



DEWIE
Jairam

ASTROLOGIE • SPIRITUALITEIT • BEWUSTWORDING

NAVRATRI SADHANA

9 dagen volledige overgave aan Mata

“Mata, maak mij sterk genoeg om te ontvangen
wat werkelijk voor mij bedoeld is.”

Een algemene, praktische gids voor dagelijkse Navratri-sadhana

Dewie Jairam

Gratis uitgave • bedoeld om breed te delen

Voorwoord

Navratri is een periode van negen nachten waarin Mata - Devi, Shakti, de Goddelijke Moeder - centraal staat. Sadhana betekent dat je deze dagen niet alleen viert, maar bewust leeft in discipline, bhakti, zuivering en volledige overgave.

Deze gids is algemeen geschreven, zodat iedereen die zich met respect tot Mata wil richten er een vaste structuur in kan vinden. Je hoeft niet alles perfect te doen. De kracht zit in regelmaat, aanwezigheid, verzorging, stilte en bhakti.

De kern van deze sadhana

Je verzorgt Mata, je verzorgt jouw altaar en tegelijkertijd verzorg je jouw eigen innerlijke wereld. Doe jouw deel met liefde en laat de uitkomst bij Mata.

Waarom deze sadhana? Spirituele weerbaarheid

Deze Navratri-sadhana is bedoeld om je spiritueel weerbaarder te maken: om dichter bij je eigen centrum te blijven, je energie bewuster te verzorgen en rustiger te reageren wanneer het leven veel van je vraagt.

Spirituele weerbaarheid betekent niet dat niets je meer raakt. Het betekent dat je steeds beter leert terugkeren naar je basis: naar adem, discipline, bhakti, gebed, stilte en vertrouwen in Mata.

De 4 yogas binnen deze sadhana

Deze Navratri-sadhana is bewust opgebouwd vanuit vier klassieke wegen van yoga. Zo blijft spiritualiteit niet alleen iets wat je aan het altaar doet, maar wordt het iets wat je denkt, voelt, leert én in de samenleving brengt.

DHYAN YOGA - meditatie, ademhaling, stilte en aandacht. Alles waarmee je jouw mind tot rust brengt en leert terugkeren naar je centrum.

GYAN YOGA - kennis, inzicht en zelfontwikkeling. Dat kan door een spiritueel boek te lezen, een podcast of lezing te luisteren, een tekst over Devi te bestuderen, te journalen of bewust te reflecteren op wat een ervaring je leert. Het hoeft niet alleen religieuze studie te zijn: alles wat werkelijk bijdraagt aan bewustwording en persoonlijke groei kan Gyan Yoga zijn.

BHAKTI YOGA - liefdevolle overgave en devotie. Japa, stuti, diya, bloemen, prasad, bhajan, gebed en het verzorgen van Mata vallen hieronder.

KARMA YOGA - seva en belangeloos handelen. Je brengt jouw sadhana naar buiten door iets goeds te doen voor mens, dier, natuur of samenleving, zonder iets terug te verwachten.

De bedoeling is niet dat je vier losse oefeningen doet. De vier yogas lopen juist door elkaar heen. Eén handeling kan daarom soms bij twee yogas horen.

De vaste ankerpunten

- Voor de start van Navratri: zet bewust jouw sankalp.
- Dag 1: Kalash Sthapana en het ontsteken van de Akhand Jyoti.
- Iedere ochtend rond zonsopgang: ochtend-sadhana.

- Iedere avond rond zonsondergang: avond-sadhana.
- Linga Bhairavi Stuti: bij voorkeur iedere dag; als dit door werk of gezinsleven niet haalbaar is, minimaal 3 dagen tijdens Navratri.
- Aum Dum Durgayai Namah: 108 keer in de ochtend en 108 keer in de avond.
- Ya Devi Sarva Bhuteshu: in de ochtend.
- Water en bloemen: zowel in de ochtend als in de avond vers offeren.
- Naast de Akhand Jyoti: voor iedere ochtend- en avondsadhana een aparte diya aansteken.

