



# Cursus Hindoe-basics

Een initiatief van Triloki Dhaam Mandir Eindhoven

Maart 2023 - cursusdag 3





## *Inhoudsopgave*

Achtergrond en doel van de cursus	3
Gebruik van dit boek en de terugblik	4
Programma	5
Betekenis van Navratri	6
Gayatri mantra	9
Aum shakti	9
Twameva mata	9
Durge Durge Durge Jai Jai	9
Taal oefeningen	10
Cámundá Má mantra (návarna mantra)	12
Yoga oefeningen	14
Zoek de 5 verschillen	15
Kleurplaat	16

Met speciale dank voor het mogelijk maken van deze cursus aan:

Chandeni Ramcharan

Ashna Jhoeri (Aashiqana Design)

Atties Lachman







## *Achtergrond en doel van de cursus*

We zien dat onze Hindoe identiteit staat voor grote uitdagingen. Steeds minder jongeren beheersen de eigen taal en hebben basiskennis over hun eigen religie en cultuur. Ook het westerse proces van de individu voorop te stellen krijgt binnen onze gemeenschap een steeds grotere rol. Dit staat haaks op het leven in een familiesysteem waarbij je kan terugvallen op je netwerk. Als we nu niets doen dan blijft er voor onze toekomstige generaties vrijwel niets over om door te geven. Hindoes zijn perfect geïntegreerd in de Nederlandse samenleving, maar hebben als gemeenschap een grote prijs betaald voor wat betreft hun eigen Hindoe identiteit.

In de gesprekken met (jonge) ouders horen we vaker dat er spijt is dat er in de opvoeding niet meer is meegegeven van de eigen religie, taal en cultuur richting de eigen kinderen. Dit betreft zowel de tweede als derde generaties Hindoes uit Suriname. Maar met de komst van de expats uit India die zich in grote getallen vestigen in ons land en met name in het zuiden van het land wordt het steeds belangrijker om onze hindoe identiteit te behouden.

Voor Corona hebben we een succesvolle serie gedaan van Puja basics waarin we jong en oud hebben geleerd om zelf puja te doen. Dit waren ontzettend inspirerende sessies, echter waren deze vooral gericht op de religie. Zoals hierboven beschreven is het nu meer van belang om breder in te zetten zowel religie, taal als cultuur. Daarnaast is een nevendoeel van deze cursus om de gemeenschap te versterken. Daar waar er in India en Suriname de Hindoes dicht bij elkaar woonden, en nauw betrokken waren in elkaars leven, is tegenwoordig de fysieke afstand en individualiteit groot. Met als gevolg dat de jongste generatie niet meer kan leunen op een breed sociaal hindoe netwerk. En dit netwerk heeft in het verleden gefunctioneerd als sociale opvang voor velen kwesties. Ook dit zien we in een moderne vorm graag terug.

3

Op basis van de bovenstaande zaken heeft deze cursus de volgende doelstellingen:

- vergroten van de kennis over de eigen religie (dharma)
  - de drempel om de eigen taal (bhojpuri/hindi) te leren te verkleinen
  - vergroten van de kennis over de eigen cultuur o.a. dans en zang
  - tools aanreiken om de kennis uit de Hindoe traditie toe te passen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld vanuit de yogafilosofie
  - het versterken van de gemeenschap door jong en oud met elkaar te verbinden
  - ondersteunend te zijn in de ontwikkeling van de hindoe identiteit op diverse niveaus
- en nog veel meer.

Dank dat u geïnteresseerd bent in deze cursus.

Wij wensen u (en uw gezin) ontzettend veel leerplezier toe.

Pandit Vinay Narain  
Mandir Triloki Dham Eindhoven





## ***Gebruik van dit boek en de terugblik***

In elke sessie krijg je een boek met belangrijke informatie die wordt gebruikt voor de cursusdag. Maar het is vooral ook belangrijke informatie om na de cursusdag als naslag te kunnen gebruiken. Om als ouder met uw kind door te nemen. Ook staan er een aantal thuisoefeningen in waarop we de volgende sessie een vervolg aan zullen geven. Mocht u het boek van één van de sessies niet hebben ontvangen, vraag het dan aan. Dan zult u het op papier of digitaal ontvangen.





