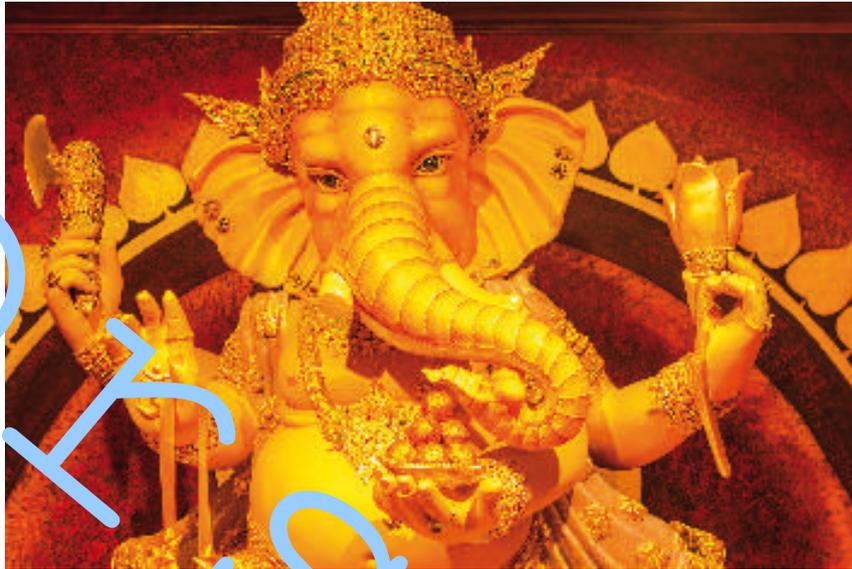


## Hinduismus – tausend Götter und ein Himmel?



© Thinkstock / iStock.

Ganesha ist eine der beliebtesten Formen des Göttlichen im Hinduismus. Er wird angerufen, um Glück, Erfolg oder gutes Gelingen für ein Vorhaben zu erbitten.

Anne Müller, Rottenburg

**Klasse:** 9/10

**Dauer:** 9 Stunden + 1 fakultative Stunde Yoga + 1 Stunde Lernerfolgskontrolle

**Inhalt:** Was verbirgt sich hinter den Schlagworten *Karma*, *Moksha* und *Samsara*? Wie gelingt der Ausgang aus dem Kreislauf der Wiedergeburten? Was meinen Hindus, wenn sie ihre Religion als *sanathana dharma* – als „ewiges Gesetz“ bezeichnen? Welche Rolle spielt das Kastensystem in Indien? Warum werden Ehen noch immer nur selten aus Liebe geschlossen? Ist Mahatma Gandhi den Indern Vorbild bis heute? Was bedeutet *Ahimsa*, das Gebot zur Nichtverletzung von Lebewesen im Alltag? Yoga – ein Weg zur Erlösung? Wie kann es gelingen, Jugendliche für den Dialog der Religionen zu sensibilisieren?

Zusammenhang mit der sechsten Stunde. Der Vertiefungsaspekt liegt auf der Problematik von Kinderehen und dem gesellschaftlichen Umgang mit alleinstehenden Frauen in Indien in der Mitte des 20. Jahrhunderts.

#### IV Hörbuch

Zittelmann, Arnulf: *Die Weltreligionen. Gelesen von Gerhard Garbers. Hörcompany, Campus, Frankfurt am Main 2002, CD 1, Track 11.*

Diese fünfminütige Zusammenfassung wichtiger hinduistischer Grundaxiome ist verständlich aufbereitet und eignet sich insbesondere zur Wiederholung und Vorbereitung der Lernerfolgskontrolle am Ende der Reihe.

### Materialübersicht

#### Stunde 1 und 2 Karma, Dharma und Co. – Einführung in den Hinduismus

- M 1 (Bd/Fo/Tx) Karma, Dharma und Co. – Was ist Hinduismus?  
 M 2 (Tx) Im Kreislauf des Lebens – Grundbegriffe des Hinduismus  
 M 3 (Gd) Die Karma-Lehre im Überblick

#### Stunde 3 und 4 Heilige Kuh versus Milchmaschine – vom rechten Umgang mit Tieren

- M 4 (Bd/Fo) Kühe – Milchmaschinen oder heilige Tiere?  
 M 5 (Tx) Wie sollen wir leben? Was dürfen wir tun? – Gandhi als Vorbild  
 M 6 (Tx) Du sollst nicht töten – Gandhis Konzept von Ahimsa

#### Stunde 5 Fleisch oder fleischlos? – Ein Wortgefecht

- M 7 (Ab) „Gemüse ist kein Fleisch!“ – Eine Pro- und Kontra-Debatte

#### Stunde 6 Schneeweißchen und Rosenrot – wie Hindus Hochzeit feiern

- M 8 (Bd/Fo) Schneeweißchen und Rosenrot – wie Hindus heiraten  
 M 9 (Tx) Andere Länder, andere Sitten – ein Telefonat

#### Stunde 7 Das Göttliche der Upanishaden – unermesslich, unergründlich, unfassbar

- M 10 (Ab) Brahman – unermesslich, unergründlich, unfassbar

#### Stunde 8 Hinduismus und Christentum – Was uns verbindet, was uns trennt!

- M 11 (Tx) Gott – immerwährendes Geheimnis

#### Stunde 9 Teste Dein Wissen! – Oder: Was ist Ganeshas Lieblingsrezepte?

- M 12 (Ab) Kennst du dich aus? – Oder: Wonach greift Ganesha?

