

### „Einheit in der Vielfalt“

Der Hinduismus ist eigentlich gar keine Religion. Er ist vielmehr eine ganze Sammlung von Religionen. Daher gibt es im Hinduismus keinen einheitlichen Glauben, keinen gemeinsamen Gründer, keine gemeinsame heilige Schrift und kein gemeinsames Oberhaupt, dem alle Hindus folgen.

Die vielen Religionen und Traditionen, Lehren und Glaubensvorstellungen, Schriften und Handlungsweisen unterscheiden sich zum Teil sehr voneinander. Manche widersprechen sich sogar.

Der eine Hindu glaubt also dieses und ein anderer etwas anderes. Aber es gibt auch Gemeinsamkeiten, die viele Hindus miteinander verbinden. Hinduismus heißt daher auch „Einheit in der Vielfalt“. Eine Gemeinsamkeit ist, dass alle Religionen des Hinduismus in Indien entstanden sind.

### Das wichtigste Symbol des Hinduismus



Das wichtigste Symbol des Hinduismus ist das Symbol der heiligen Silbe „OM“. Sie wird A-U-M ausgesprochen. Dabei strömt der Atem langsam aus dem Mund. Der Klang enthält, was war, was ist und was sein wird. Er steht für das Leben, für das Werden und Vergehen und soll den Menschen mit göttlicher Kraft verbinden und ihm helfen, inneren Frieden zu finden.

Für Hindus ist die Silbe OM das Sinnbild für **Brahman**, das göttliche Prinzip, das alles Leben durchströmt, so wie der Atem den Körper des Menschen.

Im Hinduismus gibt es viele heilige Silben, Verse oder Gebete. Sie heißen **Mantras**. Viele Hindus sprechen und singen zu vielen Gelegenheiten am Tag ein Mantra. Zum Beispiel früh morgens nach dem Aufstehen.

Das OM ist das bekannteste Mantra im Hinduismus. Mit ihm beginnen Hindus jeden Vers aus ihren heiligen Schriften.

### Wer ist Hindu?

Ein Hindu ist ein Anhänger von einer der ursprünglichen Religionen Indiens. Das persische Wort „hindu“ kommt vom Fluss Indus. Er fließt durch den Nordwesten Indiens und durch Pakistan. Schon vor tausend Jahren nannten die Perser alle Menschen Hindus, die am Indus oder im Land dahinter geboren wurden und dort lebten. Auf eigenen Wunsch konnte aber niemand Hindu werden.

Als später Muslime und noch später auch Christen nach Indien zogen, wollte man die Bevölkerungsgruppen voneinander unterscheiden. Daher nannte man alle ursprünglichen Einwohner Indiens fortan Hindu.

Heute ist ein Hindu jemand, der einer der ursprünglichen Religionen Indiens angehört. Er muss aber nicht mehr aus Indien stammen, um Hindu zu sein. Seit mehr als 100 Jahren gibt es hinduistische Gruppen, die dies erlauben.

### „Einheit in der Vielfalt“

#### Wie kam der Hinduismus in die Welt?

Die Ursprünge des Hinduismus reichen sehr weit in die Vergangenheit zurück. Schon vor über 4000 Jahren lebten am Fluss Indus Menschen in einer hoch entwickelten Kultur. Sie wird Induskultur oder Harappakultur genannt. Forscher vermuten, dass die Menschen dort schon den Hindu-Gott **Shiva** verehrten.

Etwa 1750 Jahre vor unserer Zeitrechnung wanderte das Nomadenvolk der Arier von Nordwesten nach Indien ein. Sie beherrschten viele Jahrhunderte lang die indische Urbevölkerung. Durch das Zusammenwachsen dieser Völker und ihrer Religionen ist über lange Zeit der Hinduismus entstanden.

Hindus selbst bezeichnen ihre Religion als „**Sanatana Dharma**“. Das heißt „ewige Ordnung“. Diese Ordnung ist nicht von Menschen gemacht. Nach dem Glauben der Hindus ordnet sie alles, was ist: das Universum, die Natur, Menschen, Tiere und Pflanzen. Hindus glauben, dass das Wissen darüber schon zu Urzeiten von den Göttern den Weisen offenbart wurde. Die Hindus haben dieses Wissen bis heute überliefert. Für Hindus ist der Hinduismus eine ewige Religion.