## *Programma*

12:00	Aanvang
12:00-12:15	Terugblik sessie 1 en 2 onder leiding van Pandit Vinay Narain
12:15-12:45	Hindu quiz over weetjes over Navratri onder leiding van Chandeni
12:45-13:00	Herhalen Gayatri Mantra, Twamewa mata en Durga beej mantra
13:00-13:15	Taalvaardigheden: Sarnami en Hindi
13:15-13:30	Bhajan: herhaling voorgaand en leren Durga bhajan
13:30-13:45	Yoga
13:45-14:00	Zelf dhaar offeren
14:00	Afronding



## Betekenis van Navratri en de negen mata's

Bron illustraties: boek 'Devayani en Shivan vieren Navratri' - Aashiqana Design

### Wat is navratri?

Navratri is een hindoeïstisch feest gewijd aan de verering van de universele mata (moeder). Het gaat om negen nachten en navratri betekent dan ook negen nachten je kunt het woord navratri ook opdelen uit 'nava' (negen) en 'ratri' (nachten). Wordt er negen nachten lang bijvoorbeeld in huiselijk kring of in de mandir offerdiensten gedaan (pooja). Waarbij de negen manifestaties (verschijningsvormen) van de vrouw van Shiva worden vereerd. Ook staat navratri bekend om het feest van de vormen van durga mata: natuurlijk hebben die ook allemaal een andere vorm, naam, taak en boodschap(les). En elke dag is een andere mata.

De namen van deze negen mata's zijn:

nacht een: Shree Shailputri, nacht twee: Shree Brahmacharini, nacht drie: Shree Chandraghanta, nacht vier: Shree Kushmanda, nacht vijf: Shree Skanda Mata, nacht zes: Shree Katjani, nacht zeven: Shree Kalaratri, nacht acht: Shree Mahagauri en nacht negen: Shree Siddhidatri.

### Opbouw n.a.v. durga

6

De drie aspecten van de nav durga: Mahakali, MahaLakshmi en MahaSaraswati hebben elk weer drie vormen. En deze worden Nav Durga genoemd. Elke dag van navratri richt zich op een van de negen vormen.

### Bedoeling/doel navratri

Tijdens periode in deze negen dagen worden we eraan herinnerd hoe belangrijk het is om ons innerlijke zelf te bevrijden van negatieve gedachten en onze menselijke kwaliteiten te herinneren. Door ruimte te maken voor de innerlijke kracht van de Moeder, kan men de zintuiglijke wereld overstijgen en Anand (gelukzaligheid) ervaren. Verschillende aspecten van Durga Maha Devi worden aanbeden tijdens deze periodes van grote bewustwording/bezinning.



### Shailputri

Zij is de dochter van de Himalaya, beter bekend als Parvati. In haar eerdere vorm/verschijning was ze Shiva's vrouw en Daksha's dochter Sati. Toen haar vader een grote yagya organiseerde, nodigde hij alle devta's uit. Alleen de man van Sati was niet uitgenodigd. Verlangend om deel te nemen aan yagya, nam Sati Shiva niet mee om haar ouders te ontmoeten. Eenmaal daar werd Shiva in haar bijzijn beledigd. Ze kon de belediging niet verdragen en uit woede en vernedering sprong ze in het hawankoend (offervuur). Na enige tijd werd ze op verzoek van Himalaya geboren als zijn dochter. Ze heette Parvati en trouwde opnieuw met Shiva. Shailputri is een symbool van liefde en toewijding, loyaliteit.

