



बंदऊँ गुरु पद पदुम परागा। सुरुचि सुबास सरस अनुरागा॥
अमिअ मूरिमय चूरन चारू। समन सकल भव रुज परिवारू॥

Voorwoord

Na de introductie van onze eerste editie van Dharm Prakash heeft de Voorlichtingsgroep (VR) binnen SDMSS heel wat positieve reacties en feedback ontvangen. Dit sterkt ons aan in het vrijwilligerswerk om ons nieuwsblad uit te breiden met leuke, informatieve als educatieve artikelen in het belang van onze lezers. Ons nieuwsblad is een halfjaarlijkse uitgave en verschijnt dus twee keren per jaar. Om de diverse type lezers tegemoet te komen, heeft de VR gemeend om deze keer ook artikelen te plaatsen in het Sarnami en Hindi.

Wilt u een bijdrage leveren of een artikel inzenden, dan kunt u contact maken met de voorzitter mw. A Kalpoe. Wij waarderen elke bijdrage naar ons toe en werken steeds ernaar toe om u een aangename leesplezier te bezorgen met onze artikelen in Dharm Prakash. Aan deze editie hebben meegewerkt de leden van de VR en dhr. A. Gangaram Panday (Sarnami- schrijfwijze), waar naartoe mijn grondige dank uitgaat voor hun bijdrage.

In deze editie komt aan de orde

- Pujá
- Onthulling naamborden in Hindi
- Standplaats borden voor pandits te Crematieoord Weg naar Zee
- Activiteiten i.v.m. opening Shri Ram mandir in Ayodhya
- Diploma-uitreiking pracáráks en pracáriká's in Nickerie
- Installatie Cie Bouw Vrouwenopvangcentrum
- Hanuman Jayanti 2024 en Navrátri
- Installatie van het Wetenschappelijk Instituut
- Markante activiteiten in april en mei 2024
- Nieuwe aanwinst Pandit Aditya Mahtabsing
- Educatief: Pudina (munt)
- Kahání, Kookrecept en Mohávère
- Onze Quiz-break

Paramaribo, 30 juni 2024

Mw. Kalpoe Aartie
Voorzitter Voorlichtingsraad SDMSS



Figuur 1
Leden Voorlichtingsraad SDMSS



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname
धर्म महासभा सूरीनाम
Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com
Tel: 403083/404190/401674

Pujá

Waarschijnlijk heb je al eerder van een Pujá gehoord, of zelfs een Pujá gedaan. Met Pujá wordt een ceremonie of ritueel binnen het hindoeïsme bedoeld. Hindoes aanbidden het Goddelijke (Bhagwán) op verschillende momenten en manieren: tijdens Sanskárs, op feestdagen, maar ook als onderdeel van een ochtendgebed. Er wordt aangegeven dat het verrichten van een dagelijkse Pujá liefde, harmonie, geluk, rust, vrede met zich meebrengt. Maar wat is een Pujá? Wat betekenen alle rituelen en handelingen tijdens een Pujá begeleid door een Pujári? Hoe kun je zelf een Pujá doen?

Wat is Pujá?

Pujá (spreek uit: poe - dja) bestaat uit twee woorden 'Pu' betekent zuiveren of reinigen en 'Ja' betekent geboorte. Door het verrichten van Pujá reinig jij je lichaam, geest en intellect en neem je als het ware elke keer een nieuwe geboorte. Door middel van een Pujá, verrichten we handelingen vanuit dienstbaarheid en verering naar een ander, bijvoorbeeld een Goddelijke manifestatie (Bhagwán) zoals Vishnu, Shiva, Durgá.

Pujá is een ceremonie/ritueel waarbij we offers brengen aan God om zegeningen of geluk te ontvangen. Een Pujá wordt ook gezien als het 'verzorgen' van God; God wordt eerst aangeropen, daarna gebaad en gekleed, gevolgd door het aanbieden van voedsel en afgesloten met een afscheid. Tijdens een Pujá reciteren we heilige verzen of mantra's die ons helpen om verbinding te maken met het Goddelijke met als doel God en onze geest in een vredige toestand te brengen.

Pujá wordt verricht met een zuiver hart, puurheid en/of reinheid en een open verstand, zodat je het effect van de Pujá tot je kunt nemen. Het wordt uitgevoerd om je in harmonie te houden met de kosmische krachten. Door een Pujá te verrichten worden gedachten en vibraties van spirituele krachten om jou heen gecreëerd. Deze spirituele krachten zorgen ervoor dat de negatieve invloeden in jouw leven worden verwijderd en dat je omringd wordt met positieve energieën die je lichaam, geest en ziel zuiveren en harmoniseren. Een Pujá zorgt ook voor dat er positieve energieën in je omgeving worden gecreëerd.

Pujári of pandit

Traditioneel gezien worden Pujá's in een mandir of thuis door een Pujári begeleid en uitgevoerd. Vaak wordt deze persoon ook pandit genoemd. Het woord pandit betekent een geleerd persoon. Vandaar dat een Pujári de benaming pandit ook krijgt, maar andersom zou niet hoeven te gelden dat elke pandit een opgeleide Pujári is. Pujári's zijn diegene die dat deel van de heilige geschriften (Karmkánd) hebben bestudeerd en waarin uitgelegd wordt hoe en wanneer een Pujá gedaan moet worden en kennis hebben opgedaan waardoor zij jou kunnen begeleiden tijdens het verrichten van een Pujá. Een Pujári helpt je ook om de betekenis van de rituelen/ handelingen te begrijpen zodat het met grootste vertrouwen en liefde uitgevoerd kan worden.

Kun je ook zelf een Pujá doen?

