

Hinduismen- Att söka efter ett andligt mål!

Hinduismen är en av världens största religioner sett till antalet utövare. (över 1 miljard utövare) Det är den största religionen i Indien och i Nepal. Hinduismen är en del av den indiska kulturen och religionen är ca 3500 år gammal. Religionen spreds från de norra delarna av Indien, där Indusdalen ligger. I detta område fanns ett folk kallat "Arierna". Arierna erövrade hela Indien och tvingade alla människor som bodde i området att tro på deras religion. (Hinduismen). Man skulle därför kunna säga att arierna grundade Hinduismen. Läs mer om detta under rubriken Kastsystemet.

En gud – men ändå en miljon gudar?

Många skulle nog säga att Hinduismen är en polyteistisk religion. Men Hinduismen är i själva verket en monoteistisk religion. Det betyder att man tror på en Gud. Hinduer menar att Gud kan uppenbara sig i flera olika former. De tre viktigaste gudarna/formerna är Brahma, Vishnu och Shiva.

Monoteism= tro på en gud. Polyteism= tro på många gudar Varför anses hinduismen vara monoteistisk?
--

Synen på livet och döden:

Ordet Hinduism betyder att söka efter ett andligt mål. För att du ska förstå vilket mål en hindu har med sitt liv så måste du först förstå hur de ser på meningen med livet och döden.



Återfödelse

Karman är de samlade gärningar man gjort i livet, både de onda och de goda. Inget blir bortglömt den dag man dör. Då ska helst de goda gärningarna vara fler än de onda. Dharma betyder rättvis och är som en osynlig lag/kraft som styr vad som är goda eller onda gärningar. Det är viktigt eftersom hinduerna tror att människan kommer tillbaka till livet igen i någon annan gestalt. Om hen har varit god i sitt förra liv kan hon kanske födas till ett bättre liv nästa gång.

Hinduer tror att de kan komma tillbaka till ett nytt liv på Jorden efter döden. Detta kallas **reinkarnation** eller återfödelse. De människor som har varit usla i sitt föregående liv kallas kastlösa. De straffas nu och lever i stor fattigdom och får de sämsta jobben. (läs mer under stycket kastsystemet). Att vi alltid återföds till en ny plats på jorden kallas **samsara** (det eviga kretsloppet). Symbolen för samsara är ett hjul.

Om du återföds och blir en mask så har du antagligen inte haft så bra karma? Men hur ska en mask göra för att få en bra karma? De kan väl inte göra goda eller onda saker? Bara krypa....bajsa....äta. Hur tror du att hinduismen förklarar att djur byter existens?

Inom varje människa finns **atman** (människans själ)
Det slutliga målet för hinduer är att man ska uppnå världssjälén,
Brahman. Då bryter man **samsara** (livets kretslopp) och slipper
återfödas. Denna befrielse från återfödelse kallas **moksha**.

För att bli fri från
Moksha måste du tex ha
varit präst i ditt senaste
liv och skaffat dig
kunskaper om Moksha.
Du ska också ha en
grymt bra karma!



*På bilden ser du skillnad på
hur tex islam och hinduismen ser på livet och döden. Vad tror du menas
med att man ser sin existens(att man finns) i cykler?
Vad är i så fall skillnaden mot att se existensen som linjär?*

Hur ska man göra för att slippa återfödas?

För att en hindu skall slippa återfödelse finns det vägar eller
regler som han eller hon kan följa.

- ❖ Kunskapens väg (läsa heliga skrifter, meditation, yoga)
- ❖ Arbetets väg (Leva på rätt sätt)
- ❖ Kärlekens väg (Dyrka gudar, tillbedjan)

Det är svårt att hinna med att leva efter alla dessa vägar idag, man
ska hinna med arbete och familj också. Därför har kärlekens väg
eller *bahkti* blivit den mest populära.

Vem kan lära om hur man slipper återfödas?

En guru är en lärare. Den kan berätta om de heliga
skrifterna, gurun kan även hjälpa till med att
berätta om hur en hindu skall leva livet. Du ser
människa ofta en guru sittandes i lotusställning när
han mediterar. En Brahmin är en annan person
som kan lära dig detta. Brahminen är en slags överstepräst.
Denne har kännedom om hur man kan nå Moksha (himlen).
Kvinnor får inte vara Brahminer.



Viktiga Gudar inom hinduismen:

Brahma

Brahma är den gud som har *skapat* jorden och som har skapat liv. Han sitter ofta på en lotusblomma och han rider på en svan. Brahmas hustru Sarasvati. Hon är vishetens och kunskapens gudinna.