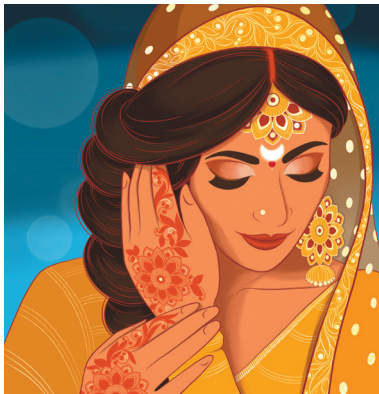






### **Brahmcharini**

Zij is de gever van waarheid, kennis en geluk. Door het aanbidden en dient aan Haar verkrijgt men kracht, onthechting, evenwicht, kennis en wijsheid. Ook zal niemand van zijn doel worden afgeleid door de stevigheid en stabiliteit die zij verwerft/geeft.



### **Chandraghantaa**

Zij heeft de vorm van een maan op haar hoofd en wordt daarom ook Chandraghantaa genoemd. Door je op haar te concentreren en haar te aanbidden, zullen alle obstakels en zonden worden vernietigd. Ze is altijd alert en elimineert negatieve energieën en demonische(duivels) patronen. De woorden "Chandra" en "Ghanta" duiden op een overvloed aan geluk en kennis, evenals vrede en sereniteit.



### **Kushmaandaa**

Met een heel vriendelijke glimlach onthult Kushmaandaa het universum, waardoor ze de naam Kushmaandaa krijgt. Ze is een persoon die de drievoudige pijn van de wereld in haar buik verbergt. Het drievoudige lijden is het lijden dat wordt ervaren door het fysieke, astrale en causale lichaam. Door Kushmaandaa te aanbidden worden alle ziektes en leed vernietigd en krijgt men levensenergie, roem, eer, kracht en gezondheid.



### **Skandamaata**

Ze is de moeder van Skand 'kumar kartikeya' en wordt daarom Skandamaata genoemd. Skand is de leider van de legers van de devta's in de strijd tegen demonen. Door Skandamaata te aanbidden, worden alle wensen vervuld en ervaart men alle vrede en geluk in deze kortstondige wereld.





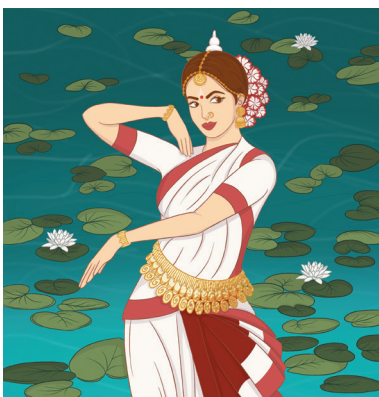
### **Kaatyaayani**

De zoon van een beroemde Rishi genaamd Kat was Kaatya. Tijdens deze dynastie werd de beroemde Rishi Kaatyaayan geboren. In ruil voor zijn toewijding accepteerde Durga Mata zijn verzoek om als dochter geboren te worden en noemde hij Kaatyaayani. Dit aspect van Durga Mata is de gever van de vier doelen van het leven, namelijk Dharma (basiswet en gedrag), Artha (materiële voorspoed), Kaam (vreugde en levensvreugde) en Moksha (spirituele vrijheid en verlossing/redding).



### **Kaalraatri**

Zij is de vernietiger van alle etende dood en daarom wordt zij Kaalraatri genoemd. Hoewel haar expressie en uiterlijk beangstigend zijn, is ze een schenker van goede daden, vandaar is haar naam ook wel Shubhangkari. Mata Kaalraatri vernietigt demonische gearde personen. Als je haar in gedachten neemt, worden alle boze geesten uit je leven verdreven. Door haar te aanbidden ervaar je nooit angst of vrees en verwijder je alle negatieve invloeden. Het is wel belangrijk dat een persoon zichzelf blijft analyseren.



### **Mahaagauri**

Haar boetedoening maakte haar erg licht van huid, vandaar de naam Mahaagauri. Vrede en genade stralen van haar uit, en haar kleding en accessoires zijn helemaal wit. Door haar te aanbidden, zullen alle zorgen en zonden van dit leven en vorige levens verdwijnen. Ook in de toekomst zal een persoon geen enkele vorm van pijn ervaren.



