



Cursus Hindoe-basics

Een initiatief van Triloki Dhaam Mandir Eindhoven

April 2023 - cursusdag 4





Inhoudsopgave

Achtergrond en doel van de cursus	3
Gebruik van dit boek en de terugblik	4
Programma	5
Hanuman Chalisa met Nederlandse vertaling	6
Eenvoudige Hanuman puja	10
Taal oefeningen	11
Zoek de 5 verschillen	12
Kleurplaat	13

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 eerdere sessies
12:15-12:30	Gezamenlijk Hanuman Chalisa zingen
12:30-13:00	Zelf eenvoudige Hanuman puja doen
13:00-13:15	Taalvaardigheden: Sarnami en Hindi
13:15-13:30	Indiase muziekinstrumenten: dholak
13:30-13:45	Uitleg over Hanuman Jayanti
13:45-14:00	Meditatie: body scan
14:00	Afronding



Hanuman Chalisa met Nederlandse vertaling

Bron: Kirtan.nu

दोहा – Dohá – versregels

श्री गुरु चरन सरोज रज, नजि मनु मुकुर सुधारि।
बरनऊँ रघुवर वमिल जसु, जो दायकु फल चारि।
Shrí Guru charan saroj raj, nij manu mukur sudhári.
Barnaún Raghuvar vimal jasu, jo dáyaku phal chári.

*Met de stof van de lotusvoeten van mijn vereerde Guru mijn geest,
die als een spiegel is, gereinigd hebbend,
zal ik verhalen van Raghuvars vlekkeloze roem, die de Schenker
is van de vier vruchten.*

बुद्धहीन तनु जानकि, सुमरिं पवन कुमार।
बल बुद्धविद्या देऊ मोहि, हरहु कलेश विकार ॥
Buddhihín tanu jániké, sumiron Pavan kumár.
Bal buddhi vidya deú mohi, harahu kalesh vikár.

6 *Wetend dat mijn lichaam een geest zonder wijsheid herbergt, roep
ik Pavans zoon aan en smeek:
“Schenk mij kracht, kennis en wijsheid en verdrijf de smart der
onwetendheid en dwaling.”*

चौपाई – Chaupáí – Kwatrijnen (=verzen van 4 regels).

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर।
जय कपीश तहि लोक उजागर ॥
Jay Hanumán gyán gun ságar,
Jay Kapish tihun lok ujágar.

*Heil, o Hanuman, Oceaan van wijsheid en deugd;
Heil, o Kapish (Heer der Apen), schitterend in alle drie werelden.*

रामदूत अतुलति बलधामा।
अंजनपुत्र पवनसुत नामा ॥
Rámadút atulit baladhámá,
Anjani putra Pavansut námá.

*Afgezant van Rám, Zetel van weergaloze kracht;
Zoon van Anjani, Zoon van Pavan genaamd.*

महावीर विक्रम बजरंगी।
कुमतनिवार सुमति के संगी ॥

Mahávir vikram bajarangí,
Kumati nivár sumati ke sangí.
O grote Held (Mahávir), dappere Strijder,
Die een adamanten lichaam heeft;

Die boze gedachten verdrijft en goede gedachten vergezelt.

कंचन वरन बरिज सुवेसा।
कानन कुण्डल कुंचति केसा ॥
Kanchan varan biráj suvesa,
Kánan kundal kunchit kesa.

Goud van kleur, schitterend in een prachtige gedaante,
met ringen aan Uw oren, haren die krullen.

हाथ बजर और ध्वजा बरिजै।
काँधे मूँज जनेऊ साजै ॥
Háth bajra aur dhvajá birájai,
Kándhe múnj janeú sájai.

Knots (bajra) en vaandel sieren Uw handen;
en Uw schouder is getooid met het heilige koord van moonj gras.

शंकर सुवन केसरी नन्दन।
तेज प्रताप महा जग वन्दन ॥
Shankar suvan Kesarí nandan,
Tej pratáp mahá jag vandan.

O zoon van Shankar en geluk van Kesari; door de majesteit van Uw
schittering wordt U vereerd alom in de wereld.

वद्यावान गुनी अत चातुर।
राम काज करबि को आतुर ॥
Vidyáván guní ati chátur,
Rám káj karibe ko átur.

Geleerd, deugzaam en ten zeerste bedreven bent U,
ernaar hunkerend Ráms werk te volbrengen.





