

LAKSHMI ASHRAMS VENNER**Lone Poulsen, Præstehusene 6, 2620 Albertslund****Telefon 43 96 13 71 – E-mail: lone-poulsen@comxnet.dk****Kontonummer: 4440-0003141861****Lakshmi Ashrams hjemmeside: <http://lakshmiashram.dk>**

LAKSHMI ASHRAM NYT SANCHAR 110

November/december 2010

Kære venner!

Først og fremmest ønskes I alle en glædelig jul og godt nytår. Selv om det er den mørke tid vi er startet på, kan vi jo gå og glæde os over de levende lys.

Denne gang bringer nyhedsbrevet:

- Personlig erfaring med havearbejde af Lalita Rana
- Yogaøvelser og Fælles lege i det daglige af Tara Koranga
- Bestræbelser på at styrke landsbystyret gennem kvinders deltagelse i landsbyrådene af Basanti Behn og Basant Pande
- Referat af generalforsamlingen

I oktober havde jeg mulighed for at besøge Lakshmi Ashram et par dage med en dansk gruppe på syv personer, heriblandt Hanne Stenager fra bestyrelsen og vores revisor Claus Broskov. Det var nogle dejlige dage med fint vejr, og bjergene var utrolig klare og smukke. Pigerne på Ashrammen var som altid meget glade og imødekommende, og de opførte et utrolig flot program med dans, sang og små skuespil for os.

Det koster 1725 kr. for et sponsorship og 75 kr. i kontingent = 1800 kr. Nogle sender et årligt sponsorship, og andre fordeler beløbet henover året. Derfor sættes 75 kr. ind på administrationskontoen første gang på året, hvor der indgår penge. Dette gælder også for dem, som sender ukonditionerede beløb. Det betyder, at alle betaler det samme for at være medlem og modtage Sanchar.

Sponsorship (inkl. kontingent)

pr. måned	150 kr.
pr. kvartal	450 kr.
pr. halvår	900 kr.
pr. år	1800 kr.

Jeg regner med et medlemskab pr. husstand, klub, forening osv., hvis intet andet er nævnt. Overskydende penge på administrationskontoen bliver sendt til Lakshmi Ashram. Tak for alle sponsorpengene og for de andre bidrag. Alle beløb, store som små, er velkomne. Bidrag, der ikke er øremærkede, bruges til undervisningsmidler, studieture, uddannelse og meget andet.

Mange hilsener

Lone Poulsen

Foreningen kan spare porto, hvis der er nogen af jer, der vil være tilfreds med at modtage en mail om, at Sanchar nu kan ses på hjemmesiden. Pga. billederne fylder Sanchar ofte for meget til at sende som direkte mail. Hvis I vil modtage beskeden på mail i stedet for at modtage et brev, så vær venlig at sende jeres mail-adresse til: lone-poulsen@comxnet.dk

Tak til alle jer, der foreløbig har sagt ja til denne ordning.

Personlig erfaring med havearbejde

Lalita Rana

Lalita været på Lakshmi Ashram siden første klasse og er nu hjælpemedarbejder, mens hun samtidig studerer privat til sin B.A. eksamen på Kumaon Universitet.

Hendes første ansvarsopgave som ashrammedarbejder har været at klare arbejdet på grønsagshaverne på terrasserne, som forsyner os med friske grønsager.

Jeg har arbejdet på vores terrassehaver i de sidste to år sammen med de andre medarbejdere og eleverne for at producere grønsager og frugt til ashramfamilien. Jeg har mange glæder ved dette arbejde. Jeg modtager stor hjælp og opmuntring fra alle, specielt fra de ældre medarbejdere, så vi kan udvikle og udvide aktiviteterne. I begyndelsen havde jeg en meget sparsom erfaring med havearbejde, men nu kan jeg arbejde vældig godt med jorden, og min selvtillid er i høj grad øget.

Jeg føler en dyb personlig tilknytning til træerne og planterne i haven – lige som en mor giver stor opmærksomhed til opdragelsen af sine børn, iagttager dem le og lege foran sig og vokse sig ældre fra dag til dag. På samme måde føler jeg en dyb kærlighed over for hver eneste plante, og jeg føler det, som om jeg personligt opfostrer hver og en af dem. Jeg imødekommer alle deres behov for kompost, vand og luft. Planterne, der blidt svajer og sitrer i den lette brise, og bedrøveligt nok visner somme tider, vokser dag for dag foran mig. Ved at imødekomme alle deres behov spiller jeg også på en måde rollen som mor.



