

Att leva som hindu



Det här är offlineversionen av *Att leva som hindu*. Följ länken för att komma åt ytterligare material som övningar, interaktiva element, filmer med mera.

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/7677>



SHUTTERSTOCK

Ord och begrepp

Ordlista: Att leva som hindu

Ganges är en flod i Indien som är helig för hinduer.

Kast är de tusentals grupper som den indiska befolkningen är indelad i.

Kremering innebär att man bränner en död persons kropp.

Stigmatisering kan betyda att bli utpekad som annorlunda och avvikande på ett negativt sätt.

Urna är ett kärl (behållare) där man förvarar askan efter en kremerad person.

Religiösa regler

Varje handling som en människa gör får enligt hinduer konsekvenser för kommande liv. Denna princip kallas **karma** och innebär att goda handlingar får goda konsekvenser medan onda handlingar får negativa konsekvenser för nästa liv.

Exempel på goda handlingar inom hinduismen är icke-våld (*ahimsa*), tålmod (*kshama*) och renhet i hälsa och tal (*saucha*). Att gå emot dessa goda handlingar är onda handlingar.

Klädregler

Det finns inga särskilda klädregler inom hinduismen, även om traditionella indiska kläder ibland används vid viktiga religiösa ceremonier för att skapa en känsla av högtidlighet och anknytning till historien.



PEPE PONT/FICKR (CC BY-ND 2.0)

Det är emellertid vanligt, i Indien och utomlands vid särskilda ceremonier, att ge varandra en färgmarkering (en *tilak*) på pannan. Både kvinnor och män kan markera sin religiösa tro och tillhörighet till en viss gud på detta sätt. Färgen och formen för tilak är olika för män och kvinnor.

Den vanligaste formen är det runda märke eller den prick som bärs av kvinnor. Denna kallas *bindi*. Utformningen av en bindi kan ofta kopplas till social status. Gifta kvinnor har en röd prick, medan ogifta kvinnor ibland kan ha en svart prick. För män beror färgerna och formen på vilken gud som tillbes: för anhängare av guden Vishnu består märket av ett stort V i vitt, medan anhängare av guden Shiva har ett märke som består av tre horisontella streck i grått.

Matregler

Det finns ganska många matregler inom hinduismen, men vilka som ska följas beror på inriktning och hur strikt man vill vara i tolkningen av reglerna. Enligt hinduismen är människans mat en gåva från gudarna och ska därför behandlas med vördnad.

När en hindu ska äta är det viktigt att matplatsen är ren, och därför kan vatten stänkas för att rituellt rena matbordet. Ibland dricker man också av detta vatten för att rena munnen inför ätandet. Därefter offras antingen fem djupa andetag till gudarna innan man äter eller en första liten smakportion till gud som tack för matgåvan. Men det är inte alltid som hinduer i andra länder än Indien följer dessa regler, särskilt inte utanför hemmet där sådana regler riskerar att leda till stigmatisering.

Fasta är en viktig del av hinduismen. Hinduerna menar att man genom att avstå från mat kan rena kroppen från gifter och orenheter, samtidigt som kroppens begär efter mat disciplineras. Man fastar oftast i samband med viktiga religiösa högtider eller inför viktiga beslut.

Många hinduer är vegetarianer eftersom man tror på reinkarnation och att människosjälar finns återfödda i allt från djur till människor. Många hinduer äter ändå gärna kött, utom nötkött eftersom kor anses vara särskilt heliga djur. Att äta nötkött för med sig negativ karma. Många hinduer dricker heller inte alkohol, eftersom de vill vara nyktra när de ska dö (och man ju aldrig vet när det händer).

Ett helt liv som hindu

I hinduiska familjer finns det många riter inför att ett barn ska födas. Flera välsignelseceremonier görs för att skydda barnet i mammans mage. När barnet föds får det en droppe honung i munnen och man viskar sin favoritguds namn i barnets öra. Barnet får sitt namn vid en särskild namngivningsceremoni, *namakarna*.



SANDEEPNDAS/WIKIMEDIA (CC BY-SA 3.0)

■ *Namakarna* är en av de första ritualer en hindu upplever i livet. Här viskar farmodern barnets namn tre gånger i dess öra under ceremonin och sluter sedan till örat med ett löv.