#### Stunde 10 Lernerfolgskontrolle

- M 13 (Tx) Vorschlag für eine Lernerfolgskontrolle

#### Stunde 11 Yoga – ein Weg zur Erkenntnis? (fakultativ)

- M 14 (Ab) Yoga – ein Weg zur Erkenntnis?

#### Abkürzungen

**Ab** = Arbeitsblatt, **Bd** = Bild, **Fo** = Folie, **Gd** = Grafische Darstellung, **Tx** = Text

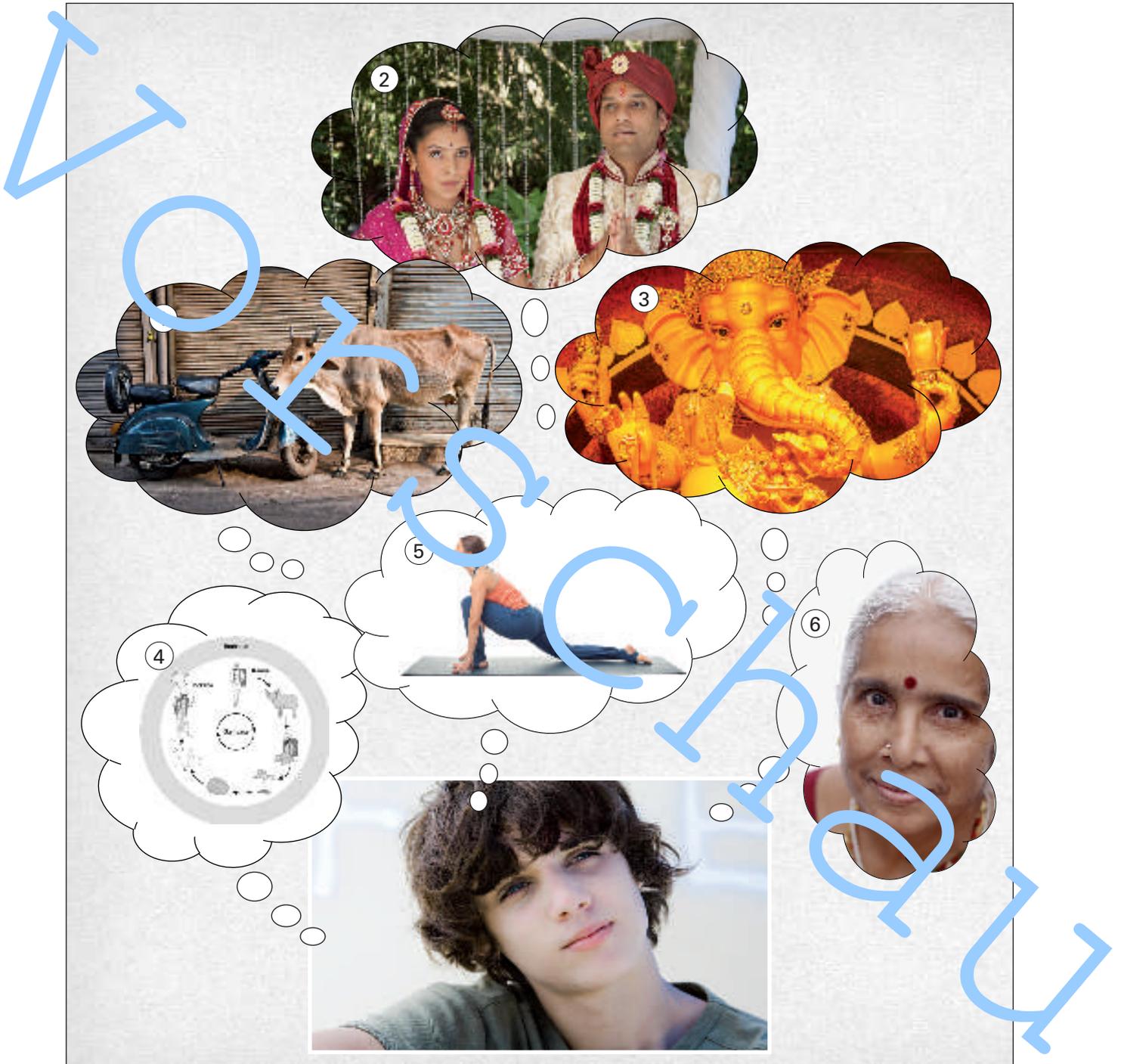
#### Minimalplan

Stunde 11 zum Thema „Yoga“ ist fakultativ und kann entfallen. Alternativ üben die Lernenden nur den Sonnengruß oder hören nur das Referat über die Geschichte des Yoga. So bleibt genügend Zeit für die abschließende Evaluation der Einheit und die Rückmeldungen der Lernenden.

