



Cursus Hindoe-basics

Een initiatief van Triloki Dhaam Mandir Eindhoven

Mei 2023 - cursusdag 5





Inhoudsopgave

Cursus Hindoe-basics	1
Achtergrond en doel van de cursus	3
Gebruik van dit boek en de terugblik	4
Programma	5
Kirtan	6
Taal oefening: dagen van de week	7
Schrijf oefening: eerste letter van het Hindi alfabet	7
Ademhalingsoefeningen voor thuis	8
Oefening Aum	9
Kleurplaat	10
Zoek de 5 verschillen	11

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

11:45	Aanvang
12:00-12:15	Terugblik en korte herhaling vorige sessies onder leiding van Pandit Vinay Narain
12:15-12:45	Hindu quiz over weetjes over Krishna en andere Dharma weetjes
12:45-13:00	Uitleg Rath Yatra
13:00-13:15	Pauze
13:15-13:30	Kirtan: Jai Jai Radha Raman Hari Bol
13:30-13:45	Taal oefeningen sarnami
13:45-14:00	Yoga; ademhalingsoefeningen voor rust en AUM recitatie
14:00	Afronding



Kirtan

Bron: Kirtan.nu

Jai Jai Radha Raman Hari bol

Jai Jai Radha Raman Hari bol

Vertaling:

rādhā: *Geliefde van Krishna, belichaming van spirituele liefde en de godin van het universum.*

rādhā ramana: *Een naam van Krishna, wat betekent degene die geniet van Radha.*

hari: *Een naam van Vishnu. Letterlijk 'de verwijderaar', zoals in de Ene die alle lijden en alle sluiers van onwetendheid verwijdert.*

bolo/bol: *Een Hindi-woord dat 'spreken' of 'zingen' betekent.*

Wanneer kun je deze kirtan doen:

Altijd, alleen wanneer je verdrietig/boos/moe etc. bent dan werkt het nog rustgevender.