Het is niet noodzakelijk om een Pujá alleen met een pandit te doen. Je kunt zelf ook verdiepen in de handelingen en de mantra's die bij een Pujá horen. Daarnaast kunnen de Pujá's bij een Sanskár of een plechtigheid in de mandir vaak langer dan een uur duren en kun je ook zelf thuis een verkorte versie uitvoeren omwille van jouw dagelijkse of wekelijkse beschikbare tijd. Een simpel ochtendgebed waarbij jij je richt tot God, een bloemetje offert of een mantra reciteert, is ook een vorm van een Pujá. Deze mantra's kunnen worden gebruikt bij dagelijkse handelingen. Natuurlijk kunnen ook andere mantra's worden gebruikt. In principe zijn alle bhakti mantra's mogelijk.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Ontwaken

Begin uw dag met het kijken in uw handen terwijl u de volgende mantra reciteert:

ॐ कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती।
करमूले स्थिरा गौरी प्रभाते करदर्शनम्॥

ॐ **karāgre vasate lakṣmī karamadhye sarasvatī;**
karamūle sthirā gaurī prabhāte karadarśanam.

In de toppen van de hand (vingers) is Lakshmi gehuisvest, in het midden van de hand (handpalm) bevindt zich Sarasvati en in de basis van de hand (pols) is Gauri; dit is het aanschouwen van de handen bij dageraad.



Figuur 2 Handpalm

Vergiffenis aan Moeder Aarde



Figuur 3 Uit bed stappen

Voordat u uit bed stapt, raakt u de grond aan, en vraagt u vergiffenis omdat u Dhartī Mātā (Moeder Aarde) iedere dag met uw voeten betreedt:

ॐ समुद्रवसने देवी पर्वतस्तनमण्डले।
विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यं पादस्पर्शम् क्षमस्व मे॥

ॐ **samudra-vasane devī parvata-stana-maṇḍale;**
viṣṇupatnī namastubhyaṃ pāda-sparśam kṣa-
masva me.

O Godin die de zeeën heeft als kleding en de bergen als borsten. O echtgenote van Vishnu, ik begroet u. Vergeef me dat ik u met mijn voeten aanraak.

Onthulling naamborden in Hindi

Als onderdeel van het initiatief om Hindi en naamborden in het Hindi te promoten, werd een speciale campagne 'Vande Maatrubasha' (Salute moedertaal) gelanceerd die leidde naar de



200ste geboortedag van Maharishi

Dayanand Saraswati. De Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname (SDMS) onder leiding van haar voorzitter Pandit Nitin Jagbandhan nam actief deel aan de campagne en deed een beroep op Hindi-sprekers om Hindi-naamborden in hun vestigingen en huizen te installeren. Gelijktijdig met de inhuldiging van de Shri Ram-tempel in Ayodhya, organiseerde de SDMS op 22 januari 2024 de onthulling van nieuwe naamborden waarin Hindi was opgenomen

in de 15 door haar beheerde scholen. Ambassadeur Dr. Shankar Balachandran was de hoofdgast



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

die samen met Pandit Nitin Jagbandhan en de penningmeester van de SDMS sinds de ochtend 14 scholen bezochten om de naamborden te onthullen.

De directie, docenten en leerlingen van de scholen verwelkomden de gasten enthousiast met slingers en liedpresentaties in het Hindi. Pandit Nitin Jagbandhan en ambassadeur Dr. Shankar Balachandran legden de grondgedachte uit en motiveerden de studenten om hun moedertaal te leren. De ambassadeur herhaalde op elke school dat trots zijn op de eigen cultuur leidt tot zelfwaardering en zelfvertrouwen, waardoor het zelfvertrouwen toeneemt en anderen hen respecteren vanwege hun individualiteit. Positieve prestaties komen alleen tot stand als mensen een einde maken aan hun dilemma over wat ze zijn. Hij riep de studentengemeenschap op om de biografieën van presteerders te lezen en het voorbeeld te zien van succesvolle landen die de onmiskenbare formules hebben van trots op hun cultuur en hun moedertaal. De SDMS-scholen onderwijzen Hindi als buitenschoolse activiteit en zorgen ervoor dat hun studenten gebedsliederen in het Hindi en Sanskriet leren.



Figuur 4 Fotocollage 1 Onthulling naamborden in Hindi



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674



Figuur 5 Fotocollage 2 Onthulling naamborden in Hindi

Standplaats borden voor pandits te Crematieoord Weg naar Zee

Priesterraad Shri Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname heeft ervoor gezorgd dat er op het "Crematieoord te Weg Naar Zee" borden zijn geplaatst voor de Pandits van de gemeente Sanatan Dharm om te kunnen parkeren wanneer zij een "Crematie dienst" hebben te verrichten.

Hierbij verzoeken wij u allen om hiermee rekening te houden en niet te parkeren waar de borden geplaatst zijn, de Pandit is een belangrijke persoon die de rituelen moet verrichten, dus wij rekenen op uw medewerking van netjes parkeren om onnodige stagnaties te voorkomen.

Ons hartgrondige dank gaat zeer zeker uit naar de directeur van het Crematieoord en ook de directeur van het uitvaartbedrijf M.J Poese die hun volledige medewerking verleend hebben op het verzoek van de Priesterraad.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatanandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674



Figuur 6 Standplaats borden voor pandits te Crematieoord Weg naar Zee

Activiteiten i.v.m. opening Shri Ram mandir in Ayodhya

Op maandag 22 januari 2024 heeft de opening van de Shri Ram mandir in Ayodhya plaatsgevonden. In dit kader heeft de Vereniging Sanatan Dharma Maha Sabha Suriname verschillende activiteiten georganiseerd.

