



Guðir og goðsögur

Algyðistrú eða fjölgyðistrú?

1. Munurinn er sá að fjölgyðistrú er átrúnaður þar sem fólk trúir á fleiri en einn guð en algyðistrú er átrúnaður þar sem fólk trúir að guð og alheimurinn sé eitt. Að einn ópersónulegur guð eða kraftur sé í öllu og tengi því allt í veröldinni saman.
2. Hinir skínandi eru guðlegar verur eða guðir sem hindúar nefna devas. Þeir eru taldir mismunandi birtingarmyndir af alheimssálinni, Brahman.
3. Þrír aðalguðir hindúa eru nefndir hin hindúíska þrenning. Þeir eru ábyrgir fyrir sköpun, viðhaldi og eyðingu heimsins. Guðirnir þrír eru Brahma sem er skaparinn, Vishnu sem viðheldur og Shiva sem eyðir og endurbyggir.
4. Hér eru mismunandi svör en hafðu í huga að lyklatriðið er að sérkenni guðlegu verunnar séu á einhvern hátt samræmanleg við þann aðalguð sem hún á að tengjast.

Gyðjan

1. Hér geta verið mismunandi svör. Dæmi um svör:
 - Sköpun: myndlist, að búa til leikrit eða tónlist
 - Frjósemi: gjöful grænmetis- og ávaxtaræktun
 - Breytingar: að mála herbergið sitt í nýjum lit, flytja í nýja íbúð
2. Gyðjan tákna hina kvenlegu hlið guðdómsins í öllum sínum myndum en ekki bara eina ákveðna gyðju.
3. Shaktismi er einn stærsti söfnuður hindúa og lítur svo á að Shakti eða Gyðjan sé hinn eini sanni guð og æðri öðrum verum.
4. Hinar þrjár megingyðjur hindúisma eru:
 - Saraswati sem er gyðja þekkingar og lista
 - Lakshmi sem er gyðja auðs og velgengni
 - Parvati sem er móðurgyðjan og margir hindúar líta á sem hina einu sönnu Shakti (Gyðju).

Brahma

1. Hlutverk Brahma er að skapa heiminn og allar heimsins verur.
2. Það sem einkennir Brahma eru fjögur höfuð hans og hvíta skeggið. Einnig rauðleitur litarháttur, fjórir handleggir þar sem hann heldur á bók, lótusblómi, gulli og bænabandi. Auk þess er hann yfirleitt sýndur með kórónu á höfði.
3. Brahma varð hugfanginn af fegurð Saraswati, konunnar sem hann skapaði, og gat ekki hætt að stara á hana. Saraswati fannst það hinsvegar óþægilegt og reyndi að forðast augnatillit hans. Það var hinsvegar sama í hvaða átt hún fór það óx nýtt höfuð á Brahma fyrir hverja átt svo hann gæti horft á hana hvar sem hún væri.
4. Svar getur verið annaðhvort:
 1. Önnur skýringin getur verið sú að þar sem að Brahma sinnti ekki nógu vel sköpunarverkinu, fyrirskipaði guðinn Shiva að Brahma skyldi ekki dýrkaður.



2. Hin skýringin getur verið sú að Brahma sé ekki dýrkaður lengur þar sem hlutverki hans sem skapara er lokið. Það er hlutverk Vishnu að viðhalda heiminum og Shiva að sjá til þess að hann endurnýist reglulega.

Saraswati

1. Saraswati er gyðja þekkingar og lista. Hún afneitar hinu veraldlega.
2. Hér er ekki neitt eitt svar rétt en líklegt er að ef eiginleikar Saraswati væru ekki til staðar, væri almenn fáfræðsla og skortur á menningu og listum.
3. Það að afneita hinu veraldlega merkir að hafa ekki áhuga á jarðneskum hlutum sem vel er hægt að vera án. Dæmi um slíkt geta verið mörg en t.d. mætti nefna skartgripi, dýra bíla eða það að borða á dýrum veitingahúsum.
4. Það sem einkennir Saraswati er að hún er í íburðarlitlum fötum, er hvorki með skartgripi né andlitsmálningu. Hún er með hluti eins og bók, hljóðfæri, pott með helgu vatni og bænaband.

Vishnu

1. Hlutverk Vishnu er að vernda og viðhalda heiminum.
2. Hér er ekki neitt eitt svar rétt en líkleg skýring er að það sé vegna þess að hlutverk Vishnu er að gæta fólks og dýra og því sá guð sem líklegastur er til að veita fólki og aðstæðum þess athygli og aðstoð.
3. Sagt er að Vishnu hafi birst í líki fjögurra dýra: fisks, skjaldböku, villisvíns og sem hálf ljón og hálfur maður.
4. Birtingarmyndirnar tíu eru: Fiskur, skjaldbaka, villisvín, hálf ljón/hálfur maður, dvergvaxinn vitringur, ofsafenginn veiðimaður, andlega þróaður maður (Krishna), sá alvitri (Búdda) og Kalki á hvítum hesti.

Lakshmi

1. Lakshmi er gyðja auðs, fegurðar og hreinleika.
2. Það sem einkennir Lakshmi er fegurð hennar, fjórir handleggir og oft er hún sýnd standa á lótusblómi. Fyrir aftan hana eru oft einn eða tveir fílar í vatninu. Einnig er hún stundum sýnd nudda fætur Vishnu.
3. Lakshmi vill búa hjá fólki sem er vinnusamt, hugrakkt og býr yfir öðrum góðum dyggðum.
4. Lakshmi vill ekki búa hjá þeim sem eru latir, huglausir eða án góðra dyggða.
5. Hindúum finnst eftirsóknarvert að Lakshmi heimsæki þá vegna þess að þeir trú á því að hún muni blessa þá með velgengni, gæfu og auðlegð.
6. Aðrar birtingarmyndir Lakshmi eru Sita eiginkona Rama og Radha eiginkona Krishna.

Shiva

1. Hlutverk Shiva er að eyða heiminum svo hægt sé að endurskapa hann. Hindúar líta svo á að á hverju augnabliki noti Shiva eyðingarmátt til eyða því sem er ófullkomið og skapi þannig rúm fyrir eitthvað betra í heiminum.
2. Shiva er stundum sýndur sem hálfur karlmaður og hálf kona til þess að sýna að samband hans og Parvati, eiginkonu hans, er á jafnréttisgrundvelli og að hún komi jafnvægi á hann.
3. Þriðja augað er uppspretta ótaminnar orku og tákn um visku og innsýn guðsins. Það er staðsett á enni Shiva.



4. Meðlimir í shaivistasöfnuði teikna oft þrjár línur, sem kallas vibhuti línur, á enni sitt til að tákna þriðja augað og mátt Shiva.
5. Það sem einkennir Shiva er blár húðlitur, friðsælt yfirbragð, íburðarlaust umhverfi, fatnaður úr dýraskinni, þríforkurinn, kóbruhálsmen og þriðja augað á enninu. Shiva er einnig oftast sýndur dansandi eða í hugleiðslu.

Parvati

1. Parvati er góð og móðurleg gyðja. Hún er af mörgum álitin vera sjálf Shakti, hin kvenlega frumorka.



- 2.
3. Þegar Sati, fyrsta eiginkona Shiva, dó varð hann svo reiður og sorgmæddur að hann var næstum búinn að eyða heiminum.
4. Parvati er sögð koma jafnvægi á tilfinningar Shiva. Hún er einnig sögð hafa kennt honum mikilvægi hófsemi.
5. Aðrar birtingarmyndir Parvati eru Kali, gyðja tíma og dauða, og stríðsgyðjan Durga. Báðar þessar gyðjur eru frekar ólíkar hinni góðu og móðurlegu Parvati en Kali tengist eyðileggingu, ofbeldi og grimmd og stríðsgyðjan Durga tengist átökum og ofbeldi.