Taal oefening: dagen van de week

Bron: Twinkl.co.uk

Nederlands

Sarnami

Hindi

Maandag

Somaar

somavaar | सोमवार

Dinsdag

Mangar

mangalavaar | मंगलवार

Woensdag

Boedh

budhavaar | बुधवार

Donderdag

Biefi

guruvaar | गुरुवार

Vrijdag

Soekh

shukravaar | शुक्रवार

Zaterdag

Sanichar

shanivaar | शनिवार

Zondag

Atwaar

ravivaar | रविवार

Schrijfoefening: eerste letter van het Hindi alfabet

Bron: Twinkl.co.uk

अ अ अ अ अ अ अ

अ अ अ अ अ अ अ

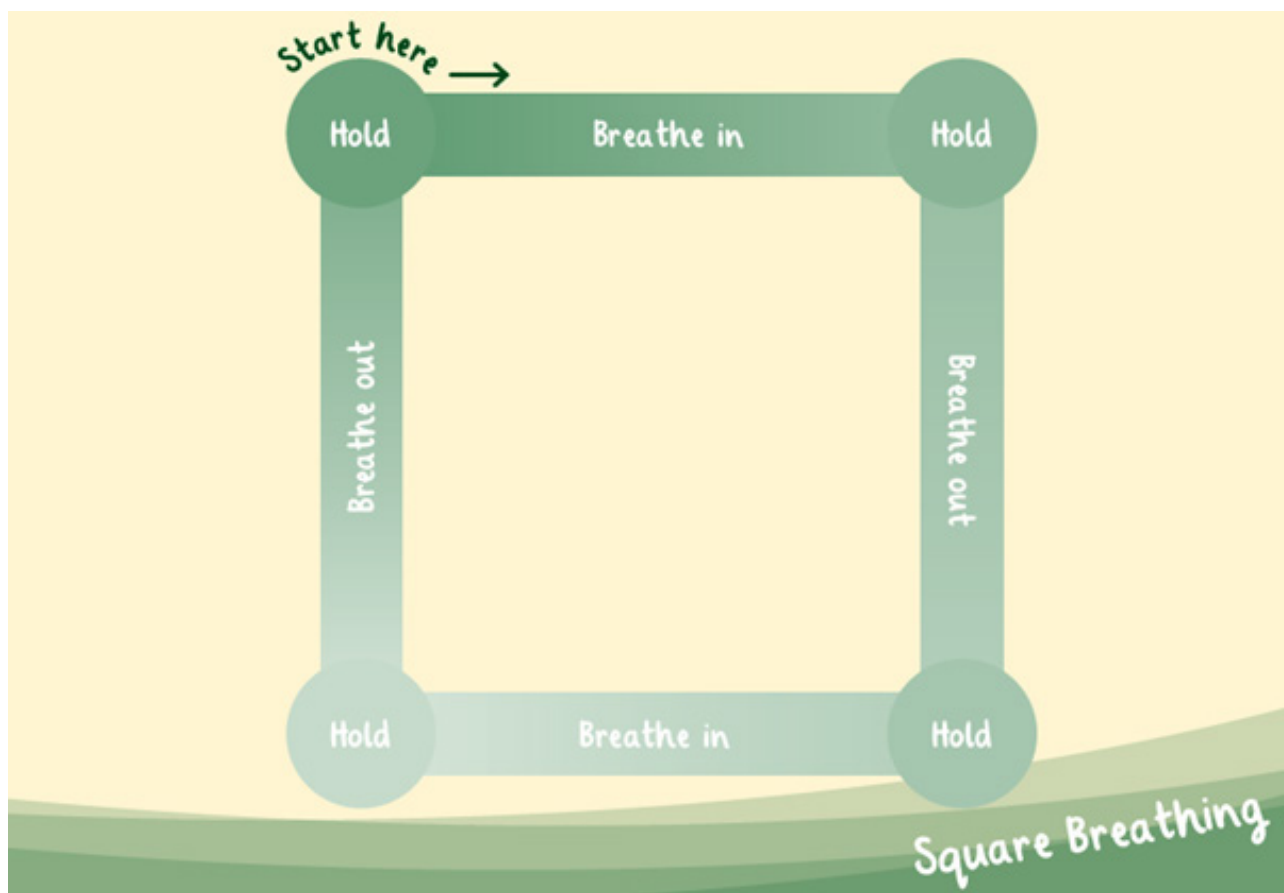
