



DEWIE
Jairam

ASTROLOGIE • SPIRITUALITEIT • BEWUSTWORDING

GARBHA SHAKTI SADHANA

9 dagen Navratri-sadhana voor vrouwen met een kinderwens

“Mata, ik open mijn lichaam, mijn hart en mijn leven
voor wat in dharma voor mij bestemd is.”

Een spirituele gids rond vruchtbaarheid, overgave, Garbh Gauri en de vier yogas

Dewie Jairam

Voorwoord

Deze sadhana is bedoeld voor vrouwen die hun kinderwens bewust bij Mata willen neerleggen. Niet vanuit druk of angst, maar vanuit gebed, vertrouwen, zelfzorg en volledige overgave.

Gedurende negen dagen werk je met Garbh Gauri, twee kalash, twee kokosnoten, negen kauri-schelpen, mantra, dhyan, gyan, bhakti en karma yoga. De bedoeling is dat je niet alleen bidt om nieuw leven, maar ook ruimte maakt voor rust, bewustwording, seva en een diepere verbinding met jouw eigen Shakti.

Belangrijk

Deze sadhana is spirituele ondersteuning. Zij is geen behandeling voor verminderde vruchtbaarheid en geeft geen garantie op zwangerschap. Spirituele beoefening en medische begeleiding kunnen naast elkaar bestaan.

De 4 yogas binnen deze sadhana

- Dhyan Yoga - ademhaling, stilte, meditatie en het kalmeren van lichaam en geest.
- Gyan Yoga - kennis, zelfonderzoek, journaling, lezen, podcasts of andere vormen van bewuste zelfontwikkeling.
- Bhakti Yoga - mantra, japa, diya, bloemen, Garbh Gauri, kalash, prasad, stuti en overgave aan Mata.
- Karma Yoga - seva: belangeloos iets doen voor kinderen, moeders, gezinnen, dieren, natuur of samenleving.

Wat je vooraf nodig hebt

- Een Garbh Gauri murti of afbeelding.
- Een afbeelding of murti van Mata Durga.
- 2 kalash.
- 2 kokosnoten.
- Mangobladeren indien beschikbaar.
- Rood of roze draad.
- 9 kauri-schelpen.
- Diya, ghee of olie.
- Bloemen en vers water.
- Rijst, kumkum/sindoor en haldi.
- Fruit en andere eenvoudige sattvik prasad.
- Japa mala.
- Een schoon rood, roze of crème doekje.
- Een klein zakje voor de kauri-schelpen na afloop.

Garbh Gauri

Je kunt speciaal voor deze sadhana een Garbh Gauri murti aanschaffen. Zij vormt samen met de Garbha Kalash het centrale symbool van moederlijke Shakti, bescherming, ontvankelijkheid en nieuw leven.

De twee kalash

Kalash 1 - Mata / Shakti

Deze kalash vertegenwoordigt de algemene aanwezigheid van Devi gedurende de negen dagen. Hij staat voor bescherming, leiding, zuivering, Shakti en dharma.

Kalash 2 - Garbha / Santan Kalash

Deze kalash wordt speciaal gewijd aan vruchtbaarheid, conceptie, baarmoederenergie, bescherming van nieuw leven, moederschap, vertrouwen in het lichaam en goddelijke timing.

- Plaats op beide kalash een kokosnoot.
- Markeer de Garbha Kalash met een rood of roze draadje.
- Plaats Garbh Gauri bij de Garbha Kalash.

“Maa Gauri, zegen mijn lichaam, mijn baarmoeder, mijn hart en mijn levenspad. Laat mij ontvangen wat in dharma voor mij bestemd is.”

De 9 kauri-schelpen

Leg negen kauri-schelpen rondom de Garbha Kalash. Binnen deze sadhana staan ze symbool voor vrouwelijke scheppingskracht, ontvangen, overvloed en vruchtbaarheid.

1. Gezondheid
2. Vruchtbaarheid
3. Bescherming
4. Liefde
5. Ontvankelijkheid
6. Gezonde groei
7. Moederschap
8. Vertrouwen
9. Goddelijke timing

“Mata, laat mijn lichaam een veilige, gezonde en liefdevolle plaats zijn voor nieuw leven, wanneer de tijd daarvoor juist is.”

Voor Navratri begint - Sankalp

Stap 1 - 3-4-5 ademhaling | Dhyan Yoga

- Adem 3 tellen rustig in.
- Houd 4 tellen vast zonder te forceren.
- Adem 5 tellen langzaam uit.
- Herhaal enkele rondes totdat je lichaam en hoofd rustiger worden.