### **Siddhidaatri**

Zij is het laatste aspect van Durga Mata. Omdat ze kracht en bevrijding schenkt in alle vormen, staat ze bekend als Siddhidaatri. Ze heeft de macht om alle wensen te vervullen. Door haar zegen en genade kunnen mensen niet alleen werelds geluk verkrijgen, maar ook hemels geluk en innerlijke vrede en geluk.







### ***Herhaling - Gayatri mantra***

ॐ भूर्भुवः स्वः  
तत्सवतिर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

AUM Bhuur-Bhuvah Svah  
Tat-Savitur-Varenyam  
Bhargo Devasya Dhiimahi  
Dhiyo Yo Nah Pracodayaat

### ***Herhaling - Aum shakti***

Aum shakti, aum shakti, aum shakti aum.  
Brahma shakti, Wishnu Shakti, Shiva shakti aum.  
Sita shakti, Radha shakti, Gauri shakti aum.  
Durga shakti, Lakshmi shakti, Kali shakti aum

### ***Herhaling - Twameva mata***

Tvameva mata cha pita tvameva	U bent moeder en vader voor mij
Tvameva bandushcha sakha tvameva	U bent familie en vriend voor mij
Tvameva vidya cha dravinam tvameva	U bent kennis en rijkdom voor mij
Tvameva sarvam mama, deva deva	U bent alles voor mij, oh God der Goden

### ***Nieuwe bhajan - Durge Durge Durge Jai Jai***

Durge Durge Durge Jai Jai Ma

Durge Durge Durge Jai Jai Ma

Karuna Sagari Ma

Kaali Kapalini Ma

Jagadodharini Ma

(Amba) Durge Jai Jai Ma

#### **Toelichting bhajan**

Overwinning aan Moeder Durga, de oceaan van mededogen.

Glorie aan Moeder Kaali, die is versierd met een krans van menselijke schedels (vertegenwoordigt de vernietiging van ons ego) en die de hele wereld verheft.

Overwinning aan Moeder Durga die niemand minder is dan onze lieve Moeder





## Taalofeningen

Bron: Suru se Suru Kar - L.G. Alexander

Bhaiyo ke báp : Munná ke máí, namaste.  
Munná ke máí : Namaste.

1



Bh.ke báp : Tu kaise báte?  
M. ke máí : Ham acchá báti.  
Aur tu?

2



Bh.ke báp : Ham bhi acchá báti.  
: Tor ádmí kaise hai?  
M. ke máí : U acchá hai.  
Aur tor aurat kaise hai?

3



Bh.ke báp : U bhi acchá hai.

4



Bh.ke báp : Acchá, ham jáilá.  
Ham khushi báti ki ham toke bhetáili.  
M. ke máí : Ham bhi khushi báti.  
Acchá, ham jáilá. Namaste.

5



## Taalofeningen

Bron: Suru se suru kar - L.G. Alexander

11



U ádmí motá hai.

12



U aurat pátar hai.

13



U sipáhiñ lambá hai.

14



U sipáhiñ-aurat nátá hai.

15



U manter letharáil hai.

16



U sastar safá hai.

17



Bhaiyo ke báp ke  
garam lage hai.

18



Bhaiyo ke máí ke  
thandhá lage hai.

19



U dudh wálá burhwá hai.

20



U dukándárin jawán hai.

21



U bárbir kamásut hai.

22



U ghar ke aurat leskattin hai.





## *Cámundá Má mantra (návarna mantra)*

Bronnen: <http://www.awakeningstate.com/spiritual-awakening/chamunda-mantra-navarna-om-aim-hrim-klim> & <http://ohmsuriname.com/de-betekenis-van-de-camunda-ma-mantra-navarna-mantra-aum-aing-%E1%B8%A5ring-kling-camu%E1%B9%87dayai-vicce-namah/>