## M 1

## Karma, Dharma und Co. – Was ist Hinduismus?

Das Wort „Hinduismus“ ist ein Sammelbegriff für ganz unterschiedliche religiöse Gemeinschaften und Denksysteme. Was macht den Hinduismus aus? Und wie hängen die verschiedenen Aspekte miteinander zusammen?



## Aufgaben

1. Betrachtet die Bilder und tauscht euch über eure Assoziationen zum Hinduismus aus.
2. Nehmt anschließend die Info-Kästchen zur Hand und ordnet diese den Bildern zu.
3. Subsumiert die hier angesprochenen Aspekte des Hinduismus unter sinnvolle Oberbegriffe. Setzt diese dann zueinander in Beziehung.

## M 2

## Im Kreislauf des Lebens – Grundbegriffe des Hinduismus

Der Hinduismus vereint viele Glaubensrichtungen in sich. Dennoch gibt es Überzeugungen, die sich in allen Ausrichtungen wiederfinden – die Kerngedanken des Hinduismus.

### a) Gruppe 1: Der ewige Kreislauf des Lebens – Samsara, Karma, Wiedergeburt

5 Gemäß hinduistischer Vorstellung gibt es nicht nur ein Leben und eine Schöpfung. Vielmehr existiert eine immerwährende Kette von Leben und Schöpfungszyklen, die entstehen und vergehen. Pflanzen, Tiere, Menschen aber auch die Götter unterliegen diesem Kreislauf. Gleich einem ständig sich drehenden Rad hält er den Lauf der Welt in Gang – man nennt ihn *Samsara*. Für einen gläubigen Hindu bettet sich die Geburt folglich in eine Reihe von Lebensformen. Der Tod eines Menschen stellt die Schwelle zu einer neuen Geburt („Wiedergeburt“ oder auch „Reinkarnation“) dar, bei dem der unvergängliche Wesenskern des Einzelnen (*Atman*), eine neue Existenzform annimmt. Wie aber vollzieht sich diese erneute Verkörperlichung?

10 Das *Karma*-Konzept geht davon aus, dass unser Handeln Folgen hat, wenn nicht in diesem, so im nächsten Leben. Unser Handeln hat folglich nicht nur Auswirkungen auf andere, es hat auch Rückwirkungen auf uns selbst. Denn es bestimmt unsere Existenzform im nächsten Leben. *Karma* nennen Hindus die Summe all unserer Handlungen. Es lässt sich mit einer Art Bankkonto vergleichen: Sammeln wir positives *Karma* an, stehen wir „im Plus“. Die Wiedergeburt vollzieht sich unter besseren Bedingungen. Im umgekehrten Fall gilt das Gegenteil. Deshalb ist es das Ziel eines jeden Hindu kein negatives *Karma* mehr anzusammeln, um den Kreislauf der Wiedergeburten zu entrinnen. Die Befreiung aus dem Kreislauf nennen Hindus *Moksha*.

### b) Gruppe 2: Ausstieg als Ziel? – Atman, Brahman und Mukti

5 Für die meisten Hindus ist Leben mit Leiden verbunden. Ziel eines jeden Hindu ist es deshalb, dem ewigen Kreislauf der Wiedergeburten (*Samsara*) zu entrinnen. Abgeleitet vom Sanskrit-Wort „muc“, was befreien bzw. erlösen bedeutet, heißt diese Unterbrechung des Kreislaufes *Mukti* oder auch *Moksha*. Im Falle von *Mukti* sammelt der Einzelne kein neues, negatives Karma mehr an. Das Selbst (*Atman*) verbindet sich mit der Weltseele (*Brahman*) oder geht in Brahman auf. Brahman ist formlos, abstrakt und unvergänglich. Es bildet den Urgrund allen Seins und zeigt sich uns in wechselnden Formen, in allem, was wir in der Welt antreffen. Weil wir mit unseren Sinnen aber nur die sekundären Ausprägungen von Brahman wahrzunehmen vermögen, lassen wir uns vom Schein täuschen. Wir verkennen das wahre Wesen der Welt und unseres Seins und bleiben deshalb im Kreislauf der Wiedergeburten gefangen.

10 Eine Möglichkeit, *Mukti* zu erlangen, ist Erkenntnis. Diese aber ist nur möglich, wenn wir Abstand von der Welt und ihrem trügerischen Schein gewinnen. Manche suchen durch Yoga und Askese ihr wahres Selbst zu finden und sich mit Brahman zu verbinden. Dieser Weg ist jedoch mühsam und im Alltag kaum praktikabel. So bieten die Upanishaden, eine Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus, zwei weitere Alternativen an: Die bis heute größte Rolle im Alltag der Hindus spielt der „Weg des Handelns“. Ihm zufolge kann Erlösung auch durch Beten, Meditieren, das Darbringen von Opfern sowie Lesen oder Hören der heiligen Schriften erreicht werden. Die Bhagavadgita, eine der zentralen Schriften des Hinduismus, nennt zusätzlich ethisches Handeln, soziales Engagement und die Gottesliebe (*bhakti*) als Wege zur Erlösung.