När ett barn för första gången provar sin första smakportion riktig mat firar hinduer detta med en ceremoni som heter *annaprashana*. Släkt och vänner träffas och barnet får ett första litet mål mat av en hinduisk präst eller annan person som är viktig för familjen. På samma sätt är ceremonierna för klippningen av första hårlocken, *mundan*, och håltagning i barnets öron, *karnavedha*, viktiga och görs på både flick- och pojkbarn.



ROYPALA/WIKIMEDIA (CC BY-SA 3.0)

■ Vid sex månaders ålder får barnet smaka fast mat för första gången vid en ceremoni som kallas *annaprashana*.

När barn som hör till de högre kasterna ska börja skolan genomgår de en ceremoni som kallas *upanayana*. De får då bland annat en särskild snodd (*upavita* på sanskrit), bestående av tre trådar som bärs snett över bröstkorgen och ryggen. Denna tråd följer barnet genom hela livet vid viktiga högtider. Traditionen var tidigare endast för pojkar, men numera förekommer det även att flickor går igenom ceremonin och får bära *upavita*.

Enligt hinduisk tradition bör man vid vuxen ålder gifta sig och försöka skaffa barn. Det är traditionellt föräldrarna som föreslår vem som är lämplig att gifta sig med, även om de unga får slutordet i beslutet. Arrangerade äktenskap är fortfarande i hög grad en angelägenhet för hela familjer, som därigenom knyter band med varandra.



AMRUFM/FLICKR (CC BY 2.0)

■ Ett hinduiskt bröllop innehåller flera ritualer. En av dem är *panigrahana* där makarna håller varandras händer över en eld.

Ett hinduiskt bröllop kan se ut på många sätt men bör innehålla minst tre ritualer: *kanyadaan* som innebär att brudens far "lämnar över" sin dotter till den blivande maken, *panigrahana* som innebär att brudparet ska hålla varandra i händerna vid en eld för att bekräfta äktenskapet, samt *saptapadi* som är att de tillsammans tar sju steg och inför varje steg säger särskilda vigsellöften.

När en person gift sig träder hen in i ett nytt livsstadium, *grihastah*. Det är inte tillåtet med skilsmässa inom hinduismen, även om sådana i praktiken existerar, och en änka eller änking får inte gifta om sig. En änka klär sig traditionellt i rött, medan en änking vanligen klär sig i vitt. Dessa färger bärs livet ut i Indien.



IVANOVSKYY/SHUTTERSTOCK

■ En man utför en kremation vid templet Pashupatinath vid Bagmatifloden i Katmandu, Nepal. Liksom Ganges anses Bagmatifloden vara helig för hinduer och man sprider de dödas aska i vattnet.

När en hindu är döende bör personen placeras på en gräsmatta eller en vävd matta av gräs samt ges lite vatten från floden Ganges i munnen. Om personen avlider innan detta är möjligt görs det efteråt. Kroppen tvättas av familjen, men inga andra får röra kroppen eftersom den anses oren (men en kastlös kan röra och förflytta kroppen). Hinduer kremeras och det är först efter detta som själen kan lämna kroppen och gå vidare in i nästa återfödelse. I idealfallet kremeras kroppen vid floden Ganges och all aska strös i floden, men för hinduer som inte kan kremeras där skickas i stället en urna med personens aska till någon som kan sprida askan i Ganges.

Sammanfattning

Att leva som hindu

- Karma innebär att goda handlingar får goda konsekvenser medan onda handlingar får negativa konsekvenser för nästa liv.
- Både kvinnor och män kan markera sin religiösa tro och tillhörighet till en viss gud med hjälp av en färgmarkering i pannan.
- Det finns olika matregler, men vilka som ska följas beror på inriktning och hur strikt man vill vara i tolkningen av reglerna.
- Fasta är en viktig del av hinduismen och många hinduer är vegetarianer.
- Det finns flera ceremonier för barn, bland annat vid namngivning och när barnet smakar riktig mat för första gången.
- Bröllop innehåller flera viktiga ritualer.
- Arrangerade äktenskap förekommer och föräldrarna kan föreslå en lämplig person även i de fall där de unga själva har sista ordet.
- Hinduer kremeras (bränns) efter döden och askan ska enligt traditionen spridas i den heliga floden Ganges.



Det här är offlineversionen av *Att leva som hindu*. Följ länken för att komma åt ytterligare material som övningar, interaktiva element, filmer med mera.

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/7677>