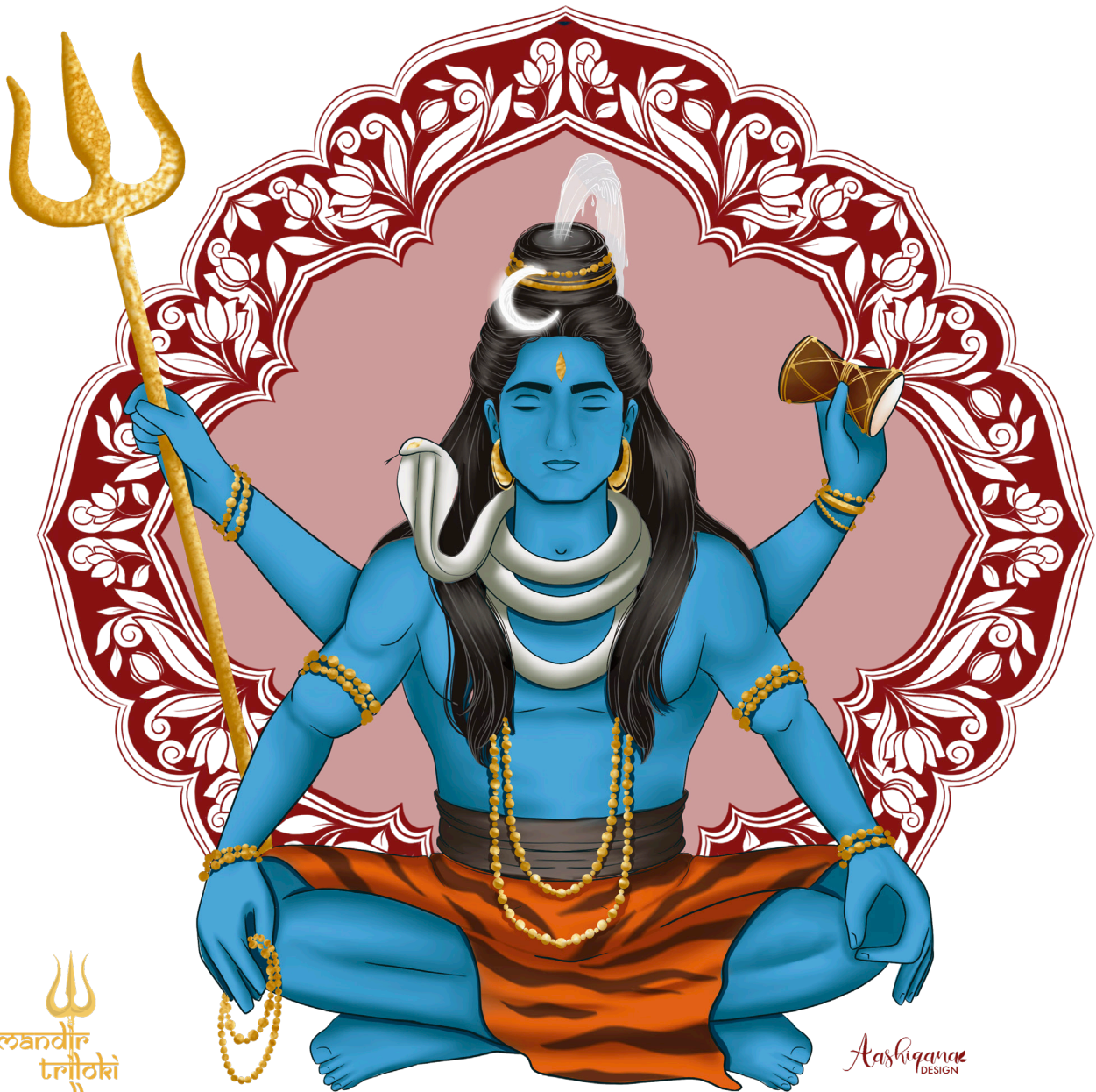




# *Cursus Hindoe-basics*

Een initiatief van Triloki Dhaam Mandir Eindhoven

Februari 2023 - cursusdag 2



लानदीर  
तरीठरी  
वेहाल

Aashiganae  
DESIGN





## *Inhoudsopgave*

Achtergrond en doel van de cursus	3
Gebruik van dit boek en de terugblik	4
Programma	5
Herhaling - Gayatri mantra	6
Bhajan - Aum shakti	6
Nieuwe mantra - Twameva mata	6
Taal oefeningen	7
Yoga oefening	9
Uitleg Henna	10
Zoek de 5 verschillen	11
Kleurplaat	12
Hindi letters   Devnagri	13
Oefeningen voor thuis	15