प्रभु चरतिर सुनबि को रसयिा ।
राम लखन सीता मन बसयिा ॥
Prabhu charitra sunibe ko rasiyá,
Rám Lakhan Sítá man basiyá.

Verzaligd luistert U naar het levensverhaal van de Heer (Prabhu);
U die zetelt in de harten van Rám, Lakshman en Sítá.

सूक्ष्म रूप धरसियिहिदिखावा ।
वकिट रूप धरलिकं जरावा ॥
Súkshma rúp dhari Siyahi dikhává,
Vikat rúp dhari Lank jarává.

U nam een kleine gedaante aan, toen U Zich aan Sítá vertoonde
en een geweldige gedaante aannemend, hebt U Lank verbrand.

भीम रूप धरअसुर संहारे ।
रामचन्द्र के काज संवारे ॥
Bhím rúp dhari asur sanháre,
Rámchandra ke káj sanváre.

Onder het aannemen van een vreselijke gedaante,
vernietigde U de demonen (asur)
en hebt U het werk van Rámchandra volbracht.

लाय संजीवन लखन जयिाये ।
श्री रघुवीर हरषउर लाये ॥
Láya sanjíván Lakhan jiyáye,
Shri Raghuvír harashi ur láye.

Toen U het levenskruid (sanjívani) haalde
en daardoor Lakshman het leven hergaf,
drukte Shri Raghuvír U uit blijdschap tegen Zijn hart.

रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई ।
तुम मम प्रयि भरतहसिम भाई ॥
Raghupati kínhí bahut baráí,
Tum mam priya bharatahi sam bhái.

De Heer der Raghu's heeft U toen ten zeerste geprezen:
“Gij zijt Mijn Broeder, evenals Bharat, zeer geliefd.”

सहस बदन तुम्हरो जह गावै ।
अस कह श्रिपतिकंठ लगावै ॥

Sahas badan Tumhro jas gávain,
As kahi Shrípati kanth lagávain.

“Hij met duizend gezichten (Sahas badan) heeft Uw roem bezongen”,
aldus sprak de Gemaal van Shri (Vishnu Bhagvaan), en toen heeft Hij
U omhelsd.

सनकादकि ब्रह्मादिमुनीशा ।
नारद शारद सहति अहीसा ॥
Sanakádik Brahmádi muníshá,
Nárad Shárad sahit Ahísá.

Sanak, Brahma en de anderen, Grootmeesters der Muni's (Wijzen),
Narad, Sharad (Herfstwolken), alsook de Heer der slangen (Ahish)

यम कुबेर दगिपाल जहाँ ते ।
कवि कोबदि कहसिके कहाँ ते ॥
Yam Kuber Digapál jahan te,
Kavi kobid kahi sake kahán te.

Yam, Kuber en de overige Digapals, dichters en geleerden,
hoe zijn Zij in staat Uw lof te verkondigen?

7

तुम उपकार सुग्रीवहि कीन्हा ।
राम मलाय राजपद दीन्हा ॥
Tum upkár Sugrívahin kínhá,
Rám miláy rájpad dínhá.

U hebt Sugriv een grote dienst bewezen:
door hem met Rám in contact te brengen,
hebt U hem het koningschap geschonken.

तुम्हरो मन्त्र वभीषन माना ।
लंकेश्वर भये सब जग जाना ॥
Tumhro mantra Vibhíshan máná,
Lankeshvar bhaye sab jag jáná.

Uw raad werd door Vibhíshan opgevolgd
en hij werd Koning van Lanka, zoals aan de hele wereld bekend.

जुग सहस्त्र योजन पर भानू ।
लील्यो ताहि मिधुर फल जानू ॥
Jug sahastra yojan par bhánú,
Lílyo táhi madhur phal jánú.





De zon, een afstand van duizenden yojans verwijderd,
hebt U ingeslikt, hem voor een lekkere vrucht aanzierend.

प्रभु मुद्रिका मेलिमुख माहीं ।
जलधलांगिगिए अचरज नाहीं ॥

Prabhu mudriká meli mukh máhín,
Jaldhi lángghi gae acharaj náhín.

De ring van Prabhu (Rám) bewaarde U in Uw mond en U bent toen
over de oceaan gesprongen, wat geen verbazing wekt.