Vishnu

Vishnu skyddar och *upprätthåller* bevarar ordningen i världen. Hans riddjur är en örn. Vishnus hustru heter Lakshmi. Till henne ber man om rikedom och lycka. Det var när Vishnu skapade jorden som ljudet från ”aum” uppstod.

Avatarer.

Ibland har Gudarna kommit ner till Jorden i mänsklig form. Vishnu har stigit ner till jorden och visat sig på olika sätt för att rädda människorna från faror och ondska. Ibland kallas han för Rama och ibland för Krishna, beroende på vilken avatar han varit. Känner du igen begreppet avatar ifrån något annat sammanhan?



Creator=skapare preserver=upprätthållare destroyer= förstörare

Se ett filmklipp om hur detta gick till: (på enkel engelska)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9yWwFWpbRo&feature=youtu.be>

Shiva och Ganesha

Shiva är en gud som både bygger upp och förstör. Han är kraftens gud. Hans hustru har flera namn. När hon heter Durga eller Kali är hon krigisk och skräckinjagande, men som Parvati är hon lugn, vänlig och artig. Shivas och Parvatis son heter Ganesha. Ganesha har ett huvud som en elefant. Han är en av de allra populäraste gudarna eftersom det är han man tillber vid önskan om lycka och framgång. Han beskyddar och ger även framgång till de som studerar. Därför anses han väldigt viktig för studenter och skolbarn.

Berättelsen om elefantguden Ganesha

Alla män har guden Shiva i sin själ, precis som alla kvinnor har gudinnan Devi, som ibland kallas Parvati. Universums ebb och flod är föreningen mellan Shiva och Parvati. Parvati ville ha barn, men Shiva kände inte på samma sätt.

”Jag kan aldrig dö”, sa han, ”så jag behöver ingen son som ger offergåvor för min själ. Det räcker att vi kan hjälpa män och kvinnor att få barn. Vi behöver inget eget.”

Men Parvati längtade efter ett barn och hon blev djupt bedrövad.

När Shiva såg hur ledsen hon var, sa han: ”Du behöver inte gå och längta. Om du vill ha en son att kyssa ska jag ge dig en.”

Och han gjorde ett bylte och gav henne det.

”Här har du en son”, sa han.

Gudinnan tryckte tygbyltet mot bröstet. Med ens skälvde det av liv. Hon smekte det med lotusblommor. Det började andas. Det var ett riktigt barn som ropade efter mjölk från hennes bröst.

När barnet drack log det mot sin mor. Men Shiva tyckte inte om att barnet fick mer uppmärksamhet. Han blev svartsjuk på all uppmärksamhet som barnet fick. Shiva såg bistert på barnet – och de brännheta strålarna från Shivas tredje öga svedde bort barnets huvud!

Parvati var så utom sig av sorg att Shiva såg sig om efter ett annat huvud. Närmaste varelse var en elefant med bara en bette. Shiva högg snabbt av huvudet av den och gav det till barnet.

Och det är så det kommer sig att den rundmagade lille guden Ganesha, som rider på en råtta och är studiernas beskyddare och givaren av tur, har elefanthuvud.

Kolla länken där kan du se ett filmklipp om hur Ganesha blev till. (på enkel engelska)



https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=g5E8dVk4XGM

Hur Hinduismen påverkar människan. Att utöva hinduismen.
Identitet och levnadsregler



Kastsystemet

Sedan flera tusen år är människor i Indien indelade i olika samhällsgrupper som kallas för kaster. Förr innebar det att man hade det yrke som man föddes till. Kasterna var uppdelade i fyra huvudgrupper:

1. Präster
2. Krigare
3. Köpmän/Hantverkare
4. Bönder

Och utanför kasterna finns de kastlösa se bilden på sidan innan!

Den som tillhörde en fin kast, till exempel prästerna, kunde bli orena om de kom för nära någon från ett lägre kast.

De lägst ner i samhället ansågs vara kastlösa. Dessa människor hade de sämsta och orenaste jobben, som t.ex. att tömma toaletter. Som tur är så är det allt fler som väljer att inte följa kastsystemet idag. Man anser idag att alla har rätt till utbildning och då blir kasten inte lika viktiga. Det står även i lagen, ingen får behandlas sämre för att man tillhör en lägre kast. Men fortfarande finns det vissa människor som helst umgås och gifter sig med människor i sin egen kastgrupp.

