

LAKSHMI ASHRAMS VENNER

Lone Poulsen, Præstehusene 6, 2620 Albertslund, DK Denmark

Telefon +45 43961371 – e-mail: lone-poulsen@comxnet.dk

Bank – IBAN nr. DK0330000003141861 – SWIFT-BIC: DABADKKK

Bank reg. nr. 4434 – kontonr. 0003141861

Lakshmi Ashrams hjemmeside: <http://lakshmiashram.dk>

LAKSHMI ASHRAM NYT SANCHAR 139

November 2020

Kære venner.

Så er der nyt fra Lakshmi Ashram igen.

Jeg vil samtidig ønske jer alle en god jul og et godt nytår!

Denne gang bringer Sancharet følgende artikler:

11. klasses elevs tanker om indvirkningen af den nationale nedlukning af undervisningen

Fællesskabet og ansvarsområderne i Lakshmi Ashram ved Poonam Behn

Vores studie i naturopathi ved Neha.

Det koster 1725 kr. for et sponsorship og 75 kr. i kontingent = 1800 kr. Nogle sender et årligt sponsorship, og andre fordeler beløbet hen over 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. Dvs. at alle betaler det samme for at være medlem og modtage Sanchar.

Overskydende penge fra administrationskontoen bliver sendt til Lakshmi Ashram

Tak for alle bidrag, store som små. Bidrag, der ikke er øremærkede, bruges til undervisningsmidler, studieture, uddannelse og meget andet.

Mange hilsener

Lone Poulsen

Foreningen sparer porto, hvis der er flere, der vil være tilfredse med at modtage en mail med Sanchar, som også kan ses på hjemmesiden. Hvis I vil modtage Sanchar på mail i stedet for at modtage et brev, så vær venlig at sende jeres mail-adresse til: lone-poulsen@comxnet.dk

SANCHAR 139

11. klasses elevers tanker om indvirkningen af den nationale nedlukning af undervisningen

Eleverne i 11. klasse tilbragte næsten fire måneder hjemme, men blev meget glade, da de igen kunne vende tilbage til Ashrammen den 20. juli til deres studier. Snart efter deres tilbagevenden kom resultaterne fra the Uttarakhand Board high school eksamen, og de startede med fuld musik i 11. klasse.



Mira Phartiyal

Lockdown blev pålagt over hele landet, og alt blev lukket ned. I denne periode tilbragte jeg fire måneder hjemme. Jeg var bekymret for min uddannelse og tænkte hele tiden på, hvornår mon ashrammen ville åbne igen. Ashrammens lærere diskuterede sagen sammen og besluttede, at de ville tilbagekalde alle eleverne. Jeg fik at vide, at jeg skulle komme den 20. juli. Da jeg vendte tilbage, begyndte jeg i 11. klasse. Jeg er virkelig glad for, at vi bliver undervist her. De elever, der er hjemme, bliver undervist online. Mens nogle elever får noget ud af dette, sker det ikke for andre. Her i det mindste underviser vores lærer os ansigt til ansigt. Vores skole ligger alene i en tæt skov. Her bor vi elever tæt sammen med vores lærere, og hele tiden lærer vi noget af hinanden. Vi er vendt tilbage under Covid-19 pandemien, så vores undervisning kan fortsætte uden afbrydelse, hvilket gør mig rigtig glad. Nu er det vores ansvar, at vi nyder muligheden til fulde.

Tanuja Negi

På grund af coronavirus undervises alle elever, drenge og piger, online med hjælp af mobiltelefoner. Måske forstår de, hvad de bliver undervist i. Eleven og læreren er ikke fysisk ansigt til ansigt. Den økonomiske situation i hjemmene hos nogle elever giver problemer, og de har ikke mulighed for at købe alt det, de har brug for til online-undervisning. Overalt fortsætter skoler med at være lukkede, så man bliver nødt til at se vanskelighederne i øjnene. Somme tider er der netproblemer, hvor folk bor. Somme tider har folk i bjergene ikke nogen mobiltelefon. Ikke alle mødre og fædre er sådan stillet, at de har råd til at betale alle udgifterne, der er forbundet med en mobiltelefon. Dette bringer forhindringer for elevernes undervisning, og de er ikke i stand til at blive undervist i alle deres fag.

Men på ashrammen har vi ikke sådanne problemer. Her undervises vi regelmæssigt i alle vores fag. Lige nu står eleverne over for en masse gener i deres undervisning. Vi ved stadig ikke, hvornår skolerne igen er åbne. Indtil da vil alle eleverne kæmpe med online-undervisning.