20

**M 4****Kühe – Milchmaschinen oder heilige Tiere?**

Welche Rolle spielen Kühe in unserer Lebenswelt und Kultur? Welche Bedeutung haben sie in Indien? Betrachte die beiden Bilder.



Beide Bilder © Thinkstock/iStock.

**Aufgaben**

1. Beschreibe die Bilder.
2. Welche Assoziationen verbindest du mit den dargestellten Tieren?

## M 5

## Wie sollen wir leben? Was dürfen wir tun? – Gandhi als Vorbild

*Es gibt viele herausragende Denker, die hinduistische Ideale für ihre Zeit auslegten und interpretierten. Einer davon ist Mahatma Gandhi. Was bewegte ihn? Worin liegt der Kern seines Denkens? Wie bedeutsam sind seine Überlegungen für uns heute?*

Mahatma Gandhi wird am 2. Oktober 1869 in Westindien, im indischen Bundesstaat Gujarat, geboren. Die Familie gehört der Brahmin-Kaste an. Sie gehört zum Stand der Vaishya, der Kaufleute. Lange lebt Gandhi in London, um Jura zu studieren. Von Südafrika aus kämpft er gegen die Unterdrückung seines Volkes. 1915 kehrt er nach Indien zurück. Seine Anhänger verehren Gandhi schon damals wie einen Heiligen. Sie nennen ihn Mahatma – die „große Seele“. Denn zeitlebens kämpft Gandhi für die Integration der „Unberührbaren“ in die indische Gesellschaft. Er wird zum charismatischen Führer der Unabhängigkeitsbewegung.

Am 23. Dezember 1919 ruft Gandhi seine Landsleute zum Widerstand gegen die englische Krone auf, und das auf ganz ungewöhnliche Weise: Alle Kinder werden von der Schule genommen, Staatsdiener legen ihre Arbeit nieder, in allen Städten finden Sitzstreiks statt. Gandhi führt seinen Kampf für die Unabhängigkeit Indiens vollkommen ohne Gewalt. Zum Symbol des Widerstands gegen die englische Kolonialmacht wird das Spinnrad. Es verweist die Indianer darauf, sich ihre Kleider selbst zu weben und keine englischen Hosen und Hemden mehr zu tragen.

Den Höhepunkt des zivilen Ungehorsams bildet der sogenannte „Salzmarsch“ am 12. März 1930. Tausende folgen Gandhi. Sie laufen fast 400 Kilometer weit bis zum Meer. Dort lassen sie in ihren Händen Wasser verdunsten, bis nur das Salz zurückbleibt. So protestieren sie gegen die Salzsteuer der Briten. Viele werden von britischen Soldaten verhaftet und niedergeschlagen – aber niemand schlägt zurück.

Gandhi handelt stets aus dem Ideal der *Satyagraha* heraus. Er hält an der Wahrheit fest. Das impliziert eigene Festigkeit, aber auch Verständnis für den Gegner. Umgang verbunden mit diesem Ideal ist die Idee der *Ahimsa*, der Gewaltlosigkeit. Eine innere Stärke, die zum Widerstand gegen Unrecht motiviert. Für Gandhi waren seine Ideale nicht nur Mittel zur Durchsetzung politischer Ziele, sie galten ihm ebenso als ein Weg zur persönlichen Erlösung.

Gandhi kommt mehrfach ins Gefängnis. Wieder auf freiem Fuß, kämpft er für Frieden und Unabhängigkeit. Bisweilen tritt er in den Hungerstreik, um seine Ziele zu erreichen. 1947 wird Gandhis größter Wunsch Wirklichkeit: Großbritannien entlässt Indien in die Unabhängigkeit. Nur ein Jahr später, 1948, wird Gandhi in seinem Garten in Neu Delhi von einem seiner Gegner ermordet.

Autorentext.

### Aufgabe

*Lies den Informationstext. Stelle davon ausgehend folgende Informationen zusammen:*

- ✓ Liste alle wichtigen biografischen Rahmendaten zu Gandhis Leben auf.
- ✓ Erläutere seine Lebensweise und deren Grundprinzipien.
- ✓ Lege die besondere Bedeutung des Spinnrads dar.



© Thinkstock/iStock.

## M 7

## „Gemüse ist mein Fleisch!“ – Eine Pro- und Kontra-Debatte

In vielen Religionen gelten Speisevorschriften. Juden und Muslimen ist es verboten, Schweinefleisch zu essen. Vielen Hindus gelten Fleisch, Fisch und Eier als unrein. Religionsübergreifend fordern immer mehr Menschen eine rein pflanzliche Ernährung.

**These:** Die einzige zukunftsweisende Ernährungsweise für den Menschen ist die fleischlose.

In der unten folgenden „Wortschlacht“ diskutiert ihr nach festgelegten Regeln. Ziel ist es, eure Argumente möglichst wirkungsvoll zu vertreten.