Voor Navratri begint - jouw Sankalp

Voordat de negen dagen beginnen, neem je bewust een sankalp: jouw innerlijke intentie en toewijding aan Mata. Doe dit niet gehaast. Zorg dat je eerst rustig en gecentreerd bent.

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

- Adem 3 tellen rustig in.
- Houd de adem 4 tellen vast, zonder te forceren.
- Adem 5 tellen langzaam uit.
- Herhaal dit 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. Laat daarna een paar momenten stilte ontstaan.

Stap 3 - Spreek jouw sankalp uit | Bhakti Yoga

“Mata, ik draag deze negen dagen aan U op.
Zuiver mijn gedachten, mijn woorden en mijn handelen.
Laat mij groeien in Shakti, waarheid, discipline en overgave.
Wat niet in mijn dharma hoort, mag van mij wegvallen.
Wat voor mij bedoeld is, mag zich in waarheid ontfouwen.
Leid mij.”

Belangrijk

Een sankalp is jouw bewuste intentie voor deze negen dagen: een belofte aan jezelf en Mata om met discipline, bhakti, zuiverheid en overgave te leven.

Dag 1 - Kalash Sthapana & Akhand Jyoti

Op de eerste dag maak je jouw altaar zorgvuldig schoon. Plaats Mata centraal en doe jouw Kalash Sthapana. Vanaf dit moment behandel je de plek van Mata gedurende de negen dagen als een levende, heilige ruimte.

Akhand Jyoti | Bhakti Yoga

Vanaf dag 1 ontsteek je de Akhand Jyoti. Deze staat voor het voortdurende licht van Mata en voor jouw onafgebroken verbinding met Shakti.

“Zoals ik deze Jyoti verzorg, verzorg ik ook het licht in mij.”

Iedere sadhana een aparte diya | Bhakti Yoga

Naast de Akhand Jyoti steek je iedere ochtend vóór jouw sadhana en iedere avond vóór jouw sadhana een aparte diya aan. De Akhand Jyoti symboliseert de voortdurende aanwezigheid; de dagelijkse diya markeert jouw bewuste moment van aanbidding.

Vuurveiligheid

Traditioneel is een Akhand Jyoti continu brandend. Veiligheid gaat altijd voor: zet de diya stabiel en hittebestendig, uit de buurt van gordijnen, kinderen en huisdieren. Laat een open vlam nooit onbeheerd wanneer dat in jouw situatie niet veilig is.

Mata verzorgen is óók sadhana | Bhakti Yoga

Tijdens Navratri zorg je iedere dag bewust voor Mata. Niet alleen mantra is bhakti. Verzorging, aandacht, reinheid en discipline zijn eveneens vormen van aanbidding.

- Houd het altaar schoon en ordelijk.
- Maak de murti voorzichtig schoon wanneer dat nodig is, passend bij het materiaal van de murti.
- Offer iedere ochtend vers water.
- Offer iedere ochtend verse bloemen.
- Offer iedere avond opnieuw vers water.
- Offer iedere avond opnieuw bloemen.
- Verzorg de Akhand Jyoti en controleer veilig de ghee of olie.
- Steek voor iedere ochtend- en avondsadhana een aparte diya aan.
- Bied dagelijks prasad of een eenvoudige sattvik offering aan.

Bhakti in één zin

Verzorgen is bhakti. Aandacht is bhakti. Discipline is bhakti. De manier waarop je voor Mata zorgt, is onderdeel van jouw sadhana.

Begin van jouw dag - zuiveringswater & mantra |

Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

Begin iedere ochtend van Navratri bewust. Nog vóór je aan je gewone dag begint, neem je een glas schoon water en maak je hiervan een eenvoudig ritueel.

In het glas

- Water
- Een klein beetje haldi (kurkuma)
- 1 kruidnagel
- Een klein snufje zwarte peper
- Een klein beetje honing
- Eventueel 1 neemblad

Mantra over het water | Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

Houd het glas vast en dek de opening van het glas met je linkerhand af. Breng je aandacht naar Mata en reciteer vervolgens 9 keer:

Aum Aim Hring Kling Chamindaye Vichay

Drink daarna het water rustig op. Doe dit zonder haast. Zie het als het eerste bewuste moment van jouw sadhana van die dag.