Eén van deze activiteiten is de **Akhand Rámáyan Páth**, het reciteren van de Rámáyan van kaft tot kaft. De Rámáyan bestaat uit 30 mäsparáyan's (paragrafen). Deze mäsparáyan's zijn geciteerd geworden door de pracarak/pracáriká's en de Priesterraad van de Vereniging, met ondersteuning van leden uit de verschillende Rámáyan groepen, die actief zijn in Suriname. De páth is een activiteit die langer dan 24 uren duurde.



Figuur 7 Shri Ram mandir in Ayodhya

Diploma uitreiking pracáráks en pracáriká's in Nickerie

Met trots mag de Vereniging van Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname aankondigen dat op zondag 31 maart 2024, de diploma uitreiking van de negen (9) pracáráks en pracáriká's in Nickerie heeft plaatsgevonden. De geslaagden mochten hun diploma ontvangen uit de handen van de President van Suriname, Zijne Excellentie dhr. Ch. Santokhi. Onder de aanwezigen waren de voorzitter van SDMSS pt. N. Jagbandhan, de burgermoeder van Nickerie mw. Senrita Gobardhan, Dhr. A.D.P. Sardjoe (Penningmeester SD) en Dhr. D. Ramlakhan (HB bestuurslid).

De ondervoorzitter van de SDMSS tevens Hoofddocent van deze opleiding Pt. S. Ramsoedit Tewarie en Pt. V. Kanhai (Nickerie) hebben een grote bijdrage geleverd aan het succes van deze opleiding. Voor het pedagogisch en Nederlandse deel heeft dhr. N. Garib (docent) zijn



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

medewerking verleend. Een rouwconsulent mocht bij deze niet ontbreken. Daarvoor was mw. H. Wesenhagen- Doerga erbij. Het mondelinge gedeelte is afgenomen door onder andere Pt. J. Jagbandhan.

Met deze aanwinst wordt de groep van de bestaande pracáraks in Nickerie aangesterkt. Er zal in de toekomst ook een samenwerking plaatsvinden met deze groep en de bestaande pracáraks/ pracáriká's van de SDMSS in Paramaribo.



Figuur 8 De best geslaagde pracáriká, mw. Kunti Kalidien-Jaggernat



De Voorzitter SDMSS met een felicitatie boodschap



De pracáraks/pracáriká's van de SDMSS Nickerie



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Installatie Cie Bouw Vrouwenopvangcentrum

Op maandag 01 april 2024 heeft de installatie van de Commissie Bouw Vrouwenopvangcentrum Sanatan dharm plaatsgevonden op het Hoofdkwartier van de Vereniging SDMSS aan de Koningstraat 31-33.

In deze Cie nemen de volgende personen zitting:

1. Mw. Kalpoe Aartie (voorzitter Cie)
2. Dhr. Sardjoe Milton
3. Mw. Ramdajal Lilawatie
4. Dhr. Ganput Kishankoemar
5. Mw Merhai M.



Figuur 9 De leden van de Cie Bouw Vrouwenopvangcentrum SD

Het opzetten van een tijdelijk opvang voor, in het bijzonder de vrouwen in nood, is de opdracht die deze Cie heeft meegekregen. Er zijn reeds enkele locaties in beeld gebracht waar zo een opvangcentrum opgezet kan worden. Samen met de daarvoor bestemde stakeholders zal er gekozen worden voor een juiste locatie. Voor een goede begeleiding van deze vrouwen, zal er samengewerkt worden met andere vrouwenorganisaties en instanties die zich bezighouden met vrouwen in nood. De Cie zal samen met deze organisaties ook nagaan welke mogelijkheden er bestaan voor deze vrouwen om zelfstandig terug te keren in de maatschappij na hun opvangperiode.

Hanuman Jayanti 2024



Figuur 10 Shri Hanuman

Het belang en betekenis van deze dag

Elk jaar vieren hindoes Hanuman Jayanti, een festival ter ere van de geboorte van Lord Hanuman. Hanuman, de apengod, wordt vereerd vanwege zijn onwankelbare toewijding aan Heer Rama en belichaamt kracht en onbaatzuchtigheid. Toegewijden vieren deze gelegenheid met gebeden, vasten en het reciteren van de Hanuman Chalisa, op zoek naar innerlijke vrede, voorspoed en kracht van Heer Hanuman. Hanuman Jayanti valt doorgaans in de lentemaanden maart of april.

Toegewijden gebruiken Hanuman Jayanti als een krachtige kans om van de deugden van Heer Hanuman te leren en zijn zegeningen te zoeken.

Het belang van Hanuman Jayanti

Gedurende de hele Ramayana is Heer Hanuman de ideale toegewijde, die schijnbaar onmogelijke taken volbrengt, gedreven door zijn onwankelbare liefde voor Rama. Zijn daden zijn een tijdloze herinnering aan de kracht van het geloof en de standvastige toewijding om uitdagingen te overwinnen.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Hoewel toewijding een centraal thema is, eert Hanuman Jayanti ook Hanumans buitengewone moed en kracht. Belangrijk is dat Hanuman Jayanti religieuze grenzen overstijgt. Ongeacht hun geloof vinden mensen inspiratie in Hanumans onwrikbare toewijding, onbaatzuchtige dienstverlening en enorme kracht. Tijdens Hanuman Jayanti nemen toegewijden deel aan verschillende praktijken om Heer Hanuman te eren. Ze bieden zoete lekkernijen en bloemen aan, zingen gebeden en reciteren hymnes zoals de Hanuman Chalisa. Sommige bijzonder toegewijde toegewijden kunnen er zelfs voor kiezen om te vasten.

