



## Ævistig

Samkvæmt kenningum hindúa er ævinni skipt í fjögur mismunandi stig eða ashramas og ef fólk á möguleika á því er talið æskilegt að það fari í gegnum öll stigin.

Fyrsta stig er nám um fræðin hjá helgum manni, gúru eða brahman. Næst er stofnuð fjölskylda og hugsað vel um hana. Þegar börnin eru orðin fullorðin geta foreldrarnir dregið sig í hlé til að stunda íhugun og leita sannleikans. Að lokum er æskilegt að hindúar endi æviskeið sitt með því að gerast meinlætamenn og skera á öll tengsl við fjölskylduna.



**Íhugun** eða hugleiðsla er aðferð sem notuð er til að styrkja hugann og slaka á. Við hugleiðslu aftengir fólk sig frá umhverfi sínu og beinir íhugun inn á við. Ef um trúarlega íhugun er að ræða beinist hún gjarnan að tilteknum trúarlegum sannindum og inntaki helgirita

**Meinlætamaður** er maður sem neitar sér um veraldlegan óþarfa s.s. dýr föt eða mat.

Æðsta takmark hvers hindúa er að frelsast frá hringrás endurfæðinga, öðlast moksha og sameinast alheimssálinni. Ævistigin fjögur skapa stíg í átt að þessu markmiði með því að hjálpa fólki að brjóta sig laust frá því veraldlega svo sem eignum og ástvinum. Hinsvegar geta ekki allir hindúar eða kjósa að fylgja öllum stigunum og því er frekar litið á þau sem viðmið heldur en lög.

## Spurningar

1. Hver eru hin fjögur ævistig hindúa?
2. Hvert er æðsta takmark hvers hindúa?
3. Hver er tilgangurinn með því að skipta ævinni í þessi stig?
4. Ekki hafa allir tækifæri til að fylgja öllum stigunum. Segðu frá aðstæðum sem gerðu það að verkum að einhver einstaklingur getur ekki fylgt stigunum fjórum.