Als neem te heftig is

Vind je neemblad te sterk of te bitter in het water, dan hoeft je het niet in het glas te doen. Je kunt het neemblad apart met een beetje honing innemen, of je kunt het vervangen door een bilvablad als dat beter bij jouw traditie en lichaam past.

Voor algemeen gebruik

Deze drank is een spirituele ochtendroutine, geen medische behandeling. Gebruik alleen schone, voor consumptie geschikte ingrediënten. Bij zwangerschap, medicijngebruik, diabetes, maagklachten, allergieën of andere medische omstandigheden kun je dit onderdeel aanpassen of overslaan en zo nodig overleggen met een arts of apotheker.

Ochtendsadhana - rond zonsopgang | de 4 yogas samen

Begin de ochtend niet met haast. Eerst kom je bij Mata. Maak haar plek netjes, ververs het water en bied verse bloemen aan.

- 1. Verzorg de murti en het altaar waar nodig.
- 2. Controleer de Akhand Jyoti.
- 3. Steek een aparte ochtend-diya aan.
- 4. Offer vers water aan Mata.
- 5. Offer verse bloemen.
- 6. Neem een paar rustige ademhalingen en herinner jezelf aan jouw sankalp.
- 7. Reciteer de Linga Bhairavi Stuti.
- 8. Doe Aum Dum Durgayai Namah - 108 keer.
- 9. Reciteer Ya Devi Sarva Bhuteshu.
- 10. Sta bewust stil bij de Navadurga-vorm van die dag.
- 11. Bied jouw dagelijkse prasad/offering aan of plan deze later op de dag.
- 12. Sluit eventueel af met Durga Chalisa, een stotra of een Mata-bhajan.

Ya Devi Sarva Bhuteshu | Bhakti Yoga + Gyan Yoga

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

Reciteer deze in de ochtend als herinnering dat Mata als Shakti aanwezig is in alle wezens en ook in jou.

Als je weinig tijd hebt

Heb je door werk, kinderen of gezinsleven weinig tijd, maak de sadhana dan niet tot een extra bron van druk. Houd in ieder geval Ya Devi Sarva Bhuteshu in de ochtend aan. De Linga Bhairavi Stuti doe je minimaal op 3 dagen van Navratri en bij voorkeur iedere dag. Een korte oefening met volledige aandacht is waardevoller dan een lange oefening die gehaast wordt afgerond.

Overdag & Avondsadhana

Overdag | Gyan Yoga + Karma Yoga

- Als je die dag de Linga Bhairavi Stuti doet, kies dan een rustig moment waarop je echt aanwezig kunt zijn.
- Lukt de Stuti niet door een drukke baan of gezinsleven? Houd dan vast aan Ya Devi Sarva Bhuteshu. Doe de Linga Bhairavi Stuti minimaal 3 dagen tijdens Navratri, en liefst iedere dag.
- Let op jouw woorden, gedachten en reacties.
- Vermijd onnodige ruzie, roddel en prikkels die je uit jouw centrum halen.
- Laat sattvik leven niet eindigen wanneer je van het altaar wegloopt.

Karma Yoga - dagelijkse seva voor de samenleving

Neem gedurende Navratri bewust seva op in jouw dag. Karma Yoga betekent handelen zonder ego als middelpunt: je geeft tijd, aandacht, kennis, hulp of middelen waar dat nodig is, zonder erkenning of iets terug te verwachten.

- Help iemand die ondersteuning nodig heeft. [Karma Yoga]
- Doneer eten, kleding of andere bruikbare spullen. [Karma Yoga]
- Kook of deel een maaltijd met iemand die het nodig heeft. [Karma Yoga]
- Doe iets voor ouderen, kinderen, dieren of mensen die alleen zijn. [Karma Yoga]
- Help bij een mandir, buurtinitiatief, vrijwilligersorganisatie of maatschappelijke activiteit. [Karma Yoga]
- Geef tijd en aandacht wanneer geld geven niet mogelijk is. [Karma Yoga]
- Ruim afval op in je omgeving of doe iets dat de gemeenschap of natuur ten goede komt. [Karma Yoga]

Seva hoeft niet groot te zijn. Een kleine daad die oprecht en zonder eigenbelang wordt gedaan, is ook Karma Yoga.

