

Sinnlose Dinge

Im Sikh Dharma gibt es keine priesterliche Klasse. In Indien wurde Priesterlichkeit vererbt und gewöhnliche Menschen wurden ausgenutzt indem sie z.B. für die Durchführung einer Hochzeit Geld bezahlen mussten. Des Weiteren gibt es im Sikh Dharma keinen Aberglauben bzgl. Fasten oder Pilgerreisen als Rituale, die eine innere Transformation durch reine äußere Handlungen herbeizuführen suchen. Eine äußere Pilgerreise muss mit der Sehnsucht nach einer inneren Reise einhergehen, sowie mit Aufgeschlossenheit und der Bereitschaft aus neuen und unerwarteten Erfahrungen zu lernen.

Bei Meditation und Gebet sind weder Tag, Himmelsrichtung oder Ort von so zentraler Bedeutung wie das wahre Bedürfnis nach Kommunikation und die Sehnsucht nach Erfahrung mit dem Unbekannten. Ein Sikh soll Gott immer und überall vergegenwärtigen.

Grundlegende Meditationen Mul Mantra (Wurzel Mantra)

Wie wäre es, täglich 5 Minuten zu investieren um die positiven Wirkungen von Meditation zu erfahren? Wiederhole morgens das Mul Mantra einige Male auf Gurmukhi oder Deutsch. Wann immer man meditiert ist die Liebe zu Gott das Wichtigste. Das Mul Mantra verbindet dich mit der ursprünglichen Quelle des Universums, mit Gott.

- **Ek O-angkaar** - Eins sind Gott und Schöpfung
- **Sat Naam** - Wahre Identität
- **Kartaa Purkh** - Schöpfer, universelles Bewusstsein
- **Nirbhoh** - Ohne Angst
- **Nirvār** - Ohne Zorn, Rache oder Feindschaft
- **Akaal Murat** - Form jenseits von Zeit und Tod
- **Ajunii** - Ungeboren
- **Sābhang** - Selbst-existent und Selbst-erleuchtet
- **Gur Prasaad** - Die Gnade des Guru

Naam Japa (Naam: Name, Identität. Japa: Rezitation, Wiederholung, Meditation)

Versuche es mit dem Rezitieren einiger Tugenden Gottes, jeden Tag 5 Minuten lang. Folge der unten angegebenen Anleitung, und geben dem Wort „Wahe“ die Bedeutung „wundervoll“, und dem Wort „Guru“ die Bedeutung „Gott“. Überwinde alle Sorgen und Gedanken in deinem Geist. Wenn du ein Problem mit dem Fokussieren deines Geistes hast, so konzentriere dich auf die Luft die beim Atmen durch die Nase ein- und ausströmt.

1. Setze dich an einen ruhigen Platz und schließe die Augen.
2. Während du durch die Nase einatmest, denke das Wort „Wahe“.
3. Während du durch die Nase ausatmest, denke das Wort „Guru“

Zusammenfassung

Sikh Dharma ist ein Lebensweg, auf dem man lernt sein Bewusstsein durch Meditation, selbstloses Dienen und rechtschaffenes Arbeiten und Leben zu erweitern. Sikh Dharma lehrt Gleichberechtigung zu praktizieren. Dies geschieht durch die Akzeptanz der Einheit der Menschheit sowie bedingungslosem Dienst an jedem einzelnen. Sikh Dharma ist ein undogmatischer, rationaler Lebensweg, der Pilgerreisen, Fasten oder Aberglauben als Riten ablehnt.

Weitere Informationen

Bitte besuche www.ProjectNaad.com um weitere Informationsbroschüren über eine Vielfalt an Themen im Zusammenhang mit Sikh Dharma zu finden.



www.ProjectNaad.com

Sikh Dharma Grundlagen

Sikh Dharma

PROJECT NAAD
www.ProjectNaad.com

Einführung

Sikh Dharma ermutigt den Menschen dazu einige grundlegende Regeln zu befolgen, die dem Individuum, seiner Familie, sowie der Gemeinschaft Nutzen bringen. Diese Regeln beinhalten:

- Meditation auf Gott
- Mit den Bedürftigen teilen
- Ehrlichkeit in Arbeit und Leben

Meditation auf Gott

Wir verbringen viel Zeit mit der Bemühung um gutes Aussehen indem wir zum Zweck der Gewichtsabnahme trainieren, Aerobic betreiben und gute Nahrung zu uns nehmen. Manche verbringen auch viel Zeit damit ihren Geist mit komplexen Problemen in Form zu halten. Das ist sehr gut, wir sollten uns alle um einen gesunden Körper und Geist bemühen. Man kann in der Tat davon sprechen, dass wir Körper und Geist ausreichend ernähren. Doch wie sieht es mit der Seele aus? Wie viele von uns „nähren“ tatsächlich ihre Seele? Wenn es stimmt, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht, dann müssen wir uns um alle drei kümmern. Daher wird jedem Menschen tägliche Meditation empfohlen um die Bedürfnisse der Seele zu befriedigen.