### **Aum aing ħring klíng cámuṇḍáyai vicce namah**

#### **Betekenis op lettergrepen**

- Aum – is de hoogste mantra, het meest heilige geluid, de Pránava. Aum (of Om) is het oorspronkelijke geluid en de hele schepping is een manifestatie van dit mystieke geluid.
- Aing – is de energie van verlangen, creatie, Mahásaraswati.
- ħring – is alles dat gekend kan worden door intuïtie of meditatie, waargenomen door de zintuigen, verwekt in de geest en daarbuiten. ħring is MaháLakshmi.
- Klíng – energie van wijsheid, vernietiging, Mahákáli.
- Cámuṇḍá – de moordenaar van passie en woede, beweegt zich in het hoofd.
- Yai – De Uitvaardiger van gunsten/zegens.
- Vic – betekent al het kenbare dat Sámvit wordt genoemd.
- Ce – middelen van bewustzijn.
- Namah – betekent non-ego.

12

#### **Uitleg Navama Mantra**

De Cámundá Má mantra (ook bekend als Cándi mantra of Návarna Mantra) is een zeer krachtige mantra van Cámundá Devi, die wordt beschouwd als de toornige vorm van Durgá, maar op hetzelfde moment is zij vriendelijk voor haar ware toegewijden.

De Sanskrit-term “Cámundá” is afgeleid van twee woorden, “Canda” en “Munda”, twee monsters die de godin heeft gedood. Cámundá Má verscheen uit de frons van de goedige Párvati Mátá om de demonen Canda en Munda te doden. Hier wordt de Godin beschouwd als een vorm van Párvati. Ze is een godin die vooral vereerd wordt onder Shaktás (hindu-liefhebbers van het vrouwelijke goddelijke), en ze heeft in het verleden volgelingen gevonden in alle lagen van de Indiase samenleving, van de laagste kasten tot de heersers van India.

In het heilige Hindu-geschrift, de Devi Mahátmya, kwam de Godin tevoorschijn als “Cándiká Jayásundará” uit een wenkbrauw van de godin Kaushiki, een krachtige godin gemaakt van het “omhulsel” van de Universele Moeder Durgá en kreeg de taak om de asura’s Munda en Canda, generaals van asura-koningen Shumbha-Nishumbha, te elimineren. Cámundá Devi, die een Mátriká is, wordt beschouwd als een van de belangrijkste Yoginis, waarvan men denkt dat het de dochters of manifestaties zijn van de Mátrikas (een groep hindugodinnen). In de context van een groep van 64 yogini’s, heeft de Godin 7 andere yogini’s gecreëerd, die samen een groep van 8 vormen.

Deze krachtige mantra is de bijá (wortel) mantra van alle drie de Goddelijke Moeders – Mahá Lakshmi, Mahá Káli en Mahá Saraswati, dus het belichaamt alle drie Moeders.





### **Voordelen van het chanten van Aum ain hring klíng cámuṇḍáyai vicce namah**

Mantra's zijn krachtige hulpmiddelen. Als we ze in een specifieke frequentie reciteren, versterken ze de hersenen, het centrale orgaan van de mens. De hersenen stimuleren het lichaam en de geest. Uiteindelijk wordt dit totale systeem van onze persoonlijkheid geactiveerd, wat leidt tot vertrouwen en kracht.

Het voordeel van het chanten van deze krachtige mantra is het concentreren van de geest en het versneld vervullen van verlangens en aspiraties. De Návarna Mantra is zeer effectief omdat het de beoefenaar helpt om rijkdom, overvloed, voorspoed, vreugde, gelukzaligheid en geluk te behouden, en ons te beschermen en te verdedigen tegen het ongunstige effect van negatieve planeten, pech en tegenslagen vanwege vijanden.

### **Heilige plaatsen van de godin**

De Cámundeswari-Mandir ligt op de top van de Cámundi-heuvels, op ongeveer 13 km van de paleisstad Mysore in de deelstaat Karnátaka, India. Deze verbazingwekkende mandir is vernoemd naar Durgá of Cámundéswari, de felle vorm van Shakti, een beschermgod die eeuwenlang door de Mysore Mahárájá's werd gerespecteerd.

