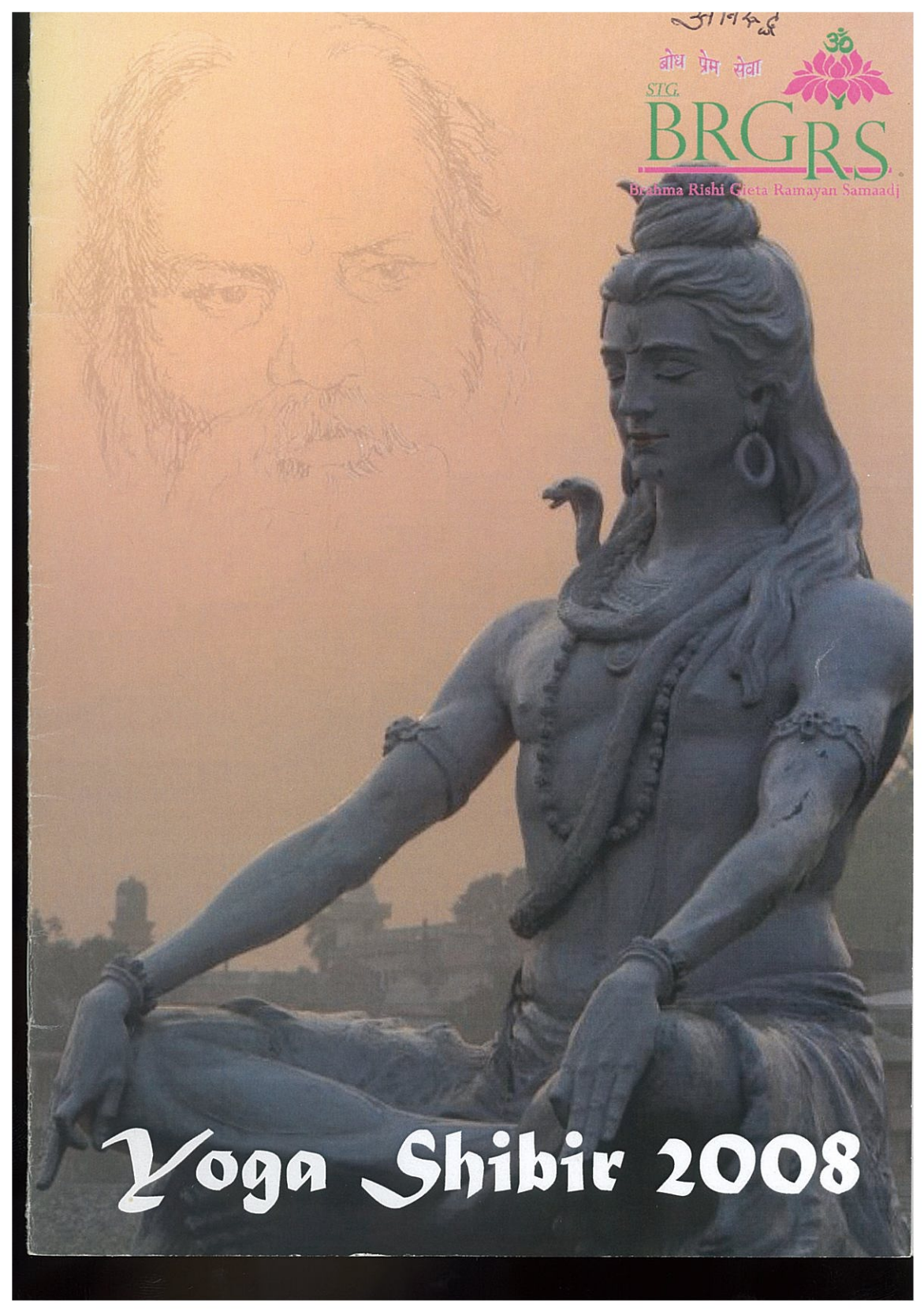

बोध प्रेम सेवा
STG.
BRGRS
Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj
Yoga Shibir 2008

Inhoudsopgave

Programma	3
Prarthna	5
Bhojan mantra	6
Yaha khel param vichitra hai	7
Chakra & Praan	9
Kosmische indeling	10
Yam & Niyam	11
Surya Namaskar	13
Info BRGRS	14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।