Betekenis van Hanuman Jayanti

Hanuman Jayanti is ook een tijd voor spirituele reflectie en introspectie, aangezien toegewijden ernaar streven de deugden van Hanuman in hun eigen leven na te streven. Het dient als een herinnering aan de kracht van toewijding, nederigheid en onzelfzuchtigheid bij het overwinnen van obstakels en het bereiken van spirituele groei.

Navrátri

Navrátri is een negendaagse feest ter ere van de vrouwelijke energie (Shakti). Elke avond staat één van de negen vormen van Durgá Mátá centraal. Zij vernietigt demonen (het kwaad) en is de beschermende moeder van ons allen. Over de hele wereld wordt zij tezamen met al haar manifestaties vereerd en wordt er Durgá Pujá verricht.

Navrátri (ook: Navaratri of Navaratra) vindt jaarlijks in maart / april plaats. Op de eerste dag van lichte helft van de maand Chaitra begint de vier maanden durende vastenperiode, die tot de tweede Navratri (de eerste dag van de lichte helft van de maand Asvina in september / oktober) zal duren.



Figuur 11 Maa Durga

De Negen nachten

Navrátri wordt twee keer per jaar groots gevierd over de hele wereld, met name door de Shaktisme-stroming, waarbij Mátá Durgá centraal staat. Nav (= negen) Rátri (=nachten) betekent negen nachten. Op één van deze negen dagen houdt de vrome hindoe - veelal in huiselijke kring - een offerdienst, waarbij de negen manifestaties (verschijningsvormen) van de vrouw van Shiva worden vereerd. Elke dag wordt één van de negen bijzondere vormen (manifestaties) van ParaShakti (Goddelijke energie) vereerd. Deze verering wordt zowel in India en als buiten India door diverse stromingen van het hindoeïsme op verschillende manieren gedaan en is gebaseerd op rituelen en eeuwenoude tradities.

De negen vormen (manifestaties) die aangebeden worden in de negen nachten zijn: Shri Shailputri, Shri Brahmachárini, Shri Chandraghantá, Shri Kushmandá, Shri Skanda Mátá, Shri Katjáni, Shri Kálarátri, Shri Mahágauri, Shri Siddhidátri.

De nacht (Rátri) is het moment dat men naar binnen keert, rust en herstelt. Vanuit de gedachte op basis van de gunas en yoga wordt de vrouwelijke energie verdeeld over de trigunas: Sattva guna, Rajas guna en Tamas guna. Beginnend bij Durga Mata (in de vorm van Káli) die ons helpt met het



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatanandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

vernietigen van negativiteit (tamas) om daarna onze spirituele reis te beginnen. Lakshmi Mátá brengt ons deugden en waarden (rajas) bij, om onszelf goed te onderhouden en gereed te maken voor de spirituele groei. En Saraswati Mátá brengt ons de kennis en wijsheid (sattva) bij, waarmee we onze verlossing kunnen bereiken.

De negen nachten van Navrátri worden ook vergeleken met de 9 maanden zwangerschap waarin een kind in de baarmoeder verblijft. De zwangerschap is een belangrijke tijd voor het kind en ook de moeder om te rusten, zodat de energie groeit. Na 9 maanden is het energieniveau zo sterk dat het kind de kracht heeft om geboren te worden. Navrátri is op een vergelijkbare manier de periode om vanuit de rust en de krachtige Goddelijke energie een bijzondere prestatie neer te zetten.



Figuur 12 De negen vormen van Maa Durga

energie te versterken, is om minder te praten en meer in stilte te zijn. Men kan ook aandacht geven aan het op doen van kennis door het lezen van heilige geschriften. Het beluisteren van bhajans of andere devotionele liederen ter ere van God, kunnen jouw bhakti vergroten. Al deze manieren vergroten jouw spirituele energie, waardoor je lichaam en geest in balans komen en jij succesvoller kunt worden in het leven. De eerste dag van de Chaitra Navrátri wordt ook wel als de eerste dag van het nieuwjaar van de Hindoe kalender beschouwd. Het nieuwjaarsfeest wordt weliswaar al vanaf het Holifeest ingeluid.

Durga Mata in de geschriften

Het hindoeïsme erkent dat de vrouwelijke Goddelijke energie net zo belangrijk is als de mannelijke Goddelijke energie. In de teksten uit de Rigveda (– Devi Sukta, Rigveda 10.125.3 – 10.125.8,) wordt Devi (Godin) omschreven als de kracht (shakti) achter al het leven, de creatie en zelfs de kracht van Shiva. Mooie symboliek is dat de ‘i’ in Shiva (शिव) voor de shakti staat, zonder shakti is het shav (शव, levenloos). Zonder haar kracht beweegt er niets. Durgá betekent vrij vertaald onoverwinnelijk, het stamt af van de stamwoorden dur (moeilijk) en gam (passen, doorheen gaan). Zij kan jou helpen bij het overwinnen van de moeilijkste problemen.

Navrátri is een bijzondere periode. Juist tijdens deze negen avonden met de focus op de krachten van de negen Devi's zorgt voor bezinning en zelfreflectie. Op verschillende manieren kan je spiritueel groeien en jouw lichaam en geest bevorderen tijdens Navratri. Door bewuste voeding kun je jouw lichaam en geest reinigen. Dat kan bijvoorbeeld bestaan uit een dieet zonder vlees of vis,, maar ook het weglaten van smaakversterkers zoals knoflook en ui. Licht verteerbaar voedsel zoals fruit en groente helpen bij het reinigen. Andere manieren om bewust jouw spirituele



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatanandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Wat kun je zelf doen tijdens Navratri?