दुर्गम काज जगत के जेते ।
सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते ॥

Durgam káj jagat ke jete,
Sugam anugrah Tumhre tete.

Hoe moeilijk en zwaar het werk in de wereld ook is,
het wordt eenvoudig en licht gemaakt door Uw genade.

राम दुआरे तुम रखवारे ।
होत न आज्ञा बनि पैसारे ॥

Rám duáre Tum rakhváre,
Hot na ágya binu paisáre.

Van de poort van Rám bent U de bewaker
en niemand kan zonder Uw toestemming naar binnen gaan.

सब सुख लहै तुम्हारी सरना ।
तुम रक्षक काहू को डरना ॥

Sab sukh lahai Tumhári saraná,
Tum rakshak kahu ko daraná.

Alle geluk bloeit op, wanneer men tot U zijn toevlucht neemt;
Met U als Beschermmer, waarom dan vrees gekoesterd?

आपन तेज सम्हारो आपै ।
तीनों लोक हाँक तें काँपै ॥

Ápan tej samháro ápai,
Tínón lok hánk ten kánpai.

Uw schitterende kracht wordt door Uzelf beheerst;
Alle drie werelden sidderen, wanneer Uw kreet weerklinkt.

भूत पशिाच नकिट नह् आवै ।
महाबीर जब नाम सुनावै ॥



Bhút pishách nikat nahin ávai,
Mahabír jab nám sunávai.

Geesten (bhút) en demonen (pishách) vermogen niet te bereiken,
wanneer men de naam van Mahabír (de grote Held) laat horen.

नासै रोग हरै सब पीरा ।
जपत नरितर हनुमत बीरा ॥

Nasai rog harai sab pírá,
Japat nirantar Hanumat bírá.

Ziekte verdwijnt en van alle pijn raakt men bevrijd,
wanneer men aldoor de naam van de held Hanumán prevelt.

संकट ते हनुमान छुड़ावै ।
मन क्रम वचन ध्यान जो लावै ॥

Sankat te Hanumán chhurávai,
Man kram vachan dhyán jo lávai.

Van nood en ellende verlost Hanuman een ieder,
wanneer men zich in gedachte (man), daad (karm) en woord (wachan)
op Hem concentreert.

सब पर राम तपस्वी राजा ।
तनिके काज सकल तुम साजा ॥

Sab par Rám tapasví rájá,
Tinke káj sakal Tum sájá.

Over allen heerst Rám, de wereldverzaker,
als koning en toch hebt U al Zijn werk in orde gebracht.

और मनोरथ जो कोई लावै ।
सोई अमति जीवन फल पावै ॥

Aur manorath jo koí lávai,
Soí amit jívan phal pávai.

En wanneer wie dan ook nog wensen koestert,
dan zal hij gedurende ontelbare levens de vruchten ontvangen.

चारों जुग परताप तुम्हारा ।
है परसद्धि जगत उजयिरा ॥

Cháron jug paratáp Tumhárá,
Hai parasiddh jagat ujjará.

Over al de vier tijdperken strekt Uw majesteit zich uit;
Zeer beroemd, de ganse wereld wordt erdoor verlicht.



साधु सन्त के तुम रखवारे ।
असुर नकिंदन राम दुलारे ॥
Sádhu sant ke Tum rakhváre,
Asur nikandan Rám duláre.

Van de goeden (sádhu) en de heiligen (sant) bent U de Beschermer,
O Verdelger der demonen (asur) en lieveling van Rám.

अष्ट सिद्धिनि नधि के दाता ।
अस वर दीन जानकी माता ॥
Asht siddhi nau nidhi ke dátá,
As var dín Jánakí Mátá.

“Wees de Schenker van de acht siddhi's en de negen nidhi's,
aldus werd U door Moeder Jánakí (Sítá) gezegend.

राम रसायन तुम्हरे पासा ।
सदा रहो रघुपति के दासा ॥
Rám rasáyan Tumhre pásá,
Sadá raho Raghupati ke dásá.
Bij U berust de chemie van Rám;

blijft U altijd de trouwe dienaar van de Heer der Raghu's (Raghupati).

तुम्हरे भजन राम को पावै ।
जनम जनम के दुख बसिरावै ॥
Tumhre bhajan Rám ko pávai,
Janam janam ke dukh bisarávai.