योग सुत्र १।१४

Sa tu dierghakaalanairantaryasatkaaraasewito dridhabhumih

Y.S. 1.14

Om een stevige basis te krijgen is het noodzakelijk om nadruk te leggen bij:

दीर्घकाल: Diergha kaal: lange tijd

नैरन्तर्य: Nairantarya: altijd / onafgebroken

सत्कार सेवितो: Satkaar sevito: met respect dienen / handelen met hart en ziel

Programma

Dag 1 - 12 september

Tijden	*Activiteiten*
12.30	Verzamelen
13.00	Vertrek
15.00	Aankomst
15.00 — 16.00	Uitpakken
16.00 — 16.15	Welkomstwoord
16.15 — 16.45	Parichay
16.45 — 17.30	Khel
17.30 — 18.15	Pauze
18.15 — 19.00	Bhojan
19.00 — 21.00	Avondprogramma
21.00	Prarthna
22.00	Lichten uit

Dag 2 - 13 september

Tijden	*Activiteiten*
04.00	Opstaan
04.45 — 05.00	Prarthna
05.00 — 05.45	Asan
05.45 — 06.30	Pranayam
06.30 — 07.15	Dhyaan
07.15 — 07.30	Pauze
07.30 — 08.00	Alpahaar
08.00 — 10.00	Ochtendwandeling & charcha
10.00 — 10.30	Amrit Vachan
10.30 — 12.00	Vishraam
12.00 — 13.00	Bhojan
13.00 — 14.30	Presentatie: Ayur Veda — Dhr. P. Bansidhar
14.30 — 15.15	Sport

Programma

Dag 2

Tijden	Activiteiten
15.15 — 15.45	Pauze
15.45 — 17.45	Satsang
17.45 — 18.15	Vishraam
18.15 — 19.00	Bhojan
19.00 — 21.00	Avondprogramma
21.00	Prarthna
22.00	Lichten uit

Dag 3 - 14 september

Tijden	Activiteiten
04.00	Opstaan
04.45 — 05.00	Prarthna
05.00 — 05.45	Asan
05.45 — 06.30	Pranayam
06.30 — 07.15	Dhyaan
07.15 — 07.30	Pauze
07.30 — 08.00	Alpahaar
08.00 — 10.30	Ochtendwandeling & Satsang
10.30 — 11.30	Vishraam
11.30 — 12.30	Bhojan
12.30 — 13.00	Khel
13.00 — 15.00	Workshop — Dhr. R van der Post
15.00 — 15.30	Vragensessie
15.30 — 16.00	Afsluiting
16.00 — 16.30	Inpakken
16.30 — 17.00	Inladen
17.00	Vertrek

BRGRS
Brahma Rishi Geeta Ramayan Satsangh

Prarthna

ॐ त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्व मम देवदेव॥

ॐ शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथं ॥

ॐ कर्पूरगौरम् करुणावतारम् सन्सारसारम् भुजगेन्द्रहारम्।
सदा वसन्तम् हृदयारविन्दे भवम् भवानी सहितम् नमामि॥

ॐ गुरूर ब्रह्मा गुरूर विष्णु गुरूर देवो महेश्वरा ।
गुरूर साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

ॐ गजाननं भूतगणादिसेवितं कपित्थजम्बुफलचारुभक्षणम्।
उमासुतं शोकविनाशकारकं नमामि विघ्नेश्वरपादपङ्कजम्॥

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ विश्वानि देव सवितुर्दुरितानि परा सुव। यद्भद्रम् तन्न असुव॥

ॐ स्वस्ति न इन्द्रो वृद्ध श्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्ट नेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥

ॐ मंगलं भगवान विष्णु मंगलं गरुड़ध्वजः।
मंगलं पुण्डरीकाक्षः मंगलायतनं हरिः॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

Bhojan mantra

ॐ सहनाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ 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 ।

ते ध्यानयोगानुगताः अपश्यन् देवात्मशक्तिं स्वगुणैः निगूढम् ।

श्वेत १।३

te dhyaanayogaanugatah apashyan devaatmashaktim swagunainigudham

shveta 1.3

Zij hebben de goddelijke kracht met alle kenmerken ervaren door middel van meditatie.