Minakshi Mehta

Med den igangværende coronavirus pandemi er mange aktiviteter blevet afbrudt i et sådant omfang, at selv skoler er blevet lukket. Dette har betydet, at alle elever skulle blive hjemme og undervises der. I disse dage bruger eleverne mobiltelefoner til undervisning online, men det er ikke så godt til fælles diskussion om emnet med læreren. Vores skole er åben, og vi er glade for, at vi ikke behøver at studere online, men i stedet for er i stand til at studere sammen med vores lærere. Det er, hvad vi ønsker, og vi er taknemmelige for det. Vi får meget mere ud af at være sammen med lærerne end online og nyder det endnu mere. Hvis vi følger alle reglerne om social distancering, så står vi ikke over for nogen virkelige problemer. Lige nu studerer vi omhyggeligt alle fagene i vores læseplan og udfører alt det daglige arbejde på ashrammen. Vores skole præsenterer et virkeligt dejligt syn.

Nikita Mankoti

Som et resultat af den globale coronavirus pandemi blev der erklæret "national lockdown" fra den 25. marts. Dette har betydet, at alle skoler og uddannelsessteder, jernbanestationer, sociale steder etc. er blevet lukket. Nedlukningen førte også til, at ashrameleverne tilbragte næsten fire måneder hjemme. I disse fire måneder var det min erfaring, at eleverne brugte undskyldningen om online-undervisning, men i stedet for brugte hele dagen til at spille spil på telefonen. Selv om der var arrangeret muligheder derhjemme for online-undervisning, var der på trods af disse vanskeligheder med nettet. Med alt dette i tankerne satte ashramlærerne sig sammen og besluttede at kalde eleverne tilbage den 20. juli. Efter at vi var kommet tilbage, begyndte vores undervisning straks på en organiseret måde. Men de, der studerer online, har alle mulige problemer. Væk med online studier, for undervisningen på ashrammen sker face to face. Eleven er i stand til at få tilfredsstillende svar på sine spørgsmål. Da undervisningsinstitutioner over hele landet stadig er lukkede, er vi i ashrammen meget glade for, at ashrammen er åben, at så megen omsorg og opmærksomhed bliver givet os, og vi er i stand til at fortsætte vores studier.

Dipika Pande

Skoleundervisningen har ligget stille hen pga. nedlukningen, men vi er så heldige, at ashrammen er åbnet. Det er virkelig dejligt, at vi studerer her. Ellers undervises elever alle steder online, og det giver mange problemer. De mangler måske faciliteterne, eller også er der problemer med forbindelsen til nettet. Fattige elever har ikke adgang til smartphones, så hvad skal de gøre? Vi kan i sandhed sige, at undervisningen på ashrammen er rigtig pædagogisk, for den giver virkelig mening for os. Vi vendte tilbage, da nedlukningen blev reduceret, og straks gik vi for alvor i gang med vores studier. Vi får meget ud af det, for der er et yderst godt forhold mellem os og lærerne, lige som det skal være.

Jaya Nainwal

I år blev vi alle sendt hjem pga. coronavirus pandemien. Alle undervisningsinstitutioner blev lukket. Nu er det kun vores skole, der er åben, og vores klasser fortsætter dagligt. Ellers må alle andre undervises ved hjælp af telefoner. At studere ved brug af telefonen er ikke godt, for ingen kan fortælle, hvem der virkelig studerer, og hvem der ikke gør. I klassen er det ikke tilfældet. Vi er alle glade for, at i ashrammen fungerer de almindelige lektioner for 6.-12. klasse, hvor det ude i samfundet i det store hele ikke er tilfældet. Alle vi elever deltager fuldt i de daglige aktiviteter på ashrammen. Vi er alle lykkelige for at bo sammen og følge alle reglerne, mens vi samtidig har mulighed for at fortætte vores arbejde og studier.

Fællesskabet og ansvarsområderne i Lakshmi Ashram

Poonam Behn



Ni år er gået, siden jeg sluttede mig til ashramfamilien, og jeg opfatter ashrammen som mit eget hjem, noget som altid vil følge mig. Ansvarsområder kom på forskellig vis, og i de forløbne ni år har jeg påtaget mig et antal af områder. Jeg har modtaget stor støtte fra både børn og medarbejdere til at forstå disse ansvarsområder fuldt ud, og det har betydet, at jeg kan udføre alle de opgaver, der bliver givet mig.

Det siges, at de, der gør sig umage, altid vil få succes. David Bhai og Hansi Behn har inspireret mig til at skrive til Sanchar. Til at begynde med følte jeg det meget mærkeligt, men så sagde en stemme inden i mig, at når du får en opfordring fra sådanne gode mennesker, hvordan kan du så sige nej, du må i det mindste gøre et forsøg. Da jeg var ung, havde jeg ikke mulighed for at studere særlig meget, og jeg skylder så meget til ashrammen for at have givet mig chance for at udvikle mine evner.