Stap 2 - Eén mala japa | Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

Aum Dum Durgayai Namah

Doe één volledige mala van 108 herhalingen.

Stap 3 - Sankalp | Bhakti Yoga

“Mata, gedurende deze negen dagen leg ik mijn kinderwens aan Uw voeten.
Zuiver mijn angst.
Maak mijn hart rustig.
Laat mij vertrouwen op mijn lichaam en mijn levenspad.
Zegen mijn baarmoeder, mijn gezondheid en mijn huis.
Als moederschap in mijn dharma ligt, open dan de juiste weg op het juiste moment.
Geef mij kracht om te ontvangen, geduld om te wachten en wijsheid om Uw timing te vertrouwen.”

Dag 1 - Kalash Sthapana

Plaats eerst de Mata Kalash en daarna de Garbha Kalash. Plaats op iedere kalash een kokosnoot. Rondom de Garbha Kalash leg je de negen kauri-schelpen en daarnaast plaats je Garbh Gauri.

“Deze kalash draag ik op aan Garbha Shakti, vruchtbaarheid, gezondheid, bescherming en nieuw leven.”

Akhand Jyoti | Bhakti Yoga

Vanaf dag 1 kun je de Akhand Jyoti ontsteken. Daarnaast steek je iedere ochtend en avond bij aanvang van de sadhana een aparte diya aan.

Vuurveiligheid

Een open vlam vraagt voortdurende aandacht. Zet diya en Akhand Jyoti stabiel en hittebestendig neer, uit de buurt van gordijnen, kinderen en huisdieren. Laat open vuur alleen branden wanneer dit veilig kan.

Dagelijkse ochtendsadhana

- 1. Was jezelf en draag schone kleding. [Dhyan Yoga]
- 2. Maak het altaar netjes en verzorg Garbh Gauri en beide kalash. [Bhakti Yoga]
- 3. Controleer de Akhand Jyoti. [Bhakti Yoga]
- 4. Steek een aparte ochtend-diya aan. [Bhakti Yoga]
- 5. Offer vers water en verse bloemen aan Mata en Garbh Gauri. [Bhakti Yoga]
- 6. Reciteer Ya Devi Sarva Bhuteshu. [Bhakti Yoga + Gyan Yoga]
- 7. Doe Aum Dum Durgayai Namah - 108 keer. [Bhakti Yoga + Dhyan Yoga]
- 8. Doe Santan Gopal Mantra - 11 of 21 keer. [Bhakti Yoga]
- 9. Spreek het gebed aan Garbh Gauri uit. [Bhakti Yoga]
- 10. Raak de 9 kauri-schelpen bewust aan en noem de 9 intenties. [Bhakti Yoga + Dhyan Yoga]
- 11. Doe 5-10 minuten Garbha Dhyan. [Dhyan Yoga]
- 12. Kies een korte dagelijkse Gyan Yoga-oefening. [Gyan Yoga]

Ya Devi Sarva Bhuteshu

Ya Devi Sarva Bhuteshu
Shakti Rupena Samsthita
Namastasyai Namastasyai
Namastasyai Namoh Namah

Santan Gopal Mantra

Om Devaki Suta Govinda
Vasudeva Jagatpate
Dehi Me Tanayam Krishna
Tvamaham Sharanam Gatah

Gebed aan Garbh Gauri

“Maa Gauri,
zegen mijn vrouwelijke kracht.
Zegen mijn baarmoeder en mijn gezondheid.
Zuiver angst die ik rondom moederschap draag.
Laat mijn lichaam zich veilig voelen.
Als een kind voor mij bestemd is, bescherm dan de weg naar nieuw leven.
Geef mij vertrouwen in Uw timing.”

Garbha Dhyan | Dhyan Yoga

Ga 5 tot 10 minuten stil zitten. Adem rustig. Visualiseer een zacht gouden of roze licht in de onderbuik. Niet om iets te forceren, maar als symbool voor veiligheid, zachtheid, gezondheid en ontvankelijkheid.

“Mijn lichaam verdient liefde en rust.”

Dagelijkse Gyan Yoga - zelfontwikkeling

Kies iedere dag minimaal één klein moment van bewuste zelfontwikkeling. Het hoeft niet alleen spirituele studie te zijn; alles wat werkelijk bijdraagt aan inzicht, bewustwording en groei kan onderdeel van Gyan Yoga zijn.