BRGRS
Brahma Rishi Gita Ramayan Samaaj

Yaha khel param vichitra hai

यह खेल परम विचित्र है

योग मार्ग में शौच की पूर्ण रूप से प्रतिष्ठा हो जाने पर उसके फलस्वरूप साधक को जो अवस्था प्राप्त होती है, उसमें शरीर के वास्तविक स्वरूप को देखकर उसे महान् आश्चर्य होता है। निकृष्टतम पदार्थों के ऊपर लगे हुए रमणीय आवरण को वह अच्छी प्रकार जान लेता है। वे लोग जो इस शरीर की वास्तविकता को न जान केवल उसकी बाह्य रमणीयता को देख कर उसकी सम्भाल तथा सुव्यवस्था के लिए अमूल्य जीवन को नष्ट कर रहे हैं, उन पर उसे दया आती है। जहाँ जगत् के विचित्र चित्र को देख उसे हर्ष होता है, वहाँ जीवों की अबोधावस्था को देख उसे खेद भी होता है और उनके कल्याण के लिए वह अपने जाने हुए जगत् के वास्तविक स्वरूप का सन्देश देकर उसके रचयिता की महिमा का गान करता है।

है नाथ गाथ अनन्त जाको, अन्त जन पाता नहीं।
कैसी करी कारीगरी, यह समझ में आता नहीं॥
आकाश वायु अनल जल, मही से बनाया चित्र है।
ना रंग ना आधार कुछ, यह खेल परम विचित्र है॥१॥

है द्रव्य कारीगर नहीं, पर कोठरी आली बनी।
दो बूँद गन्दे नीर से, सब ठौर है लाली बनी॥
मल मूत्र मज्जा रुधिर तान, समान सब अपवित्र है।
ता पर रुचिर पर्दा लगा, यह खेल परम विचित्र है॥२॥

है शान बान महान् नित, प्रति करत जिस तन के लिए।
बहु वसन भूषण असन भाँति, अनेक साधन सौ किये॥
जीवन गवाया खाय साज, सजाय मल मल इत्र है।
सो काठ यों जल जाएगा, यह खेल परम विचित्र है॥३॥

माता-पिता सुत दार ये, परिवार साथ न जायेंगे।
मन्दिर मनोहर मोहरें, धन धरणि पै रह जायेंगे॥
भूला जिसे तू देख के, सब सारहीन चरित्र है।
आ होश में अब बावरे, यह खेल परम विचित्र है॥४॥

ओ मेरे बन्धुओ ! इस असार संसार में बिना विचार किए अविराम गति से कहाँ चले जा रहे हो ? ठहरो ! ज़रा विश्राम तो करो, शान्त चित्त हो कुछ सोचो तो सही, अमूल्य जीवन धनराशि को व्यय करके जो मनमानी खरीद में लगे हो, क्या यही खरीदने के लिए इस जगत् की हट्टी में आना हुआ है ? अब भी सावधान हो, विवेक के प्रकाश में अपनी वास्तविक चाह का पता तो लगाओ। हाय ! कितने आश्चर्य की बात है, खरीदने वाला सारहीन वस्तुओं पर स्वयं को ही बेच रहा है।

प्यारे विचारो नेक हो, क्या जानते निज को भले।
जाना कहाँ किस ठौर है, अविराम गति जाते चले॥
आया यहाँ था लेन जो, समान सो अब विचित्र है।
भूला हुआ खुद आप को, यह खेल परम विचित्र है॥५॥