Die meisten von uns scheinen jedoch ohne jegliche Meditation auszukommen. Warum also sollten wir Meditation praktizieren? Was für Probleme können bei Menschen entstehen die nicht meditieren?

Die Symptome beinhalten einen allgemeinen Mangel an Befriedigung, ein zu großes Ego, zu viel sexuelle Begierde, zu viel Gier, Wut, und so weiter. Dies sind die Symptome eines labilen Geistes und einer hungrigen Seele. Diesen Hunger zu stillen bringt Zufriedenheit für Geist und Seele, Heilung des Körpers, Reichtum an mentaler und physischer Energie, Kontrolle

der Leidenschaften, des Stolzes, der Wut, und das Gefühl von Vollständigkeit. Man muss nur Meditation praktizieren um all diese Wohltaten zu entdecken.

Mit den Bedürftigen teilen

Der zweite Aspekt des Sikh Lebensstils ist das Teilen mit den Bedürftigen, was das Spenden für Wohltätigkeit mit einschließt. Die Sikh Gurus haben empfohlen ein Zehntel des Einkommens für das Allgemeinwohl zur Verfügung zu stellen. Im Sikh Dharma hat die Gemeinschaft und die Entwicklung des Sinnes für die Gemeinschaft einen hohen Stellenwert. Die Menschen werden auch dazu ermutigt ein Zehntel ihrer Zeit Gott zu widmen, indem sie unbezahlt für Wohltätigkeit und für die Gemeinschaft arbeiten.

Den Lebensunterhalt ehrenwert verdienen

Die meisten Menschen arbeiten um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Guru Nanak Dev Ji sagte: „Die, die für ihren Lebensunterhalt hart arbeiten und ihren Verdienst dann mit anderen teilen, kennen den Weg zu Gott.“

Der Lebensweg des Sikh Dharma wurde für normale Menschen entworfen und wird daher oft als „Religion für den Familienmenschen“ bezeichnet. Die Notwendigkeit des Broterwerbs für einen jeden fördert die Schaffung von selbstständigen, unabhängigen, fleißigen und wohlständigen Gemeinschaften.

Nicht der einzige Weg

Sikh Dharma behauptet nicht der einzige Weg zu Gott zu sein. Es akzeptiert alle Religionen als in ihrem Ursprung göttlich und daher als Wege zu Gott. Die Tatsache dass alle Religionen im Kern die gleichen Glaubensgrundsätze haben beweist, dass sie alle gleichen Ursprungs sind. Es ist dem Individuum überlassen sich für einen Weg zu entscheiden.

Diese Überzeugung wurde vom 9. Guru praktisch umgesetzt, der sein Leben für den Schutz des Hinduismus vor der Verfolgung gegeben hat. Er ist der einzige spirituelle Meister in der Geschichte, der für den Glauben einer anderen Gruppe gestorben ist. Er gab sein Leben für das Grundrecht einer freien Religionsausübung die niemand anderen Schaden zufügt.

Sikhs sollen religiöse, kulturelle und ethnische Vielfalt anerkennen, akzeptieren und unterstützen. Dies ist ein Faktor, der die Lebensqualität erhöht und hilft ein besseres Verständnis für Gott und die Schöpfung erlangen.

Die Ein(s)heit Gottes

Sikhs glauben an einen Gott. Er ist unter vielen Namen bekannt, darunter Jehovah, Ram, Allah, Waheguru und Parmesar. Er gehört keiner einzelnen Person oder Nation an, und Seine Liebe ist für alle gleich. Gott ist überall der gleiche und alle verehren den gleichen formlosen Herrn. Er ist etwas was wir niemals vollständig begreifen können, da er jenseits der menschlichen Auffassungsgabe ist.

Die Ein(s)heit der Menschheit

So wie Sikhs an einen Gott glauben, glauben sie auch an eine Menschheit. Die Menschheit als Eins anzusehen bedeutet, dass Hautfarbe, Rasse, Kaste, soziale Schicht, Religion, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Nationalität sowie jegliche weitere Unterteilung nicht wichtig ist. Wir sind alle die Söhne und Töchter Gottes. Daher haben die Sikh Gurus die göttlichen Offenbarungen von vielen verschiedenen Menschen verschiedener Religionen, sozialen Schichten und Kasten mit in die Heilige Schrift der Sikhs aufgenommen. Außerdem wurde der wichtigste Sikh Tempel in Indien mit vier Eingängen gebaut, um zu zeigen, dass Menschen aus allen vier Richtungen der Welt willkommen sind.