Wanneer men U vereert, bereikt men Rám
waardoor men de smart van vele levens vergeet.

अन्त काल रघुवर पुर जाई ।
जहां जन्म हरिभक्त कहाई ॥
Ant kál Raghuvar pur jáí,
Jahan janma Hari bhakt kahái.

En na de dood gaat men dan naar Raghuvars stad,
waar men een levenslange Hari-bhakt (toegewijde van Hari) wordt
genoemd.

और देवता चतित न धरई ।
हनुमत सेइ सर्व सुख करई ॥

Aur Devtá chitt na dharái,
Hanumat sei sarva sukh karái.
Andere Devta's behoeft men niet te vereren,
door Hanuman te dienen, verwerft men alle geluk.

संकट कटै मटि सब पीरा ।
जो सुमरिौ हनुमत बलबीरा ॥
Sankat katai mitai sab pirá,
Jo sumirau Hanumat balbírá.

Moelijkheden verdwijnen en alle pijn wordt weggenomen,
wanneer men in gedachten de sterke held Hanuman aanroept.

जय जय जय हनुमान गोसाई ।
कृपा करहु गुरुदेव की नाई ॥
Jay jay jay Hanumán gosáín,
Kripa karahu Gurudev kí náín.

Heil en nogmaals heil, o Hanuman Gosáín,
ontfermt U zich over mij als een Goddelijke Meester (Guru Dev).

जो सत बार पाठ कर कोई ।
छूटहबिंदी मिहा सुख होई ॥
Jo sat bár páth kar kooí,
Chútahi bandi mahá sukh hooí.

Wie honderd malen dit reciteert, raakt bevrijd van de banden
en wordt groot geluk deelachtig.

जो यह पढ़े हनुमान चालीसा ।
होय सिद्धिसिखी गौरीसा ॥
Jo yah parhe Hanumán chálísá,
Hoy siddhi sákhí Gaurísá.

Wie deze Hanuman Chalisa leest,
verwerft de siddhi; getuige is de Heer van Gauri (Gaurish).

तुलसीदास सदा हरचिंरा ।
कीजै नाथ हृदय महुँ डेरा ॥
Tulsídás sadá Hari cherá,
Kíjái Náth hriday mahan derá.

Tulsidas blijft altijd de dienaar van Hari;
O Heer, wilt u in diens hart Uw intrek nemen?





दोहा – Dohá – versregels

पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरतरूप ।
 राम लखन सीता सहति, हृदय बसहु सुर भूप ॥
 Pavantanay sankat haran, mangal múrati rúp.
 Rám Lakhan Sítá sahit, hriday basahu Sur bhúp.
 O Pavans zoon, Verdrijver van ellende,
 in de gedaante van beeld en geluk.
 Samen met Ram, Lakshman en Sita,
 o Vorst der Goden woont U in mijn hart.

Einde van de Nederlandse vertaling Hanuman Chalisa.

Eenvoudige Hanuman puja

Concentratie met de Praarthnaa-mantra

Manojavam, Maarutatulyavegam
 Jitendriyam Buddhimataam Varistham,
 Vaataatmajam, Vaanarayoothmukhyam
 Sriramdootam Saranam prapadhye.

10

1. Het offeren van bloemen

Om maalyaa-dienie soegandhienie maaltyaa-dienie way
 prabhoe, mayaa hrietaanie poeshpaannie poedjaaratham
 pratie grieya-taam.
 Ohm Shri Hanumate namah pushpam samar-payaamie.

2. Aansteken van wierook (pas op met VUUR) en rond draaien

Om wanaspatier-sod bhoeto soegandhyo mano-harah.
 Aaghréyah sarwa-déwanaam dhoepoyam pratie griehyataam.
 Ohm Shri Hanumante namah dhoopam agrami.

3. Het aansteken van de diya

Om saadjyanj-cha wartie-sanyoektam wahnienaa yodjietam
 mayaa, diepam griehaanna déwésja tray-lokya tiemier-aapah.
 Ohm Shri Hanumante namah dipam darshami.

4. Phal (niet verplicht bij elke dag puja thuis).

Schenk wat vruchten
 Phal

Om iedam-phalam mayaa déwa sthaapietam poerata-staw,
 tén mé saphalaa waaptier bhawédj-djanmanie djanmanie.
 Ohm Shri Hanumante namah phalam samar-payaamie.