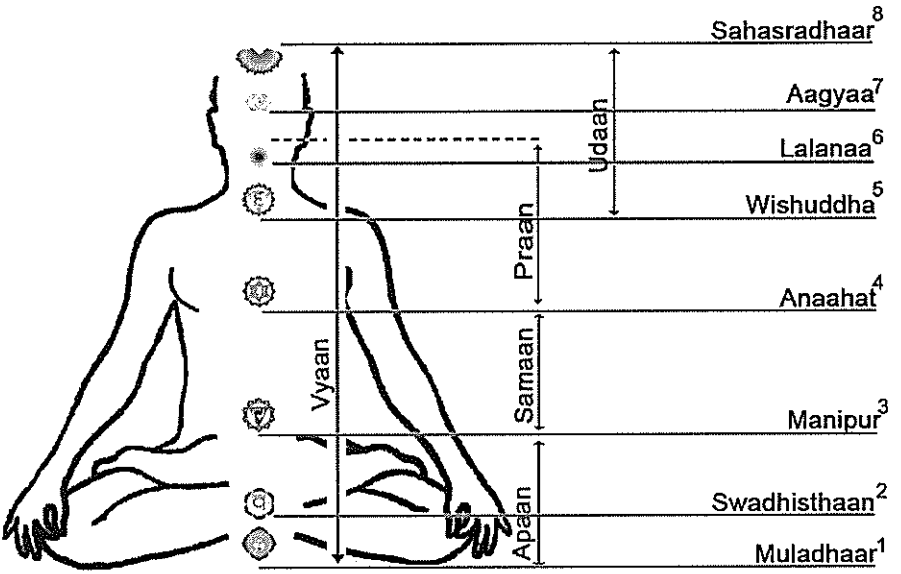
है मानता जो सत्य यह, बाजीगरी का खेल है।
है चाह चखने की जिसे, फल हो कहाँ नहीं बेल है॥
शुभ सुमन सेवन हीर लखि, सो सार शून्य झर इत्र है।
यों जान अब भी मान ले, यह खेल परम विचित्र है॥६॥

मिथ्या बनाया मैं मेरा, पर है तेरा कोइ नहीं।
यह धाम धूएँ के सभी, बस बात हो जावे कहीं॥
अपना सदा सो साथ नित, क्या ढूँढता जित तित्र है।
चख चारि पै न सूझता, यह खेल परम विचित्र है॥७॥

तज के सभी खिलवार, करो पुकार सीतानाथ की।
छूटे न आन उपाय आस, पिशाचिनी यह साथ की॥
जाके विवश हो बावरे, नित नाच विविध करित्र है।
सो मुक्त हो हरि की कृपा, यह खेल परम विचित्र है॥८॥