Fílaguðinn Ganesh

1. Ganesh er guð viskunnar og því er trúað að hann geti bæði lagt og fjarlægt hindranir.
2. Hindúar trúa því að Ganesh geti hjálpað þeim að leysa erfið vandamál.
3. Ganesh er sagður vera svo mikill sælgætisgrís að hann kunni sér ekkert hóf þegar hann kemst í uppáhalds sælgætismolana sína.
4. Samkvæmt goðsögunni stríddi tunglið Ganesh fyrir að vera feitlaginn. Ganesh sárnaði það og lagði þau álög á tunglið að fegurð þess myndi aldrei haldast stöðug og full fegurð þess myndi aðeins sjást eina nótt á 28 daga fresti.
5. Parvati, móðir Ganesh, hafði beðið hann um að standa vörð meðan hún baðaði sig. Ganesh tók verkefni sitt alvarlega og neitaði meira að segja Shiva, föður sínum, að komast framhjá sér. Í bræði sinni yfir að fá ekki að hitta eiginkonu sína hjó Shiva höfuðið af Ganesh. Þegar Shiva rann reiðin og áttaði sig á hvað hann hafði gert var höfuðið týnt. Guðinn lét því menn sína sækja höfuð af fyrstu verunni sem þeir fundu sem lægi með höfuðið í norðurátt. Þessi vera reyndist vera fíll. Shiva festi því fíllhöfuðið á líkama drengsins og lífgaði hann aftur við.



Durga

1. Durga er ósigrandi stríðsgyðja styrks og hugrekkis. Hún er sögð geta hjálpað fólki að sigrast á veikleikum sínum.
2. Durga er önnur birtingarmynd hinnar móðurlegu gyðju Parvati.
3. Hér er ekki eitt svar rétt en það má tengja hin tignarlegu og sterku rándýr, ljón og tígrisdýr, við t.d. styrk og hugrekki.
4. Hinn hræðilegi djöfull Mahishasura hafði sölsað undir sig allan heiminn. Guðirnir hittust til að ræða hvað þeir ættu að gera. Á fundinum streymdu orkugeislar frá öllum guðunum í átt að Parvati. Við það breyttist hún í stríðsgyðjuna Durga, búin eiginleikum allra guðanna og tilbúin til atlögu gegn Mahishasura.
5. Það sem einkennir Durga eru átta handleggir, þar sem hún heldur m.a. á skel, boga, örvum, þríforki og bjúgsverði. Hún ferðast um á ljóni eða tígrisdýri.

Krishna

1. Krishna er fjölbreytilegur guð. Hann er í senn sönn hetja og mikill grallari. Fyrst og fremst er hann þó guð sannrar ástar og gleði.
2. Frændi Krishna, Kamsa, reyndi að drepa Krishna vegna þess að því hafði verið spáð að Kamsa yrði drepinn af frænda sínum
3. Kærleikur.
4. Þegar Krishna var ungur starfaði hann sem kúahirðir.
5. Radha var mjaltastúlka og ástkona Krishna. Hindúar líta á ást þeirra sem hina fullkomnu ást.
6. Hér er ekki eitt rétt svar. Ein hugmynd er sú að Krishna hafi viljað benda fólki á að veraldlegir hlutir færi okkur ekki sanna hamingju. Önnur er sú að þar sem veraldlegir hlutir eyðist alltaf eða skemmist á endanum þá megum við ekki tengjast þeim um of.
7. Hér er ekki eitt rétt svar og sjónarmið geta verið mörg. Mikilvægast er að færa rök fyrir sjónarmiði sínu hvert sem það er.

Apaguðinn

1. Hanuman hefur vald yfir steinum, getur fært fjöllin, teygt sig til skýjanna og breytt sér í hvaða form sem er. Hann ræður einnig yfir töfrum og hæfileikum til að sigra illa anda.
2. Hér er ekki eitt rétt svar. Mikilvægast er að færa rök fyrir valinu.
3. Hindúar dýrka Hanuman vegna ótakmarkaðrar hollustu hans við guðinn Rama. Hanuman hjálpaði Rama að endurheimta eiginkonu sína, Sita, með því að stýra apaher sínum gegn djöflakonunginum Ravana.
4. Rama launaði Hanuman með því að veita honum eilíft líf og lofaði því að hann yrði tilbeðinn samhliða sér.

Rama og Sita

1. Sagan af Rama og Sita er í senn ástar- og bardagasaga.
2. Hindúar trúa því að Rama sé ein af mörgum birtingarmyndum Vishnu.
3. **Rama** er hugrakkur, myndarlegur og góður prins sem er sendur í útlegð úr ríki sínu ásamt eiginkonu sinni og bróður. **Sita** er prinsessa og eiginkona Rama. Henni er rænt af djöflakonunginum Ravana og Rama þarf að leita að henni og bjarga henni. **Ravana** er hinn



ógurlegur djöflakonungur, með tíu höfuð, sem rænir Sita og heldur fanginn á eyjunni Lanka. **Lakshman** er ástkær bróðir Rama. Hann særíst alvarlega í miklum baradaga við djöflakonunginn en vinur þeirra apaguðinn Hanuman bjargar lífi hans. **Hanuman** er trúur vinur Rama. Hann hjálpar Rama að bjarga Sita frá djöflakonunginum og notar einnig töfra sína til að sækja lækningajurtir til að bjarga lífi Lakshmans.

Sagan af Prahlad og Holika

1. Djöflakonungurinn vildi drepa son sinn vegna þess að sonurinn taldi guð sinn, Vishnu, vera æðri föður sínum sem væri eingöngu konungur. Djöfullinn taldi sig hinsvegar vera æðri öllum guðunum.
2. Holika var systir djöflakonungsins. Hún bjó yfir þeim mætti að eldur gat ekki skaðað hana.
3. Krafturinn hvarf vegna þess að Holika reyndi að nota hann til að gera illt.
4. Hátíðin Holi tengist sögunni um Prahlad og Holiku.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Eitt svar gæti verið að hið góða sigri alltaf hið illa.

Hvernig áin Ganges varð til

1. Sagara slepti hestinum til að sýna vald sitt og yfirburði en hann hafði ákveðið að ef enginn konungur annars ríkis væri búinn að handsama hestinn eftir eitt ár þá væri það til marks um það að hann væri þeim öllum æðri.
2. Regnuðuinn Indra hafði áhyggjur af því að Sagara gæti farið að vilja taka yfir ríkið sitt.
3. Helgi maðurinn varð reiður við bræðurna vegna þess að þeir trufluðu hann við hugleiðslu.
4. Shiva bjargaði jörðinni með því að láta Ganga falla í hár sitt og láta hana svo renna mjúklega í mörgum straumum niður á jörðina.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Einn möguleikinn er sá að vegna þess hve Ganges nær yfir stóran hluta Indlands og veitir mörgu líf og næringu þá sé hún það mikilvæg að hún hljóti að vera guðleg.

Alheimsflóðið

1. Manu hjálpaði fiskinum með því að færa hann alltaf í stærri ílát eftir því sem hann stækkaði og henda honum að lokum út í hafið.
2. Fiskurinn launaði Manu með því að vara hann við alheimsflóði sem myndi eyða öllu lífi á jörðinni. Fiskurinn sagði Manu að hann yrði að byggja sér stórt skip til að bjarga sér og öðrum lífverum.
3. Báðar sögurnar fjalla um mann sem fær skilaboð um að það sé að koma flóð og til að bjarga sér og öðrum lífverum þarf hann að byggja stórt skip og fylla það af dýrum. Í báðum sögunum kemur svo mikið flóð að það er hvergi land að sjá fyrr en eftr langan tíma. Í báðum sögunum er litið svo á að það hafi verið Guð sem varaði mennina við. Í sögunni um Nóa talar Guð við Nóa í eigin mynd en í sögunni um Manu var guðinn Vishnu í líki fisks er hann talaði við Manu. Í sögunni um Nóa sagði Guð honum að ástæðan fyrir flóðinu væri sú að mennirnir væru orðnir svo vondir að hann hefði ákveðið að eyða þeim öllum nema Nóa. Sú skýring fylgir ekki sögunni af Manu.