### Methodenkarte: Wortschlacht – so geht’s!

#### Erster Schritt: „Nachdenken“

Denke über die oben formulierte These nach. Formuliere für dich deine eigene Position.

#### Zweiter Schritt: „Sich positionieren“

Fleisch essen? – Ja oder Nein!? Legt im Klassenzimmer an entgegengesetzten Stellen zwei Zettel aus auf denen „Ja“ oder „Nein“ steht. Stellt euch vor die beiden Pole oder positioniert euch auf der Linie dazwischen, wenn ihr unentschieden seid.

#### Dritter Schritt: „Gleichgesinnte suchen“

Tauscht euch zunächst mit euren unmittelbaren Nachbarn aus. Bringt in Erfahrung, welche Argumente sie bewogen haben, sich an dieser Stelle zu positionieren. Bildet anschließend Kleingruppen Gleichgesinnter zu maximal drei bis fünf Personen.

#### Vierter Schritt: „Strukturieren“

Bringt eure Argumente der Reihe nach vor und formuliert eine gemeinsame Position. Das kann eine befürwortende oder eine konträre Position sein. Denkbar ist ebenso, dass ihr Argumente für beide Seiten vorbringt, gerne auch in unterschiedlicher Gewichtung. Notiert eure Argumente übersichtlich und in prägnanter Form. Bestimmt abschließend einen Gruppensprecher, der eure Argumente vorträgt.

#### Fünfter Schritt: „Debattieren“

Die Kontra-Gruppe (Pro-Fleisch) beginnt ihre Argumente vorzutragen. Die Pro-Gruppe (gegen Fleisch) entgegnet. Danach setzt eine Diskussion ein, die von einem Diskussionsleiter moderiert wird und nach einer vorher verabredeten Zeit endet.

#### Sechster Schritt: „Abstimmen“

Im Plenum wird erneut über die Ausgangsthese abgestimmt. Diesmal darf jedoch – im Unterschied zum Anfang – nur mit „Ja“ oder „Nein“ geantwortet werden. Danach könnt ihr ein „Blitzlicht“ durchführen. Darin äußern sich alle in der Klasse der Reihe nach in einem prägnanten Satz zu den beiden folgenden Fragen:

- ❖ *Hast du im Verlauf der Debatte deine Position geändert?*  
– *Ich habe meine Position (nicht) geändert, weil ...*
- ❖ *Welche Argumente werden dich vermutlich weiter beschäftigen?*