I disse dage fortsætter alle skoler stadig med at være lukkede. Men Radha Didi og Neema Didi var så bekymrede over undervisningen af

vores piger, at alle vi medarbejdere satte os sammen, og det blev besluttet at kalde eleverne tilbage. Nu har de travlt med deres studier. Hvor er vi heldige at leve sammen i sådant et hjem eller skole!

Så satte jeg mig ned for at skrive. Jeg mindedes, hvor mærkeligt det var, da alle børnene pga. Covid-19 var taget hjem, og hvor stille og tom ashrammen virkede. Andre tanker kom også myldrende, hvordan Sarala Behn havde startet ashrammen for børnene, men på dette tidspunkt uden børn var der noget, der manglede.

Ikke desto mindre havde vi meget travlt. I de sidste to år har jeg haft ansvar for dyrkningen af *tulsi* (*Ocimum sanctum* eller *hellig basilikum*), fra at så frøene, udplante de unge skud og så, når planterne var klar, at høste dem og tørre dem, så de kan bruges til urtete. Også i år har jeg har ansvar for dette område. Men i de fire måneder, hvor børnene var hjemme pga. Covid-19, har vi ikke kunnet så tulsi-frø. Hvordan skulle vi gøre markerne klar?

Det blev besluttet i juni at hyre nogen til at pløje markerne i Shanti Wan, et stort stykke jord i skoven som tilhører ashrammen. En lokal bonde kom med sin plov og sine stude og pløjede markerne. Han arbejdede hårdt fra morgen til aften.

Så kom fire lokale kvinder for at forberede terrassemarkerne. De arbejdede hårdt med fuld styrke. Jeg kendte allerede Neeru Didi, en af disse fire kvinder. Når som helst jeg ser hende, arbejder hun altid hårdt, og jeg har lært en masse af hende om, hvordan man kan arbejde. Ved sit hårde arbejde tjener hun nok til at forsørge sin familie. Hun har køer og sælger mælken i det lokale samfund. Sådanne mennesker er virkelig en kilde til inspiration.

Jeg arbejdede også sammen med disse fire kvinder. På fire dage havde vi gjort markerne klar og kunne så så tulsi. Vi var heldige at få masser af regn, og tulsien begyndte at vokse, og vi blev snart i stand til at udplante de små skud på de tomme marker, der var forberedt til dem, både i Shanti Van og på markerne ved Adi Nivas, det navn der blev givet til Sarala Behns oprindelige hus. Planterne var klar til at blive høstet i den tredje uge af september. Vi begyndte med at høste tulsien på markerne omkring Adi Nivas. Der var en masse ukrudt mellem tulsiplanterne, så før høsten måtte børnene omhyggeligt luge markerne.

Fra d. 22. september fik jeg et andet vigtigt ansvarsområde – nemlig at styre græshøsten. I løbet af sommeren og specielt i monsunregntiden vokser græsset frodigt og grønt på skråningen over ashrammen og også i Shanti Van.

Når regnen klinger af, så tilbringer alle godt tre uger med at høste græs og tørre det på bjergsiden. Meena Didi påtog sig ansvaret for at høste og tørre tulsien med hjælp fra nogle af børnene. I år høstede vi ikke så meget tulsi, kun omkring 60-70 kilo.

Jeg fik hjælp fra de ældre elever og medarbejdere med at høste græsset. Der var tre elever fra 9. klasse og alle elever fra 10. klasse og opefter. Alle nåede op på skråningen for at begynde arbejdet kl. 7.30 og gik ned i varmen kl. 11. Fra kl. 13.30 til 16.00 fik de almindelig undervisning, og så gik alle de, der var involveret i græshøsten, op på skråningen igen i et par timer for at binde det tørrede græs i neg og bringe dem ned for at anbringe dem i høstakke. I år fik vi lavet tredive høstakke i alt. Trods det at jeg følte mig meget træt, var jeg fuld af begejstring, hvilket fik mig til at føle det rigtig



godt. Jeg var glad for vores nye program for høsten, som netop tillod pigerne at have tid til den almindelige undervisning, der gav dem chancen for at indhente, hvad de havde mistet i deres studier, men de var hjemme.

Alle de elever, der arbejdede med græshøsten, blev delt i to hold, med syv personer på hvert hold – også medarbejderne. Alle arbejdede hårdt efter bedste evne, og mens jeg sidder og skriver er den store opgave næsten færdig. Fra den 19. oktober vil den almindelige daglige rutine begynde igen, og blot et lille stykke græs mangler stadig at blive høstet og tørret. I år stod vi over for en masse fyrrenåle på skrænten mellem græsset. Med alle pigerne hjemme i fire måneder havde vi manglet folk til rive nålene sammen. Fra midten af juni begyndte så monsunregnen, og græsset voksede hurtigt og skjulte fyrrenålene. I Shanti Van var græsset specielt tæt og højt mange steder. Med monsunregnen begyndte fyrrenålene at rådne og danne en god compost for græsset, måske en ekstra grund til det tætte og lange græs.