Mjólkurhafið

1. Það fór allt að ganga illa hjá guðunum vegna þess að gyðjan Lakshami yfirgaf þá. Þá voru þeir ekki lengur blessaðir með velgengni eða auðlegð.
2. Guðirnir og djöflarnir ásældust báðir þá fjársjóði sem voru faldir í hafinu. Til að ná þeim upp þurftu þeir að hræra í hafinu. Bæði guðirnir og djöflarnir vissu hinsvegar að þeir gætu það aldrei einir svo þeir gerðu samning um að hjálpast að.
3. Guðinn Vishnu breytti sér í fagra konu sem heillaði djöflana og tókst þannig að skipta á ódauðleikadrykknum og víNFLösku.
4. Hér er ekki eitt rétt svar. Það má þó telja það líklegt að þá væri heimurinn mjög vondur staður og lítið gott í honum að finna.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Einn möguleikinn er að það sé ekki heillavænlegt að ganga að velgengni sem vísam hlut heldur þurfi fólk að vinna og vera samviskusamt til að eiga hana skilið.

Saga hindúisma

Indus- og Vedamenningin

1. Vitað er að þeir voru vel skipulagðir og tæknivæddir. Þeir bjuggu t.d. í stórum og glæsilegum borgum sem voru með vatnsveitukerfi, brunna og ruslarennur. Þeir höfðu einnig sérstakt letur sem enginn hefur enn getað ráðið.
2. Aríar voru menningarþjóð að norðan sem fluttist í Indusdalinn. Þar blönduðust þeir þeirri menningu sem var fyrir.
3. Sanskrít er tungumál aríanna. Af því er nútíma tungumál Indverja komið. Sanskrít er einnig náskyld svokölluðum indóevrópskum tungumálum sem eru flest tungumál sem töluð eru í Evrópu.
4. Á tímum Vedamenningarinnar var lögð mikil áhersla á að tilbiðja náttúrugúði og halda fórnarathafnir þeim til heiðurs en það hefur alveg lagst af.
5. Náttúrugúðir eru guðir sem tengjast eiginleikum náttúrunnar s.s. regnguð, eldguð og plöntuguð.

Framþróun og breytingar

1. Þeir höfðu þau áhrif að átrúnaður og siðir fóru að breytast. Fórnir lögðust að mestu af en í staðinn var farið að tilbiðja myndir af guðunum. Skyldur einstaklingsins, svokallað dharma, urðu miðpunktur hindúisma. Einnig var lögð áhersla á mikilvægi friðar sem dyggðar.
2. Friðarboðskapur fór að einkenna hindúisma.
3. Fram að þessum tíma hafði speki hindúa gengið munnlega mann fram af manni.
4. Ashoka var búddatrúar og undir hans stjórn breiddist búddadómur hratt út um allt Indland en áhrif hindúasiðar minkuðu.
5. Á tímum Gupta keisaraveldisins varð mikil endurvakning á hinni gömlu menningu hvort sem var í formi átrúnaðar, lista eða vísinda og fljótlega varð hindúasiður aftur stærsti átrúnaður Indlands.



Undir íslömskum yfiráðum

1. Íslam breiddist um Indland undir stjórn mógúlska keisaraveldisins.
2. Þrátt fyrir að mikill munur sé á bæði átrúnaði og samfélagsgerð hindúa og múslima þá náðu þeir lengst af að lifa saman í friði í Indlandi.
3. Akbar var umburðarlyndur gagnvart öðrum trúarbrögðum og reyndi að koma til móts við þau á margvíslegan hátt. Aruangzeb var hinsvegar ekki eins frjálslýndur og setti lög sem þrengdu verulega að rétti hindúa í landinu. Auk þess lét hann eyðileggja fjölda mustera hindúa.

Undir yfiráðum Breta

1. Undir stjórn Breta komu margir kristnir trúboðar og fræðimenn til Indlands. Þeir urðu margir hverjir hneykslaðir á menningu hindúa og vildu kristna þá og innleiða vestræn gildi. Þetta hafði mikil áhrif á stöðu hindúa sem fóru í kjölfarið að endurskoða hefðir sínar.
2. Þeir vildu losa hindúatrú við allt það sem álitid var hjátrú.
3. Hér er ekki eitt rétt svar en mikilvægt er að færa rök fyrir skoðun sinni.
4. Íbúar Indlands máttu þola mikla erfiðleika undir stjórn Breta s.s. háa skatta, auðlindir fluttar úr landi og hungursneyð. Þessar aðstæður þjöppuðu Indverjum saman og ollu því að þeir vildu fá að stjórna sér sjálfir.

Gandhi og sjálfstæðisbarátta Indlands

1. Mahatma Gandhi er líklega þekktasti hindúi og Indverji síðari tíma en hann var helgur maður og mikill mannréttindafrömuður.
2. Borgaraleg óhlýðni er aðferð sem almenningur notar til að sýna óánægju sína yfir óréttlæti. Það er gert með því að óhlýðnast yfirvöldum opinberlega t.d. með því að standa á stað þar sem almenningi er óheimill aðgangur. Aðgerðin verður þó að vera friðsamleg og sá sem beitir henni verður að sætta sig við það að hann kann að verða handtekinn fyrir verknaðinn því hann veit að hann er að brjóta lög.
3. Hér er ekki eitt rétt svar en helst má nefna aðstæður þar sem brotið er á mannréttindum fólks t.d. ef ákveðnir hópar fólks fengju ekki að ganga í skóla eða tjá sig opinberlega.
4. Leiðtogar hins nýsjálfstæða Indlands ákváðu að skipta landinu í tvennt, Indland og Pakistan, og áttu hindúar og shíkar að búa á Indlandi en múslimar í Pakistan. Fólk var flutt í nauðungarflutningum milli staða og út brutust blóðugir bardagar þar sem talið er að allt að milljón manns hafi látist.
5. Fæðingadagur Gandhi er alþjóðlegur dagur án ofbeldis vegna þess að Gandhi var algjörlega á móti ofbeldi og beitti friðsömum mótmælaaðferðum alla sína ævi.

Hindúismi í dag og útbreiðsla

1. Hindúar eru u.þ.b. 1/7 hluti jarðarbúa eða í kringum 14%.
2. Nýaldarhreyfing er fjöldi hreyfinga sem byggja að mestu á heimspeki hindúisma og jóga. Þær hafa því stundum verið nefndar ný-hindúismi.
3. Áhrif hindúasiðar á Vesturlöndum má meðal annars sjá á vinsældum jógaþjálfunar og innhverfar íhugunar.



Á Íslandi

1. Flestir íslenskir hindúar eru frá Indlandi eða öðrum löndum Suður-Asíu.
2. T.d. Sri Chinmoy miðstöðin, Ananda Marga, Íslenska íhugunarfélagið og Lífspekifélagið.