Grønsager fra haven.
Lalita i den orange-brune trøje.

I midten af vores have er der en håndpumpe, en kildetank og en regnvandstank, og vi gør brug af alle tre til at vande vores marker. I år har vi arbejdet endnu hårdere end før på at dyrke grønsager – forskellige grønsager dyrket i forskellige sæsoner. Vi har også bygget to drivhuse, hvor vi sår frø og dyrker frøplanter, før vi udplanter dem på markerne. Ved at påtage mig alle disse aktiviteter er min forståelse for naturvidenskab og geografi også blevet forbedret.

Ved siden af at lære de forskellige aspekter med at klare havearbejdet har jeg også udviklet mine færdigheder i andre aktiviteter. Jeg har meget langsomt lært alle de haverelaterede ting og styrket min personlige forståelse, og til gengæld underviser jeg nu de andre piger.

I det forløbne år har vi selv fremstillet frø, bl.a. byg (12 kilo), *lai* (en traditionel vintergrønsag), agurk, græskar, hvidløg, koriander m.fl., men vi må også fra havebrugsdepartementet købe andre frø, som vi har brug for i større mængder.

I år har vi produceret en større mængde grønsager end de foregående år – se nedenstående:

Nr.	Grønsag	Produktion kilo	Nr.	Grønsag	Produktion kilo
1	Græskar	172	7	Lai	72
2	Kinaradise	144	8	Kål	60
3	Aubergine	136	9	Løg	58
4	Tomat	115	10	Hvidløg	48
5	Chaulai (Amaranth)	83	11	Lauki (græskar)	25
6	Grøn peber	80			

Foruden de ovenfor nævnte grønsager har vi også dyrket gulerødder, ærter, *bakula* (en lokal art bønne), mandelgræskar, koriander, fennikel, spinat, agurk og mynte. Der kræves et stort og hårdt for at dyrke alle disse forskellige grønsager.

Før jeg går i gang med en aktivitet, forbereder jeg en plan i tankerne, og baseret på den plan skrider mit arbejde langsomt fremad skridt for skridt. Jeg har en ide om at dyrke kartofler, men vores anstrengelser har endnu ikke været en succes pga. vilde dyr. Vores forbrug af kartofler er også meget højt, og det ville være umuligt at imødekomme bare noget, der ligner vores årlige behov.

Foruden mit ansvar for at styre havebruget har jeg også bemærket en markant kvalitativ forbedring inden for mine andre ansvarsområder i ashramfamilien.



Pigerne lavede nogle fine tegninger, da vi var på besøg

To artikler af Tara Koranga



Tara Koranga kom til ashrammen som elev i 8. klasse. Hun havde gået til og med 5. klasse i den lokale skole i sin fjerntliggende landsby, men da den nærmeste "high school" lå lidt langt væk, var hendes far ikke glad for at sende hende derhen for at fortsætte skolegangen. Tara var dog meget målbevidst, og til sidst – på trods af sin unge alder – begyndte hun at arbejde i en børnehave, der blev ledet af Shobha Behn, som bor i Sarala Behns hus Himdarshan Kutir tæt ved Dharamghar. Det var Shobha Behn, som fik Tara til Lakshmi Ashram.

Tara læser nu på tredje år som privatstuderende til sin B.A. eksamen. Hun har med succes afsluttet de to første år. Hun er en meget kapabel ung medarbejder og lærer og har ansvar for meget arbejde på selve skolen.

Om morgenen efter andagten leder hun elevernes yogaundervisning, og tre gange om ugen er hun ansvarlig for børnenes leg sidst på eftermiddagen. Tara har skrevet om disse to aspekter i ashramlivet til dette Sanchar.

Yogaøvelser

Et godt helbred er en uvurderlig gave til mennesket. En eller anden har helt rigtigt sagt, at den største glæde i livet er et sundt legeme. En hvilken som helst glæde i denne verden kan kun nydes i en sund og rask krop. Menneskets liv er ufuldendt uden en sund krop.

