

*Sanatana Dharma,
Religion und
Hinduismus*





CHRISTIANITY
2.4 billion



CHINESE TRADITIONAL
RELIGION
950 million



SIKHISM
30 million



ISLAM
1.6 billion



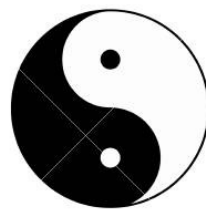
BUDDHISM
376 million



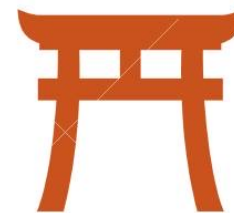
JUDAISM
14 million



HINDUISM
1.15 billion



TAOISM
173 million



SHINTO
4 million

Religion und religiös/spirituelle Erfahrungen begleiten die Menschheit schon lange...sehr lange!

„Die ... Fragen [] nach dem Ursprung und dem Sinn des Lebens, nach dem Grund der eigenen Existenz, nach dem Sinn von Zufall und Geschick, Schmerz, Trauer, Krankheit und Tod, lassen sich nicht umgehen; sie müssen in der einen oder andern Form beantwortet werden. Dies ist der Grund und das Feld der religiösen Erfahrung.“ (139)

William James

Eine religiöse Erfahrung gibt uns das Gefühl von Verbundenheit, Sinn und Bedeutung dadurch, das wir uns als Teil von etwas größerem und „höherem“ erfahren.

Religion orientiert uns in einer komplexen Welt und enthüllt idealerweise universelle Wahrheiten.

ॐ Satyam ॐ Shivam ॐ Sundaram ॐ

- Religion ist vielleicht die Essenz aller menschlichen Kultur und Bestrebung.
- Die Suche in uns nach etwas Transzendente, was ewig bleibt und universellen Wert hat.
- Religion spiegelt unsere höchste und nobelste Suche nach dem, was Heilig, pur und perfekt ist. (= Gott)
- Formuliert daraus eine Ethik und Moral, nach der es sich lohnt zu leben und zu streben
- Reflektiert unseren Wunsch und Bemühung in Frieden und Glückseligkeit zu sein und das Ende jeden Leidens für alle Wesen zu erreichen.
- Aufgabe von Religion ist, das Individuum mit dem Göttlichen, dem höchsten inneren Bewusstsein, zu verbinden.
- Wahre Religion führt deshalb normalerweise zu Spiritualität, um das Göttliche in sich durch interne Praktiken wie Gebet, Selbsterforschung oder Meditation zu entdecken und sein eigenes Bewusstsein zu transformieren.

- Organisierte Religion
- Religiöse und mystische Erfahrungen
- Spiritualität basierend auf Selbstrealisation

Spiritualität und Religiosität scheinen tief im Menschen verankert zu sein.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen von ca. 30% Vererbung und 70% Umwelteinflüssen welche den Grad der Spiritualität einer Person bestimmt

Spiritualität ist ein sehr wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden:

- größere Resilienz gegen Stress, Verlust und existenzielle Angst
- verringert die Gefahr von Sucht und Abhängigkeit
- hilft gegen Depression
- Verhindert Herz-Kreislaufkrankungen
- besseres Immun System
- bessere und bewusstere Ernährung
- Besseres soziales Netz
- gibt Bedeutung, Kontext und Sicherheit

Sanatana Dharma,

die ewige, universelle Tradition: alter Name für die spätere Religion des Hinduismus

- **Sanatana:** ewig, immer gültig, endlos
- **Dharma:** dhri – aufrecht halten, stützen.
- das Wort bezieht sich auf die spirituellen und natürlichen Gesetze und Prinzipien die das ganze Universum stützen. Es verweist auf die Harmonie und Verbundenheit des Ganzen und des Individuellen, welche sich ergänzen und voneinander abhängen.
- Alles im Universum hat seinen Platz und Aufgabe entsprechend den jeweiligen Qualitäten und Kapazitäten. Alles hat seine spezielle Energie, Qualität und Aufgabe.
Es gibt ein spezielles Dharma der Pflanzen, Tiere, soziales Dharma, Dharma von Kunst, von Unternehmen, von Beziehung, Svadharma usw.
- Wir alle haben Verantwortung und Aufgaben innerhalb des Ganzen durch Wertschätzen und Verehrung des Lebens, der Ahnen, der Lebewesen, des Netz des Lebens und der spirituellen Basis wird etwas dem Ganzen zurückgegeben und alles kann gedeihen.
- Das Universum ist ein **organisches Vibrationsfeld von Sound & Licht** in dem alle Dinge miteinander in einem großen Netzwerk verbunden sind.