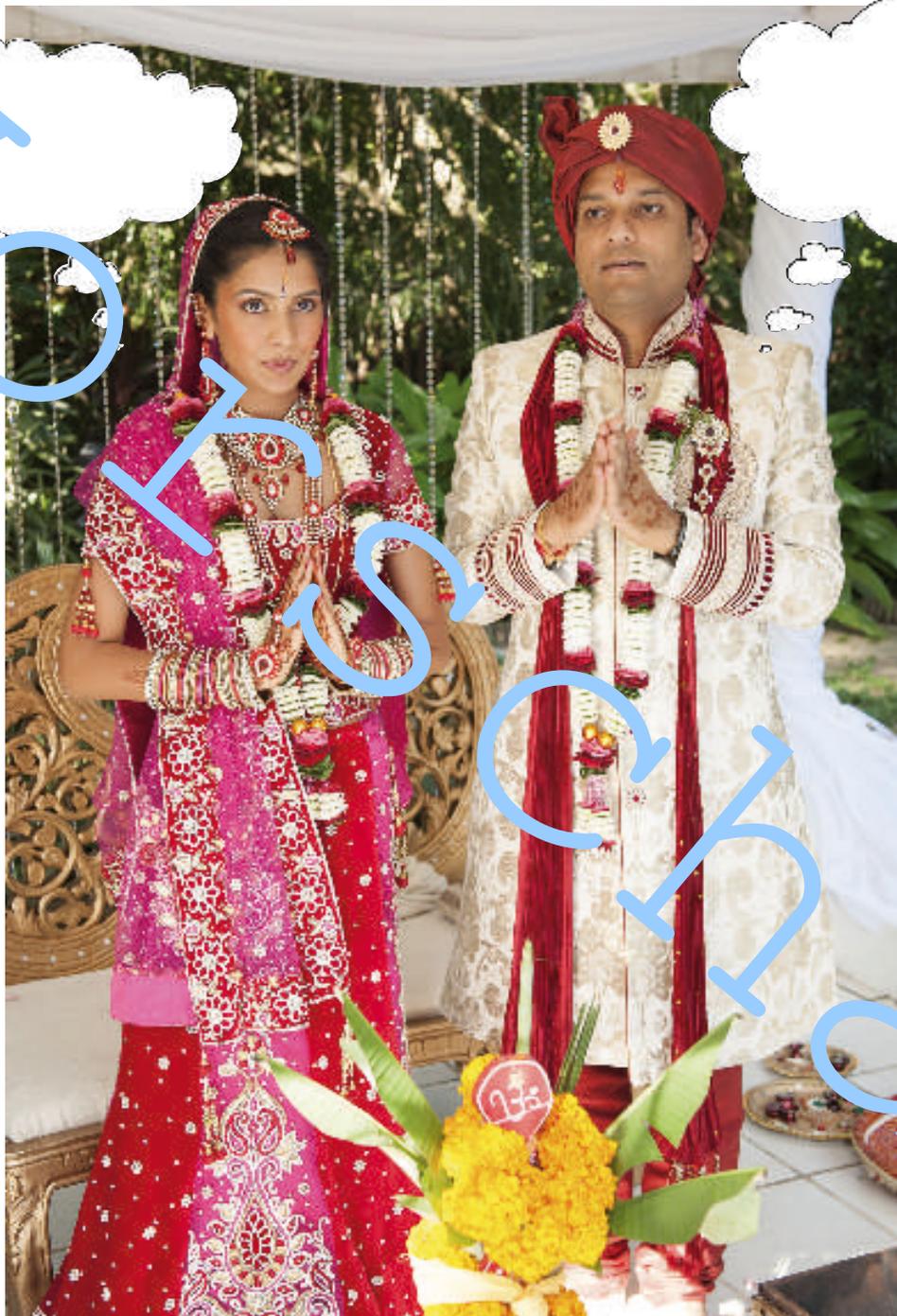


Variiert nach: Wolfgang Mattes: Methoden für den Unterricht. Kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende. Bildungshaus Schulbuchverlage, Braunschweig u.a. 2011, S. 255.

## M 8

## Schneeweißchen und Rosenrot – wie Hindus heiraten

Der Hochzeit zweier Menschen kommt in allen hinduistischen Traditionen eine große Bedeutung zu. Wer sich mit den Riten einer hinduistischen Hochzeit beschäftigt, muss sich auch die Frage nach der Rolle der Frauen in der indischen Gesellschaft stellen.



© Thinkstock/iStock

## Aufgaben

1. Ratet, welche Situation hier dargestellt ist.
2. Begründet eure Vermutung.
3. Benennt Parallelen und Unterschiede zur dargestellten Situation in Indien und bei uns.
4. Überlegt, was den beiden Personen durch den Kopf gehen mag?

## M 10

## Brahman – unermesslich, unergründlich, unfassbar

*Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Vielleicht hast du dir diese Fragen auch schon einmal gestellt. Welche Antworten der Hinduismus darauf gibt, erfährst du aus den beiden folgenden Lehrgeschichten, die aus den Upanishaden stammen.*

### a) Tattvamasi – das bist du!

Die Chandogya Upanishad berichtet von einem Vater, der seinem Sohn darlegt, dass die Welt nur zu verstehen vermag, wer erkannt hat, was Brahman ist. „Bring eine Feige“, sagt der Vater zu seinem Sohn. Svetaketu, der Sohn, bringt sie ihm. „Teile sie“, sagt der Vater. „Sage mir: Was siehst du?“ „Feine Samen“, antwortet der Sohn. „Teile einen Samen“, fordert der Vater ihn auf. „Sage mir: Was siehst du?“ „Nichts“, antwortet der Sohn. „Nun hast du das Wesentliche erkannt“, sagt der Vater. „Aus dieser feinen Wesenheit, die du nicht wahrnehmen kannst, erwächst der Nyagorodha-Baum. Diese Substanz ist der Atman der Welt. Dies ist die Wirklichkeit. Tattvamasi – das bist du, Svetaketu!“

*Im ersten Jahrtausend vor Christus entstand im Hinduismus die Lehre vom letzten Urgrund unseres Daseins und von der Verbindung zwischen Atman und Brahman.*

### b) Brahman, das Unvergängliche

*Eine kluge Frau mit Namen Garki kommt zum berühmten Weisheitslehrer Yajnavalkya. Sie fragt ihn, was oberhalb des Himmels und unterhalb der Erde sei. Lies, wie das Gespräch sich fortsetzt:*

Mach dich stark für eine andere Frage, sagte Garki zum Weisheitslehrer. In was ist nun der Raum eingewoben? Da antwortete er ihr: Dieses, Garki, nennen die Kenner des Brahman, diejenigen, welche die Wahrheit zu erkennen und zu formulieren vermögen, das Unvergängliche. Es ist nicht grob, nicht fein; nicht kurz, nicht lang, blutlos, fettlos, schattenlos (also lichtlos), finsternislos; windlos, raumlos; ohne Haftung an irgendetwas; ohne Tastsinn, ohne Geruchssinn, ohne Geschmackssinn, ohne Gesichtssinn, ohne Gehörsinn; ohne Sprachfähigkeit, ohne Denkfähigkeit; ohne Wärme, ohne Atem, ohne Mund; ohne Namen, ohne Geschlecht; nicht alternd, nicht sterbend; bedrohungslos, unsterblich; ohne (schallenden) Raum, ohne Laut; nicht geöffnet, nicht geschlossen; nicht folgend, nicht vorgehend; nicht außen, nicht innen. Nichts langt zu ihm hin, niemand langt zu ihm hin. Wahrlich, Garki, wer ohne dieses Unvergängliche zu kennen, Opfer darbringt, spendet, sich kasteit – wäre es auch viele tausend Jahre lang –, diese seine jenseitige Welt, die er sich durch Frömmigkeit erwirbt, wird eine endliche. Wahrlich, Garki, wer ohne dieses Unvergängliche zu kennen, aus dieser Welt scheidet, ist ein Elender! Aber wer, Garki, nachdem er dies Unvergängliche erkannt hat, aus dieser Welt geht, ist ein Kenner des Brahman, ihm ist Erlösung sicher. Dieses Unvergängliche ist das, in das der Raum verwoben ist