Kennisetningar og reglur

Brahman – alheimssálin

1. Brahman er grunnur hindúasiðar, alheimssál eða eilíf, óbreytanleg orka sem umlykur heiminn að utan og innan, er allstaðar og í öllu. Einnig er hægt að líta á Brahman sem einn eilífan, óendanlegan og ópersónulegan guð.
2. Ópersónulegur guð er guð sem er ekki í formi persónu heldur í formi anda eða einhvers óútskýranlegs krafts sem býr í allri tilverunni.
3. Hér er ekki eitt rétt svar. T.d. mætti líkja Brahman við vatnið í líkama okkar eða súrefnið í loftinu.
4. Flestir Hindúar telja að guðir sínir séu allir mismunandi birtingamyndir eða holdgervingar Brahman.

Atman – sálin

1. Samkvæmt hindúasið er atman hið raunverulega sjálf, sálin, sem er óháð líkama okkar.
2. Hindúar telja að þegar líkami okkar deyr endurfæðist sálin í nýjum líkama.
3. Hindúar æfa sig við að þroska sálina m.a. með því að stunda hugleiðslu og jóga en einnig með því að neita sér um veraldlega hluti og lifa meinlætelifnaði.
4. Hér er ekki eitt rétt svar heldur eru allar hugleiðingar leyfilegar. T.d. gæti verið áhugavert að hugleiða hvort samtengdar sálin geti þá skynjað tilfinningar hvor annarrar.

Samsara og moksha – endurholdgun og frelsun

1. Sú hugmynd að sálin fæðist aftur í nýjum líkama er kölluð samsara eða endurholdgun.
2. Helsta markmið allra hindúa er að öðlast moksha sem merkir frelsun frá endalausri hringrás fæðingar og dauða. Þeir trúa því að við það fá sálin loks að sameinast alheimssálinni Brahman.
3. Leiðirnar til að öðlast frelsun eða moksha eru:
 - a. Leið tilbeiðslunnar
 - b. Leið góðar verka
 - c. Leið þekkingarinnar
4. Hér er ekki eitt rétt svar en nauðsynlegt er að færa rök fyrir svari sínu.

Varna – Stéttirnar

1. Hinar fjórar stéttir í hindúasið eru:
 - a. Brahmínar, sem eru prestar og fræðimenn.
 - b. Kshatriyar, sem eru konungsfólk og herforingjar.
 - c. Vaishyar, sem eru bændur og kaupmenn.
 - d. Shudrar, sem eru vinnumenn og þjónar.





2. Hinir stéttlausu eða asprshya eru hópur sem er utan stétta. Lengi vel máttu æðri stéttir ekki hafa nein samskipti við hina stéttlausu því þeir voru álitnir óhreinir. Nýlega voru hinsvegar sett lög á Indlandi sem bönnuðu að fólki væri mismunað eftir stétt.
3. Samkvæmt trúnni kemst fólk upp um stétt með því að sinna vel skyldum sínum. Þessar skyldur eru mismunandi eftir stéttum. Einnig þarf fólk að sýna góða hegðun með því að þjóna bæði mannkyninu og Guði.
4. Kennari er í brahmínastétt, forsætisráðherra er í kshatriyastétt og bankastjóri er í vaishyasstétt.

Dharma og karma

1. Dharma merkir í senn skylda, dyggð og siðferði einstaklingsins.
2. Hér koma mörg svör til greina. Dæmi um dharma fullorðins einstaklings gæti verið að sjá börnum sínum fyrir fæði og dæmi um dharma barns gæti verið að hlýða reglum foreldra sinna.
3. Reglan um karma er sú að allt sem manneskja geri hafi svipaðar afleiðingar fyrir hana sjálfa annaðhvort strax eða í framtíðinni. Ef manneskja gerir eitthvað gott þá hlotnast henni einhver gæfa en ef hún gerir hinsvegar slæma hluti þá lendir hún í ógæfu.
4. Sögur um karma geta verið mjög misjafnar. Aðalatriðið er að þær fjalli um karma eða afleiðingar verka sinna.

Helgirit

1. Helgirit hindúa innihalda siðareglur, goðsögur og heimspekilegar hugleiðingar.
2. Vedaritin fjögur heita Ljóðaviskan (Rigveda), Söngviskan (Samaveda), Fórnviskan (Yajurveda) og Töfraviskan (Atharvaveda).
3. Itihasasritin samanstanda annarsvegar af söguljóðunum Mahabharata og Ramayana, og hinsvegar af Puranaritunum.
4. Oft er talað um að Bhagavad Gíta sem leiðbeiningar fyrir mannkynið frá hinum vinsæla guði Krishna.
5. Ramayana er meira en 2000 ára gamalt söguljóð sem fjallar um hetjuna Rama, útleið hans og baráttu við djöfulinn Ravana. Sagan er mjög vinsæl meðal hindúa og eftir henni hafa verið gerð leikrit, kvikmyndir, barnabækur og teiknimyndir.
6. Puranaritin eru safn af goðsögum, sálumum, fornum sögum af konungum, hetjum og vitringum, lífsreglum og lýsingum á alheiminum ásamt ýmsum leiðbeiningum sem tengjast trúarlífi hindúa. Elstu útgáfur af Puranaritunum eru um 2300 ára gamlar.

Gúrú

1. Gúrú er andlegur kennari í hindúisma og meistari fræðanna.
2. Það er fullkomlega eðlilegt að leita til gúrusins með atriði b, c, d og e. Svo er aldrei að vita nema gúrúinn gæti einnig mælt með góðri bíómynd.
3. Þar sem að gúrúar lifa sjálfir eftir kenningum sínum þá þurfti gúrúinn í sögunni sjálfur að hætta að borða sykur til þess að geta sagt drengnum að hætta því.



Jóga

1. Jóga er aldagamalt æfingakerfi sem eru upprunnið í Indlandi til forna. Jóga er ætlað til að þjálfa og sameina líkama og huga.
2. Lykilmunurinn á jóga og venjulegri líkamsrækt er sá að í jóga eru ekki eingöngu líkamsræktaræfingar heldur einnig æfingar fyrir huga og sál.
3. Hefðbundið jóga, eða Raja jóga, leggur mesta áherslu á hugleiðslu og tengingu hins líkamlega við hið andlega.
4. Hatha jóga byggir á fjölda mismunandi jógastaða (asana), öndun (pranayama) og slökun (jóga nidra).
5. Hér er ekki eitt rétt svar heldur er mikilvægt að hugleiða áhrif jóga og færa rök fyrir skoðunum sínum.

Siðir

Tilbeiðsla

1. Helgiskrínið getur verið heilt herbergi, lítið altari eða einfaldlega mynd eða stytta af uppáhaldsguðinum.
2. Puja er sú athöfn þegar hindúar fara með bænir og færa stytum af guðunum vatn, ávexti, blóm og reykelsi.
3. Yantra eða líkan af alheiminum fyrir sjón, bjalla fyrir heyrn, reykelsi fyrir lykt, ávextir fyrir bragð og bænaband fyrir snertingu.
4. Tilgangurinn með því að hafa í tilbeiðslunni hluti sem tengjast öllum skilningarvitunum er sá að þeir hafi áhrif á allan líkama þess sem tilbiður og dragi hann þannig að fullu inn í tilbeiðsluna.
5. Hér er ekki eitt rétt svar en það má t.d. nefna mynd fyrir sjón, tónlist fyrir heyrn, blóm fyrir lykt, drykk fyrir bragð og mjúkan feld fyrir snertingu.
6. Murti er stytta af gyðju eða guði sem er staðsett inn í musterum viðkomandi guðs eða gyðju. Þegar hindúar tilbiðja guðinn ganga þeir réttisælis í kringum skrínið og halda beinu augnsambandi við guðastyttuna. Þeir trúu því að með þessu geti þeir náð sambandi við guðinn og beðið hann um andlega leiðsögn eða farið með sérstakar bænir.
7. Prestur hindúa nefnist brahmin.
8. Blómum og ávöxtum er komið fyrir á altarinu svo guðinn geti blessað það. Síðar fær fólkið aftur gjafirnar svo það geti tekið blessunina með sér heim.
9. Hér er ekki eitt rétt svar en mögulega gæti það tengst því að hindúar trúu því að Vedurnar séu komnar frá Guði og því megi aðeins helgir menn fara með þær.
10. Hindúar líta á pílagrímsferðir sem leið til að sjá Guð og láta Guð sjá sig.
11. Ár, fjöll og musteri eru vinsælir pílagrímsstaðir.