5. Achmannie

Offer een aantal druppels water uit de lotta.
 Om sarwa tierth samaayoektam soegandhie niermalam djalam,
 aacham-yaartham mayaa dat-tam griehaann parmésjwar.
 Ohm Shri Hanumate namah
 aach-mannie-yam samar-payaamie.

6. Praarthnaa-mantra

Om Anjaneyaya Vidmahe
 Vayuputraya Dheemahi,
 Tanno Hanuman Prachodayat

7. Shantie Prathna

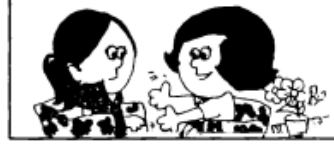
Om paapo-ham paap karmaaham paap-aatmaa paap
 sambhawam, traahiemaam poennddarie-kaaksham sarwa
 paap Haro Harieh.
 Om Shanti, Om Shanti, Om Shanti.



Taalofeningen

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

Srimati Dewpál : Tor náwá kaprá kaun rang ke hai?
Srimati Subhág : Hariyar hai.



Srimati Subhág : Áw cali já uppar dekhe.
Srimati Dewpál : Áw cali.



Srimati Subhág : Dekh, hinyá hai!
Srimati Dewpál : I to bahut barghinyá kaprá hai.



Srimati Subhág : Hamke náwá tás bhi hai.
Srimati Dewpál : U kaun rang ke hai?



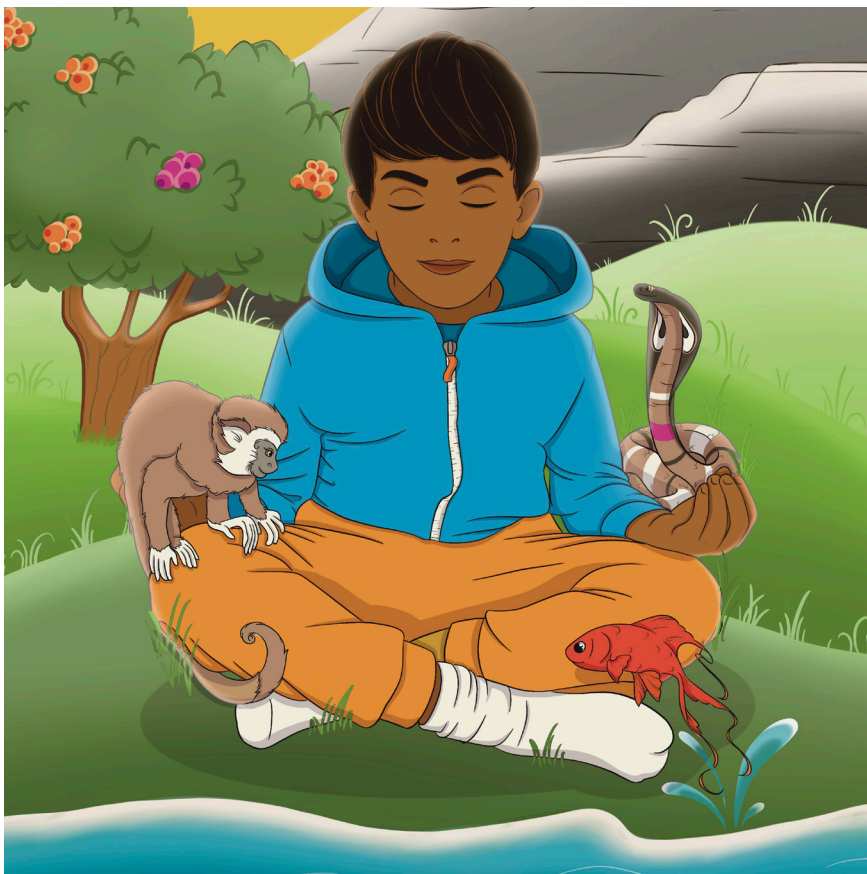
Srimati Subhág : Ohin rang ke hai. Ohun hariyar hai.
Srimati Dewpál : I to bahut bisál tás hai.





Zoek de 5 verschillen

Illustratie uit het boek 'De monsterschool' door Varishna Sardjoe Mishre en geïllustreerd door Ashna Jhoeri





Kleurplaat

Bron: Kleurboek 40 Desi kleurplaten, Aashiqana Design

