

Handout: Hinduismus

1. Ursprung & Geschichte

- Eine der ältesten Religionen der Welt (ca. 1500 v. Chr.)
- Entstanden im **Industal** (heutiges Pakistan / Nordindien)
- Kein Gründer – Zusammenfluss verschiedener religiöser Traditionen
- **Heilige Schriften:** *Veden* (in Sanskrit), *Upanishaden*, *Bhagavad Gita*, *Ramayana*, *Mahabharata*

2. Verbreitung

- Hauptsächlich in **Indien (80 %)** und **Nepal (80–85 %)**
- Weitere Länder: Bangladesch, Sri Lanka, Indonesien (Bali), Mauritius, USA u. a.
- Ca. **1 Milliarde Gläubige** → 3. größte Weltreligion

3. Hauptrichtungen

- **Vaishnavismus:** Verehrung Vishnus (und Inkarnationen Krishna, Rama)
- **Shaivismus:** Verehrung Shivas
- **Shaktismus:** Verehrung der Göttin Shakti (Durga, Kali)

4. Zentrale Glaubensvorstellungen

- **Samsara:** Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt
- **Karma:** Jede Tat hat Folgen für das nächste Leben
- **Moksha:** Erlösung – Befreiung vom Kreislauf, Vereinigung mit **Brahman**
- **Atman:** Unsterbliche Seele im Menschen
- Viele Götter → Ausdruck verschiedener Aspekte des Göttlichen

5. Lebenspraxis & Ethik

- **Ahimsa:** Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen
- **Dharma:** Pflichterfüllung & moralische Ordnung
- **Yoga & Meditation:** Weg zur Selbstverwirklichung und innerem Frieden
- **Reinheit (Shaucha):** Körperlich & geistig; wichtig bei Hygiene und Alltag
- **Ernährung:** Oft vegetarisch, kein Rindfleisch, reine („sattvige“) Nahrung

6. Gesundheit & Krankheit

- Krankheit = Folge von Karma oder Ungleichgewicht
- **Ayurveda:** Traditionelle Heilkunst (Kräuter, Ernährung, Yoga)
- Heilung = Einheit von Körper, Geist & Seele
- Gebet, Familie & Rituale unterstützen Heilung

7. Sterben & Tod

- **Atman** unsterblich, Körper vergänglich
- Ziel: Befreiung aus dem Samsara
- **Kremation** meist innerhalb von 24 h
- Rituale & Opfergaben für Verstorbene

8. Familie & Tradition

- Familie = Zentrum des Lebens
- Mehrgenerationenhaushalte, Respekt vor Älteren
- Feste Rituale: Geburt, Hochzeit, Tod
- Ehe = heilig

9. Feste

- **Diwali:** Lichterfest, Sieg des Guten
- **Holi:** Farbenfest, Freude & Frühling
- **Navaratri:** Göttin Durga, Tanz
- **Raksha Bandhan:** Geschwisterfest

10. Wichtige Gottheiten

- **Brahma** (Schöpfer), **Vishnu** (Erhalter), **Shiva** (Zerstörer & Erneuerer)
- **Lakshmi** (Glück), **Sarasvati** (Wissen), **Durga** (Kraft)
- Unzählige Götter = verschiedene Erscheinungsformen des Göttlichen

Kernaussage

Der Hinduismus lehrt, dass alles Leben miteinander verbunden ist.

Durch gutes Handeln (Karma), Pflichterfüllung (Dharma), Mitgefühl (Ahimsa) und spirituelle Praxis (Yoga, Meditation) kann der Mensch **Erlösung (Moksha)** und die **Einheit mit Brahman** erreichen.