Kastsystemet är ett arv från arierna som du läste om i inledningen av detta häfte. Arierna var ljusare i hy än vad indierna som bodde i södra Indien var. Arierna sa att dessto ljusare hy du har dessto närmare Gudarna är du, alltså har du då ett bättre kast. När jag var i Indien så fick de kastlösa inte röra sig i de rikas (de med hög kast) område om de inte hade ett ärende att uträtta. De rika utnyttjade de kastlösa till att vara deras tjänare, betjänter och att jobba på risodlingarna. Kastsystemet är rasistiskt och diskriminerande.

Hur kan jag veta om jag haft en dålig karma i mitt förra liv tror du?
Om jag har haft en dålig karma får jag skylla mig själv då? Vad tycker du? Diskutera!

Kvinnor och män inom hinduismen:

Även om det har blivit allt bättre under senare tid så är det hinduiska samhället långt ifrån jämställt, varken när det gäller kast eller kön.

Ett exempel på detta är att inom vissa delar och samhällsgrupper i Indien så ska föräldrarna betala en avgift till mannen för att han ska ta hand om och försörja dottern. Förr var det så att mannen skulle försörja familjen och kvinnan förväntades inte dra in några pengar till familjen. Idag är det ju allt fler kvinnor som studerar och kan försörja sig själva. Men på landsbygden och i de fattigaste delarna av Indien lever detta kvar.



Tyvärr har detta lett till att indiska familjer använder ultraljudsundersökningar för att se om det är en pojke eller flicka. Om det är en flicka händer det att de gör abort eftersom att tjejer är dyra att betala för då de gifts bort. Tjejer har heller inte lika goda möjligheter till att utbilda sig. Välutbildade kvinnor väljer också att lämna hinduismen och bli kristna istället. Kvinnor kan ju i princip heller inte nå Moksha (himlen) eftersom de inte kan bli präster. De måste först dö och födas om till män för att överhuvudtaget kunna bli fri från cirkeln.

Konvertera= byta från en religion till en annan.

Meditation: Att gå in i sig själv och finna ett inre lugn.

Varför tror du att indiska kvinnor idag väljer att konvertera till kristendomen? Diskutera!

Yoga och meditation

Meditation som hinduer ofta använder för att finna sin inre själ är nu för tiden även välkänt utanför den hinduiska tron och världen. Yoga förekommer inom den indiska religionen hinduism. Yoga är ett antal övningar för att befria den mänskliga anden, eller själen, från dess fängelse i kroppen och i världen. De mest kända yoga-övningarna handlar om att kontrollera kroppen och utförs så att man intar ett antal olika kroppsställningar.

När man mediterar så är det vanligt att man upprepar ett **mantra**. Ett mantra är som en vers som upprepas gång på gång för att man lättare ska hamna i ett transliktande tillstånd. Ett exempel på en sådan vers är "aum" ljudet som du läste om tidigare i detta häfte.

Hygien

Hygien är väldigt viktigt för hinduer. Det är därför som man ska

tvätta sig noga varje morgon och kväll. Fötterna anses (ssom I många andra kulturer) vara kroppens smutsigaste del. Detta eftersom det finns en hinduisk myt som beskriver hur alla samhällsgrupper härstammar från en jätte som dog och delades I flera delar. De smartaste (präster, köpmän etc) skapades från jättens



huvud som var närmast gudarna, hantverkare och arbetare skapades från jättens armar och ben och de minst värda skapades av jättens fötter som var längst ifrån gudarna. Med andra ord skapades kastsystemet från jätten. När ett barn rör vid sin förälders fötter är det en symbol för att barnet respekterar även den smutsigaste delen av föräldern.

Utsmyckad
kossa

Kon:Indiens heliga moder

För arierna i norra Indien var kon väsentlig för överlevnad och tama djur var en stor orsak till att ariernas kultur var mer framstående än andra folkgrupper I Indien. Kon är just därför väldigt helig inom hinduismen. Många hinduer är vegetarianer, eftersom de lever efter principen att inte skada eller döda någon vare sig det är ett djur eller en. Kon har fått en särskild roll bland djuren så som att den ger livsviktig mjölk åt människan. Därav är det många hinduer som låter bli att äta just nötkött av respekt för kossorna. Dessutom är kött dyrt så I Indien är det betydligt vanligare med vegetarisk mat, särskilt på landsbygden.



Floden Ganges

Floden Ganges är helig för hinduerna. Varje år vallfärdar miljontals hinduer till staden Varanasi där det sägs att guden Shiva bott. Där tvättar pilgrimerna bort sina onda gärningar i floden. Det är också populärt att bränna kroppar och sprida askan I Ganges. Floden är som du då förstår väldigt förorenad så egentligen är det inte särskilt hälsosamt att vallfärda dit och bada.