Niet iedereen is ervaren in het zelfstandig verrichten van een Pujá. Er zijn diverse rituelen met bijbehorende mantra's en verschillende manieren waarop een Pujá gedaan kan worden. Door middel van een Pujá aanbid je God en kan je in devotionele, spirituele en positieve toestand verkeren. Naast het verrichten van de rituelen bij een Pujá, kun je ook bhajans (lofzang) zingen, beluisteren of reciteren van de Devi Mahátmya, de Durgá Chálisá of andere bepaalde mantra's in meditatie vorm.

Een van de eenvoudige methoden om uw Pujá zelf te doen bestaat uit de volgende stappen:

1. Vouw je handen voor je borst en aanbid Durgá Mátá in de vorm van een murti en verzoek haar aanwezig te zijn bij jouw Pujá.
2. Sprenkel water over haar voeten om haar met jouw liefde te verwelkomen.
3. Offer een bloem waarmee je jouw waardering voor haar laat blijken en symbolisch jezelf overgeeft aan haar.
4. Circuleer 3x een wierook om haar.
5. Circuleer 3x een diyá (lampje) om haar.
6. Offer fruit of ander persad (bijvoorbeeld lapsi roti)
7. Offer water na het geofferde persad.
8. Sluit af met de Durgá aarti en circuleer de diyá.
9. Bedank haar en verzoek haar het gebed af te ronden.
10. Op de laatste dag na de Navrátri wordt ook Ráma Navami (de geboortedag van Rama) gevierd.

ॐ सर्व मङ्गल माङ्गल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके। शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणि नमोऽस्तु ते॥

AUM Sarva Mangala Mangalye Sive Sarvartha Sadhike Saranye
Trayambike Gauri Narayani Namostute.

Degene die een ieder voorspoed schenkt, gemalin van Bhagván Shiva, degene die alle wensen van een ieder laat uitkomen, beschermers van de drie werelden, Gauri, Náráyani (Mátá Durgá) ik groet u

Installatie van het Wetenschappelijk Instituut

Op vrijdag 5 april 2024 heeft op het Hoofdkwartier van de Vereniging SDMSS aan de Koningstraat 31-33 de installatie plaatsgevonden van het Wetenschappelijke Instituut van de Vereniging.

In dit Instituut nemen de volgende personen zitting:

1. Dhr. Anvit Ramlakhan MBA PhD - Voorzitter
2. Drs. Lalita Adhin – Ondervoorzitter
3. Mej. Joti Mahadewmissier, BSc.- Commissaris
4. Mw. Sheetal Ganput Ph.D.- Secretaris
5. Dhr. Roberto Persaud, BSc. MBA - Penningmeester



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674



Figuur 13 De Voorzitter SDMSS, Pt. N. Jagbandhan, HB-leden Dhr. Gajadhar en A. Sardjoe samen met de leden van het Wetenschappelijk Instituut.

jongeren participatie in de religiositeit en de oplossingen op korte, middellange en lange termijn. Hierbij zijn o.a. relevant het aantal Sanátani's bij de oprichting van de Vereniging anno 2020 en wat de ontwikkeling alomvattend hiermede is geweest (aantal belijders, kwaliteit van de religieuze beleving, interesse etc).

Het hoofddoel van dit Instituut is:

Het (laten) verrichten van een groot-schalig solide wetenschappelijk onderzoek in al haar facetten van/voor de Sanatan Dharm als organisatie en levensfilosofie c.q. de belijders sinds haar ontstaan waarna o.b.v. de uitkomsten, indien nodig het initiële concept beleidsplan zal worden aangepast om de onderhavige doelen zo effectief en efficiënt mogelijk te bereiken.

Bij dit onderzoek zal vooral de focus gelegd worden op de redenen tot bekerstening van de Hindu's c.q. Sanátani's, de

Markante activiteiten in april en mei 2024



Figuur 14 Ondernemer Amrish Pritipalsing met Pt. N. Jagbandhan

Aanleg mini-voetbalveld en speeltuin te Nickerie

De Vereniging Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname heeft aan de ondernemer Amrish Pritipalsing formeel toestemming verleend om i.h.k.v. de sport- en gemeenschapsontwikkeling op het haar behorende perceel aan de Narindernath Ramlalweg (Paradijs/Nickerie) een mini-voetbalveld en speeltuin aan te leggen.

Installatie nieuw bestuur Shri Vishnu Mandir te Krappahoeklaan (Nickerie)

Het Hoofdbestuur van de vereniging Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname heeft op vrijdag 10 mei 2024 een nieuw bestuur geïnstalleerd voor de Shri Vishnu Mandir te Krappahoeklaan (Nickerie) o.l.v. dhr. Dinesh Jhakry (Voorzitter)



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674



Figuur 15 ieuw bestuur Shri Vishnu Mandir te Krappahoeklaan (Nickerie)

Installatie nieuw bestuur Shri Ram Shri Krishna mandir te Boonackerpolder (Nickerie)

Het Hoofdbestuur van de vereniging Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname heeft op vrijdag 10 mei 2024 een nieuw bestuur geïnstalleerd voor de Shri Ram Shri Krishna mandir te Boonackerpolder (Nickerie) o.l.v. dhr. Ramnarainsingh Shudesh (Voorzitter).



Figuur 16 Nieuw bestuur Shri Ram Shri Krishna mandir te Boonackerpolder (Nickerie)

Installatie nieuw bestuur voor de Stichting Kinderhuizen Sanatan Dharm Suriname



Figuur 17 Nieuw bestuur voor de Stichting Kinderhuizen Sanatan Dharm Suriname

Op donderdag 9 mei 2024 heeft de installatie plaatsgevonden van een nieuw bestuur voor de Stichting Kinderhuizen Sanatan Dharm Suriname. Het bestuur bestaat uit mw. U. Gangaram Panday (Vz), Hr. K. S. Chinnoe, mw. Roema Baldewpersad Tewarie en mw. P. Jaggesar



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Viering Internationale dag van de vrouw

De SDG-commissie van de Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname nam het initiatief om de dienstbaarheid, strijdbaarheid en solidariteit van de vrouwen op zondag 10 maart 2024 te vieren en de empowerment voort te zetten bij het Roelies Event Venue, waarbij meer dan 400 vrouwen in de bloemetjes werden gezet.