Det er kun muligt for en sund sjæl at finde sig til rette i en sund krop, og derfor er fysisk træning livsvigtig for at holde kroppen sund og rask, aktiv og fuld af energi. Træning kan være mange ting, som f.eks. at gå en tidlig morgentur, løbe, svømme, lege forskellige lege, yogaøvelser osv.

Typen af træning, man laver, afhænger af individets alder. Mest træning foregår, mens folk er unge og studerer. Når man praktiserer yoga, er der flere regler, der skal følges:

1. Yogaøvelser skal udøves på tom mave.
2. Yogaøvelser skal ikke udøves efter forgodtbefindende, men under ledelse af en instruktør.
3. Øvelserne skal foretages i et rent og fredfyldt miljø.
4. Yogaøvelser skal udøves med hensyntagen til kroppens formåen.



I ashramlivet er aktiviteterne, der udføres i løbet af dagen, en integreret del af en velafbalanceret livsstil, og i det store og hele er vi alle fysisk aktive i

løbet af dagen. Men at udføre yogaøvelser i den smukke stilhed tidligt om morgenen baner vejen for et sundt liv. Med reglerne, der er skitseret ovenfor, i tankerne udfører ashrameleverne og nogle af de ældre medarbejdere yogaøvelser sammen hver morgen i 15-20 minutter.

Vi starter med '*Sukhasan*', en øvelse som afslapper hele kroppen og derefter praktiserer forskellige yogaøvelser efter tur – i siddende stilling, liggende på ryggen eller på maven, på højre side eller venstre side og stående op med en bøjet holdning, så hele kroppen bliver trænet. En meget vigtig øvelse hedder '*Surya Namaskar*' eller 'Salutations to the Sun' (Hilsen til solen). Denne øvelse indeholder adskillige forskellige yoga "asanas", som sammen træner hele kroppen. Alle er særligt glade for at udføre '*Surya Namaskar*'. En anden yogaøvelse '*Chetasan*', afslapper hele kroppen og giver samtidig fuld opmærksomhed til ens naturlige vejrtrækning, og ens sind bliver også på en nem måde helt koncentreret.

Ved at praktisere yogaøvelser opstår der en øget opmærksomhed over for ens krop, men også en større koncentration af ens tanker, og vi oplever en stor glæde herved.

Fælles lege i det daglige

Selve ordet leg – på hindi '*Khel*' – er et ord, der får alle til at føle sig meget entusiastiske. Lige som at spise, drikke, bevæge sig, tale osv. er vigtige, medvirker fælles lege på samme måde til vores all-round uddannelse. Det er en integreret del af vores liv.

Her på ashrammen er det ikke kun de små piger, der nyder at være med i holdlege; de ældre piger er faktisk lige så begejstrede. I løbet af det sidste år har vi regelmæssigt på tre aftener om ugen fra kl. 6 til 7 ofret værdifuld tid til lege.

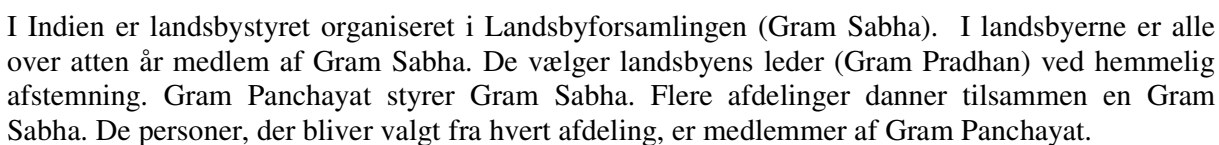
Den leg, som alle er mest glade for, hedder is '*Simaintayi*'. Til at begynde med bliver der valgt en "konge" og en "dronning". Så går pigerne sammen i par foran kongen og dronningen, og efter at have stillet et spørgsmål slutter den ene sig til kongen og den anden til dronningen. På den måde bliver der dannet to ensartede hold. I denne leg er der ingen råben og skrigen, men fornøjelsen kommer snarere fra at løbe og følge de komplekse regler til fulde. Både de små og de store piger holder meget af at lege denne leg.

