

**LAKSHMI ASHRAMS VENNER**

Lone Poulsen, Præstehusene 6, 2620 Albertslund, DK Denmark  
Telefon +45 43961371 – e-mail: [lonepoulsen2620@gmail.com](mailto:lonepoulsen2620@gmail.com)  
Bank – IBAN nr. DK0330000003141861 – SWIFT-BIC: DABADKKK  
Bank reg. nr. 4434 – kontonr. 0003141861  
Lakshmi Ashrams hjemmeside: <http://lakshmiashram.dk>

## LAKSHMI ASHRAM NYT SANCHAR 143

Oktober 2022

Kære venner.

Så er der nyt fra Lakshmi Ashram igen.

**Denne gang bringer Sancharet følgende artikler:**

- En vellykket tilpasning til Ashram-livet, efter jeg kom hjemmefra ved Kanishka Adhikari – 10. klasse
- Erfaringer med at bo i Ashrammen i vinterferien ved Diya Phaswan
- Kasturba homøopatiske klinik, Kausani ved Neema Behn

**Vedhæftet indkaldelse til generalforsamling samt regnskab for 2021.**

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. **Det kniber i øvrigt med at få så mange penge samlet, som vi plejer.**

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: [lonepoulsen2620@gmail.com](mailto:lonepoulsen2620@gmail.com)

## En vellykket tilpasning til Ashram-livet, efter jeg kom hjemmefra

Kanishka Adhikari – 10. klasse

Jeg kom første gang til Lakshmi Ashram den 8. august 2021. Før jeg kom til Lakshmi Ashram, mens jeg var hjemme, tænkte jeg altid på ashrammen. Jeg forestillede mig alle mulige ting. Jeg spekulerede på, hvordan de mennesker, der bor der, var. Hvordan levede de, hvad spiste de, hvordan var deres adfærd? Hvordan ville det daglige program se ud? Alle disse og så mange andre ting kom i mine tanker.

Da jeg forlod mit hjem, følte jeg det, som om jeg skulle et sted hen, hvor jeg ikke ville få den kærlighed, som jeg modtager derhjemme, og jeg ville heller ikke opleve en tæt tilknytning til nogen. Fordi jeg fik det sådan, blev jeg meget ked af det. Da jeg langt fra omgivelserne i min landsby kiggede ud af bilvinduet, så jeg floder og bakker, træer og planter og små landsbyer. Da jeg så alt dette, begyndte jeg at spekulere på, hvad ashrammens naturlige omgivelser var, hvordan ville det føles der? Sådan begyndte jeg at føle mig meget urolig. Til sidst nåede vi Kausani,



hvor min tante (Mausi) til min fætters kone (Bhabhi) bor. Hun fortalte os, at Lakshmi Ashram ligger i meget fredelige omgivelser, og at alle der taler meget kærligt til hinanden. Alt er ideelt dér – livsstilen, maden, adfærden, uddannelsen. Da jeg hørte alt dette, blev jeg meget glad.

Så tog vi afsted for at gå op til ashrammen, hvor vi ved ankomsten først blev tjekket – alle Covid-19 reglerne blev strengt fulgt – og så fandt min formelle ankomst sted. Min fætter, hans kone og hendes tante havde fulgt mig til ashrammen, og jeg blev meget ked af det, da de gik, men jeg blev hurtigt glad. Jeg fik vist mit værelse, hvor mine nye klassekammerater straks begyndte at stille mig spørgsmål om mig selv. Jeg fortalte dem mit navn, og alle talte meget kærligt med mig. Så tog mine nye venner mig med til spisesalen til vores frokost, som jeg nød. Da det var søndag, var det en hviledag, men senere viste en af mine nye klassekammerater mig rundt på ashrammen. Vi gik først op til det gamle Lakshmi Ashram-hus, hvor Radha Behn og hendes søster Kanti Behn (Odi) bor. Jeg kunne ikke møde dem på det tidspunkt, men da jeg så skønheden i Lakshmi Ashram, følte jeg, at jeg var kommet til det perfekte sted. Min klassekammerat, Soniya, fortalte mig, at højere oppe på bjergsiden lå Samadhi (mindeplads) for Behnji. Jeg spurgte hende, "Hvem er Behnji?", og hun fortalte mig, at det var Behnji (Sarala Behn), der havde startet denne ashram og havde viet sit liv til denne. Soniya fortalte mig en masse andre ting.

Næste dag mødte jeg Radha Behn og Kanti Behn, Neema Behn, Hansi Behn og alle de andre seniorarbejdere. De fik mig alle til at føle mig meget tæt på dem og var meget kærlige over for mig.