Fjögur ævistig

1. Hin fjögur ævistig hindúa eru:
 - a. stig þar sem á að læra um fræðin



- b. stig þar sem stofnuð er fjölskylda og hugsað um hana
 - c. stig þar sem á að draga sig í hlé og stunda íhugun
 - d. stig þar sem á að gerast meinlætamaður og skera á öll tengsl við fjölskylduna
2. Æðsta takmark hvers hindúa er að frelsast frá hringrás endurfæðinga, öðlast moksha og sameinast alheimssálinni.
 3. Tilgangurinn með því að skipta ævinni í þessi stig er að hjálpa fólki að rífa sig smátt og smátt laust frá því veraldlega svo sem eignum og ástvinum.
 4. Hér er ekki eitt rétt svar. Eitt dæmi er t.d. ef einstaklingur væri af fátækum ættum og hefði ekki kost á menntun, annað væri ef honum gengi illa að finna sér maka til að stofna fjölskyldu með.

Fæðing og nafngift

1. Þegar kona hefur gengið með barn í þrjá mánuði er sérstök athöfn til að blessa fóstrið og gæta þess að það þroskist eðlilega. Þegar móðirin er komin sjö mánuði á leið er haldin veisla þar sem beðið er fyrir henni og ófædda barninu.
2. Hér er ekki eitt rétt svar. Gott er að hugleiða tilgang siða almennt og leita að rökum fyrir þeim.
3. Hindúar trúa því að stjörnurnar hafi áhrif á líf og persónuleika fólks. Stjörnukortin eru m.a. notuð til að reikna út hvaða dagar eru fólki heillvænlegir t.d. hvaða dag er best að gifta sig.
4. Hindúar fagna því m.a. þegar barni er gefið nafn, þegar það fer út í fyrsta sinn, borðar fast fæði í fyrsta sinn, fær göt í eyrun og hár þess er klippt í fyrsta sinn.
5. Hér er ekki eitt rétt svar þar sem hefðir milli fjölskyldna eru mismunandi. Ein gömul íslensk hefð er að færa barni tannfé þegar það fær sína fystu tönn.

Manndómsvígsla

1. Manndómsvígsla hindúa kallast *hinn heilagi þráður* vegna þess að við athöfnina blessar gúrúinn hvítan bómullarþráð og leggur yfir vinstri öxl barnsins og undir þá hægri. Þráðinn ber barnið svo það sem eftir er ævinnar.
2. Þræðirnir þrír eiga að minna barnið á að bera virðingu fyrir þekkingu, foreldrum og samfélaginu. Þeir standa einnig fyrir hina guðlegu þrenningu, Brahma, Vishnu og Shiva.
3. Hér er ekki eitt rétt svar. Það má þó færa líkur fyrir því að þetta tengist því að karlmenn höfðu löngum meiri réttindi en konur og enn er fullkomnu jafnrétti ekki náð. Algengt var að litið væri á karlmenn sem húsbændur eða þá sem ráða og taka ákvarðanir á sínum heimilum. Þar af leiðandi hafi kannski ekki þótt ástæða til að halda sérstaka manndómsvígslu fyrir stúlkur.
4. Hér er ekki eitt rétt svar. Dæmi um atriði sem eru lík er að börnin fá blessun, gefa loforð um að reyna að vera góðir einstaklingar og á eftir er haldin veisla og börnunum færðar gjafir.

Hjónaband og fjölskyldulíf

1. Flestir hindúar líta á hjónaband og fjölskyldulíf sem mikilvægasta hluta lífsins og að hjónaband sé ævilangur félagsskapur tveggja einstaklinga sem eiga vel saman.
2. Hér er ekki eitt rétt svar. Æskilegt er að velta vel fyrir sér tilgangi og gildi hjónabandsins og færa rök fyrir skoðunum sínum.
3. Brúðurin er klædd í rauðan, hvítan og gylltan sari sem er hefðbundinn indverskur kvenbúningur. Brúðguminn er klæddur í hefðbundinn fatnað sem er hvít mussa með gylltum



skreytingum og annaðhvort buxur eða sarong sem er sítt pils. Auk þess er hann stundum með sérstakan höfuðbúnað sem nefnist safa og hálsmen sem kallast kantha.

4. Á Indlandi er lögð mikil áhersla á bera virðingu fyrir þeim sem eldri eru. Stórfjölskyldan er í góðu sambandi og gamalt fólk býr því oft hjá börnum sínum og barnabörnum og aðstoðar við barnauppleði og fræðslu. Á Íslandi er hinsvegar algengast að gamalt fólk búi eitt eða á dvalarheimilum og eru samskipti almennt minni.

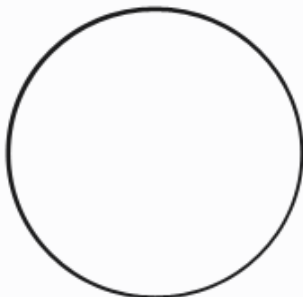
Andlát

1. Hindúar láta brenna líkama hinna látnu vegna þess að þeir trú á því að þegar þeir deyja fari sálin úr líkamanum og fæðist í nýjum líkama. Þar af leiðandi er líkaminn bara hulstur sem þeir þurfa ekki lengur á að halda eftir andlát.
2. Hér er ekki eitt rétt svar. Ein skýring gæti verið sú að það geti valdið sjúkdómahættu að umgangast lík í heitu landi, önnur að það sé kannski litið svo á að illir andar komi fram á þessum tímamótum.
3. Rísbollurnar eru færðar anda dauðans til að milda hann. Það er gert til að sál hins látna festist ekki í þessum heimi sem draugur heldur komist yfir í heim hinna dauðu.
4. Hér er ekki eitt rétt svar. Útfarasiðir fara ekki eingöngu eftir trúarbrögðum heldur einnig eftir menningu. Á Íslandi er t.d. hefð fyrir því að klæðast svörtu við útför og á Írlandi er hefð fyrir því að haldin sé líkvaka á heimili hins látna þar sem ættingjar og vinir hittast og líta hinn látna augum í síðasta sinn.
5. Borgin Varanasi er við bakka árinna Ganges og þykir sérstaklega helgur staður. Hindúar líta svo á að deyja þeir í borginni og ösku þeirra sé dreift yfir Ganges þá aukist líkurnar á því að sál þeirra öðlist frelsun frá endurfæðingu, moksha.

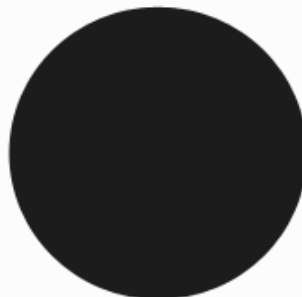
Hátíðir

Dagatal hindúa

1. Regntímabil og kuldatímabil.
2. Hver mánuður miðast frá einu nýju tungli til þess næsta.
3. Rava-vara merkir sóldagur eða sunnudagur og soma-vara merkir tungldagur eða mánudagur.



Fullt tungl



Nýtt tungl

4.