De vigtigste lege, vi leger på vores legeplads (et fladt grønt græsareal), er foruden '*Simaintayi*':

1. *Kursi Daur*, en slags musikalske stole – vel at mærke uden stole.
2. *Chuha-Chuha Bhag Ja* (Åh, mus, løb væk!) hvor katten forsøger at fange musen.
3. *Uncha Nicha ka Papra*, hvor pigerne står i en cirkel, et rim bliver reciteret, og en efter en bliver alle pigerne undtagen én udelukket, og hun løber så efter de andre. De kan redde sig ved at kravle op et eller andet sted.
4. *Kho-Kho*, en meget populær holdleg specielt for piger. Den bliver ofte leget sammen af forskellige skoler.
5. *Kabaddi*, Indiens nationale leg.
6. *Chor* (tyv), i hvilken pigerne en efter en bliver udelukket med et tællerim, og den, der er tilbage, forsøger at fange de andre og sende dem i fængsel.
7. *Baraf Pani* (is og vand), hvor man, når man bliver rørt, fryser (is), men man kan blive reddet af de andre deltagere (vand).
8. *Tum Kis Mausam Men Ate Ho?* (Hvilken årstid er du i?). Leges i to hold, hvor det ene hold med et rim beder det andet hold om en pige. De to piger (fra hvert sit hold), som er involveret, forsøger så at trække hinanden over en midterlinje.
9. Badminton.
10. Fodbold.
11. Sjipning osv.

Bestræbelser på at styrke landsbystyret gennem kvinders deltagelse i landsbyrådene

Kvinderne er rygraden i bjergsamfundet, travle fra tidlig morgen til sen aften med at sørge for deres familie, deres marker og deres kreaturer. Mens mændene tager væk fra bjergene i stort antal, er kvinderne blevet tilbage, og de arbejder aktivt for at beskytte deres vand, skove og land. Til trods for helt naturligt at være så hårdtarbejdende er kvinderne langt bagud i socialt og politisk lederskab, og det har ikke engang været følt nødvendigt at søge deres råd eller synspunkt. Landsbyrådet (*Gram Panchayat*) er ansvarligt for at styre landsbyerne, og for at øge deltagelsen af kvinder, lavere stillede klasser og lavkaster i Gram Panchayats har regeringen indført en reservationspolitik for disse svagere personer i samfundet.



Gram Panchayats arbejde inkluderer styring af udviklingsaktiviteter: sundhedspleje, undervisning, børnepasning, overblik over Gram Sabhas besiddelser, bestræbelser på at hjælpe de fattige, enker, de forældreløse, de kasteløse og de tilbagestående klasser osv.

Lige som i andre dele af staten Uttarakhand træder kvinders lederskab i Gram Panchayats i Kosidalen trods reservationen ikke just i forgrunden. I 2008 havde regeringen bestemt at give 50 % reservation til kvinder ved valgene til Gram Panchayat. Før havde der været 33 % reservation til kvinder, men kun meget undtagelsesvis påtog kvinder sig lederrollen i Panchayats. Nu er 50 % reservation blevet erklæret, men dette var stadig ikke nok til at sikre egentligt lederskab til kvinderne i Panchayats. Selv i dag er der forhindringer her i bjergene for, hvordan kvinder kan være i stand til at gå uden for deres hjem pga. sociale og familiemæssige skikke og byrden af hjemlige ansvarsområder.

Lakshmi Ashram har siden 2003 bestræbt sig på at organisere kvinder på græsrodsniveau gennem dannelse af godt 200 kvindekomiteer (Mahila Mandals) i landsbyerne, og de arbejder aktivt for beskyttelse og bevarelse af deres skove og vandressurser. Budskabet om det arbejde, som disse Mahila Mandals har udført for at redde skoven, er spredt over hele Uttarakhand og faktisk over hele landet. Sammen med andre organisationer har regeringen også taget initiativer til bevarelse af vand. Regeringen har ofret særlig opmærksomhed på bevarelse af vandressurserne i dalen ved Kosi-floden, idet de har taget forskellige initiativer som fx genskabelse af skove og konstruktion af gennem-sivningsbrønde.