Alle reglerne her er perfekte. Jeg kom meget hurtigt til at kunne lide det her, og langsomt lærte jeg alt, hvad jeg skulle. Her fejres højtider for alle trosretninger, og jeg nød meget at deltage aktivt i

alle programmerne. Hver eneste aktivitet er tilrettelagt perfekt. Vi har ofte mulighed for at gå tur i den omkringliggende skov, hvorfra vi kan se Himalaya. En dag tog Neema Behn os med ud at gå en tur tidligt om morgenen og fortalte os en hel del om Himalaya-toppene, noget vi alle nød meget.

I december fejrede vi jul på en meget fin måde, og vi fik alle mulige gaver. Den følgende dag tog alle vi børn hjem på vores vinterferie, og jeg tog også tilbage til mit hjem. Alle derhjemme var meget glade for at se mig. Min tante (Tai), min fars ældre brors kone, sagde, at ved at være på ashrammen havde jeg gjort det rigtig godt, at jeg havde lært så meget der, hvordan man udfører hvert eneste arbejde. Hvor havde jeg ændret mig på disse fem måneder! Hvordan jeg havde lært at tale med kærlighed til alle og enhver. Ashrammen er virkelig et helligt sted. Enhver pige, der studerer der, er ingen almindelig pige. Ligesom navnet på ashrammen er Lakshmi Ashram, så er hver eneste pige, der studerer der, virkelig en Lakshmi (navnet på en hinduistisk gudinde).

Jeg lærer så meget i ashrammen, og jeg nyder virkelig at bo her. Jeg udvikler mig så godt her, lærer hver eneste aktivitet. Det har vist sig at være en stor succes at komme hertil fra mit hjem.

## **Erfaringer med at bo i Ashrammen i vinterferien**

### **Diya Phaswan**

Jeg har nu boet i ashrammen en nogle år, og selv nu føler jeg mig så meget hjemme her i tankerne. Denne ashram er i sandhed et meget specielt sted, og den, der kommer her, bliver helt fanget af atmosfæren. Da jeg kom her i 6. klasse, læste jeg navnet på denne institution skrevet på væggen ved indgangen, Kasturba Mahila Utthan Mandal, Lakshmi Ashram, Kausani. Hvor jeg elskede navnet! Med sådan et navn, sikke et vidunderligt sted det måtte være. Med denne tanke i mit sind gik jeg ind, og lige siden er jeg blevet fascineret af ashrammen, både i mit hjerte og sind. Siden da har jeg gjort konstante fremskridt, og nu er jeg nået til klasse X. I ashrammen er der regler, der styrer hvert eneste aspekt af aktiviteterne, og i lydighed mod disse regler udvikler hver enkelt af os elever sig personligt.

Denne gang vil jeg dele mine erfaringer med at tilbringe vinteren her. Efter jul rejste alle pigerne i klasse VI, VII, VIII, IX og XI hjem på deres vinterferie, mens pigerne i klasse X og XII blev her i ferierne, så de kunne forberede sig til deres kommende eksamen. For mig, som elev i klasse X, var det første gang, jeg havde boet her i ashrammen i vinterferien. Tiden gik bare perfekt. Midt i den smukke natur og den kolde friske vind var min vinterferie rigtig fornøjelig. Tidligere havde jeg tilbragt hver vinterferie derhjemme, men denne gang tog jeg ikke hjem, og til at begynde med følte jeg mig lidt modløs, men vores ældre søstre i klasse XII muntrede os alle op og fik humøret op. Langsomt men sikkert grinede og snakkede vi også.



Vores daglige program var som følger – vi vågnede klokken halv fem og lavede noget privatstudie i en time. Efter at have frisket os op, gik vi til samlingsalen til morgenbøn. Herefter nød vi at lytte til episoder fra Premchands berømte roman, 'Godan', inden vi gik i spisesalen til et glas varm urtete. Det var så tid til at gøre rent på ashrammen før vores måltid klokken ni, hvorefter det var tid til samfundsarbejde, hvilket betyder fysisk arbejde i halvanden time. Vi badede og studerede til middag, hvor vi spiste et let måltid, og pigerne lavede forskellige retter, nogle gange hvid radise (mooli) eller bukkehorn (methi) parathas, nogle gange pilao eller rotis lavet af ris. Så fra klokken to til halv fem havde vi vores akademiske timer. Vores lærere underviste os fra de faste lærebøger. Derfor havde vi hele dagen et fast program.

I løbet af vores ferier fejrede vi entusiastisk nytåret, martyrernes dag (Mahatma Gandhis dødsdag den 30. januar) og Ghughutiya, en Kumauni-festival, der hvert år afholdes den 14. januar på festivalen Makar Sankranti. Hver eneste dag gennem ferien blev brugt meget entusiastisk. Gennem hele vinterferien holdt vi ashrammen meget ren, mens vores værelser blev malet med hvid maling, hvilket gjorde rummene smukt lyse. Nogle mindre reparationer blev også udført i vores hostel af tømmerne.

