

Die Sikh-Religion

Vision einer friedlichen Weltgemeinschaft

In einer zunehmend technisch entwickelten und vernetzten Welt gewinnen **einheitsstiftende und zugleich die Pluralität wahrende Lebensweisen** an Bedeutung. Um nachhaltig lokale und globale Herausforderungen wie Diskriminierung, Armut, Korruption, Krieg und Umweltzerstörung zu meistern, bedarf es einer ethischen Grundhaltung, die sowohl die individuelle als auch die gemeinschaftliche Verantwortung stärkt. Einen fruchtbaren Beitrag hierzu liefert die im 15. Jahrhundert entstandene Sikh-Religion. Sie basiert auf einer ganzheitlichen Lebensweise, die eine **Balance zwischen religiös und weltlich orientiertem Leben** anstrebt. Diese religiös inspirierte Tradition zeigt auf, wie der Mensch als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft im Einklang mit sich und der Schöpfung leben kann (*Hukam*).



Respekt für die Schöpfung sowie eine ganzheitliche, natürliche und würdevolle Lebensweise haben einen hohen Stellenwert für Sikhs. Sie drücken dies traditionell dadurch aus, dass sie ihr Haar ungeschnitten bewahren. Frauen, die ihr Haar bedecken, tragen ein dünnes Tuch oder wie Männer einen kunstvoll gebundenen Turban. Jungen tragen einen Rumal oder Patka.

Sikhi – Leben mit Weisheit

Die Sikh-Religion – im Original *Sikhi* genannt – basiert auf **Weisheiten**, die sowohl der spirituellen als auch der gesellschaftlichen Entwicklung dienen. Diese zeitlosen Weisheiten (*Satgur*) kommen unabhängig vom Geschlecht

sowie dem sozialen und nationalen Hintergrund zur Geltung. Sie können auf die jeweilige persönliche Lebenssituation übertragen werden. Die **Verinnerlichung folgender Haltungen** im Alltag steht dabei im Vordergrund:

- Vertrauen in die Einheit der Schöpfung und Allgegenwart sowie Allmacht des Schöpfers
- Überwindung eines zweigeteilten Lebensverständnisses (Gut/Böse, Leben/Tod etc.)
- Durchschauung der Illusion des Ichs (*Haumai*)
- Streben nach lebenslanger spiritueller Entwicklung
- Offene religiöse Diskussion und Reflexion (*Vichar*) sowie bewusste Geisteshaltung (*Bebek Bhudi*)
- Religiöse Hingabe, die aus einer tugendhaften Lebensführung und einem sozial orientierten Leben besteht
- Überwindung von Begierde, Wut, Gier, weltliche Verhaftung und Stolz
- Ablehnung sozial oder religiös konstruierter Hierarchien wie Rassismus, Ethnozentrismus oder Kastendenken
- Aktives Vorgehen gegen religiöse, soziale und wirtschaftliche Haltungen, die zu Unrecht führen
- Respektvoller Umgang mit der Umwelt und den Mitmenschen, vor allem auch mit Kindern und Senioren
- Soziale Gleichberechtigung von Mann und Frau
- Ethisch und qualitativ orientierte Entscheidungsfindung bei gemeinschaftlichen Anliegen (*Gurmatta*)
- Ablehnung religiöser Mittelsmänner, Priester (Klerus) und „Medien“ sowie Missionierung
- Überwindung von Aberglauben, Esoterik, Okkultismus sowie ritualisierten und mit dem Körper vollzogenen Praktiken wie Pilgerreisen oder Fasten
- Ehrlicher Verdienst des Lebensunterhaltes, Unterstützung von Bedürftigen und ehrenamtliches Engagement
- Wertschätzung von religiöser und familiärer Gemeinschaft, Gastfreundschaft und Treue in der Partnerschaft
- Natürlicher Umgang mit biologischen Vorgängen wie Menstruation
- Abstinenz von Stoffen, die das Bewusstsein oder den Körper schädigen wie bspw. Alkohol, Tabak und andere Drogen wie Haschisch; aber auch Meidung von Präparaten wie der Anti-Baby-Pille und künstlich manipulierten Lebensmitteln

Eine Unendliche Einheit. Name der Wahrheit. Schöpfer Wesen. Ohne Angst. Ohne Feindschaft. Von zeitloser Gestalt. Ungeboren. Aus sich selbst stammend. Durch die Gnade der spirituellen Weisheit erfahrbar.