Sanatana Dharma ist eine Formulierung und Ausdruck einer organischen und universellen Wahrheit

“Rtam, Satyam, Dharmmam”

Kosmische Gesetze (*Rta*) sind ewige Wahrheiten (*Satyam*) diesen Wahrheiten zu folgen ist vedisches Dharma!

“Rtam, Satyam, Vijnani”

Rig Veda: Diese Gesetzmäßigkeiten zu erkennen und nach ihnen zu leben ist Weisheit

„Es gibt nur eine Wahrheit, die Weisen nennen sie bei vielen Namen”

Rig Veda

Sanatana Dharma und Hinduismus v. monotheistischer Religion

- Sanatana Dharma hat eine natürliche Affinität zu nativen, organischen Naturreligionen und gnostischen Traditionen die auch heute noch im Hinduismus zu finden sind
- Es entwickelte sich organisch durch ein eingewoben sein in Natur und Kultur, nicht durch künstliche Adoption eines Glaubens.
- Es gibt viele verschiedene spirituelle Sekten und Teachings. Hinduismus ist eine Zusammenstellung aller vorhandenen spiritueller und religiöser Lehren. (von Naturreligionen über Theismus bis zum Nondualen formlosen Absoluten)
- Es gibt nicht den einen Messias, Propheten oder Erlöser,
- es hat keine alleingültige heilige Schrift.
- Es gibt keine alleinige, exklusive Gottheit

das „höchste“ Teaching:

- Sadhana basiert: spirituelle Praxis nach individuellen Gesichtspunkten.
Keine Standard Praxis. Glauben alleine reicht nicht aus – eigene Anstrengung und Verantwortung ist nötig.
- Jeder ist frei seine eigene Religion zu haben: es ermutigt Freiheit, Spontaneität und Individualität
- Universelle Wahrheit drückt sich in lokalen Formen aus. Einheitlichkeit ist kein Zeichen von universeller Wahrheit sondern von Künstlichkeit.
- Jenseits von Glaube: Ziel ist die Realisierung der Identität mit dem Göttlichen
– nicht Beziehung zum Göttlichen!

Ein Ergebnis von dem was man im indischen Subkontinent Sanatana Dharma nennt sind die Veden. Yoga sind all die spirituellen Praktiken (Asana, Pranayama, Meditation, Puja, Mantra...) zur Realisierung der vedischen Weisheit

weitere Schlüsselprinzipien von Sanatana Dharma:

- Akzeptanz der Veden und Upanisaden
- Karma & Wiedergeburt
- die eine Wahrheit kann über viele Wege erreicht werden

Die 4 Purusharthas

Die vier Ziele des Lebens:

- Artha – materielle Bedürfnisse, Haus, Kleidung, Nahrung, Geld, Status, Ruf
- Kama – emotionale Bedürfnisse, Sicherheit, Geborgenheit, Intimität...
- Dharma – ethische Gesetze, Verantwortung gegenüber Körper, Geist und Selbst
- Moksha – spirituelle Ziele, Wunsch nach Freiheit, Kulmination

Die vier Grundeinstellungen:

- Vairagya – Nichtverhaftetsein
- Viveka – rechtes Verstehen, Unterscheidungskraft, Weisheit
- Shuddhata – Tugend, Akzeptanz des Lebens, Harmonie von Kopf und Herz
- Mumukshutva – Wunsch nach Vollkommenheit, Einheitserfahrung, Befreiung

Die 4 Stufen des Lebens, Ashramas:

- Brahmacharya 0 - 25: streben nach Wissen, beruflicher Laufbahn...
- Grihastha 25-50: Heirat, Familie, Arbeit, leistet etwas für die Gesellschaft, soziales Dharma
- Vanaprastha 50 – 75: Rückzug, Bereitstellen von Erfahrung und Kraft für andere um positive Samskaras zu säen
- Sannyasa 75 – 100: Entsagung, Intensivierung der spirituellen Praxis.