- Lees een paar pagina's uit een spiritueel of verdiepend boek.
- Luister naar een podcast, satsang, lezing of onderwijs over zelfontwikkeling.
- Leer meer over de menstruatiecyclus en vrouwelijke gezondheid.
- Bestudeer de Navadurga-vorm van die dag.
- Leer de betekenis van een mantra of stuti.
- Journal over emoties, angst, hoop, moederschap of jouw relatie met je lichaam.
- Reflecteer aan het einde van de dag: Wat heb ik vandaag over mezelf geleerd?

Dagelijkse reflectievraag

Wat heeft mijn lichaam vandaag van mij nodig? Of: wat mag ik loslaten om zachter met mezelf om te gaan?

De 9 dagen van Navadurga

Dag 1 - Maa Shailaputri

Gronding - Mijn lichaam is mijn basis.

Dag 2 - Maa Brahmacharini

Discipline en vertrouwen - Ik hoef niets te forceren.

Dag 3 - Maa Chandraghanta

Bescherming - Ik laat angst niet mijn hele verhaal bepalen.

Dag 4 - Maa Kushmanda

Scheppingskracht - De kracht van creatie leeft in Shakti.

Dag 5 - Maa Skandamata

Moederschap - de centrale dag van deze vruchtbaarheidssadhana.

Dag 6 - Maa Katyayani

Kracht - Ik heb de kracht om mijn weg te bewandelen.

Dag 7 - Maa Kalaratri

Angst loslaten - Ik leg oude angst en teleurstelling bij Mata.

Dag 8 - Maa Mahagauri

Zuivering - Ik laat mijn lichaam niet dragen wat mijn hart mag loslaten.

Dag 9 - Maa Siddhidatri

Voltooing en overgave - Wat voor mij bedoeld is, vindt zijn weg in de juiste tijd.

Karma Yoga - seva

Breng de energie van jouw sadhana ook naar buiten. Seva betekent belangeloos handelen: iets doen zonder erkenning of iets terug te verwachten.

- Doneer kinderkleding of speelgoed.
- Deel fruit, eten of prasad uit.
- Help een moeder of gezin dat ondersteuning nodig heeft.
- Doneer aan een kinderproject.
- Lees voor aan een kind.
- Help bij een mandir, buurtinitiatief of vrijwilligersorganisatie.
- Geef tijd en aandacht wanneer geld geven niet mogelijk is.

“Ontvangen en geven horen bij dezelfde stroom van Shakti.”

Dagelijkse avondsadhana

- 1. Maak het altaar opnieuw netjes. [Bhakti Yoga]
- 2. Controleer beide kalash, Garbh Gauri en de Akhand Jyoti. [Bhakti Yoga]
- 3. Steek een aparte avond-diya aan. [Bhakti Yoga]
- 4. Offer opnieuw vers water en bloemen. [Bhakti Yoga]
- 5. Doe Aum Dum Durgayai Namah - 108 keer. [Bhakti Yoga + Dhyan Yoga]
- 6. Doe Santan Gopal Mantra - 11 of 21 keer. [Bhakti Yoga]
- 7. Kies Durga Chalisa, Devi-stotra of een Mata-bhajan. [Bhakti Yoga]
- 8. Blijf enkele minuten stil zitten. [Dhyan Yoga]

“Mata, ik heb vandaag gedaan wat ik kon. De rest laat ik bij U.”

Linga Bhairavi Stuti

De Linga Bhairavi Stuti kan onderdeel zijn van deze sadhana. Bij voorkeur iedere dag. Wanneer werk, kinderen of gezinsleven dit moeilijk maken, houd dan Ya Devi Sarva Bhuteshu als vaste dagelijkse basis aan. Doe de volledige Stuti dan minimaal op 3 dagen gedurende Navratri.

Dag 5 - speciale Skandamata dag

Dag 5 krijgt extra aandacht, omdat Skandamata de moederlijke vorm van Devi vertegenwoordigt. Maak deze dag zachter en bewuster.

- Offer lichte of witte bloemen.
- Offer fruit, melkprasad of iets zoets.
- Doe extra Santan Gopal-japa; 108 keer als dit haalbaar is.
- Neem extra tijd voor stilte en gebed.

“Maa Skandamata,
U draagt het kind aan Uw hart.
Zegen vrouwen die verlangen naar moederschap.
Geef kracht waar angst is.
Geef hoop waar verdriet is.
Geef gezondheid aan lichaam en geest.
Bescherm ieder leven dat volgens dharma geboren mag worden.”