Dívalí (Diwali)

1. Dívalí hátíðin gæti verið í október eða nóvember.
2. Flestir hindúar halda upp á nýtt ár á fjórða og síðasta degi dívalí.
3. Orðið dívalí merkir röð ljósa. Á hátíðinni fagna hindúar sigri ljóssins yfir myrkrinu, þekkingu yfir fáfræði og sigri hins góða á hinu illa en í hugum flestra tákna ljósið einmitt kærleik og visku.
4. Dívalí hátíðin er sérstaklega tileinkuð Lakshmi og hindúar heiðra hana með því að skilja eftir opna glugga og dyr á heimilum sínum svo hún geti komið inn og blessað þá. Þeir setja einnig olíuljós í gluggana til að hjálpa henni að rata og teiknuð eru sérstök munstur, rangoli á gólfm henni til heiðurs.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Auðvelt er þó að finna líkingu milli dívalí og jólahátíðarinnar. Jólin eru stundum kölluð hátíð ljóssins og þá hittast fjölskyldur, borða saman og skiptast á kortum og gjöfum.

Hanuman Jayanti

1. Á Hanuman Jayanti er fæðingu apaguðsins, Hanuman Ji, fagnað.
2. Hanuman Jayanti gæti verið haldin í mars eða apríl.
3. Hanuman er dýrkaður svona mikið vegna þess að hann er dýrkaður samhliða guðinum Rama sem er ein af birtingarmyndum guðsins Vishnu sem er af mörgum talinn æðstur guðanna.
4. Hanuman er sagður hafa vald yfir steinum, geta fært fjöllin, teygt sig til skýjanna og á einnig að geta breytt sér í hvaða form sem er. Hann er yfirleitt tengdur töfrum og hæfileikum til að sigra illa anda.
5. Kvöldið og nóttina fyrir hátíðina eru haldnar sérstakar trúarathafnir í musturum þar sem apaguðinn er lofsunginn. Tilbeiðslunni lýkur við sólarupprás en Hanuman er sagður hafa fæðst við sólarupprás. Þá er matarfórnum dreift til allra viðstaddra. Á Indlandi fer fólk í litríkar skrudgöngur þar sem líkneski af Hanuma Ji er borið eftir götunum og fólk dansar í kringum það. Sumir þátttakendur í skrudgöngunni setja á sig grímur og skott og líkja eftir apaguðinum.

Krishna Janamashtami

1. Á Janamashtami hátíðinni er fæðingu guðsins Krishna fagnað.
2. Janamashtami gæti verið haldin í júlí eða ágúst.
3. Krishna á að hafa verið sérstaklega hrifinn af mjólkurvörum og hefð er fyrir því að bera fram mikið af kræsingum unnum úr mjólkurvörum.
4. Úr mörgum hefðum er að velja:
 - a. Margir hindúar fasta fyrri dag hátíðarinnar og snerta ekki mat fyrr en á miðnætti.
 - b. Á miðnætti er stytta af Krishna böðuð, klædd, lögð í vögg og tilbeðin en talið er að guðinn hafi fæðst á miðnætti.
 - c. Við dagrenningu mála konur munstur sem vísa í átt að heimilum þeirra. Munstrið líkist fótsporunum lítilla barna og tákna komu Krishna inn á heimilin.
 - d. Þar sem goðsögurnar segja að Krishna hafi verið sérstaklega hrifinn af mjólkurvörum eru bornar fram kræsingar unnar úr mjólkurvörum.
 - e. Leikin eru leikrit um líf Krishna og fólk dansar og syngur til að hylla guðinn.
 - f. Farið er með helgar möntrur til að heiðra Krishna.



- g. Sumstaðar er pottur fullur af smjöri hengdur hátt upp í loft eða tré og hópar af ungum karlmönnum keppast við að ná í pottinn og brjóta hann. Þessi leikur á að minna á grallaralegt eðli hins vinsæla guðs.

Makar Sankranti

1. Á Makar Sankranti er því fangað að daginn tekur að lengja á norðurhveli jarðar og veturinn því kvaddur.
2. Makar Sankranti gæti verið haldin í desember eða janúar.
3. Í Suður-Indlandi heitir hátíðin Pongal og er uppskeruhátíð.
4. Tilgangurinn með gjöfunum er að læra að vera ekki sjálfelskur heldur koma fram við alla með ást og virðingu. Einnig að minnast þess að hinn raunverulegi auður felst í kærleik, vináttu, náttúrunni og dýrunum sem gefa okkur svo margt.

Raksha Bandhan

1. Rakhi er heilagur þráður eða armband. Hefðbundið rakhi armband er fléttað úr rauðum og gylltum þráðum en í dag eru böndin í öllum regnbogans litum auk þess sem þau eru oft skreytt með marglitum silkiþráðum, steinum og perlum. Upphaflega voru það fyrst og fremst systur sem bundu armbandið um úlnlið bræðra sinna til tákns um ást þeirra og umhyggju en í dag einkorðast þessi hefð hinsvegar ekki eingöngu við systkini.
2. Orðið *raksha* merkir vernd og *bandhan* merkir að binda. Á Raksha Bandhan er hefð fyrir því að konur bindi rakhi um úlnlið þeirra sem þeim þykir vænt um. Ef kona bindur rakhi um hönd manns þá er hann samkvæmt hefðinni skuldbundinn konunni ævilangt og ber að vernda hana.
3. Hér er ekki eitt rétt svar. Þar sem hátíðin tengist ást, vináttu og fjölskylduböndum mætti tengja hana við daga eins og mæðradag, feðradag, bóndadag, konudag og Valentínusardag.

Ganesh Chaturthi

1. Á Ganesh Chaturthi hátíðinni er fæðingu guðsins Ganesh fagnað.
2. Ganesh er guð viskunnar. Auk þess er hann verndari ferðamanna og talinn vera góður í að fjarlægja hindranir.
3. Ganesh Chaturthi hátíðin er opinber gleðihátíð sem stendur í heila 10 daga. Litríkum og fjölbreytilegum líkönum af Ganesh er stillt upp á heimilum og musturum og síðan hittast fjölskyldur og vinir og tilbiðja stytturnar saman. Það er mikið borðað af mat og sætindum.
4. Ganesh á að vera mikill sælgætisgrís og þar af leiðandi þykir það við hæfi að borða mikið sælgæti á afmælishátíð hans.

Mahashivratri

1. Hátíðin Mahashivratri er einnig þekkt sem Shivaratri sem þýðir nótt Shiva.
2. Fyrir hindúum táknar nóttin hið slæma í heiminum: illsku, óréttlæti, fáfræði og ógæfu. Við nýtt tungl fer hinsvegar að birta yfir nóttinni og þá hverfur hið illa. Hindúar segja að líkt og hið nýja tungl hafi Shiva birst til að bjarga heiminum frá myrkri og fáfræði og því er nýtt tungl tákn Shiva.
3. Í goðsögunni af því þegar guðirnir hrærðu í Mjólkurhafinu segir að eitt af því sem kom upp úr hafinu hafi verið svo sterkt eitur að það hefði getað eytt öllum heiminum. Shiva stökk hinsvegar til og drakk eitrið. Hann var nægjanlega sterkur til að geta þolað það en til þess



þurfti hann að halda sér vakandi alla nóttina. Hinir guðirnir hjálpuðu honum við það með því að dansa og skemmta honum alla nóttina.

4. Í goðsögunni um Lubdhaka hafði hann villst í skóginum og falið sig uppi í tré næturlangt til að villidýrin næðu honum ekki. Alla nóttina sönglaði hann nafn Shiva og plokkaði laufblöð af trénu sem hann lét falla á jörðina. Honum óafvitandi féllu laufblöðin á helsta tákni Shiva, shiva linga, sem var undir trénu. Shiva var mjög ánægður með þessa næturlöngu tilbeiðslu Lubdhaka.