अ अ अ अ अ अ अ

अ अ अ अ अ अ अ

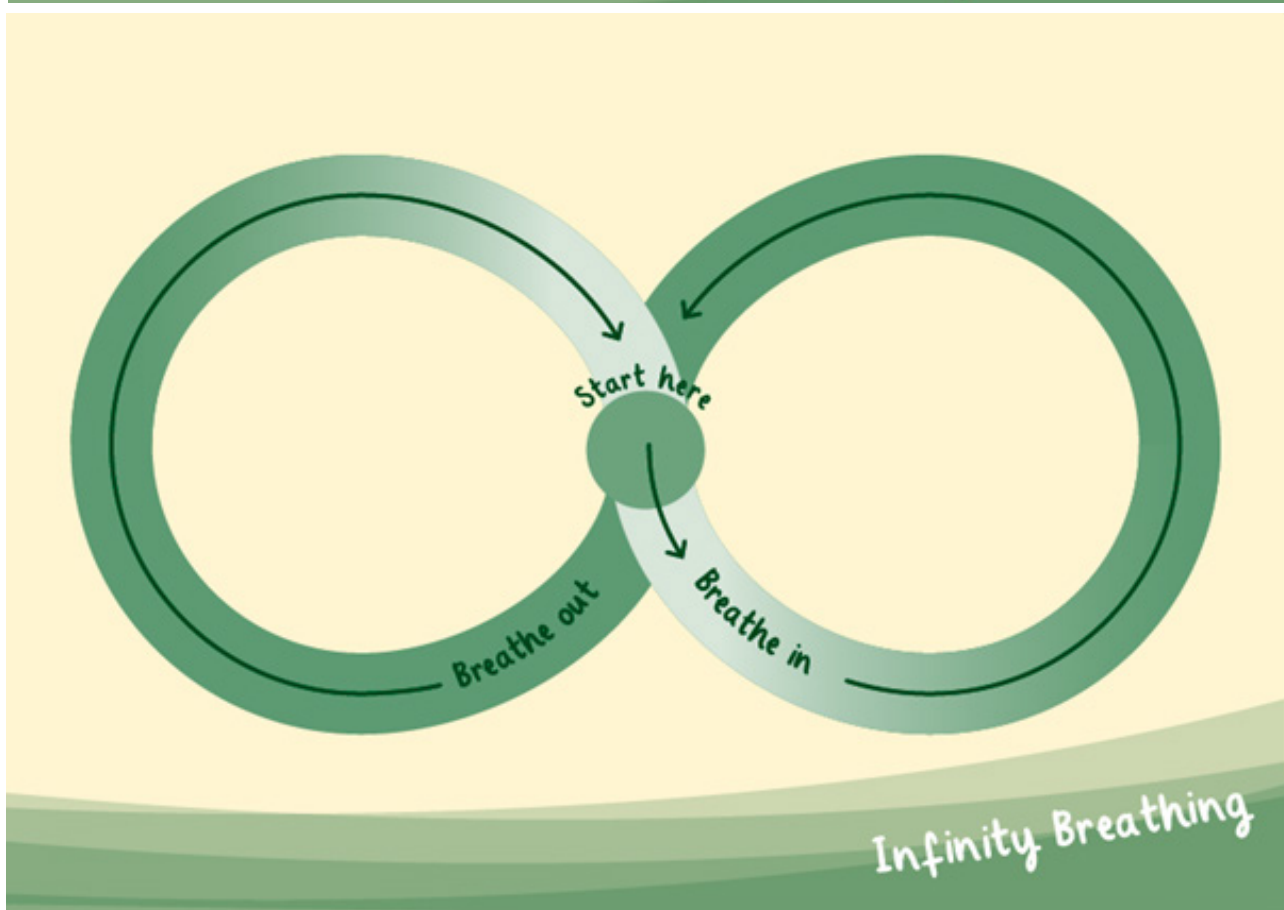


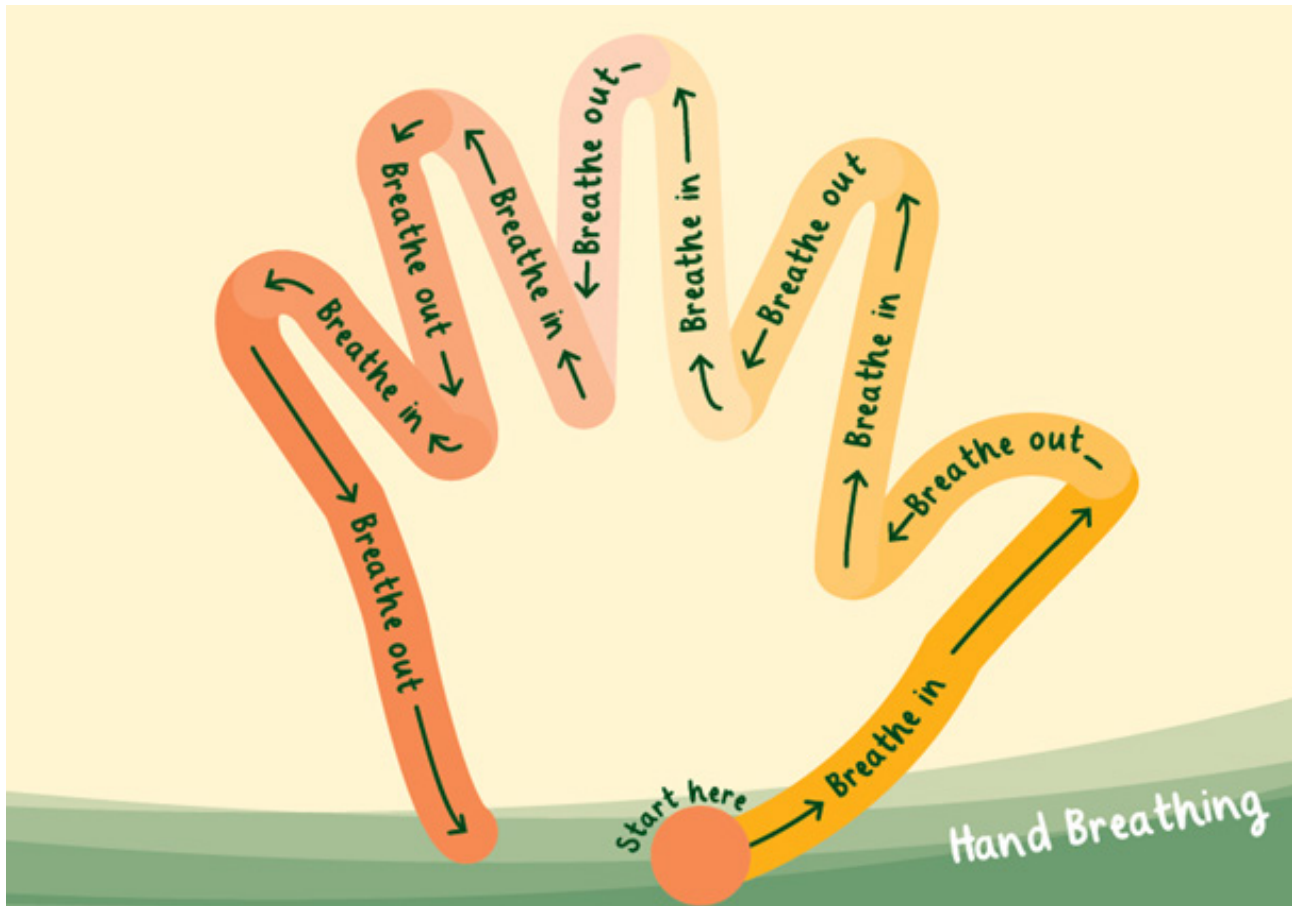


Ademhalingsoefeningen voor thuis



8





Defening Aum

1. Zit in kleermakers en denk je aan je ishta devta (lievelingsgod)
2. Probeer je rug vanuit je stuit recht te maken
3. Sluit de ogen geheel of gedeeltelijk
4. Haal diep adem
5. Laat de "AUM" klank horen





Kleurplaat

Bron: Kleurboek 40 Desi kleurplaten, Aashiqana Design

10





Zoek de 5 verschillen