Text: S. Brihadaranyaka Upanishad III, 8 5–12. Nach: Reclam Universalbibliothek 8725. Upanishaden – ausgewählte Stücke. Übersetzt von Paul Thieme, Reclam Verlag, Stuttgart 2011.

### Aufgaben

1. Wie spricht Yajnavalkya über Brahman? Nennt Beispiele und versucht, den Grund für die besondere Sprechweise anzugeben.
2. Inwiefern veranschaulichen Svetaketus Belehrung und der Dialog zwischen Garki und Yajnavalkya die Lehre von Brahman und Atman?

M 12

## Kennst du dich aus? – Oder: Wonach greift Ganesha?

Glückwunsch! Du hast das Rätsel gelöst. Jetzt weißt du, worauf es Ganesha abgesehen hat. Zur Belohnung erhältst du eine Anleitung zum Backen der Speise, auf die der „Lieblingsgott“ der Hindus nur schwer verzichten kann ...

### Laddus – Ganeshas Leibspeise

Immer wieder fragt man sich, warum Ganesha so einen kugelrunden Bauch hat. Wenn man sein Lieblingsrezept gekostet hat, kommt man dem Geheimnis vielleicht etwas näher!

#### Du brauchst:

- 200 g Butter
- 150 g Ghee (gibt es im Biosupermarkt!)
- 400 g Kichererbsenmehl
- 4 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Kokosraspeln
- 250 g Puderzucker
- 1 TL Kardamon



© Thinkstock/iStock

#### Wie macht man Laddus? – Die Zubereitung

Die Butter und das Ghee in einer Pfanne auf kleiner Flamme schmelzen, dann das Kichererbsenmehl einrühren und rösten, bis es nach ca. 15 Minuten nussartig riecht. Kokosraspeln, Mandeln und den gemahlener Kardamom hinzufügen. Alle Zutaten gut vermengen und weitere 2 Minuten rösten. Anschließend die Pfanne vom Feuer nehmen, den Puderzucker dazugeben und alles gründlich vermischen. Mit einer Gabel alle Klumpen zerdrücken, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Etwas abkühlen lassen und mit angefeuchteten Händen etwa 15 walnussgroße Bällchen formen.



### Hinduismus

### Christentum

	Hinduismus	Christentum
<b>Zeitvorstellung</b>	Zyklisch: Hindus begreifen Leben als immerwährenden Kreislauf von _____ und _____.	linear: Christen begreifen das Leben als Lebensweg. Das von ihnen erhoffte Ziel ist: _____.
<b>Heilige Schrift</b>	Davon gibt es mehrere: Die ältesten Lieder heißen _____ (Wissen), die Upanishaden sind antike philosophische Texte, die heute wohl bekannteste Schrift ist die _____.	Davon gibt es eine: die Bibel, sie besteht aus zwei Teilen: dem _____ und dem _____.
<b>Verantwortung</b>	Die Karma-Lehre beschreibt die Verantwortung des Einzelnen _____.	Jeder Einzelne trägt Verantwortung für sein Leben und Handeln vor _____ und vor _____.
<b>Erlösungshoffnung</b>	Erlösung für den Einzelnen durch Mukti, das heißt _____.	Vollendung des Reiches Gottes, welches mit der Geburt _____ begonnen hat, gibt Hoffnung für die Menschheit.
<b>Gott / Götter</b>	Brahman, das ist die letzte _____, der letzte Grund unseres Seins. Alle sichtbare Wirklichkeit, auch alle Götter gehen aus Brahman hervor. Unser _____ ist unauflöslicher Teil dieser Wirklichkeit und eins mit Brahman.	Es gibt nur einen Gott, der sich uns im Geheimnis der _____ (Vater, Sohn und Heiliger Geist) geoffenbart hat.

## M 13

## Vorschlag für eine Lernerfolgskontrolle

Hinduismus –  
tausend Götter und ein Himmel?A) Aus der Bhagavadgita

In der Bhagavadgita versucht Krishna, dem Helden Arjuna das ewige Gesetz zu veranschaulichen. Lies, was er sagt.

Wie die Menschen sich des frischen  
Körpers nach dem alten freuen,  
also tauscht die Seele immer  
alte Leiber mit den neuen.

Denn untergehen muss, was entsteht,  
und wiederkehren, was verschwand.  
Drum klage nicht um das,  
was als unvermeidlich du hast erkannt.