Dagelijkse Gyan Yoga - zelfontwikkeling

Kies iedere dag minimaal één klein moment van bewuste zelfontwikkeling. Het hoeft niet lang te zijn. Tien tot twintig minuten met volle aandacht is al waardevol.

- Lees een paar pagina's uit een spiritueel of verdiepend boek. [Gyan Yoga]
- Luister bewust naar een podcast, satsang, lezing of onderwijs dat je helpt groeien. [Gyan Yoga]
- Bestudeer de betekenis van de Navadurga-vorm van die dag. [Gyan Yoga]
- Leer de betekenis van een mantra of stuti die je reciteert. [Gyan Yoga]
- Journal over een patroon, emotie of inzicht dat tijdens Navratri zichtbaar wordt. [Gyan Yoga + Dhyan Yoga]
- Reflecteer 's avonds: Wat heb ik vandaag over mezelf geleerd? [Gyan Yoga]

- Kies kennis die werkelijk bijdraagt aan bewustwording, wijsheid, karaktervorming of persoonlijke ontwikkeling. [Gyan Yoga]

Avond - rond zonsondergang | Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

- 1. Maak de plek van Mata opnieuw netjes.
- 2. Controleer de Akhand Jyoti.
- 3. Steek een aparte avond-diya aan.
- 4. Ververs het water en offer opnieuw vers water.
- 5. Offer opnieuw bloemen.
- 6. Reciteer de Linga Bhairavi Stuti.
- 7. Doe Aum Dum Durgayai Namah - 108 keer.
- 8. Kies Durga Chalisa, een Devi-stotra of een Mata-bhajan.
- 9. Blijf daarna enkele minuten stil in overgave.

“Mata, alles wat vandaag goed ging bied ik U aan.

Alles waar ik moeite mee had bied ik U ook aan.

Laat mij morgen opnieuw dichterbij mijn eigen Shakti komen.”

Dagelijks minimum

Linga Bhairavi Stuti minimaal 3x • Japa 108x bij zonsopgang + 108x bij zonsondergang • Ya Devi in de ochtend • ochtend én avond water en bloemen • aparte diya bij beide sadhana's • dagelijkse offering • sattvik leven.

Mantra & Stuti

Japa-mantra | Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

Aum Dum Durgayai Namah

Doe minimaal 108 herhalingen rond zonsopgang en 108 herhalingen rond zonsondergang. Gebruik bij voorkeur dezelfde mala en houd gedurende alle negen dagen hetzelfde ritme.

Linga Bhairavi Stuti | Bhakti Yoga

Reciteer de Linga Bhairavi Stuti bij voorkeur iedere dag. Heb je een drukke baan, jonge kinderen of een intensief gezinsleven en lukt dit niet dagelijks, houd dan de ochtendrecitatie van Ya Devi Sarva Bhuteshu als vaste basis aan. Doe de Linga Bhairavi Stuti in ieder geval op minimaal 3 dagen van Navratri, en liefst iedere dag. Kwaliteit en aandacht zijn belangrijker dan haast.

Linga Bhairavi Stuti - 33 namen

Jai Bhairavi Devi Gurubhyo Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Swayambho Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Swa Dharini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Maha Kalyani Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Maha Bhadrani Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Maheshwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Nageshwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Vishweshwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Someshwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Dukha Samhari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Hiranya Garbhini Namah Shri

Jai Bhairavi Devi Amrita Varshini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Bhakta Rakshini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Saubhagya Dayini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Sarva Janani Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Garbha Dayini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Shoonya Vasini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Maha Nandini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Vameshwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Karma Palini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Yonishwari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Linga Roopini Namah Shri

Jai Bhairavi Devi Shyama Sundari Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Trinetrini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Sarva Mangali Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Maha Yogini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Klesha Nashini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Ugra Roopini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Divya Kamini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Kala Roopini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Trishoola Dharini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Yaksha Kamini Namah Shri
Jai Bhairavi Devi Mukti Dayini Namah Shri

Aum Maha Devi Linga Bhairavi Namah Shri
Aum Shri Shambhavi Linga Bhairavi Namah Shri
Aum Maha Shakti Linga Bhairavi Namah Shri
Namah Shri Namah Shri Devi Namah Shri

De 9 vormen van Navadurga | Gyan Yoga + Bhakti Yoga

Dag 1 - Maa Shailaputri

Gronding, stabiliteit en een nieuw begin.