Kvinderne i denne dal har været i stand til at undgå "indespærringen" i deres hjem gennem aktiviteterne i Mahila Mandals, og et antal gange er de gået på gaderne for at hæve stemmerne og protestere over løbende sociale emner udover problemerne med skov og vand. De har konfronteret regeringen og entreprenørerne og bragt budskabet om "Red vores skove" og "Red vores floder" fra den ene dal til den anden ved padyatras (at gå fra landsby til landsby). Alle disse succeser har øget modet og beslutsomheden hos disse kvinder og har givet et løft til en selvtilid, således at de kan yde et stærkt lederskab i Gram Panchayat med at organisere og køre Gram Sabha. Med denne erfaring har medarbejderne på Lakshmi Ashram således søgt på enhver mulig måde at give dem viden og opmuntring.

Nu er 50 % kvinder blevet valgt som afdelingsmedlemmer og landsbyledere (Gram Pradhans), men de har behov for at etablere et sted for dem selv i deres respektive Panchayats via deres arbejde og

bestræbelser. De største udfordringer, disse nyvalgte repræsentanter står overfor, er deres mangel på almen viden om verden omkring dem, mangel på forståelse for aktiviteter og procedurer i Panchayat og Gram Sabha og den kendsgerning, at de har ringere uddannelse.

Med støtte fra ”The Hunger Project” i New Delhi har Lakshmi Ashram valgt 51 Gram Sabhas i Kosi-dalen, og vi begyndte på opgaven med at øge kapaciteten og forståelsen hos kvinderne om deres rolle som Panchayat-repræsentanter. Herudover har vi forsøgt at udvikle en dialog mellem de valgte kvinderepræsentanter, så de kan forøge deres kollektive styrke. Kvindernes Gram Panchayat lederskab-empowerment-program har fokuseret på 28 Gram Pradhans og 122 vice-Gram Pradhans og afdelingsmedlemmer fra 51 Gram Sabhas. I 2009 blev der arrangeret workshops for disse 150 repræsentanter. Basanti Behn fra Lakshmi Ashram og fire lokale unge kvinder besøger ofte landsbyerne for at styrke dette arbejde. De har herved fået øjnene op for de problemer, som de valgte kvinder står overfor i deres Panchayat relaterede arbejde og har fundet på løsningsmuligheder.

Situationen i dag er, at kvinderne – bevæbnet med en styrke af viden og selvtillid – kæmper for deres rettigheder. De deler viden og erfaring med hinanden og anstrenger sig af alle kræfter på succesfuldt at udføre deres ansvarsopgaver inden for Gram Sabha.

Der er dog selv i dag ingen mangel på udfordringer for dem. Overalt er der korruption – nogen der tager returkommission, og udviklingsaktiviteter er blevet to sider af samme sag. Kvinderne må være klar til at tage disse udfordringer op, hvis de skal opnå bedre arbejdsbetingelser. Hvis en kvindelig repræsentant hæver stemmen og protesterer alene, hører ingen efter, men det modsatte sker snarere, og hun bliver fokus for foragt fra Panchayat-ledelsen og embedsmændene. Der er således behov for, at de valgte kvinder slutter sig sammen og protesterer sammen i enighed.

Nu i 2010 bestræber vi os på at bringe de kvindelige repræsentanter sammen i en samlet enhed. Diskussioner er i gang med kvinderne i disse 51 Gram Sabhas hen imod at danne en distrikts-sammenslutning. Lakshmi Ashram er konstant aktive i dette arbejde med det håb, at alle og enhver af disse hårdtarbejdende bjergkvinder vil gennem fælles styrke i panchayats opnå den anerkendelse, som de har fortjent i samfundet.

Referat af generalforsamlingen den 12. september 2010

Valg af dirigent: Helle Poulsen

Valg af referent: Hanne Stenager

Bestyrelsens beretning

Der har ikke været indkaldt til direkte bestyrelsesmøder i det forløbne år, men kontakten mellem bestyrelsesmedlemmerne er foregået pr. mail, telefon eller ved møder andre steder. Der er tæt kontakt til Lakshmi Ashram via mail, så vi er hele tiden godt opdateret om, hvordan det går. I 2009 blev der udsendt tre Sanchar (nr. 105, 106 og 107). To gange om året (februar og august) sender vi penge til ashrammen. Den seneste forsendelse kunne sendes direkte til ashrammens bank i Kausani. Banken er blevet digitaliseret, så det ser ud, som om vi slipper for problemer med fremtidige bank-overførsler.