Text: Bhagavadgita zweiter Gesang, V. 22.27. Zitiert nach: Glasenapp von, Helmuth (Hrsg. und neu bearbeitet): Bhagavadgita. Das Lied der Gottheit. Reclam Verlag, Stuttgart 2008.

B) Mahatma Gandhi: Der gewaltlose Widerstand – Satyagraha

Gewaltlosigkeit bedeutet nicht Verzicht auf allen wirksamen Kampf gegen die Bosheit. Im Gegenteil, der gewaltlose Kampf gegen das Böse, wie ich ihn meine, ist wirkungsvoller und echter als Wiedervergeltung, die ja ihrer Natur nach das Böse nur noch vermehrt. Ich denke an eine geistige und darum moralische Opposition gegen unsittliches Verhalten. Ich möchte danach, die Schneide am Schwert des Tyrannen völlig stumpf zu machen, nicht dadurch, dass ich ein schärferes Schwert dagegen setze, sondern dass ich seine Hoffnung auf einen physischen Widerstand enttäusche. Der seelische Widerstand, den ich leiste, vereitelt die Absicht des Feindes. Ich verwirre ihn zunächst und nötige ihm schließlich eine Anerkennung ab, die ihn nicht demütigt, sondern erhöht. [...] Der Weg des *Satyagrahis* ist eindeutig. Unbewegt muss er stehen inmitten aller widerwärtigen Strömungen. Angesichts blinder Rechtgläubigkeit darf er die Geduld nicht verlieren, noch darf er sich über mangelnde Zuversicht beim unterdrückten Volk ärgern. Er muss wissen, dass sein Leiden das steinerne Herz des härtesten Fanatikers erweichen wird.



© Thinkstock/iStock.

Text: Rump, Kabita: Die Weltreligionen: Hinduismus. Klett Verlag, Leipzig 2002. S. 57.

**Aufgaben**

1. Erläutere ausgehend von den Versen aus der Bhagavadgita (A) diejenigen Grundgedanken des Hinduismus, die alle hinduistischen Traditionen teilen.
2. Arbeite aus dem Text „Der gewaltlose Widerstand“ (B) heraus, warum Gandhi die hier beschriebene Art des Kampfes für ein höchst wirkungsvolles Vorgehen hält.
3. Überlege, wo die Grenzen einer solchen Einstellung liegen könnten. Konkretisiere deine Überlegungen anhand von ein, maximal zwei Beispielen.

**Wahlaufgabe**

Bearbeite Aufgabe 4 **oder** Aufgabe 5!

4. Dein Freund ist zu einer Hochzeit einer hinduistischen Bekannten eingeladen. Er bittet dich um einige Informationen über Religion und Traditionen, die ihm mögliche „Fettnäpfchen“ auf dem Fest ersparen. Schreibe ihm eine hilfreiche E-Mail!

## M 14

## Yoga – ein Weg zur Erkenntnis?

Yoga heißt ursprünglich „anbinden“. Gemeint ist dabei eine Anbindung von Körper und Geist an das Göttliche. Yoga soll helfen, Brahman, den Urgrund des Daseins, zu erkennen, durch ständiges Training von Körper und Geist. Der sogenannte Sonnengruß ist eine der bekanntesten Yoga-Übungen und in vereinfachter Version auch für Anfänger gut geeignet. Er soll vielfältige Muskeln aktivieren und den Körper vorbereiten auf weitere Aktivitäten.

① Atme aus und falte die Hände vor deiner Brust zusammen.

② Atme ein, hebe die Arme gestreckt über den Kopf, bringe Spannung in den ganzen Körper.

③ Atme aus, beuge den Oberkörper nach vorn und setze die Hände neben die Füße.

④ Atme ein und schiebe dabei dein rechtes Bein nach hinten.

⑤ Bringe nun auch das linke Bein nach hinten. Stütze dich auf deinen gestreckten Armen ab.

⑥ Atme aus, lege dabei Knie, Brust und Stirn auf dem Boden ab.

⑦ Atme ein, stelle die Hände neben der Brust auf und hebe den Brustkorb etwas an.

⑧ Atme aus, hebe dabei dein Becken nach oben und lass deine Füße in Richtung Boden streben.

⑨ Atme ein, schiebe den rechten Fuß nach vorn zwischen deine beiden Hände, das linke Bein liegt nach hinten ausgestreckt am Boden.

⑩ Atme aus, bringe nun auch den linken Fuß nach vorne, neben den rechten. Beuge den Oberkörper nach vorne über die Beine, lass die Arme fallen.

⑪ Atme ein, richte dich auf, strecke die Arme nach oben über den Kopf, achte dabei auf einen geraden Rücken!

⑫ Atme aus, senke die Arme und spüre für einen kurzen Moment nach, was die Übung bewirkt hat.

Alle Bilder: Thinkstock/iStock

## Aufgaben

1. Führt mithilfe der Anleitung die vereinfachte Version des Sonnengrußes durch.
2. Yoga ist „hip“. Diskutiert über Chancen und Grenzen der Yoga-Begeisterung im Westen. Bezieht die Illustrationen oben eure Diskussion mit ein.