

बोध प्रेम सेवा
 SIG
BRGRS
 Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadaj

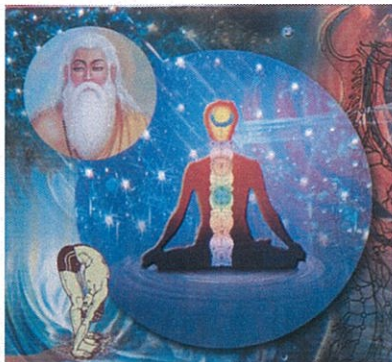


Beschermheer Brahma Rishi Vishvama Bheeradi Maharadaj

योग शिबिर Yoga Shibir

ज्येष्ठ शुक्ल नवमी - एकादशी २०६४

25 - 27 mei 2007



युक्तगहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु । यत्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

Yoga is een vernietiger van pijn en leed voor degene die in binding is met het goddelijke, altijd goddelijke gevoelens heeft in zijn eetpatroon en gedrag, in zijn acties en in zijn slaap en wanneer hij wakker is. Dit is een waarheid die we altijd voor ogen moeten houden.

अनिरुद्ध पराग

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Programma | 2 |
| प्रार्थना | 4 |
| भोजन मन्त्र | 5 |
| बीती निशा अब जाग रे | 6 |
| योग आसन - Yoga Asan | 8 |
| <i>Sihiti</i> | 8 |
| <i>Virbhadrasan</i> | 8 |
| <i>Urdhva-namaskaarasan</i> | 9 |
| <i>Hastapadasan</i> | 9 |
| <i>Ekapad-prasaranasan</i> | 10 |
| <i>Svaanasan</i> | 10 |
| Stichting Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj | 11 |

Programma

Dag 1

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 15.00 | Aankomst |
| 15.00 – 16.00 | Uitpakken |
| 16.00 – 16.15 | Welkomstwoord & huishoudelijke regels |
| 16.15 – 16.30 | Parichay |
| 16.30 – 16.45 | Fris |
| 16.45 – 17.45 | Satsang |
| 17.45 – 18.45 | Bhojan |
| 18.45 – 19.00 | Pauze |
| 19.00 – 21.00 | Manoranjan & thee |
| 21.00 | Afsluiting |
| 21.30 | Lichten uit |

Dag 2

| | |
|---------------|----------------------------|
| 04.00 | Opstaan |
| 04.45 – 05.00 | Praarthna |
| 05.00 – 06.15 | Pranayaam, Yoga & Dhyaan |
| 06.15 – 06.30 | Theepauze |
| 06.30 – 06.45 | Aankleden voor dauwtrappen |
| 06.45 – 07.30 | Dauwtrappen |
| 07.30 – 07.45 | Pauze |
| 07.45 – 08.30 | Alpahaar (ontbijt) |
| 08.30 – 09.00 | Vishraam |
| 09.00 – 11.00 | Satsang |
| 11.00 – 11.15 | Fruitpauze |
| 11.15 – 12.30 | Swaadhyaay & Sport |
| 12.30 – 13.30 | Bhojan |

| | |
|---------------|-------------------|
| 13.40 – 14.00 | Amrit Vachan |
| 14.00 – 16.00 | Workshop |
| 16.00 – 16.30 | Fris |
| 16.30 – 17.45 | Jongeren Satsang |
| 17.45 – 18.45 | Bhojan |
| 18.45 – 19.00 | Pauze |
| 19.00 – 21.00 | Manoranjan & thee |
| 21.00 | Afsluiting |
| 21.30 | Lichten uit |

Dag 3

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 04.00 | Opstaan |
| 04.45 – 05.00 | Praarthna |
| 05.00 – 06.15 | Pranayaam, Yoga & Dhyaan |
| 06.15 – 06.30 | Theepauze |
| 06.30 – 06.45 | Aankleden voor dauwtrappen |
| 06.45 – 07.30 | Dauwtrappen |
| 07.30 – 07.45 | Pauze |
| 07.45 – 08.30 | Alpahaar (ontbijt) |
| 08.30 – 09.30 | Satsang |
| 09.30 – 10.00 | Afsluiting |
| 10.00 – 11.00 | Inpakken |
| 11.00 | Vertrekken naar Deltawerken |
| 14.00 | Vertrekken naar Den Haag |
| 16.00 | Aankomst in Den Haag |

प्रार्थना

- ॐ त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥
- ॐ भूर्भवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
- ॐ शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विशाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥
- ॐ कर्पूरगौरम् करुणावतारम् सन्सारसारम् भुजगेन्द्रहारम् ।
सदा वसन्तम् हृदयारविन्दे भवम् भवानी सहितम् नमामि ॥
- ॐ गुरुर ब्रह्मा गुरुर विष्णु गुरुर देवो महेश्वरा ।
गुरुर साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥
- ॐ गजाननं भूतगणादिसेवितं कपित्थजम्बुफलचारुभक्षणम् ।
उमासुतं शोकविनाशकारकं नमामि विघ्नेश्वरपादपङ्कजम् ॥
- ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभागभवेत् ॥