Vi udførte hver eneste aktivitet på en meget organiseret måde og søgte at sikre, at vi lærte noget nyt hver dag og overholdt alle de daglige regler. Alle os studerende, der har mulighed for at være i Sarala Behns ashram, er dedikerede til at bringe hendes drøm til virkelighed. Vi forbliver altid opmærksomme i vores tænkning, udover vores studier søger vi hvert sekund at lære hver aktivitet og blive selvhjulpne. Vi bliver guidet i at lære alt af vores lærere, som hver dag har noget nyt at lære os, for eksempel at vi skal have tillid til hver eneste ting. Således har vi fuldstændig selvtilid til, at vi er på vej mod selvhjulpnehed.

Alle de elektroniske gadgets, der er til stede i hele verden, har kun ført til, at folk er blevet arbejdsløse, hvilket også øger vores afhængighed af andre. Dette har medført tab, men alligevel er vi studerende ikke så tiltrukket af disse elektroniske gadgets, i stedet ønsker vi at lave hver eneste aktivitet selv. Når hver enkelt af os har hænder og fødder, hvorfor skulle vi så være afhængige af andre? Selvom vi endnu ikke er helt selvhjulpne, så må vi fortsætte med at gøre alt for at vi kan være selvhjulpne, som Sarala Behn selv var. Vi kan ikke arbejde hen imod vores selvudvikling, hvis vi er afhængige af andre. Derfor søger vores lærere konstant at inspirere os til at øge vores personlige kapaciteter. Hvad enten det er koldt eller varmt, lærer vi ikke at hvile hverken inde eller ude, snarere at være for evigt optaget af en eller anden lille aktivitet. Dette i sig selv giver os hvile. Hele vinterferien har vi nøje fulgt alle regler, og før vi vidste af det, sluttede ferien, og langsomt vendte alle de andre elever tilbage fra deres hjem, og igen kom ashrammen til live igen.

Hele vores ferie gik rigtig godt, vi hyggede os meget, var fuldt ud engagerede både i vores studier og til alle de daglige aktiviteter, og vi havde alle arbejdet meget ansvarligt sammen.

## Kasturba homøopatiske klinik, Kausani

Neema Behn

I begyndelsen af 1940'erne, da Sarala Behn først kom til Kausani, var der slet ingen sundhedsfaciliteter i området, selvom der på et lavt niveau var 'Vaidhyas', der praktiserede traditionel medicin. Men ikke alle i samfundet kunne benytte deres tjenester. Sarala Behn bemærkede, at kvinderne og børnene især stod over for forskellige sundhedsproblemer. Således begyndte Sarala Behn at påtage sig sundheds- og sanitetsaktiviteter i de omkringliggende landsbyer.

Sarala Behn tilberedte traditionelle ayurvediske lægemidler, for det meste urtebaserede, i ashrammen, som var effektive til at helbrede basale sygdomme som mave- og halsinfektioner, forkølelse, hoste og hovedpine, og begyndte at behandle landsbyens kvinder og børn. Efterfølgende studerede hun personligt homøopatisk medicin og begyndte at behandle syge, både i ashrammen og i de nærliggende landsbyer med homøopatisk medicin. For at fremme disse aktiviteter åbnede hun et apotek i en nærliggende landsby.

Selv i dag har den ældre generation i det omkringliggende område levende minder om Sarala Behns indsats for at tjene samfundets sundhedsbehov. I de dage gav de homøopatiske lægemidler, som Sarala Behn ordinerede til folket, dem til et godt helbred. Især kvinderne havde stor respekt for Sarala Behn, for hun kom til deres hjem eller mødte dem, mens de arbejdede på marken for at behandle deres sygdom.

Nu til dags er der et statshospital i Kausani, der betjener de omkringliggende landsbyer, og det lokale hospital er også begyndt at tilbyde traditionel ayurvedisk behandling. Men vores personlige erfaring er, at de lokale landsbyboere tror fuldt og fast på moderne medicin. Især kvinderne vil løbende søge indsprøjtninger for almindelige daglige klager. Alligevel ved de ikke, hvilken indsprøjtning de får. Hospitalet tilbyder et meget begrænset udbud af moderne lægemidler, og patienterne er tvunget til at købe de fleste ordinerede lægemidler til dyre priser fra lokale lægebutikker. Folk foretrækker i stigende grad at søge behandling på privathospitaler frem for statshospitaler, men den behandling,

der tilbydes på privathospitalerne, er meget dyr.

Her i Lakshmi Ashram har vi siden Sarala Behns tid opretholdt et lille homøopatisk apotek for at imødekomme ashrammedlemmernes behov frem til i dag. Kun lejlighedsvis har naboer kunne få homøopatiske lægemidler fra vores apotek.