#### Woran glauben Hindus?

Die einzelnen Hindu-Gruppen glauben an viele unterschiedliche Dinge. An diese Dinge glauben jedoch viele:

#### Viele Hindus glauben an die Wiedergeburt unserer Seele nach dem Tod

Viele Hindus sind überzeugt, dass beim Tod eines Menschen oder eines Tieres nur der Körper stirbt. Die Seele schlüpft sofort in einen neuen Körper und lebt darin weiter. Sie heißt **Atman**. Dabei gilt: Tust du im jetzigen Leben viel Gutes, dann besitzt du ein gutes **Karma**. Damit darfst du auf ein schöneres nächstes Leben hoffen. Verhältst du dich nicht gut, hast du ein schlechtes Karma und kehrst als niederes Lebewesen zurück, vielleicht als Baum oder **Fliege**. Die ewige Wiedergeburt der Seele heißt **Reinkarnation**. Sie ist für viele Hindus ein Schrecken. Die Seele ist gefangen wie in einem ewigen Kreislauf. Die Befreiung aus diesem Kreislauf ist das Hauptanliegen vieler Hindus. Die Hoffnung auf Befreiung heißt **Moksha**.

#### Viele Hindus glauben, dass drei Wege zur Befreiung von der ewigen Wiedergeburt führen

Dies sind der:

1. **Weg der Erkenntnis**: Ihn gehst du, indem du übst, in dein Innerstes zu schauen. Erkenntnis meint aber nicht, mit dem Verstand nachzudenken, sondern die Einheit der Seele mit dem Göttlichen zu erfahren.
2. **Weg des Handelns**: Ihn gehst du, indem du gute Taten vollbringst. Dabei darfst du aber nicht auf eine Belohnung spekulieren. Die guten Taten müssen nämlich absolut selbstlos vollbracht werden.

### „Einheit in der Vielfalt“

3. **Weg der Gottesliebe:** Ihn gehst du, indem du Gott liebst. Die Hingabe an Gott kann geschehen durch Gebet und Verehrung oder durch Zuwendung und respektvollen Umgang mit allen Wesen.

### Viele Hindus glauben an Gott

Hindus haben viele Namen und Bezeichnungen für die letzte, unbegreifbare Wirklichkeit. Manche nennen sie „Brahman“, das göttliche Prinzip oder die Weltseele. Die meisten sprechen lieber von „**Ishvara**“, dem Herrn der Welt. Er ist Gott, die Weltseele in Person.

Hindus glauben, dass das Göttliche aus allen Dingen hervor strahlt. Deshalb gibt es im Hinduismus unzählige Götter und Himmelswesen. Die einzelnen Gottheiten und Himmelswesen sind für die unterschiedlichsten Dinge zuständig. **Brahma** hat die Welt erschaffen, **Vischnu** erhält die Welt und **Shiva** löst die Welt am Ende der Zeit auf, bevor sie neu erschaffen wird. Weitere wichtige Götter sind **Krischna**, der Offenbarer göttlicher Wahrheiten, **Lakschmi**, die Göttin des Glücks und der Schönheit, **Sarasvati**, die Göttin der Sprache und Literatur.

Obwohl es im Hinduismus sehr viele Götter gibt, ist jedem Hindu oft nur ein einziger Gott im Leben wirklich wichtig. Alle anderen Gottheiten und Himmelswesen verehrt er nur deshalb, weil sie für ihn Erscheinungsformen und Eigenschaften seines „Lieblingsgottes“ darstellen.

### Welche Heiligen Schriften hat der Hinduismus?

Hindus haben viele heilige Schriften. Aber nicht alle sind gleich wichtig. Am bekanntesten sind die Veden. Wichtig sind auch die Upanishaden und die Heldengedichte Mahabharata und Ramayana.

Die Veden erzählen in Liedern, Gedichten und Geschichten von zahllosen Göttern und Göttinnen und enthalten die tiefstinnigsten Lehren und Weisheiten. Die Veden wurden in der hinduistischen Gelehrtensprache **Sanskrit** verfasst.

Veda heißt Wissen. Man spricht auch von *dem* Veda, so als handele es sich um eine einzige Schrift. Aber eigentlich sind *die* Veden vier sehr alte Textsammlungen. Über viele Jahrhunderte wurden sie von Generation zu Generation auswendig gelernt und mündlich überliefert. Laut Überlieferung wurden sie weisen Sehern der Vorzeit offenbart und erst vor 2500 bis 3500 Jahren aufgeschrieben.