Met een landelijke aanwezigheid van vrouwen vanuit verschillende mandirs, hebben we een inspirerende dag gehad met meer dan 400 vrouwen die samenkwamen om de kracht, veerkracht en prestaties van vrouwen te vieren.

Van inspirerende sprekers, boeiende awareness sessies, gezellige Zumba tot diepe meditatie was het evenement een getuigenis van de kracht van eenheid en solidariteit bij het bevorderen van gendergelijkheid. Het evenement was een groot succes dankzij de inzet van alle organisatoren, donateurs en vrijwillers. De SDG-commissie is een ieder dankbaar voor zijn of haar geweldig inzet. We are proud to serve.



Figuur 18 SDG-commissie SDSS

Sanatan Dharm Suriname organiseert een Youth Discussion Day

De SDG-commissie van de Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname heeft in samenwerking met de Junior Chamber International (JCI) en de Indiase Ambassade in Suriname een Youth Leadership and Empowerment programma georganiseerd. Dit programma heeft bij de Swami Vivekananda Culture Centre, Paramaribo plaatsgevonden en is in het bijzonder georganiseerd om

leiderschap onder de jongeren tussen de 16 en 40 jaar in Suriname te versterken en te stimuleren.

De hoofdactiviteit van deze discussie middag is een divers panel (sessie) geweest van (ervarings)deskundigen die de gelegenheid had om met elkaar en het publiek te discussiëren of ideeën uit te wisselen over bepaalde onderwerpen. De onderwerpen van dit panel waren, onder andere: public speaking, gender inequality, leadership, young leaders en entrepreneurship, om een breder scala aan



Figuur 19 SDG-commissie SDSS samen met JCI-leden en de Indiase Ambassade in Suriname

perspectieven en opvattingen te bieden. Dit impactvolle programma is gerelateerd aan het bezoek van de JCI World President, dhr. Kaveen Kumar Kumaravel, aan Suriname. Met dit initiatief draagt voornoemd SDG-commissie met de ondersteuning van haar vrijwillers bij aan het benutten van het potentieel van jongeren als actieve burger voor vrede en ontwikkeling. Het aanmoedigen van jongeren in het leiderschap is bedoeld uit verschillende delen van de samenleving om vooral actief burgerschap aan te moedigen wier leiderschap de verwezenlijking van de vrede en de SDGs in Suriname zal katalyseren.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Nieuwe aanwinst Pandit Aditya Mahtabsing



Figuur 20 Pandit Aditya Mahtabsing

Het bestuur van Priesterraad Shri Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname onderleiding van eerwaarde Pandit. D. Bholasing maakt vol trots bekend dat Sanatan Dharm Maha Sabha

Suriname en Priesterraad SDMSS een Priester erbij heeft.

Op zondag 17 december 2023 heeft Pandit Aditya Mahtabsing zijn mondelinge examen met succes behaald in het vak "Pourohitya Karma" (Karamkand) die heeft plaatsgevonden in de Shri Vishnu Mandir te Koningstraat, hij is opgeleid door zijn Guru: Eerwaarde Pandit Sarwankumar Ramsoedit Tewari.

Vermeldenswaard is dat deze Pandit de zoon is van Ondervoorzitter Priesterraad Eerwaarde Pandit Thakoerpersad Mahtabsing.

De Vereniging SDMSS verwelkomt deze jonge Pandit met heel veel trots en wenst hem heel veel succes toe, waar nodig zal de vereniging hem ook zeker de ondersteuning geven.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Educatief: Pudina (munt)

Wat is Pudina (munt) en wat zijn de voordelen ervan?

Munt staat vooral bekend om zijn unieke smaak. Muntchutney verbetert niet alleen de smaak van voedsel, maar is ook gezond. Munt wordt in de Ayurveda al eeuwenlang als medicijn gebruikt. Over het algemeen wordt munt gebruikt in tandpasta, kauwgom, mondverfrisser, snoepjes, inhalatoren enz. Daarnaast wordt munt in de Ayurveda ook gebruikt bij de behandeling van andere ziekten.



Naam van munt in verschillende talen

De botanische naam van de muntplant is (Mentha spicata Linn. (Mentha spicata) Syn- Mentha viridis Linn.), en behoort tot de familie Lamiaceae (Lamiaceae). Munt is bekend onder vele namen over de hele wereld.

Figuur 21 Pudina (munt)

- Pudina-naam in het Sanskriet-Pootiha, Rochini, Podinak;
- Pudina Naam in het Hindi-Pahari Pudina, Pudina;
- Pudina-naam in Engelse tuinmunt, lamsmunt, speermunt

Voordelen van het gebruik van munt bij oorpijn

De voordelen van munt zorgen voor een snelle verlichting van oorproblemen zoals oorpijn enz. Soms begint pijn in de oren doordat er kou of water in de oren komt. In een dergelijke situatie biedt het aanbrengen van muntsap in het oor verlichting. Je moet het sap van de muntblaadjes extraheren en 1-2 druppels ervan in het oor doen.

Muntthee verlicht hoofdpijn

Vaak wordt gezien dat hoofdpijn optreedt als gevolg van een slechte spijsvertering. Muntthee kan in een dergelijke situatie zeer nuttig blijken te zijn, omdat het vanwege de diep-verterende eigenschappen helpt bij het goed verteren van het voedsel, waardoor uw spijsverteringsstelsel wordt versterkt.