I 2021 introducerede en mangeårig ven af ashrammen os for læge Shyam



Prasad Parashar fra Gwalior og foreslog, at Dr. Parashar kunne drive ashrammens homøopatiske udsalg, og samtidig kunne drive en klinik i Kausani for at tjene lokalsamfundet.

Efter at have drøftet dette forslag indgående med Dr. Parashar, blev det besluttet, at vi skulle åbne en homøopatisk klinik i Kausani, og i marts blev et værelse i ashrammens Udyog Mandir forberedt til dette formål. Den 5. april 2022, fødselsdagen for Sarala Behn, blev Kasturba Homøopatiske Klinik formelt åbnet i nærværelse af nogle af lokalsamfundet. Befolkningen i Kausani har udtrykt deres store glæde over dette initiativ fra Lakshmi Ashram og har stærke håb om, at homøopatisk behandling vil have en positiv indvirkning på samfundets sundhed.

Dr. Parashar bor på ashrammen. Landsbyklinikken er åben dagligt undtagen mandage fra kl. 9.00 til omkring middag eller lidt senere. Siden klinikken åbnede den 5. april, er der registreret omkring 90 patienter, hvoraf 62 patienter modtager regelmæssig behandling, hvilket beviser, at der er en løbende forbedring i disse personers helbred. De fleste af disse patienter havde tidligere været i behandling på hospitalet. Da de ikke så nogen forbedring i deres helbred, så kom de til vores klinik. Størstedelen af patienterne lider af forhøjet blodtryk, hjerterelaterede problemer og maverelaterede sygdomme.



Dr. Parashar siger, at et stort antal mennesker kommer til hans klinik for indgående at diskutere sundhedsspørgsmål, herunder turister, der besøger Kausani. Blandt dem, der kommer til klinikken, er tre læger.

Vores hovedformål med etableringen af denne klinik er at dele relevant viden med folk om, hvordan de selv kan holde deres krop sund, og de får at vide, hvordan de kan genoprette deres helbred med det mindste input af medicin og til mindre omkostninger. Indtil videre har vi ikke lavet nogen intensiv reklame for klinikken. Vores erfaring nu har været, at uden nogen form for omtale finder mange mennesker alligevel vej dertil.

Registreringsafgifterne og gebyrerne for medicin er holdt på et minimum, og gratis behandling tilbydes de mindst bemidlede. Det vigtigste er, at offentligheden kommer til at forstå homøopatiens praksis og dens udfald og bliver personligt opmærksom på deres helbred.

## Lakshmi Ashrams Venner indkalder til generalforsamling

**i Præstehusene 6, 2620 Albertslund**

**søndag d. 6. november 2022 kl. 14.00**

### Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse og godkendelse af regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af bestyrelsessuppleant
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt.

Bestyrelsen foreslår det årlige kontingent på 75 kr. fastholdt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 7 dage før generalforsamlingen.

**Under beretningen vises billeder fra årets gang på Lakshmi Ashram.**

Der serveres kaffe, te mv., og mødet slutter omkring kl. 16.00.

Kom til en hyggelig eftermiddag og hør nyt fra Indien.

Oktober 2022

På bestyrelsens vegne

Lone Poulsen

Tilmelding d. 1. november:

SMS til: 31951371 eller Mail til: [lonepoulsen2620@gmail.com](mailto:lonepoulsen2620@gmail.com) (Bemærk **ny** email)

# LAKSHMI ASHRAMS VENNER

## RESULTATOPGØRELSE FOR 2021

### Indtægter

Indgåede bidrag	111.268,17 kr.
Kontingent: 46 medlemmer à 75 kr.	3.450,00 kr.
<b>Indtægter i alt</b>	<b>114.718,17 kr.</b>

### Udgifter

Administration (kopiering, porto, bankgebyrer m.m.)	2.955,63 kr.
Udbetalt til Lakshmi Ashram	177.256,44 kr.
<b>Udgifter i alt</b>	<b>180.212,07 kr.</b>

Resultat af drift	<b>-65.493,90 kr.</b>
-------------------	-----------------------

### BALANCE pr. 31.12.2022

#### Aktiver

Danske Bank: reg.nr. 4434 kontonr. 3141861	<b>165.904,56 kr.</b>
--	-----------------------

#### Passiver

Egenkapital primo 2021	165.904,56 kr.
Årets resultat	-65.493,90 kr.
<b>Egenkapital ultimo 2022</b>	<b>100.410,66 kr.</b>

Albertslund, d. september 2022

Lone Poulsen

Vi har modtaget for et par år siden et større beløb fra en mangeårig ven. Disse penge bruges henad vejen til forskellige projekter.