Zu den wichtigen heiligen Schriften der Hindus zählen auch die **Upanishaden**. Upanishad heißt soviel wie „sich nahe bei jemandem niedersetzen“. Diese Texte sind in einer Zeit entstanden, in der sich viele Hindus einen **Guru** gesucht und sich zu ihm gesetzt haben. Ein Guru ist ein geistiger Lehrer. Bei ihm suchten die Hindus Heil und die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. In den Upanishaden spekulierten die Menschen damals darüber, wie die Seele aus dem Kreislauf der Wiedergeburten befreit und eins mit dem Brahman, der Weltseele, werden kann.

### „Einheit in der Vielfalt“

Die Upanishaden sind vor mehr als 2500 Jahren entstanden. Auch sie gelten als Teil der offenbarten Überlieferung der Veden. Sie werden auch als Vedanta, als „Ende der Veden“ bezeichnet.

Die beiden großen indischen Heldengedichte Mahabharata und Ramayana gelten nicht als Offenbarungen, sondern nur als aufgeschriebene Erinnerungen.

**Mahabharata** heißt soviel wie „Die Erzählung vom großen Kampf der Bharata“. Das Gedicht handelt vom Kampf zwischen zwei verwandten Adelsfamilien, den Pandavas und den Kauravas. Mit über 100.000 Doppelversen ist das Mahabharata das längste bekannte Dichtwerk der Welt. Es besteht aus 18 Büchern. Das bekannteste ist das sechste Buch: die **Bhagavadgita**. Bhagavadgita bedeutet „Gesang des Erhabenen“. In der Bhagavadgita lehrt Krischna den Königssohn Arjuna die Befreiung von allen weltlichen Dingen. Krischna ist eine Erscheinung des großen Gottes Vishnu. Er erklärt Arjuna den Unterschied zwischen Richtig und Falsch und zeigt ihm dabei unterschiedliche Wege zu Gott. Die Bhagavadgita ist den meisten Hindus viel wichtiger als die Veden, da sie die vedische Sprache gar nicht mehr sprechen können. Viele Hindus kennen aber Textstellen aus der Bhagavadgita auswendig.

Im **Ramayana** geht es um die Lebensgeschichte des Prinzen **Rama**. Auch er ist eine Erscheinung des Gottes Vishnu. Im Ramayana entführt der böse Dämon Ravana Sita auf die Insel Lanka. Sita ist die Frau des Prinzen Rama. Mit Hilfe eines Affenheeres unter dem Feldherrn Hanuman kann Rama jedoch den Dämon besiegen und seine Frau Sita befreien. Auch das Ramayana ist ein Dichtwerk. Mit 24.000 Doppelversen ist es aber etwas kleiner als das Mahabharata.

### Welche Lebensregeln haben die Hindus?

Oberste Regel für Hindus ist es, dem **Sanatana Dharma** zu folgen. Er gilt als ewige Ordnung. Dazu zählen viele Regeln. Ein Hindu soll ...

- **... auf Gewalt verzichten.**  
Keinem Menschen oder Tier soll Leid angetan werden. Kein Lebewesen darf verletzt werden. Deshalb sind viele Hindus Vegetarier.
- **... sich seiner Lebensphase entsprechend verhalten.**  
Als Schüler soll er bei einem Guru die Religion lernen.  
Als Familienvater soll er nach Wohlstand streben und Kinder zeugen.  
Als Einsiedler soll er sich zurückziehen und sich der Religion widmen.  
Als Entsagender soll er sich von der Welt lösen und sich auf den Tod vorbereiten.
- **... seinen Platz in der gesellschaftlichen Ordnung einnehmen.**  
Jeder Hindu hat seinen Platz in der Gesellschaft. Damit diese funktioniert ist sie in viele einzelne Gruppen gegliedert. Das sind zum Beispiel die Gruppe der Gärtner, der Wäscher oder eine bestimmte Volksgruppe. Diese Gruppen heißen **Jatis**.

### „Einheit in der Vielfalt“

Jede Gruppe hat eigene Rechte und Pflichten. Ein Hindu kann seine Jati nicht wählen, sondern wird in sie hineingeboren. Es gibt viele tausend Jatis. Sie lassen sich in vier große Stände einteilen, die Kasten: Zur obersten Kaste gehören die Brahmanen. Das sind Priester und Gelehrte. Es folgt der Stand der Krieger und Beamten, dann der Stand der Bauern und Händler. Schlusslicht sind Knechte und Diener. Weniger Ansehen genießen nur noch die Bettler oder die Verrichter schmutziger Arbeiten. Sie heißen „Unberührbare“.