Da jeg arbejdede sammen med pigerne, påtog jeg mig det fulde ansvar for at høste græsset og lave høstakke, og jeg nød faktisk arbejdet meget. Jeg betragter aldrig disse ansvarsområder som en byrde, men snarere som en mulighed for personlig udvikling. I år bar vi nok græs ned til tredive høstakke. Saraswati Behn havde det fulde ansvar for høstakkene. Forhåbentlig vil disse være tilstrækkelig føde til alle kørerne i vores kostald i vintermånederne indtil foråret kommer.

Vores studie i naturopathi

Neha



Neha og Jyotsana har begge gået på Lakshmi Ashram siden de var små, og de har altid været meget motiverede elever. Efter 9 klasse læste de et år på et kursus i Gandhis filosofi, derefter indskrev de sig på (The Gandhi National Academy i Rajghat, New Delhi - Diploma in Naturopathy and Yoga (NDDY)) Nu læser de på deres afsluttende år.

Oversat af Ruth Sillemann

Da vi var færdige på Lakshmi Ashram, havde vi begge to behov for et studie, der var praktisk og anvendeligt. Vi ville gerne læse noget, der både kunne støtte landsbysamfundene, og som samtidig kunne udvikle os. Derfor var valget af naturopathi og yoga et rigtigt valg, da vi tidligere var blevet stimuleret i den retning.

Lakshmi Ashram har støttet, at vi fik vores drøm om, at vi på tre år kunne tage et diplom inden for dette felt. Vi startede på uddannelsen i september 2019. Nu skulle vi bo langt væk fra Kausani i New Delhi og tage ansvar for vores eget liv. Sekretær fra Akademiet, Dr. Purneet Malliks store omsorgsfuldhed og venlighed gjorde, at vi snart følte os hjemme det nye sted.

Vi var så heldige, at vi, selvom vi bare var første års studerende, arbejdede om formiddagen med indkomne patienter på akademiet, og fik mulighed for at lære behandlingsmetoder, som tredje års studerende ellers ville blive præsenteret for. Vi blev her vist megen tillid af vores kolleger og lærte en hel del i disse formiddagstimer. Når det blev varmt i vejret, havde vi mange patienter, men det aftog lidt i efteråret, da det blev køligere.

I dag kender vi til næsten alle behandlingsmetoder inden for naturopathi. F.eks. massageteknikker, hvordan man arbejder med mudder, hvordan man udfører tarmskyllning, dampbade, forskellige slags nedsenkning i bade, akupressur m.m.

Uddannelsen kombinerede teori og praksis, og vores klasser i teori foregik i weekenderne. Vi var bare 19 og 20 år, da vi startede, så vi var de yngste på holdet, der i øvrigt var med både mænd og kvinder.

Da vi startede på holdet blev vi introduceret for grundtankerne inden for naturopathi og de ti principper, der ligger bag filosofien:

1. Alle sygdomme udspringer fra det samme
2. Akut sygdom er ikke en fjende, men en ven
3. Det er ikke bakterier, der forårsager sygdomme
4. Behandlingen skal heale hele kroppen og ikke bare en enkelt del
5. Naturen er helende
6. Behandling tager tid – især behandling af kroniske sygdomme
7. Naturkuren får undertrykte sygdomme frem
8. Man skal behandle krop, intellekt og sjæl samtidigt
9. Diagnoser spiller ikke den store rolle
10. Man skal ikke give patienten stærk medicin samtidig med en naturkur

I behandlingen med naturopathi tager man udgangspunkt i de fem basale elementer som findes i traditionel indisk medicin – jord, vand, luft, ild og kosmos. Tanken er, at vores kroppe og i hele taget verdens skabelse stammer fra disse fem elementer. I de gamle tekster kan man læse følgende på Sanskrit: "Yata pinde tatha brahmande", som betyder: "Som i det kosmiske liv, også i det individuelle liv". Alt hænger sammen.

Det var Mahatma Gandhi, der introducerede naturkuren eller Naturopathi til Indien. I 1946 åbnede han det første natur-kurcenter i Uruli Kanchan, nær ved Puna i Maharashtra.

Udover den traditionelle medicin havde vi også kurser i moderne naturvidenskab og anatomi. Disse fag var obligatoriske og det var også både spændende og lærerigt for os at følge dem.

Vores uddannelse er pt. lukket på grund af Coronavirussen. Vi er tilbage på ashrammen, men får jævnligt lektioner i naturopathi hos Radha Didi, så vi ikke går glip af noget. Desuden anvender vi på den viden, vi har fået, så ashramfamilien kan få glæde af, hvad vi ind til videre har lært. Vi glæder os meget til at kunne fortsætte vores studier, når det igen bliver muligt."