Hinduer ber till olika gudar

Det finns många gudar inom hinduismen. Vissa menar att det finns tusentals olika. Överallt i indiska städer och byar kan man se både små och stora tempel eller altare som är byggda åt någon av gudarna eller gudinnorna. Många platser har också sina egna gudar.

I de flesta hinduiska hem har man ett familjealtare. Där ber och offerar medlemmarna i familjen varje morgon och kväll. Man tänds rökelse, lägger fram frukt, blommor eller mat till den gud man har valt. Offra betyder att man ger gåvor till guden. Under andra tillfällen kan man även åka till ett större tempel som är uppfört åt någon annan gud än den man själv brukar be till.



Barn som ber till Ganesha.

Högtider, riter och symboler

Hinduer tror på många olika gudar. Detta betyder att det även finns många högtider. En del högtider firas i hemmet, andra i templet.

Bröllop

Ett bröllop blir ofta en stor färgsprakande fest med många gäster. De flesta gifter sig med någon som deras föräldrar har valt, helst ska det vara en person ur samma kast. Arrangerade äktenskap är inte helt ovanligt. Många hinduer tycker att det är både bra och dåligt med arrangerade äktenskap.

Begravning

När någon dör tror en hindu att det bara är kroppen som har dött och att själen är instängd i huvudet och måste därför befrias. Därför kremerar man den döda kroppen. Den äldste manlige släktingen får tända bålet. Allra helst vill man att askan ska spridas i den heliga floden Ganges.

Änkebränning= När frun bränns tillsammans med den döda mannen. Frun tvingas alltså offra sitt liv för att följa med mannen till nästa existens.

Om en fru skulle överleva sin man och bli änka så hade hon förr inte rätt att gifta om sig. Hon fick heller inte göra sig snygg med smink.
Varför tror du att änkor behandlas så illa inom hinduismen?

Då slipper den döde att återfödvas. I Sverige kremeras ca 80 procent av de som dör. Varför tror du att kremering blivit populärare även i Sverige?

Märken

Märken inom hinduismen har ofta en religiös betydelse, ett tecken på att man är hindu. Den religiösa symbolen står för det tredje ögat. En hindu ska med det kunna se det som våra vanliga ögon inte kan se, den djupare meningen med livet. Det finns också märken som visar om en kvinna är gift eller inte. Tänk dig att det då är ungefär som tinder. De med röd markering i hårbotten är gifta medan de med en svart prick i pannan söker en partner.



Diwali-färgfesten. En mycket omtyckt fest är Diwali. Det är en ljus- och nyårsfest som hinduer i hela världen firar. Den firas vid nymåne i oktober eller november och varar i fyra dagar. Festen är till gudarna Rama och Lakshmis ära. Lakshmi är lyckans och rikedomens gudinna.

Inne i husen har man städad och gjort fint och utanför har man målat vackra mönster. Varje natt tänds små oljelampor som lyser upp runt husen. Man gör detta för att man vill välkomna Lakshmi så att hon ska ge lycka och välgång under det kommande året.

Titta på filmklippet som handlar om varför Diwali firas: (enkel engelska)

<https://www.youtube.com/watch?v=d2ZJxNxFao&feature=youtu.be>

Holi – färgfesten

Holi är en glad färg- och vårfest som handlar om att det goda ska segra. Den firas under två dagar i februari eller mars. Första dagen tänder man en brasa. Den andra dagen är alla ute på gatorna. Man stänker färgat vatten eller färgpulver ute på varandra. Alla är med i leken, både barn och vuxna. Man äter även god mat, träffar vänner och släktingar, har trevlig och umgås. Festen handlar om att ha kul, umgås, förlåta varandra för onda saker som har skett och glädjas med varandra.

Heliga skrifter

Till skillnad från de Abrahemitiska religionerna finns ingen gemensam helig skrift för alla hinduer. Många hinduiska texter är skrivna på sanskrit, ett gammalt indiskt språk. En av skrifterna heter **Veda** och en annan heter **Bhagavadgita**.

Veda och Bhagavadgita är berättelser och dikter som har nedtecknats och handlar om gudarna och olika etiska dilemma som de ställs inför. Precis som i bibeln eller koranen kan man alltså få vägledning kring hur man ska leva ett gott liv då man läser skrifterna.

Ett hinduiskt tempel:

Minns du att jag skrev om kastsystemet tidigare? Kast var ju att man delade upp människor i olika grupper. Även gudarna delas in i olika grupper. Om du kikar på bilden av templet nedan så ser du att det är uppbyggt av små statyer. Vilka statyer tror du har de finaste platserna på templet?

Vilka är det på bilden?



alamy stock photo