I 2009 var der 89 medlemmer i foreningen mod 105 året før. Faldet i medlemstal er sket, fordi vi ikke har så mange dobbeltmedlemskaber som før, da vi forsøgte at få medlemstallet op for at få skattefordele ud af det. Betingelserne for dette blev imidlertid lavet om, så vi skal helt op på 300 medlemmer, så dette må opgives. Derfor regnes med et medlemskab pr. husstand, forening, klub osv., hvis intet andet er nævnt. Siden sidst har formanden holdt tre foredrag om Lakshmi Ashram.

Honoraret er sat ind på ashrammens konto. Foreningen har fået et CVR-nummer – igen noget skatteteknisk, så honorarerne ikke beskattes.

Nyt fra ashrammen

Lakshmi Ashram er nu tilknyttet ”National Institute of Open Schooling”, der er en All-India institution, der har retten til at afholde eksamener. Sidste år fortalte vi, at regeringsskolerne pludselig afviste at lade elever fra privatskoler gå til den offentlige eksamen. Det betød, at en del af de store piger tog hjem til deres landsbyer for at tage eksamen derfra. Elevtallet faldt derfor, men nu er der indskrevet mange nye elever, så elevtallet igen er oppe på omkring 50. Eksamensresultaterne for dette år var usædvanligt gode.

Der har været en del danske besøg på ashrammen – både gamle venner og nye unge piger. Næsten hvert år er der en ung tysk praktikant på ashrammen ofte for et helt år. Der blev ved mødet vist billeder fra et fotoprojekt, som en af de unge tyskere, Arina, stod for. Pigerne lærte at bruge et digitalt kamera, og de udvalgte nogle billeder, som fortalte noget om livet på ashrammen.

Lakshmi Ashram benytter flere og flere gæstelærere, der kan give inspiration og viden. Der har bl.a. været besøg af en dramalærer, der arbejdede med dukker og masker, samt en matematiklærer, der også underviste de store elever i brug af computer.

Ashrammen arbejder stadig aktivt i landsbyerne, projektet med at redde floderne og med at danne kvindegrupper og uddanne de kvinder, der er valgt til landsbyrådene (panchayats) – se artikel i dette Sanchar. Neema, lederen på ashrammen, havde orlov et halvt års tid af helbredsmæssige årsager. Hun besøgte en ayurvedisk læge i nærheden af Bangalore et par måneder og besøgte venner og institutioner for at få fornyet energi til sit store og ansvarsfulde job.

Beretningen godkendtes.

Regnskab

Regnskabet for 2009 blev forelagt og godkendt.

Udgifterne er stadig meget beskedne. Det skyldes, at der ydes stor hjælp til trykningen af Sanchar fra Vestervangskolen i Glostrup, og vi har stadig et lager af kuverter. En del medlemmer får nu besked pr. mail, om at Sanchar er udkommet. Det sparer selvfølgelig porto.

Kontingent: Kontingentet fastholdes på 75 kr. årligt pr. medlem.

Valg af bestyrelse og suppleant

Lone Poulsen, Præstehusene 6, 2620 Albertslund

Hanne Stenager, Jonstruphøj 23, 3500 Værløse

Ruth Sillemann, Borgergade 32, 2. tv.-1, 1300 København K

Suppleant: Peter Kristensen, Jonstruphøj 23, 3500 Værløse



Lone



Hanne



Ruth

Valg af revisor og revisorsuppleant

Revisor: Claus Broskov Sørensen, Bavneåsen 79, 2640 Hedehusene

Revisorsuppleant: David David, Bredebovej 35, 1.mf., 2800 Lyngby

Vi havde besøg af Krishna og Gopal Bisht, som var på ophold i Danmark inviteret af en organisation i Jylland og Lakshmi Ashrams Venner. Danida betalte deres flybillet. Krishna og Gopal holdt foredrag flere gange under opholdet og sluttede besøget på denne generalforsamling. Krishna har været elev på Lakshmi Ashram og sidder nu i bestyrelsen. Hun er leder af Mahila Haat, en NGO med stor tilknytning til Lakshmi Ashram. Krishna og Gopal fortalte om livet i bjergene.



13.09.10 Hanne Stenager og Lone Poulsen