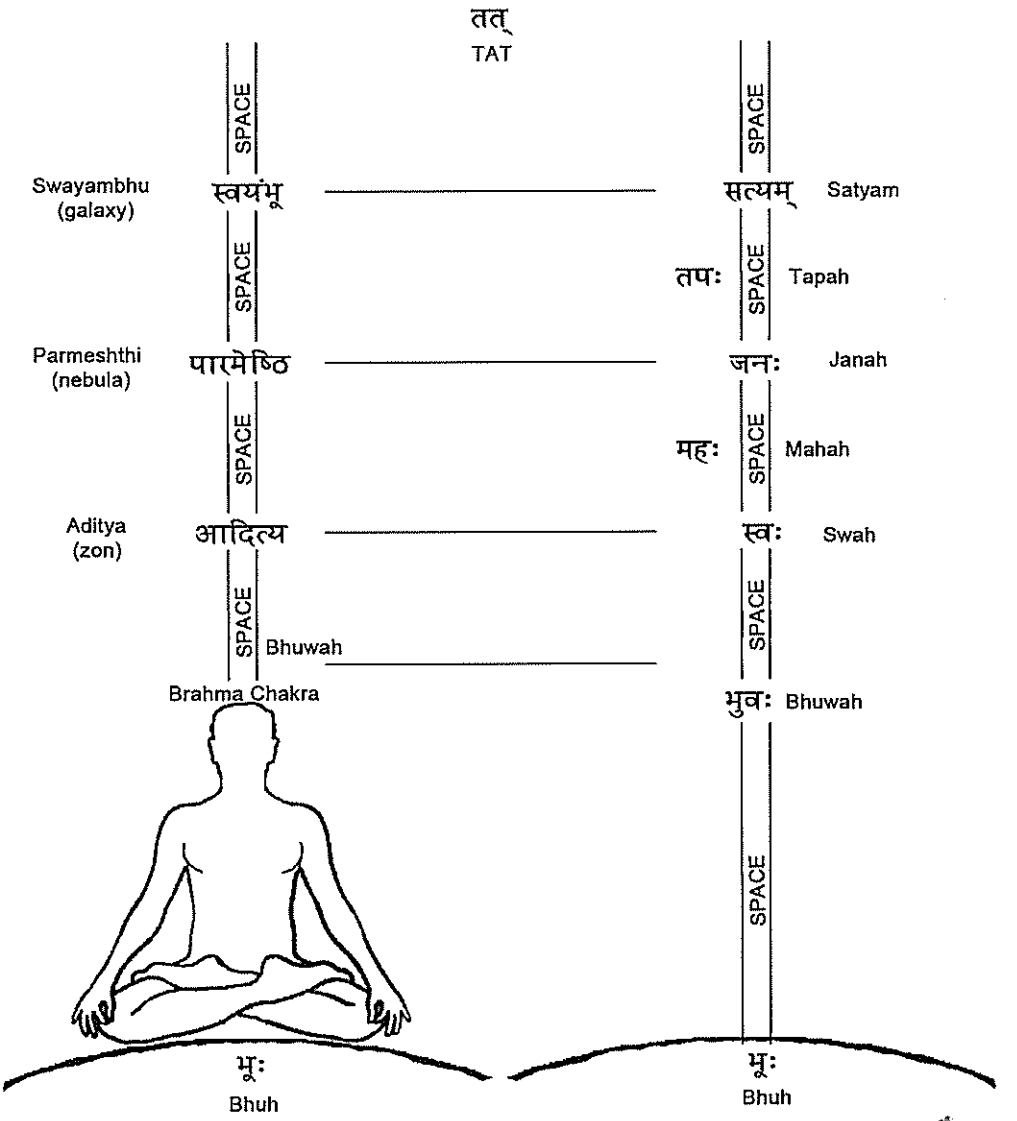
Chakra & Praan

	चक्र	तत्व	Element
1	मूलाधार चक्र	पृथ्वी	Aarde
2	स्वाधिष्ठान चक्र	जल	Water
3	मणिपुर चक्र	अग्नि	Vuur
4	अनाहत चक्र	वायु	Lucht
5	विशुद्ध चक्र	आकाश	Ether
6	ललना चक्र	मन	Gedachten
7	आज्ञा चक्र	अहम	Ego
8	सहस्रधार चक्र	बुद्धि	Intellect



Vitale energieën	पँच प्रान	Locatie
Praan	प्रान	Neus – hart
Samaan	समान	Hart – navel
Apaan	अपान	Navel – tenen
Udaan	उदान	Keel – kruin
Vyaan	व्यान	Gehele lichaam

Kosmische indeling



Yam & Niyam

नियम — Niyam

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।
योग दर्शन २ ।३२

Shouchasantoshatapahswaadhyaayeshvarapranidhaanaani niyamaah
Yoga Darshan 2:32

शौच — *Shouch*

सन्तोष — *Santosh*

तप — *Tap*

स्वाध्याय — *Swaadhyaay*

ईश्वर प्रणिधान — *Ieshwar Pranidhaan*

यम — Yam

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।
योग दर्शन २।३०
Ahinsaasatyaasteyabrahmacharyaaparigrahaa yamaah
Yoga Darshan 2:30