Munt vermindert ontstekingen van de luchtwegen

Wanneer men het koud heeft, zwellen de luchtwegen vaak op en begint er pijn in de keel. Om hiervan verlichting te krijgen, biedt het maken van een afkooksel van muntblaadjes en het consumeren van 10-15 ml verlichting van de zwelling van de luchtwegen.

Voordelen van munt bij indigestie (spijsverteringsproblemen)

Vaak is er sprake van indigestie als gevolg van maagklachten. Neem er 100-100 ml sap van citroen, munt en gember in. Voeg er dubbele (200 gram) suiker aan toe. Kook het in een zilveren vat. Consumeer dit afkooksel in een hoeveelheid van 20 ml. Dit geneest het probleem van de spijsvertering.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Het consumeren van munt verlicht braken

Het consumeren van munt is gunstig om braken te voorkomen. Braken komt vaak voor als gevolg van de zuurgraad, of als gevolg van bijwerkingen van medicijnen, of om andere redenen. Als u ook last heeft van braken, maak dan een afkooksel van muntblaadjes. Door het te drinken in een hoeveelheid van 10-20 ml stopt het braken.



Figuur 22 Muntblaadjes

Consumeer munt om van maagklachten af te komen

Over het algemeen treedt maagklachten op als gevolg van veranderingen in eetgewoonten. Meng zout en zwarte peper in 10-15 ml muntbouillon. Het drinken hiervan geneest maagziekten. Het eten van junkfood of gekruid voedsel indigestie en maagpijn. Het drinken van muntafkooksel of muntthee biedt verlichting.

Voordelen van munt bij het verlichten van menstruatiekrampen en pijn

Pijn en krampen tijdens de menstruatie worden veroorzaakt door een verhoogde Vata-dosha. We kunnen deze pijn en krampen verlichten door munt te consumeren, omdat het windafdrijvende en verwarmende eigenschappen heeft die pijn en krampen verlichten.

Muntblaadjes worden het meest gebruikt in de Ayurveda.

Als u munt gebruikt om een bepaalde ziekte te behandelen, raadpleeg dan zeker het advies van een ayurvedische arts.

Bijwerkingen van overmatige consumptie van munt

Overmatige consumptie van munt kan ook deze bijwerkingen veroorzaken: -

- Nieraandoeningen
- Darmstoornissen
- Vermindering van het verlangen naar seks enz.
- Als iemand last heeft van constipatie of een urine-gerelateerd probleem, mag hij geen munt consumeren, omdat munt een samentrekkend middel is bij de ontlasting en urine.



Figuur 23 Glaasje muntthee

Hoe wordt muntthee gemaakt?

Methode om muntthee te maken-

Materiaal-

- 2 kopjes water
- Wat muntblaadjes

Kook muntblaadjes in water tot het water is teruggebracht tot 1/4 kopje. Nadat je dit mengsel hebt gemaakt, filter je het en consumeer je het heet



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Kahání (in Hindi)

झाड़ की यह 10 बातें आपको पता होना चाहिए

हमारे पौराणिक धार्मिक ग्रंथों में कई शकुन-अपशकुन, मान्यताएं-परंपराएं बताई गई हैं। यही बातें हमारे जीवन में हमें सुख-समृद्धि, धन-दौलत, सौभाग्य-दुर्भाग्य का रास्ता बताती है।

आइए जानते हैं झाड़ की यह 10 बातें आपको पता होना चाहिए

1. अंधेरा होने के बाद घर में झाड़ लगाना अशुभ होता है।
2. जो व्यक्ति स्वप्न में नई झाड़ लेकर अपने आपको खड़ा देखता है, तो यह सौभाग्य का प्रतीक होता है।
3. घर में उलटा झाड़ू रखना अपशकुन माना जाता है।
4. परिवार के किसी भी सदस्य के बाहर जाते ही तुरंत झाड़ लगाना भी अशुभ होता है। अगर वह दूरस्थ स्थान की यात्रा पर गया हो तो उन्हें मृत्युतुल्य कष्ट होने के योग बन सकते हैं। अतः उनके जाने के बाद 1 या 2 घंटे बाद झाड़-पोंछा किया जाना चाहिए।
5. झाड़ पर पैर रखना अपशकुन माना जाता है, इसका अर्थ घर की लक्ष्मी को ठोकर मारना है।
6. अगर हम झाड़ का आदर करते हैं, तो यह महालक्ष्मी की प्रसन्नता का संकेत है।
7. नया घर/भवन बनाने के पश्चात उसमें पुराना झाड़ ले जाना अपशकुन माना जाता है एवं यह अशुभ होता है।
8. अगर घर में यदि कोई छोटा बच्चा अचानक झाड़ू लगाने लगे तो घर में अनचाहे मेहमान आने के योग बनते हैं।
9. झाड़ू को हमेशा छिपाकर रखना चाहिए। ऐसी जगह पर रखना चाहिए जहां से झाड़ हमें, घर या बाहर के किसी भी सदस्यों को दिखाई नहीं दें।
10. यह बात हमेशा ध्यान रखने योग्य है कि झाड़ू को कभी भी घर से बाहर अथवा छत पर नहीं रखना चाहिए। ऐसा करना अशुभ माना जाता है। ऐसा करने से घर में चोरी की वारदात होने का भय उत्पन्न होता है।



Kahání (in Sarnámí)

Ápko padon ke báre mein ye 10 báten jánní cáhiye

Hamāre paurānik dharm granthon mein anek shakun, ap-shakun, mányataon aur parampráon ka Hullekh kiya gayá hai. Ye cíje hamen hamāre jívan mein sukh-samriddhim, dhan-sampatti, sukh-dukh ká rásta batáte hain.

