

Shri Sanatan Dharma
Dharam Sandesh



धर्म सन्देश

Maart 2016

Mantra van de Maand:

De bedoelingen van de mantra van de maand is de lezer elke maand een mantra/spreek mee te geven. Welk hij/zij op de dag van zijn vasten/wrat deze reciteren. Het liefs 108 keren. De telling kan men bijhouden met een mala van 108 kralen.

Shiva mantra/ महा मंत्र :

ॐ नमः शिवाय / Aum Namah Shiwaay

Geeta Chintan/ गिता चिन्तन



Bhagwadgita hoofdstuk 3 Vers/ sloka 21.

Wat een groot man (Shrestha) ook doet de wereld volgt. Welke normen hij ook stelt de hele wereld neemt hen als voorbeeld.



Hindoekalender de zeven weekdays:

Ravi waar (zondag) (Ravi = Zon)
Soma waar (maandag) (Soma = Maan)
Mangala waar (dinsdag) (Mangal = Mars)
Budha waar (woensdag) (Budh = Mercurius)
Guru waar (donderdag) (Guru = Jupiter)

Shukra waar (vrijdag) (Shukra = Venus)
Shani waar (zaterdag) (Shani = Saturnus)

Maalaa / Rozenkrans



Hoe wordt met een maalaa Djaap gedaan!

Houd de maalaa in de rechterhand ter hoogte van je hart.

Neem de eerste kraal links of rechts van de grote kraal tussen de duim en de ringvinger. De duim en de ringvinger vormen hierbij een cirkel. De wijsvinger en de pink blijven vrij en raken de kraal niet aan. Zeg nu de mantra op.

Zodra de volledige mantra is opgezegd beweeg de middelvinger naar de tweede kraal en trek deze naar zich toe. Zeg de mantra weer op.

Ga precies zo door tot dat de mantra 108 keren (een ronde) is opgezegd. De grote kraal is nu bereikt. Tel deze niet erbij en ga er ook niet overheen, maar draai de maalaa om in de hand en tel in de tegenovergestelde richting. De laatste kraal van de ronde wordt nu de eerste kraal van de volgende ronde. Zeg nu de mantra op.

Zodra de volledige mantra is opgezegd beweeg de middelvinger naar de volgende kraal.

Ga door tot de mantra 108 keren is opgezegd en blijf op de zelfde wijze van richting veranderen zoals boven beschreven.