Dag 2 - Maa Brahmacharini

Tapasya, discipline, toewijding en volharding.

Dag 3 - Maa Chandraghanta

Moed, bescherming en innerlijke kracht.

Dag 4 - Maa Kushmanda

Scheppingskracht, licht en levensenergie.

Dag 5 - Maa Skandamata

Moederlijke bescherming, liefde en zachtheid.

Dag 6 - Maa Katyayani

Dharma, kracht en het doorbreken van obstakels.

Dag 7 - Maa Kalaratri

Het onder ogen zien en transformeren van angst en negativiteit.

Dag 8 - Maa Mahagauri

Zuivering, vrede, eenvoud en helderheid.

Dag 9 - Maa Siddhidatri

Voltooing, wijsheid en spirituele vervulling.

Dagelijkse contemplatie

Noem de vorm van Mata van die dag en vraag niet alleen wat je wilt ontvangen. Vraag vooral welke kwaliteit je die dag zelf mag belichamen.

Dagelijkse offering & sattvik leven | Bhakti Yoga + Dhyan Yoga

Water en bloemen bied je zowel in de ochtend als in de avond aan. Daarnaast bied je dagelijks iets als prasad of offering aan Mata.

Voorbeelden van offerings

- Fruit
- Suiker of mishri
- Ghee
- Melk
- Kokos
- Zoetheid
- Zelfgemaakte prasad
- Een andere eenvoudige sattvik offering die binnen jouw traditie past

“Mata, wat ik heb komt uiteindelijk van U. Ik bied dit met liefde aan.”

Sattvik leven

- Kies eenvoudige, verse en lichte voeding.
- Vermijd alcohol en vlees/vis.
- Vermijd overmatig of zwaar eten wanneer dit jouw sadhana onrustig maakt.
- Let ook op jouw woorden, gedachten, media en gezelschap.
- Vermijd onnodige ruzie, roddel en negativiteit.
- Maak ruimte voor stilte, seva en dankbaarheid.

Vasten is geen wedstrijd. Pas jouw voeding aan jouw gezondheid aan. Uitputting is niet het doel van Navratri-sadhana.

De innerlijke sadhana - volledige overgave | Dhyan Yoga + Gyan Yoga + Bhakti Yoga

Navratri wordt dieper wanneer je niet alleen rituelen uitvoert, maar ook werkelijk bereid bent jezelf van binnen te laten veranderen.

“Mata, laat mij zien wat ik moet begrijpen.
Neem weg wat niet in mijn dharma hoort.
Geef mij de kracht om waarheid te verdragen,
ook wanneer die anders is dan mijn verlangen.”

Overgave betekent:

- Jouw deel zuiver doen.
- Niet iedere uitkomst proberen te beheersen.
- Niet vanuit angst aan mensen of situaties vasthouden.
- Steeds terugkeren naar waarheid, liefde en dharma.
- Mata vertrouwen zonder jouw eigen verantwoordelijkheid weg te geven.

De beweging van deze negen dagen

Van angst naar vertrouwen. Van onrust naar stilte. Van afhankelijkheid naar Shakti. Van verwarring naar waarheid.

Dag 9 - Lalita Sahasranamam | Bhakti Yoga

Op de negende dag neem je extra tijd. Doe eerst jouw gebruikelijke ochtend- of avondsadhana. Daarna reciteer je de Lalita Sahasranamam.

Offering per naam

Bij iedere naam offer je bij voorkeur één bloem of één neemblad. Iedere naam wordt afzonderlijk geëerd. Doe dit rustig; snelheid is niet het doel.

Wanneer duizend afzonderlijke bloemen of bladeren praktisch niet haalbaar zijn, kun je jouw offering symbolisch aanpassen. De aandacht en bhava waarmee je reciteert blijven het belangrijkste.