Für das Zusammenleben der Stände und Jatis gelten strenge Vorschriften. Jede Gruppe bleibt unter sich. Menschen aus unterschiedlichen Kasten dürfen nicht heiraten oder gemeinsam essen.

Die Gliederung der Gesellschaft in Stände und Jatis heißt Kastenordnung. Sie ist in der indischen Verfassung nicht anerkannt. Trotzdem spielt sie im Alltag eine große Rolle – auf dem Land mehr als in den großen Städten. Viele Hindus wollen die Kastenordnung abschaffen, weil sie viele Menschen unterdrückt. Andere möchten sie erhalten. Sie sagen: Ein Hindu findet in seiner Kaste Unterstützung und Hilfe, die der indische Staat nicht leistet.

### Welche Lehrer haben die Hindus?

Die religiösen Lehrer der Hindus heißen Gurus. Ein **Guru** sammelt viele Schüler um sich. Er führt sie in die Religion und die Tradition der heiligen Schriften des Hinduismus ein. Viele Hindus verehren einen Guru besonders wegen seiner Erfahrung und Weisheit. Er führt sie zur Einsicht und begleitet sie auf ihrem Weg zu Gott. Er lehrt seine Schüler **Yoga**: Das sind körperliche und geistige Übungen. Die Schüler lernen ihren Atem zu kontrollieren und sich zu konzentrieren, um Körper und Geist besser zu beherrschen.

Die Übungen sollen Hindus in Kontakt mit Gott bringen. Der Guru zeigt ihnen wie sie richtig ausgeführt werden. Er lehrt sie auch die geistige Versenkung nach Innen. Sie heißt **Meditation**. Manche Hindus lernen bei ihrem Guru auch Enthaltsamkeit: Sie verzichten auf Essen, Besitz oder Lust. Das nennt man **Askese**.

### Wo sprechen Hindus zu ihrem Gott?

Hindus beten und verehren Gott an vielen Orten. Viele Hindus haben **zu Hause** einen Raum mit vielen Bildern und Figuren der Verkörperungen Gottes. Dort verehren sie morgens und abends ihren Gott in Form einer Statue. Eine Verehrungszeremonie heißt **Puja**. Dabei empfangen Hindus Gott wie einen Gast. Er bekommt Blumen, Milch und Kleider geschenkt.

Eine Puja findet auch mehrmals am Tag im **Tempel** statt. In Indien gibt es riesengroße Tempel. Dort führen Priester die Verehrungszeremonie durch. Jeden Tag kommen tausende Hindus in den Tempel. Sie wollen Gott sehen und ihm eine Kokosnuss oder Blumen opfern.

### „Einheit in der Vielfalt“

Wenn Hindus Ruhe, Entspannung und ihren Seelenfrieden suchen, gehen sie in ein **Ashram**. Das kann ein Landhaus oder ein Kloster sein. Dort versammeln sich Gurus, Weise und Heilige. Sie üben sich in Yoga, Meditation und Askese.

### Welches sind die wichtigsten Feste der Hindus?

Hindus feiern viele Feste, die nur in bestimmten Gegenden oder überall zu einer anderen Zeit gefeiert werden. Meist haben sie etwas mit den Jahreszeiten zu tun. Die bekanntesten Feste sind das Frühlingsfest **Holi** und das Lichterfest **Divali**.

Holi ist ein fröhliches Fest. Hindus feiern überall in Indien den Frühlingsbeginn. Aus Freude bewerfen sich Hindus gegenseitig mit rotem, blauem und gelbem Pulver und Wasser. Häufig ist es eine richtige Farben- und Wasserschlacht. An diesem Tag spielt das Ansehen in der Gesellschaft keine Rolle. Einfach jeder auf der Straße wird mit Farbpulver beworfen und nass gespritzt. Viele Hindus singen, tanzen und musizieren. Mit ihren Liedern erzählen sie von den überlieferten Heldentaten ihrer Götter.

Das Lichterfest Divali feiern Hindus mehrere Tage lang zum Ende der Regenzeit im Oktober oder November. In fast ganz Indien zünden Hindus viele Lichter an und stellen sie auf Fensterbretter oder einen Hausvorsprung. Es sind meist kleine mit Öl gefüllte Schälchen aus Terrakotta. Aus den Schälchen ragt ein brennender Docht heraus. Mit den Lichtern bringen die Hindus ihre Überzeugung zum Ausdruck: Licht vertreibt die Dunkelheit, das Gute siegt über das Böse.

