



## Vorbereiding navratri puja

### 1. Maak de puja-plaats schoon

Begin in de ochtend met het reinigen van de plek waar je de puja gaat doen.  
Leg een schoon doek neer, het liefst rood of geel.

### 2. Plaats murti of foto van Maa Durga

Zet een foto of beeld van Maa Durga op de altar.  
Je kunt ook de vorm van de dag aanbidden, zoals Shailputri, Brahmacharini, Chandraghanta enzovoort.

### 3. Kalash sthapana

Dit is een belangrijk onderdeel op de eerste dag.

Je hebt nodig:

- een kalash of lota
- water
- mango bladeren of gewone schone bladeren
- kokosnoot
- rijst
- bloemen
- roli/kumkum
- munt of supari
- eventueel gangajal

Zo doe je het:

- Vul de kalash met water
- Doe er wat rijst, supari, munt of bloemen in
- Zet bladeren bovenin
- Zet een grote dia met rijst op de bladeren
- Plaats een kokosnoot erop
- Breng kumkum aan op de kalash

Deze kalash symboliseert goddelijke kracht en aanwezigheid van de Devi.

### 4. Akhand jyot of diya aansteken

Steek een diya aan met ghee of olie.

Veel mensen houden tijdens Navratri een akhand jyot brandend.

Dit symboliseert:

- licht
- bescherming
- goddelijke energie



## Vorbereiding navratri puja

### 5. Sankalp nemen

Neem een kort moment om innerlijk je intentie uit te spreken.

Bijvoorbeeld: voor zuivering, bescherming, spirituele groei, gezondheid, vrede in huis.

Je kunt gewoon met oprechte bhav zeggen dat je deze Navratri puja doet voor Maa Durga.

### 6. Avahan van Maa Durga

Nodig Maa Durga liefdevol uit in de puja.

Je kunt zeggen: "Maa Durga, kom alstublieft in mijn huis en accepteer mijn puja."

Daarna kun je bloemen offeren, akshat (rijst) offeren, kumkum aanbrenge.

### 7. Offer de puja items

Gebruik wat je beschikbaar hebt. Meestal:

- bloemen
- rood chunri
- kumkum
- haldi
- rijst
- dhoop
- diya
- fruit
- mishri
- zoetigheden
- kokos
- paan of kruidnagel/cardamom indien gewenst

### 8. Durga Chalisa, mantra of paath

Lees of zing iets voor Maa.

Je kunt kiezen uit:

- Durga Chalisa
- Argala Stotram
- Devi Kavach
- Saptashati / Durga Paath
- Navarna mantra: Om Aim Hreem Kleem Chamundayai Vichche

Ook als je weinig tijd hebt, kun je:

- 11 keer mantra jap doen
- 108 keer mantra jap doen
- eenvoudige aarti zingen



## Vorbereiding navratri puja

### 9. Bhog aanbieden

Bied bhog aan aan Maa Durga

Veel gebruikte bhog:

- fruit
- mishri
- halwa
- kheer
- melk
- kokos
- panchamrit

Laat het eerst even voor Maa staan en deel het daarna als prasad.

### 10. Aarti doen

Doe daarna de Durga Aarti met diya.

Bijvoorbeeld:

- Jai Ambe Gauri
- of een andere durga aarti die je kent

Draai de diya rustig voor de murti/foto en bid met volledige shraddha

### 11. Pradakshina en pranam

Doe daarna:

- namaskar
- eventueel 3 of 7 keer pradakshina in gedachten of fysiek
- vraag zegeningen van Maa
- vraag vergeving vragen

### 12. Verdeel prasad

Na de puja geef je prasad aan:

- familie
- kinderen
- aanwezigen
- en neem je zelf ook prasad



## Voorbereiding navratri puja

### Dagelijks Navratri routine

Als je het eenvoudig wilt houden, kun je elke dag dit doen

- diya aansteken
- bloemen offeren
- mantra jaap doen
- bhog aanbieden
- aarti doen
- prasad nemen

### Extra belangrijk tijdens navratri

Tijdens navratri letten veel mensen ook op:

- satvik eten (zonder uien en knoflook)
- vasten
- geen alcohol / non-veg
- innerlijke zuiverheid
- respectvolle spraak en gedrag



Voor het uitvoeren van Shiv Abhishek, Durga Paath of Hawan kunt u gerust contact opnemen met Pt. Ranjan Ramdin voor begeleiding of uitvoering van de rituelen. 🙏