Navaratri

1. Navarati merkir níu nætur og hátíðin heitir það vegna þess að hún stendur í níu daga.
2. Navarati er tileinkuð Devi eða Gyðjunni.
3. Fyrstu þrjú dagar hátíðarinnar eru tileinkaðir stríðsgyðjunni Durga, næstu þrjú dagar eru tileinkaðir Lakshimi, gyðju auðs og velgengni og síðustu þrjú dagarnir eru tileinkaðir viskugyðjunni Saraswati.
4. Mjög margar hefðir eru tengdar hátíðinni:
 - a. Á Indlandi eru gullmarkaðir opnir frameftir hvert kvöld því þetta þykir góður tími til að kaupa gull og gimsteina.
 - b. Konur færa hver annarri gjafir og fara í sitt fínasta púss.
 - c. Fólk fer út að borða og dansa á hverju kvöldi.
 - d. Gyðjunni eru færðar matfórnir og algengt er að diskarnir séu sérstaklega skreyttir henni til heiðurs.
 - e. Sumir fylgismenn Durga fasta á Navarati og bjóða almenningi bænir til verndar heilsu og eignum.
 - f. Heimili eru skreytt með lömpum, blómum, dúkkum og stytum af gyðjunum í öllum stærðum og gerðum.
 - g. Á hverjum degi hátíðarinnar planta konur mismunandi útsæði í lítil ílát og fórna þeim svo til gyðjunnar á síðasta degi. Þetta er gert til að fagna góðri uppskeru en einnig til að blíðka pláneturnar níu sem hindúar trúa að geti haft áhrif á daglegt líf þeirra.
5. Önnur skýringin er sú að gyðjan Durga hitti móður sína aðeins í níu daga á hverju ári. Hin er sú að hún hafi barist án hvíldar við djöfulinn Mahishasura í níu daga og níu nætur og á tíunda deginum drap hún hann.
6. Tíundi dagurinn kallast Vijayadasami sem merkir tíundi dagur sigurs. Vijayadasami þykir einstaklega heillvænlegur dagur og hindúar nota hann til að hefja ný verkefni. Margir skólar á Indlandi hefjast t.d. á Vijayadasami. Í norðurhluta Indlands fagna hindúar einnig sigri Rama yfir djöflinum Ravana. Dagarnir tíu tákna þá tíu höfuð Ravana og fólk notar hvern dag til að reyna að losa sig undan slæmum tilfinningum s.s. losta eða afbrýðissemi. Tíundi dagurinn er svo þekktur sem Sigurdagurinn og á þeim degi kemur fólk saman og syngur, spilar og segir sögur af Rama. Sýnd eru leikrit sem fjalla um baráttu Rama við Ravana og risavaxnar brúður af Ravana og öðrum djöflum eru brenndar á hverju kvöldi.

Rama Navami

1. Á Rama Navami er fæðingu guðsins Rama fagnað.





2. Ramayana er fornt og vinsælt sagnaljóð þar sem segir frá lífi Rama frá fæðingu til dauða.
3. Á Rama Navami leggja hindúar sérstaka áherslu á siðferðislega íhugun og reyna að vera sérstaklega örlátir við aðra.
4. Í musterum er Ramayana ljóðið lesið upp. Upplesturinn hefst viku fyrir hátíðina og stendur hann að hátíðardeginum en þá eru mikilvægustu atriðin lesin upp. Hús eru þriffin og skreytt. Ávöxtum og blómum er fórnað á fjölskyldualltarið og fólk fer í bað snemma dags. Yngsti fjölskyldumeðlimurinn hefur bænastundina með því að mála tilak á enni allra fjölskyldumeðlima áður en þau sameinast í bæn. Líkan eða stytta af Rama sem barni er sett í vögg og breytt yfir. Um hádegi er teppið tekið af Rama og honum boðinn sérstakur matur sem síðan er deilt meðal fólksins. Sumir fasta að hluta til t.d. með því að borða ekki ákveðinn mat s.s. lauk, hvítlauk, sum krydd og hveitivörur.

Varsha Pratipada

1. Varsha Pratipada er í senn nýárshátíð og vorhátíð. Hún er fyrst og fremst haldin hátíðleg í suðurhluta Indlands.
2. Hindúar telja Varsha Pratipada vera góðan dag til að hugleiða líf sitt og byrja á nýjum verkefnum. Það er ekki ósvipað og nýársheit sem margir strengja á Íslandi og víðar, þar sem fólk lofar sjálfu sér að bæta sig á einhverju sviði eða setur sér markmið á komandi ári.
3. Hér er ekki eitt rétt svar. Dæmi um beiska hluti gæti verið að týna einhverju sem manni finnst vænt um eða rifrildi við vin sinn. Dæmi um sæta hluti getur verið að knúsa þá sem maður elskar eða ná góðum árangri í einhverju t.d. námi eða íþróttum.

Kumbh Mela

1. Kumbh Mela er mjög stór pílgrímshátíð sem er haldin á mismunandi stöðum við ána Ganges.
2. Síðasta Maha Kumbh Mela hátíðin var haldin árið 2001. Hátíðin er haldin á 144 ára fresti og því verður næsta hátíð haldin árið 2145.
3. Kumbh Mela hátíðin á að vera sérstaklega helgur og heillvænlegur tími til að baða sig í ánni Ganges og auka þannig líkurnar á að ná einingu við guð og losna undan hinni endalausum hringrás endurfæðinga. Þar af leiðandi streyma pílgrímar að ánni á þessum tíma.
4. Sadhvar eru jógameistarar eða flökkumunkar sem eyða ævinni í að reyna að nálgast guð. Þeir nota til þess margvíslegar og sérstakar aðferðir s.s. að sofa á naglarúmi eða ganga um naktir. Markmiðið með þessum aðferðum er að sýna vald hugans yfir líkamanum.

Holi

1. Á holi hátíðinni brjóta hindúar hefðir og höft sem tengjast stétt, kyni, stöðu og aldri og skemta sér allir saman, karlar og konur, ríkir og fátækir, ungir og aldraðir. Stéttakerfið víkur, því fólk klæðist látlausum fötum þannig að erfiðara er að sjá mun á ríkum og fátækum. Fólk skiptir jafnvel um hlutverk þannig að húsbændur þjóna t.d. þjónum sínum.
2. Holi er kölluð hátíð litanna því á þessum degi streyma hindúar út á götur og kasta lituðu púðri og vatni hver á annan.
3. Hátíðin einkennist af galsa og gleði sem á að minna á grallaraeðli Krishna.
4. Kvöldið fyrir holi hátíðina er kveikt á stórum brennum og sögunnar af illu norninni Holiku og drengnum Prahlad er minnst með því að henda eftirlíkingum af norninni á eldinn. Nafn hátíðarinnar er dregið af nafni nornarinnar.





Tákn og helgir dómar

Hljóðið aúm

1. Hindúar segja að aúm hafi verið fyrsta hljóðið sem heyrðist við sköpunina og að úr því hafi alheimurinn orðið til. Þar af leiðandi telja þeir hljóðið vera sérstaklega heilagt.
2. Sumir telja að hljóðið merki sá sem verndar. Aðrir segja að hljóðin þrjú sem mynda aúm séu samsett úr tákni hinnar guðlegu þrenningar, a fyrir Brahma, ú fyrir Vishnu og m fyrir Mahadev, sem er annað nafn Shiva. Einnig er talið að hljóðin tákni heimana þrjá: jörð, loft og himin og kjarna Vedaritanna þriggja: rigveda, yajurveda og samaveda. Almennt er þó talið að sama hver merkingin sé þá vísi hún samt alltaf til Brahman, alheimssálarinnar eða Guðs.
3. Hindúar nota aúm í upphafi og enda bæna, mantra, við hugleiðslu og í jóga æfingum. Ritaða útgáfan er auk þess oft notuð til að marka upphaf texta í trúarhandritum.
4. Hér mætti t.d. nefna orðið amen sem er notað í bænum gyðinga, kristinna og múslima.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Gott er að hafa í huga hvernig sum orð geta haft sérstakt gildi fyrir mann og jafnvel verið máttug þegar notuð.

