jagbandhan – Voorzitter;
- Dhr. Radjin Ramjiawan – Vice Voorzitter;
- Dhr. Chandrikapersad Koendan Panday – Penningmeester;
- Dhr. Kissan Gangaram Panday – Secretaris & Algemeen bestuurslid (Coördinator afd. Gebouw Zaken);
- Mw.. Niermala Hanoeman – Algemeen Bestuurslid (Coördinator afd. Godsdienst Zaken);
- Mw. Mr. Sunita Jaikaran – Algemeen Bestuurslid (Coördinator afd. Public Relations).

Onze Aspirant bestuursleden zijn:

- Mw. Carla Oemraw – Aspirant Bestuurslid Godsdienst Zaken;
- Dhr. Subhaas Jainandusing – Aspirant Bestuurslid Financiële Zaken.

Voorzitter Ramayan Lezingen

- Senior Dhr. Raghoenath ji

10. Nieuwjaarswens

Voorzitter – MSc. Jaswant Jagbandhan

Het westerse nieuwjaar begint vanaf 1 januari en deze jaarwisseling vieren we elk jaar groot met familie, vrienden, kennissen en naasten.

Volgens de vedische kalender begint binnen de Sanatan Dharma het nieuwe jaar met de 1ste Navrâtri (chaitra sukla paksh). Het nieuwe jaar word ingeluid door te vasten en het moederlijke aspect te vereren met familie en vrienden.

Desalniettemin is het belangrijk onszelf te conformeren aan de standaarden en maatstaven van het land waarin wij wonen. Dit betekent echt niet dat wij onze afkomst, normen, waarden, principes, gebruiken en tradities moeten vergeten. Het behoud hiervan siert ons juist, net zoals water in melk verdwijnt.

Het bestuur en alle vrijwilligers van Shri Sanatan Dharm Sabha Zoetermeer wensen u een gezegende, gezonde en voorspoedige jaarwisseling toe. Moge Shri Lakshmi Nârâyan u beschermen!

Jai Shri Hari!!!

De PR commissie bestaat uit de volgende leden:

- Dhr. Shrikesh Sheorajpanday MSc.;
- Dhr. Wirindre Jagbandhan;
- Dhr. Jeevan Koendan Panday;
- Mevr. Sheetal Roepchand;
- Dhr. Vikash Anroedh MSc.

Heeft u klachten? Stuur ons dan een e-mail naar: info@sanatandharmzoetermeer.nl. Wij behandelen elke klacht separaat en discreet. Natuurlijk is het ook mogelijk indien gewenst ons persoonlijk te benaderen.

Bedankt voor uw aandacht. Râma Râma