### Welche heiligen Stätten verehren Hindus?

Für Hindus sind viele Orte heilig. Daher gibt es auch unzählige heilige Stätten in Indien. Schon früh sind an Bäumen, Quellen oder Bergen Opferstätten entstanden. Dort haben die Menschen Blumen oder Früchte abgelegt und damit das Göttliche verehrt. Im Laufe der Zeit haben auf diese Weise in den einzelnen Regionen viele Orte eine große Bedeutung bekommen.

Im gesamten Hinduismus sind heilige Flüsse wichtige Orte, allen voran der Fluss **Ganges**. Hindus nennen ihn „Mutter Ganga“. An den Ganges ziehen in jedem Jahr Millionen Pilger, um sich von ihren schuldvollen Taten rein zu waschen.

Der Fluss entspringt im Himalaja-Gebirge und fließt von dort aus durch Indien. Der Überlieferung nach ist der Ganges vom Himmel herab gekommen. Damit er beim Aufprall auf die Erde nichts zerstört, soll Gott Shiva ihn mit seinem Haarschopf abgefangen haben. So habe der Fluss seinen Lauf gefunden und sei den Menschen zum Nutzen gegeben.

Am Ganges liegen laut Überlieferung die sieben heiligen Städte Indiens. Es sind aber viel mehr Städte am Ufer zu finden. Daher ist nicht ganz klar, welche von ihnen dazuzählen. Genannt werden meistens Mathura, Dvarka, Ujjain, Ayodhya, Benares, Haridwar und Kanchipuram.

Die heiligste Stadt der Hindus heißt **Benares** oder Varanasi. Sie liegt auch am Ganges und ist die Stadt des Gottes Shiva. Er ist nicht nur der Gott, der das Leben

### „Einheit in der Vielfalt“

schenkt, sondern es auch auflöst. Darum bringen viele Familien ihre sterbenden Verwandten nach Benares. Die Körper der Toten werden verbrannt und die Asche in den Ganges gestreut. Auf diese Weise können sich die Seelen nach dem Glauben der Hindus leichter von der Welt befreien.

### Welche Glaubensrichtungen gibt es im Hinduismus?

Im Hinduismus gibt es unzählige Religionen, Gemeinschaften und Glaubensrichtungen. Jede dieser Traditionen kennt eigene Schriften, Lehren und Geschichten über die Götter. Dies sind die bekanntesten Glaubensrichtungen:

- Anhänger des Gottes Vishnu heißen Vaishnavas. Diese Richtung nennt man Vishnuismus.
- Anhänger des Gottes Shiva heißen Shaivas. Diese Richtung nennt man Shivaismus. Shiva ist ein Gott mit zwei Seiten: einer männlichen und einer weiblichen. Seine weibliche Kraft heißt Shakti.
- Die weibliche Seite von Shiva verehren die Shaktas. Diese Richtung nennt man Shaktismus.

Daneben gibt es noch viele weitere Glaubensrichtungen.

### Wo leben Hindus?

Heute leben nach Schätzungen knapp eine Milliarde Hindus fast überall auf der Welt. Im Ursprungsland Indien wohnen die meisten von ihnen. Verbreitet ist der Hinduismus außerdem in den Nachbarländern Nepal, Sri Lanka, Bangladesh und Pakistan. In Südostasien sind viele Hindus in Indonesien und auf der Insel Bali zuhause. Eine Minderheit lebt in Afghanistan. In Deutschland gehören vermutlich rund 120.000 Menschen dem Hinduismus an.

### Nach welchem Kalender leben Hindus?

Es gibt nicht nur *einen* hinduistischen Kalender, sondern viele. Nach alter Tradition berechnen Hindus religiöse Feste oft nach unterschiedlichen Mondkalendern. Daneben verwenden sie aber auch viele andere Sonnenkalender oder Mischungen aus Sonnen- und Mondkalender. Um das Kuddelmuddel zu beenden, führte Indien 1957 den Indischen Nationalkalender ein. Er richtet sich nach der Sonne und besteht aus 12 Monaten zu je 30 oder 31 Tagen und wird von vielen Hindus benutzt.

Mehr Infos zu vielen Themen findest du unter den Stichworten im Lexikon, im Kalender und auf den Karten von religionen-entdecken.de

Außerdem hält die Webseite für dich Buchtipps, Adressen, Quiz und Spiele zum Thema Hinduismus bereit.