Dag 9 - afsluiting & de twee kokosnoten

Doe op dag 9 eerst jouw gewone sadhana. Daarna kun je Lalita Sahasranamam reciteren en per naam een bloem of neemblad offeren.

Kokosnoot van de Mata Kalash

Breek deze eerst en offer hem aan Mata. De kokos kan daarna als prasad worden gedeeld.

Kokosnoot van de Garbha Kalash

Breek daarna de kokosnoot van de vruchtbaarheidskalash. De vrouw met de kinderwens neemt als eerste een stukje van het kokosvruchtvlees als prasad.

“Mata, ik ontvang Uw zegen met vertrouwen.”

Van de rest van deze kokos kun je kokoskoekjes, barfi, laddoo of andere eenvoudige kokos-prasad maken. Deel deze bij voorkeur uit aan kinderen.

De symboliek

Je ontvangt eerst de zegen van Mata en deelt daarna de overvloed met kinderen.

Na dag 9 - de kauri-schelpen

Verzamel de negen kauri-schelpen, maak ze schoon en bewaar ze in een rood, roze of crème zakje.

- Bewaar alle 9 bij Garbh Gauri, of
- bewaar 8 bij het altaar en draag 1 kauri bij je.

Zie de kauri's als herinnering aan jouw sankalp en jouw verbinding met Mata, niet als een object dat zwangerschap garandeert.

Na Navratri

- Blijf eventueel 11x per dag Santan Gopal Mantra doen.
- Bied wekelijks bloemen aan Garbh Gauri.
- Blijf aandacht geven aan rust, gezondheid en zelfontwikkeling.
- Blijf seva doen.
- Volg medische begeleiding waar nodig.

De sadhana eindigt op dag 9. De relatie met Mata niet.

Belangrijke gezondheidsnoot

Vruchtbaarheid wordt beïnvloed door veel lichamelijke en medische factoren. Deze sadhana is bedoeld voor gebed, emotionele rust, spiritualiteit, verbinding met het lichaam, hoop en zelfontwikkeling.

- Bij een kinderwens die langere tijd uitblijft, kan medische begeleiding belangrijk zijn.
- Bij onregelmatige menstruaties, hevige pijn, eerdere miskramen of andere zorgen: bespreek dit met een arts.
- Kruiden, neem, honing en andere voedingsmiddelen zijn niet voor iedereen geschikt; pas rituelen aan jouw gezondheid aan.
- Spirituele beoefening en medische zorg hoeven elkaar niet uit te sluiten.

9-daagse checklist

✓	Onderdeel	Richtlijn
☐	Sankalp	3-4-5 ademhaling + 1 mala + intentie
☐	2 Kalash	Mata Kalash + Garbha Kalash
☐	Garbh Gauri	centraal bij de Garbha Kalash
☐	9 kauri's	9 intenties rondom vruchtbaarheid en vertrouwen
☐	Akhand Jyoti	vanaf dag 1, veilig verzorgen
☐	Ochtend-diya	iedere ochtend
☐	Avond-diya	iedere avond
☐	Water & bloemen	ochtend én avond
☐	Durga japa	108x ochtend + 108x avond
☐	Santan Gopal	11 of 21x ochtend + avond
☐	Ya Devi	dagelijks in de ochtend
☐	Garbha Dhyan	5-10 minuten
☐	Gyan Yoga	dagelijks zelfontwikkeling
☐	Karma Yoga	seva gedurende Navratri
☐	Skandamata	dag 5 extra aandacht
☐	Lalita Sahasranamam	dag 9 indien haalbaar
☐	Kokosnoten	dag 9: eerst Mata, daarna Garbha
☐	Prasad aan kinderen	van de resterende Garbha-kokos

Tot slot

Dhyan Yoga leert je naar binnen keren.

Gyan Yoga leert je jouw lichaam en jezelf begrijpen.

Bhakti Yoga leert je jouw kinderwens aan Mata toe te vertrouwen.

Karma Yoga leert je dat ontvangen en geven met elkaar verbonden zijn.

“Mata,
niet mijn angst, maar Uw wijsheid.
Niet mijn haast, maar Uw timing.
Niet mijn controle, maar mijn vertrouwen.
Als moederschap voor mij bestemd is,
leid mij ernaartoe met liefde, gezondheid en bescherming.”

Met liefde en toewijding,

Dewie Jairam

Astrologie • Spiritualiteit • Bewustwording



ASTROLOGIE • SPIRITUALITEIT • BEWUSTWORDING

© Dewie Jairam • Gratis uitgave voor persoonlijk gebruik