भोजन मन्त्र

- ॐ सहनावतु सह नी भुनक्तु सह वीर्यं करावहे ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहे ॥
- ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नी ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥
- ॐ अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥
- ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
- ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

बीती निशा अब जाग रे

साधक जब भ्रमित चित्त होकर कर्त्तव्य-विमूढ़ हो जाता है, तो उस अवस्था में समस्त साधनों से निराश होकर व्यथित हो, आर्त्तवाणी से अपने परम हितैषी प्रभु को पुकारता है। उसकी करुणामयी पुकार से द्रवित हो, अकारण कृपासिन्धु अपनी अहेतु की कृपा से अपना दिव्य प्रकाश प्रदान कर देते हैं। प्रभु के दिव्य प्रकाश में साधक जब अज्ञानान्धकार को नाश कर आगे आता है तो उस समय उसे एक दिव्य नवीन जीवन प्राप्त हुआ-सा अनुभव होता है और तब उसे ऐसा निश्चय होता है कि अब अविद्या रूपी रात्रि का अन्त हो चुका है और मैं मोह निद्रा से जग गया हूँ। संसार का स्वरूप अपनी वास्तविक स्थिति में मेरे सामने है। अब हमारे जीवन में भय तथा चिन्ता के लिए स्थान नहीं।

उस अवस्था में जगत् के अन्य जीव जो कि उसी मोह निद्रा में निमग्न हो अनेक प्रकार की पीडाओं से पीडित हो रहे हैं, उनकी दयनीय दशा को देख, उसका हृदय करुणा से भर जाता है और उन्हें जगाने के लिए वह अपना अनुभव पूर्ण दिव्य संदेश सुनाता है।

यदि प्रेम प्रभु से चाहता, अभिमान को तज तात रे।
दे छोड़ सब अरमान नित, हरि नाम जप दिन रात रे ॥
संसार के वैभव सभी, तूँ जान जलती आग रे।
दे त्याग रे सुख स्वप्न का, बीती निशा अब जाग रे ॥१ ॥

नाते सभी तन से किये, माँ बाप पुत्र कलत्र रे।
साथी सहोदर अपनपौ, भूला फिरे लखि अत्र रे ॥
है व्यर्थ ही ममता किया, ना अन्त को संग लाग रे।
तूँ देख आँखे खोल के, बीती निशा अब जाग रे ॥२ ॥

प्यारे तुम्हारे प्रेम के, जो पात्र है संसार में।
वे जायेंगे सब एक दिन, तज के तुम्हें मजधार में ॥

साथी न होगा तन तेरा, जिसमें अधिक अनुराग रे ।
तूँ भाग तन पुर छोड़ के, बीती निशा अब जाग रे ॥३॥

तूँ तन नहीं तूँ मन नहीं, ना इन्द्रियाँ चित्त बुद्धि है ।
प्राकृत गुणों के खेल में, भूला हुआ निज सुद्धि है ॥
कर्ता नहीं तूँ कर्म का, अभिमान तन का त्याग रे ।
पहचान अपने आपको, बीती निशा अब जाग रे ॥४॥

कारण त्रिविध यह वासना, तेरे दःखों की है बनी ।
मरता जन्मता योनि बहु, फेरे लगाता है घनी ॥
स्वामी से है सेवक बना, कल हंस है न काग रे ॥
आ होश में क्यों भूलता, बीती निशा अब जाग रे ॥५॥

हो साबधान विचार सब, बातें समझ में आयेंगी ।
जकड़ा हुआ जितमें सदा, वे प्रनिथियाँ खुल जायेंगी ॥
कल्पित दिखाती कालिमा, पट शुद्ध है ना दाग रे ।
धोया स्वप्न में बावरे, बीती निशा अब जाग रे ॥६॥

जिससे अधिक आमय बढ़ा, निश दिन लगा सो कृत्य में ।
है नाश खुद को कर रहा, झूठे जगत के नृत्य में ॥
माना जिसे तूँ अमरदा, विष से भरा वह नाग रे ।
हो दूर ना इस जायेजा, बीती निशा अब जाग रे ॥७॥

जो देखता है स्वप्न के, सारे तमाशे जान तूँ ।
है सार कुछ इन में नहीं, व्यापार मन का मान तूँ ॥
भय हीन होजा दे हरि के, हाथ में निज बाग रे ।
सोके नशाया बावरे, बीती निशा अब जाग रे ॥८॥

योग आसन - Yoga Asan

Voordat u de yoga asan gaat uitvoeren is het verstandig om uw lichaam te rekken en te strekken.

Sthiti

Sam: Uw hielen en tenen zijn bij elkaar en uw handen plat naast uw lichaam in het verlengde van uw broeksnaad.