Afsluitende overgave

“Mata, dank U voor deze negen dagen.
Wat uit mij mocht verdwijnen, laat ik los.
Wat in mij mocht ontwaken, zal ik beschermen.
Laat Uw Shakti mij leiden in waarheid, liefde en dharma.
Ik geef mijn angst aan U.
Ik geef mijn verlangen aan U.
Ik geef mijn toekomst aan U.
Leid mij.”

Zo komen de 4 yogas iedere dag samen

Dhyan Yoga: adem, stilte, concentratie en bewust observeren.

Gyan Yoga: lezen, luisteren, leren, reflecteren en jezelf ontwikkelen.

Bhakti Yoga: mantra, stuti, diya, puja, bloemen, prasad en overgave aan Mata.

Karma Yoga: seva - jouw spiritualiteit zichtbaar maken door belangeloos iets goeds te doen.

Wanneer je deze vier bewust combineert, wordt Navratri een complete sadhana: je verstilt, je leert, je hebt lief en je dient.

9-daagse checklist

✓	Onderdeel	Richtlijn
☐	Sankalp - Bhakti + Dhyan	voor de start: 3-4-5 ademhaling + 1 mala japa + intentie
☐	Kalash Sthapana - Bhakti	dag 1
☐	Akhand Jyoti - Bhakti	vanaf dag 1 veilig verzorgen
☐	Ochtend-diya - Bhakti	iedere ochtend apart aansteken
☐	Avond-diya - Bhakti	iedere avond apart aansteken
☐	Water & bloemen - Bhakti	iedere ochtend én avond vers
☐	Mata verzorgen - Bhakti	murti en altaar schoon en verzorgd
☐	Ochtenddrank - Bhakti + Dhyan	water + haldi + kruidnagel + zwarte peper + honing; neem optioneel
☐	Mantra over water - Bhakti + Dhyan	9x Aum Aim Hring Kling Chamindaye Vichay
☐	Ochtend-japa - Bhakti + Dhyan	Aum Dum Durgayai Namah - 108x
☐	Avond-japa - Bhakti + Dhyan	Aum Dum Durgayai Namah - 108x
☐	Linga Bhairavi Stuti - Bhakti	liefst dagelijks; minimaal 3 dagen
☐	Ya Devi - Bhakti + Gyan	in de ochtend
☐	Navadurga - Gyan + Bhakti	vorm van de dag bewust eren
☐	Bhakti Yoga	Durga Chalisa, stotra of Mata-bhajan
☐	Offering - Bhakti	dagelijks prasad of sattvik offering
☐	Sattvik leven - Dhyan	voeding, woorden, gedachten en gedrag
☐	Overgave - Bhakti	de uitkomst bij Mata laten
☐	Karma Yoga / seva	dagelijks of meerdere keren tijdens Navratri iets belangeloos doen voor mens, dier, natuur of samenleving
☐	Dagelijkse Gyan Yoga	boek, podcast, satsang/lezing, mantra- betekenis, journal of andere bewuste zelfontwikkeling

Onthoud

Liever negen dagen trouw en eenvoudig dan één dag heel intens en daarna niets. Regelmaat, verzorging, bhakti en overgave dragen jouw sadhana.

Tot slot

Deze sadhana is bedoeld om je spiritueel weerbaar te maken.

Niet harder, maar steviger.
Niet afgesloten, maar bewuster.

Door negen dagen bewust bij Mata terug te keren, train je jezelf om dichter bij je centrum te blijven, ook wanneer het leven onrustig is.

Zo mag angst plaatsmaken voor vertrouwen.
Onrust voor stilte.
Innerlijke versnippering voor Shakti.
En verwarring voor helderheid.

“Mata, maak mij sterk genoeg om te ontvangen
wat werkelijk voor mij bedoeld is.”

Met liefde en toewijding,

Dewie Jairam

Astrologie • Spiritualiteit • Bewustwording



ASTROLOGIE • SPIRITUALITEIT • BEWUSTWORDING

© Dewie Jairam • Gratis uitgave voor persoonlijk gebruik