अहिंसा — Ahinsaa

सत्य — Satya

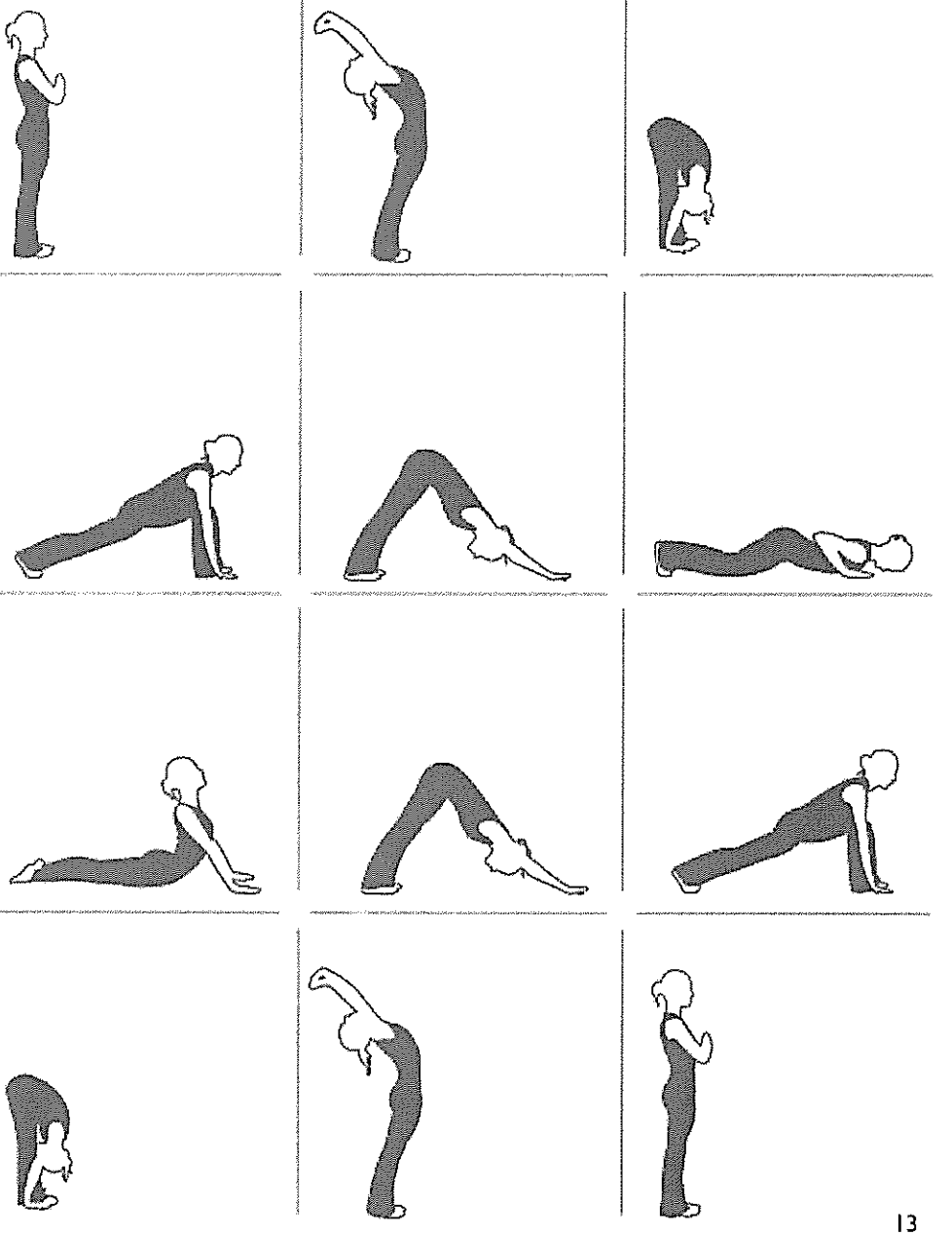
अस्तेय — Asteya

ब्रह्मचर्य — Brahmacharya

अपरिग्रह — Aparigraha

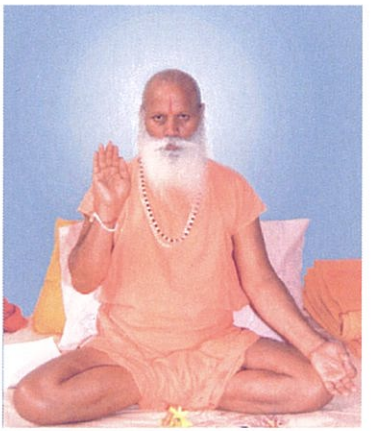
BRGRS
Brahma Rishi Gita Ramayan Samaj

Surya Namaskar



Info BRGRS

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 nevendoelen:

- Het behartigen van belangen van godsdienstige, culturele en sociale aard.
- 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

Website: www.brgrs.nl Telefoon: 079-3614484
E-mail: info@brgrs.nl

बोध प्रेम सेवा

STG. BRGRS

Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj

क्या अन्धेरा दूर कर सकता डगर का,
जब तक दीपक स्वयम् जलता न हो।
क्या कभी कोई बनेगा पथ-प्रदर्शक,
जब स्वयम् उस राह पर चलता नही हो॥

- ब्रह्मर्षि विश्वात्मा बावराजी महाराज -