Tilak og bindi

1. Orðið bindi merkir dropi eða doppa og það er vinsæl hefð meðal hindúakvenna að setja depil sem kallast bindi mitt á milli augabrúnanna.
2. Samkvæmt gamalli hefð eiga eingöngu giftar konur að vera með bindi og á það að vera rauð doppa sem táknar heiður, ást og velgengni. Nú til dags má sjá bindi í allavega litum og formum og er fyrst og fremst litið á það sem skraut sem bæði giftar og ógiftar konur nota.
3. Tilak er lína eða línur sem karlmenn mála á enni sitt.
4. Það eru yfirleitt helgir menn eða guðræknir aðalsmenn sem bera tilak á sig daglega. Aðrir hindúar nota það bara við sérstök tilefni s.s. brúðkaup eða trúarlegar athafnir.
5. Tilak er gert úr ösku frá fórnareldi úr musterinu, rauðu blýi, kolum, kúamykju eða mauki úr ákveðnum jurtum.

Linga

1. Linga er einfalt reðurtákn.
2. Saman tákna linga og yoni sköpunarkraft og frjósemi.
3. Linga er tákn fyrir guðinn Shiva.
4. Linga er dýrkað með því að færa því blóm, mjólk, hreint vatn, ávexti, lauf og rís.

Lotus

1. Lótusinn er fyrst og fremst tákn fegurðar og andlegs þroska.
2. Hindúar segja að lótusinn sýni fólki að til þess að öðlast moksha eða frelsun frá endufæðingu þurfi fólk að geta lifað án þess að tengjast hinu veraldlega. Dæmi um hvernig hægt er að fylgja þessum ráðum er t.d. að vera ekki gráðugur og safna ekki að sér óþarfa veraldlegum hlutum.
3. Krishna er oft kallaður „sá með lótus augun“ vegna þess hve hann er talinn vera fallegur.



Swastika

1. Swastikan er mest notaða trúartákn hindúa. Það er fornt tákn sem fyrirfinnst víðsvegar um heiminn en er sérstaklega algengt í Indlandi.
2. Hjá hindúum táknar Swastikan gæfu, heppni og velferð.
3. Hægriarma-swastikan er tákn sólarinnar og guðsins Vishnu. Með snúningnum á arminum sýnir táknid göngu sólarinnar, eins og hún er í norðurhluta jarðar, frá austri til suðurs og frá suðri til vesturs. Vinstriarma-swastikan er hinsvegar tákn næturinnar, töfra og Kali, hinnar hræðilegu gyðju tímans.
4. Algengast er að swastikan sé notuð sem happatákn. Hún er notuð til að merkja byrjunina í bókhaldi, sett á hurðir og þröskulda, listaverk, fatnað og margt fleira. Hún er einnig mikilvægur hluti hátíðarskreytinga og meira að segja tertur eru skreyttar með henni.
5. Vinstriarma-swastika táknaði hamar Þórs meðal norrænna manna á tímum víkinganna. Hægriarma-swastikan var sólargatákn meðal indíána Norður- og Mið-Ameríku. Nasistar Þýskalands notuðu swastikuna sem sitt aðaltákn vegna þess að þeir töldu það vera arískt tákn sem táknaði yfirburði hins norræna ættstofns.

Trishula

1. Trishula eða þríforkur er tákn guðsins Shiva. Vopnið táknar stórveldi og hinn ómótstæðilega kraft hins yfirnáttúrulega.
2. Orðið trishula þýðir þrjú spjót.
3. Fleinarnir hafa nokkrar mismunandi merkingar. Þeir tákna þrjár hliðar guðanna: skapari, viðhaldari og eyðari. Þeir vísa einnig til fortíðar, nútíðar og framtíðar. Að lokum tákna þeir þrjá mikilvæga krafta: vilja, framkvæmd og visku.
4. Sjávarguðinn Neptúnus í rómverskri goðafræði og sjávarguðinn Póseidon í grískri goðafræði áttu báðir þrífork sem vopn. Auk þess er djöfullinn í kristni oft sýndur með þrífork.

Yantra

1. Orðið yantra merkir tæki eða hljóðfæri.
2. Heimsmyndin sem sýnd er með yantra sýnir ekki eingöngu hinn veraldlega heim. Á yantra eru ekki lönd og höf eða himinn og jörð, heldur er heimurinn sýndur eins og hindúar halda að hann sé í raun og veru. Miðjan á henni táknar þannig guðdóminn en endarnir tákna hið veraldlega.
3. Tilgangurinn með táknum á yantrakortum fer eftir tákningu. T.d. á swastikan að veita tilbiðjendum lukku og auðlegð en lókusinn á að hjálpar til við ihugun.
4. Hindúar nota yantra við tilbeiðslu. Þeir einbeita sér að miðpunkti hennar, sem er tákn Brahman, margir trúa því að það hjálpi þeim að sjá það sem er dulið mannlegum augum.

Kýr

1. Kýrin er heilagt dýr í hindúatrú og því er bannað að drepa eða éta nautgripi.
2. Hún gefur mjólk, ysting og smjör. Víðs vegar um Indland er saurinn notaður sem orkugjafi og hlandið er t.d. notað við helgiathafnir auk þess sem sumir nota það til lækninga. Eftir að nautgripur er dauður eru bein, skinn og horn hans nýtt.



3. Hér má t.d. nefna að gyðingar og múslimar borða hvorki svínakjöt né skelfisk vegna þess að þeir líta svo á að það sé óhreinn matur.

Ganges

1. Ganges er oft kölluð hin mikla móðir.
2. Hér er ekki eitt rétt svar. Ein möguleg skýring gæti verið sú að það sé vegna þess að í kringum ána er stórt gróskumikið svæði sem áin veitir mikla næringu og líf eins og móðir.
3. Hindúar trúa því að ef þeir baði sig í fljótinu hreinsist þeir af syndum sínum og auðveldi þannig leið sína til frelsunar.
4. Hér er ekki eitt rétt svar. Gott er að leiða hugann að krafti og lífi náttúrunnar. T.d. má huga að því að árnar eru fólki mjög mikilvægar þar sem þær veita bæði vatn og mat. Það er því eðlilegt og mikilvægt að bera virðingu fyrir þeim eins og guði eða gyðju.

Helgir staðir

1. Hér er ekki eitt rétt svar. Einn möguleiki er sá að það er ekkert líf án vatns og þar með full ástæða til að þykja það mjög mikilvægt.
2. Árnar Ganges, Yamuna og Sarasvati þykja helgustu árnar á Indlandi.
3. Himalayafjallgarðurinn í Norður-Indlandi er talinn vera helgasti fjallgarður hindúa. Samkvæmt goðsögunum býr guðinn Shiva í einu fjallinu og kona hans Parvati er sögð vera dóttir Himalaya.
4. Borgin Varanasi er þekkt fyrir bálfarir sínar. Auk þess flytja margir hindúar til borgarinnar þegar þeir eldast. Það gera þeir í von um að það að deyja á þessum helga stað hjálpi þeim til að öðlast frelsun.
5. Hér er ekki eitt rétt svar. Ein ástæða gæti verið sú að stórfenglegt landslag hjálpi fólki að tengjast hinu andlega. Önnur að fólk nái að upplifa betur boðskap goðsagna með því að tengja þær við ákveðna staði.