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*

10:30-10:45	Terugblik sessie 1 onder leiding van Pandit Vinay Narain
10:45-11:00	Hindu quiz over weetjes over Maha Shivratri en Holi
11:00-11:15	Herhalen Gayatri Mantra en leren van Twamewa mata
11:15-11:30	Ontdekken van de eigen taal in de vorm van een rollenspel; Sarnami en Hindi
11:30-11:45	Kennismaking Henna kunst
11:45-11:55	Yoga
11:55-12:00	Afronding



### ***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

### ***Bhajan - 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

### ***Nieuwe mantra - 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



## Taal oefeningen

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

### GETALLEN

1	ek	11	gyára	21	ekkáis
2	dui	12	bára	22	báis
3	tin	13	terá	23	teis
4	cár	14	chaudá	24	caubis
5	pánc	15	pandrá	25	pacis
6	chau	16	sorá	26	chaubis
7	sát	17	satrá	27	sattáis
8	áth	18	atthára	28	attháis
9	nau	19	onnáis	29	ontis
10	das	20	bis	30	tis
31	ektis	41	ektális	51	ekkáwan
32	battis	42	bayális	52	báwan
33	teitis	43	teitális	53	tirpan
34	cautis	44	cauwális	54	cauwan
35	paitis	45	paintális	55	pacpan
36	chattis	46	chiyális	56	chappan
37	saitis	47	saintális	57	satáwan
38	artis	48	artális	58	attháwan
39	ontális	49	oncás	59	onsáth
40	cális	50	pacás	60	sáth
61	eksath	71	ekhattar	81	ekási
62	básath	72	bahattar	82	beyási
63	tirsath	73	tihattar	83	tirási
64	causath	74	cauhattar	84	caurási
65	painsath	75	pachattar	85	pacási
66	chiyásath	76	chihattar	86	chiyási
67	sarsath	77	sahattar	87	satási
68	arsath	78	athattar	88	athási
69	onhattar	79	onási	89	nauwási
70	sattar	80	assi	90	nabbe
91	ekánbe	105	ek sau pánc		
92	bánbe	124	ek sau caubis		
93	tiránbe	1000	ek hájár		
94	cauránbe	10.000	das hájár		
95	pacánbe	100.000	laakh		
96	chiyánbe	1.000.000	das laakh		
97	sattánbe				
98	atthánbe				
99	ninnánbe				
100	sau (ek sau)				



## Taal oefeningen

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

E bahin, sun!

1



Tu ká mánge hai?

2



I tor tás hai?

3



Tu ká bolle?

4



I tor tás hai?

5



Hán, hamár hai.

6



Bahut dhanbád!