In Gujarát liggen twee heiligdommen van Cámundá op de heuvels van Panerá en Chotilá – Kichakeshwári-mandir, vlakbij de Baripadá, Carchiká-mandir, in de buurt van Bánki en Vaitál Deulá in Bhubaneswar, Odishá.





## Yoga oefeningen

### Leeuwen houding | Simhasana

Voordelen: strekt de heupen, kuiten en enkels; kalmeert de geest; zorgt ervoor dat stress en vermoeidheid uit het lichaam verdwijnt.

1. Start op je knieën en ga op je hielen zitten.
2. Spreid de vingers en druk ze op je knieën.
3. Trek je schouders naar achteren en zorg ervoor dat je relaxed, maar rechtop zit.
4. Adem diep in door je neus.
5. Steek dan je tong zo ver mogelijk uit richting je kin, open je mond zo breed mogelijk en sper je ogen breed open.
- Leun dan naar voren, schouders nog steeds naar achteren, en duw de lucht uit je longen tot ze leeg zijn.
6. Herhaal dit een aantal keer.



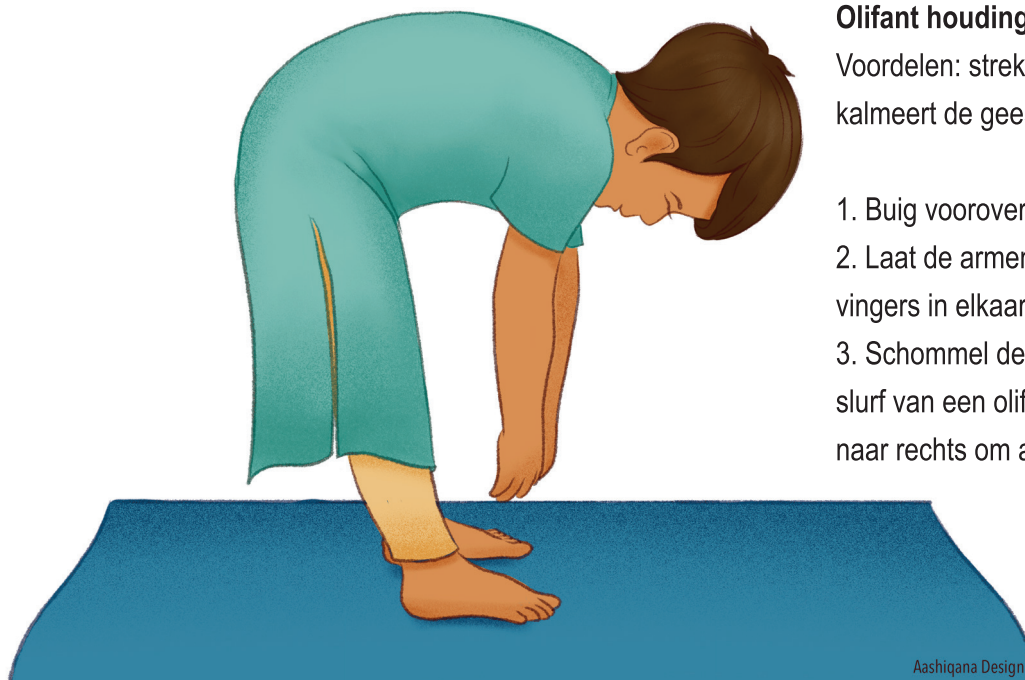
Aashiqana Design

14

### Olifant houding

Voordelen: strekt de benen en de rug; verlicht stress en kalmeert de geest.

1. Buig voorover bij de heupen.
2. Laat de armen naar beneden hangen en strengel de vingers in elkaar.
3. Schommel de armen van links naar rechts net als de slurf van een olifant. Schommel je hele lichaam van links naar rechts om als een olifant te lopen.



Aashiqana Design







## *Zoek de 5 verschillen*

Bron: Aashiqana Design



15





## *Kleurplaat*

Bron: Kleurboek 40 Desi kleurplaten, Aashiqana Design  
<https://www.aashiqana.nl/product/3708036/kleurboek-40-desi-kleurplaten>

16