Unmukh: U ligt plat op uw buik op de grond. Uw voorhoofd en tenen raken de grond en uw armen zijn gestrekt voor u op de grond. Uw handpalmen wijzen naar beneden.

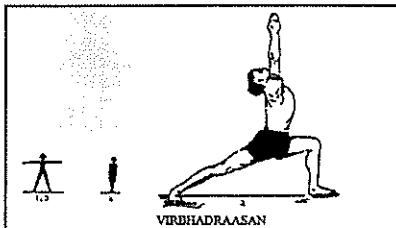
Virbhadrasan

1. U begint met deze yoga asan vanuit Sam Sthiti.
2. Breng uw linkervoet met een grote stap naar links en spreid beide armen evenwijdig aan de grond. Hierbij kijkt u naar links.
3. Buig uw linker knie, totdat uw linker dij evenwijdig is aan de grond. Breng beide handen naar boven in pranaam positie. Hierbij kijkt u naar boven.
4. Kom terug in Sam Sthiti.

Vervolgens doet u alle stappen de rechterkant op en gebruik u uw rechtervoet.

Voordelen:

Virbhadrasan heelt de stijfheid van de nek, schouders en rug en versterkt de kuit- en bovenbeenspieren.



Urdhva-namaskaarasan

1. U begint met deze yoga asan vanuit Sam Sthiti.
2. Breng beide handen langzaam naar boven voor uw borstkast in pranaam positie.
3. Vervolgens brengt u uw handen langzaam boven uw hoofd en strek u uit naar achteren. Adem rustig in.
4. Langzaam terug naar stap 2 en adem uit.

Voordelen:

Urdhva-namaskaarasan traint de schouderpijlen en de slokdarm. Hierdoor voorkomt u ziekten in de slokdarm.



Hastapadasan

1. U begint met deze yoga asan vanuit Sam Sthiti.
2. Breng langzaam uw handen naar boven, strek ze langs uw oren en adem in.
3. Vervolgens buigt u voorover en tegelijkertijd zet u uw handen plat op de grond. Tijdens het naar beneden gaan, ademt u langzaam uit.
4. Ga weer terug zoals bij 2 en adem weer in.

Voordelen:

Hastapadasa verbetert wanorde in de buik en het spijsverteringssysteem. De borst en de handen worden sterker en u wordt evenwichtig. Eventuele ziekten aan de voeten en de vingers worden voorkomen.



Ekpad-prasaranasan

1. U begint met deze yoga asan vanuit Sam Sthiti.
2. Breng uw handen langzaam naar beneden naast uw benen. Tegelijkertijd brengt u uw rechterbeen naar achteren. Strek uw rechterbeen en kijk voor u.
3. Ga terug naar stap 2.

Vervolgens doet u hetzelfde, maar dit keer gaat u met uw linkervoet naar achteren.

Voordelen:

Ekpad-prasaranasan rekt de slokdarm uit. Deze houding voorkomt en heelt ziekten aan de lever en keel.



Svaanasan

1. U begint met deze yoga asan vanuit Unmukh Sthiti.
2. Zet uw handen naast uw borst neer. Houdt uw vingers gestrekt en wijs met uw vingers richting uw hoofd.
3. Til uw romp op, strek uw armen en beweeg uw hoofd richting uw voeten tot zover u kunt. Leg vervolgens de kruin van uw hoofd op de grond. Hou uw ellebogen gestrekt en strek uw rug.
4. Kom terug in positie 2.
5. Kom terug in Unmukh Sthiti.

Voordelen:

Svaanasan haalt vermoeidheid weg en geeft je nieuwe energie. Uw schouders blijven gezond en vrij van ontstekingen. Mensen met een hoge bloeddruk kunnen met behulp van deze asan hun bloeddruk verlagen.



Stichting Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj

Stichting Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj (kortweg Stg.BRGRS) is een stichting, die gebaseerd is op de fundamenten van de Hindoe Dharm. De stichting heeft als richtsnoer de leer van de Wedische Rishi's en als leidraad de Wedische geschriften.

Het hoofddoel van de stichting is het verspreiden van de kennis van de Ramayan en de Bhagwad Gieta. De keuze voor deze twee geschriften is om de volgende redenen gemaakt. De Ramayan leert ons hoe we een harmonieus, respectvol en tolerant leven kunnen leiden. De Bhagwad Gieta is het kroonjuweel van wijsheid voor de gehele mensheid. Om deze kennis te verbreden en een dimensie aan de kennisvergaring toe te voegen, wordt eveneens kennis uit de Wed's, Upnishad's, Puran's, etc. meegenomen.

De stichting heeft verder als nevendoele:

1. Het behartigen van belangen van godsdienstige, culturele en sociale aard.
2. Het bevorderen van het welzijn binnen de samenleving met behoud van eigen identiteit.

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Postadres: Nevelgrijs 43
2718 NZ Zoetermeer
Telefoon: 079-3614484
Website: www.brgrs.nl
E-mail: info@brgrs.nl