7



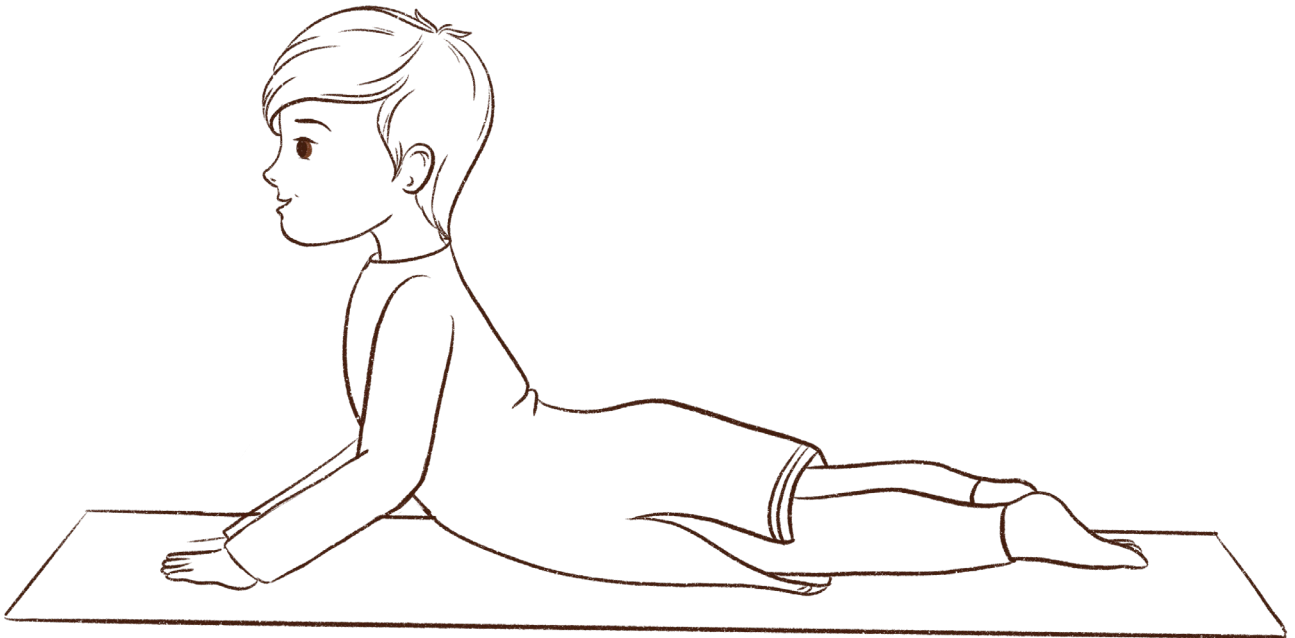




# Yoga oefening

Illustrator: Aashiqana Design - Ashna Jhoeri

## Cobra houding





## Uitleg Henna

Henna is afkomstig uit de gelijknamige struik, in het latijn Lawsonia Inermis genoemd. De blaadjes bevatten de kleurstof en worden gedroogd en vermalen tot hennapoeder. Van de hennapoeder wordt hennapasta gemaakt, waarmee op de huid geschilderd kan worden met een speciale applicator. De hennapasta ziet er bruin/groen uit maar de uiteindelijke kleur die henna op de huid geeft is roodbruin. (Bron: Hand of Fatima)\*

Binnen de Hindoestaanse cultuur wordt henna ook wel mehndi genoemd.

Mehndi wordt binnen deze cultuur vooral gebruikt om de handen en voeten te versieren tijdens bruiloften en andere feestelijke gelegenheden.

Bepaalde patronen worden binnen de Hindoestaanse cultuur vaak gebruikt, zoals de paisley. Het verhaal gaat dat deze vorm is afgeleid van de vorm van mango's, die veel in India voorkomen en in veel lekkere Indiase gerechten worden gebruikt.

Een paisley bestaat uit twee vormen

Een S-vorm



Een C-vorm



10

En als je die aan elkaar vastmaakt dan krijg je...een paisley!

Vul de paisley vervolgens met andere leuke figuurtjes voor een feestelijke effect.





## *Zoek de 5 verschillen*

Illustrator: Aashiqana Design - Ashna Jhoeri





# Kleurplaat

Bron: [www.aashiqana.nl](http://www.aashiqana.nl)

12



*Happy  
Holi*

Aashiqana Design





## Hindi letters | Devnagri

Bron: Twinkl.com

अ a



अ अ अ अ अ अ

अ अ अ अ अ अ अ अ अ

अ अ अ अ अ अ अ अ अ

13

आ aa



आ आ आ आ आ

आ आ आ आ आ आ आ आ आ

आ आ आ आ आ आ आ आ आ





इ

e



इंग्लैंड  
England  
England

इ इ इ इ इ इ इ इ

इ इ इ इ इ इ इ इ इ इ इ

इ इ इ इ इ इ इ इ इ इ इ

ई

ei



ईश्वर  
Eishwar  
God

ई ई ई ई ई ई ई ई

ई ई ई ई ई ई ई ई ई ई ई

ई ई ई ई ई ई ई ई ई ई ई

उ

u



उल्लू  
Ulluu  
Owl

उ उ उ उ उ उ उ उ

उ उ उ उ उ उ उ उ उ उ उ

उ उ उ उ उ उ उ उ उ उ उ





## *Oefeningen voor thuis*

1. Oefenen 6 regels sarnami / hindi
2. Oefenen: gayatri mantra en twamewa mata
3. Oefenen: Bhajan aum shakti
4. Oefen met ademhaling en de drie yoga asans
5. Schrijf de Hindi letters