Áiye jánte hain pad ke báre mein vo 10 báten jo ápko jánná jarurí hai.

1. Andhere mein ghar kí saphái karná ashubh hotá hai.
2. Yadi koí vyakti khud ko kisí naye pad ke sámne khará dekhtá hai to yah saubhágya ká pratík hai.
3. Ghar mein ultí jhárú rakhná ap-shakun máná játá hai.
4. Parivár ke kisí sadasya ke ghar se báhar játe hí turant ghar kí saphái karná pratikúl hotá hai. Yadi vah kisí dúr sthán kí yátrá par gayá hai to use kisí ghátak samasyá ká sámna karná par saktá hai. Isliye unke jáne ke 1 yá 2 ghante bád pochhá lagáná cáhiye.
5. Kisí pad par pair rakhna ap-shakun máná játá hai; iská matlab hai ki Deví Lakshmi ghar se calí gayí hain.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

6. Yadi ham vriksh ká sammán karte hain to yah Mahá Lakshmí kí prasannatá ká sanket hai.
7. Nayá ghar/bhavan banáne ke bád puráná pad le jána ap-shakun máná játá hai aur ashubh hotá hai.
8. Yadi koyí chhotá bacchá acának ghar mein jhárú lagáne lage to ghar mein an-cáhe mahmánon ke áne kí sambhávaná rahatí hai.
9. Jhárú ko hameshá chhipákar rakhaná cháhiye. Ise aise sthán par rakhaná cáhiye jahán se pad hamen, ghar ke kisí sadasya ko yá báhar se dikháí na de.
10. Is bát ká hameshá dhyán rakhen ki jhárú ko kabhí bhí ghar ke báhar yá chat par nahin rakhaná cáhiye. Aisá karná ashubh máná játá hai. Aisá karne se ghar mein corí hone ká bhai rahatá hai.

Kookrecept: Tahoe gevuld met taugé en kool

in krokant beslag

Tahoe gevuld met taugé en kool in krokant beslag een super lekker en gemakkelijk recept. Te-
genwoordig is het in de meeste keukens zo dat er minstens één dag in de week een vegetari-
sche maaltijd op het menu staat. Dit omdat het gezond is maar het is ook een bewuste keuze voor
het milieu. Vaak wordt er dan voor vlees vervangers gekozen. Tahoe kan je op verschillende ma-
nieren bereiden. Dit recept van Tahoe gevuld met taugé en kool in krokant beslag is zo lekker dat
je vlees helemaal niet zal missen.

Benodigdheden:

- 2 blokken tahoe
- 250 gram taugé
- 150 gram fijngesneden kool
- 3 sjalotten of 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- lombok of rawit naar smaak
- 1 eetlepel maizena
- water
- 150 gram bloem
- 1 eetlepel bakpoeder
- olie
- witte peper, zout en suiker naar smaak



Figuur 24 Gebakken Tahoe

Bereiding:

Allereerst snij je de tahoe in grote blokken. Droog het een beetje af en bak ze dan in ruime olie tot het goudbruin is. Als ze goudbruin zijn laat ze even uitlekken op een keukenpapiertje. Intussen kan je de knoflook, sjalotten (indien je dit niet hebt kan je ook een rode ui gebruiken) en de verse peper fijn snijden. Maak de taugé schoon en snij de kool fijn.

Verhit dan een klein beetje olie in de pan en fruit de ui, knoflook en peper. Voeg dan de schoon-
gemaakte taugé toe en de fijngesneden kool. Roerbak dit en terwijl dit bakt schep je het goed om.
Voeg witte peper, zout en suiker naar smaak toe. Je mag ook wat maggiapoeder gebruiken als je
dat lekker vindt. Maak dan een beslag van de bloem, maizena en bakpoeder.



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanatanandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674

Hol de tahoe voorzichtig uit met een scherp mesje. Hierin vul je een beetje vulling die je zojuist hebt gebakken. Leg de tahoe in het beslag en schep aan de bovenkant ook een beetje beslag. Bak dit dan in hete olie totdat het goudbruin en lekker krokant is! Smakelijk eten met warme rijst of gewoon op brood!

Mohávè

- 1. आगे कुवा पीछे खाई => चारो ओर कठिनायो का होना**
Áge kuvá piche khái => cháro ór kathínáyó ká honá
- 2. कुआँ प्यासे के पास नहीं जाता, प्यासा कुएं के पास आता है.**
Kuvá pyáse ke pás nahi játá, pyásá kuve ke pás átá hai.



Figuur 25 Kuvá (put)

Onze Quiz-break

Antwoorden van Quiz 1 uit Nieuwsbrief 1

1. C
2. B
3. A

Quiz 2 uit Nieuwsbrief 2

- 1. Hoeveel scholen vallen onder het beheer van de Vereniging van Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname?**
A 13 B 15 C 17
- 2. Wanneer vond de opening van de Shri Ram mandir in India plaats?**
A 15 januari 2024 B 20 januari 2024 C 22 januari 2024
- 3. Waarom wordt Hanuman Jayanti gevierd?**
A Om de verschillende vormen van de vrouw te vereren en voor de spirituele groei.
B Voor de kracht en het geloof en de standvastigheid om uitdagingen te overwinnen.
C Voor de spirituele groei van het lichaam en geest te bevorderen door 9 dagen en nachten te vasten.

Bronnen:

<https://www.mijnhindoeisme.nl/bewerkt>
<https://www.1mg.com/hi/patanjali/pudina-ke-fayde-nuksan-hindi/>
<https://surinamcooking.com/bewerkt>



Sanatan Dharm Maha Sabha Suriname

धर्म महासभा सूरीनाम

Email: voorlichtingsraadsanandharma@gmail.com

Tel: 403083/404190/401674