(Erster) Guru Nanak – Adi Guru Granth Sahib, S. 1, Eröffnungsvers

Ursprung und Verbreitung

Sikhi (auch Sikhismus genannt) geht maßgeblich auf Guru Nanak zurück. Er wurde 1469 im Panjab geboren. Sikhi entwickelte sich im 16. Jahrhundert zu einer sichtbaren religiösen Gemeinschaft. Heute ist die Sikh-Religion eine **anerkannte eigenständige Weltreligion**. Mit über 20 Millionen Menschen weltweit, die sich ihr zugehörig fühlen, zählt sie zur fünf größten Religion. Die Anhänger nennen sich *Sikh*. Dies bedeutet Schüler. Sikhs sprechen spirituellen Weisheiten (*Gurbani*), die durch Meister wie Nanak schriftlich festgehaltenen wurden, die höchste religiöse Würde zu. Sikhs bezeichnen daher die Weisheiten und die Meister als Guru.

Sikhs kommen aus den unterschiedlichsten nationalen und kulturellen Hintergründen. Die Mehrheit der Sikhs lebt in der Ursprungsregion im Bundesstaat Panjab in Nordindien und in Delhi. In England, Nordamerika und Australien leben etwa zwei Millionen Sikhs. Im **deutschsprachigen Raum** haben sich etwa zehntausend Sikhs vor allem in Ballungszentren wie dem Rhein-Main Gebiet oder in Wien niedergelassen. In fast allen europäischen Ländern gibt es Schulstätten.

*Von der Frau wird man geboren, in der Frau wächst man heran. Mit einer Frau verlobt und vermählt man sich. Von der Frau erfahren wir Freundschaft, durch die Frau setzt sich der Gang der Welt fort. [...] Wie kann man sie als minderwertig bezeichnen, wo sie doch Heiligen das Leben schenkt? Aus einer Frau entsteht eine Frau, niemand wäre ohne die Frau. Nanak, ganz ohne Frau existiert nur die eine Schöpferin.**
(Erster) Guru Nanak – Adi Guru Granth Sahib, S. 473

Guru Nanak – Vision der Einheit

Guru Nanak, der in einer hinduistisch und muslimisch dominierten Zeit aufwuchs, sah sich zu keiner der bestehenden Religionen zugehörig. Wie die anderen Meister auch, bezeichnete er sich schlicht als Diener und Schüler der Schöpfung. Den Schöpfer erfuhr Guru Nanak als ein bedingungslos liebendes namenloses Mysterium, das seelisch zu Lebzeiten erfahrbar ist und nicht erst nach dem Tode, wie gemeinhin gelehrt wurde. Bereits als Junge kritisierte Guru Nanak soziale Abgrenzung, religiösen Fanatismus, Aberglauben, Ritualtum, körperlich vollzogene Akte im Namen der Religion, Egoismus und die Diskriminierung von Minderheiten. Er hinterfragte vermeintlich unantastbare religiöse und soziale Dogmen wie das Kastensystem oder die Unterdrückung von Frauen. Guru Nanak distanzierte sich von verbreiteten Vorstellungen

über das scheinbar strafende Wesen des Schöpfers und dem, was den Menschen nach dem Tode erwartet (Paradies, Himmel, Hölle etc.). Die Ausübung religiöser Dienste gegen Geld und Bittgebete für Wohlstand oder andere weltliche Wünsche kritisierte er scharf.

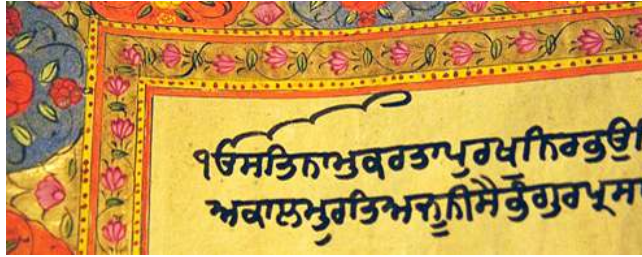
Der belesene und weit gereiste Guru Nanak betonte nach eingehender Auseinandersetzung mit den vorherrschenden Glaubensrichtungen eine **weisheitsorientierte Lebensführung**, die die Menschen vereinen und nicht aufgrund konkurrierender Glaubensvorstellungen spalten sollte. Guru Nanak, Ehemann und Vater, unterstrich, dass Religiosität im Alltag auf **Tugendhaftigkeit** sowie Frömmigkeit und nicht auf Routine, Gruppenzwang, Konditionierung und Oberflächlichkeiten beruhen dürfe. Von der Grundprämisse der schöpferischen Einheit und der Allgegenwart des Schöpfers leitete Guru Nanak Grundrechte wie **Gleichberechtigung** und Freiheit ohne Unterscheidung zwischen Herkunft oder dem sozialen Status ab. Guru Nanak gingen zahlreiche Heilige (*Bhagat*) voran. Ihm folgten neun Meister.

Ich faste nicht, noch begehre ich den Ramadan. Ich diene nur dem Einen, der mich am Ende schützen wird. [...] Der Eine erteilt Gerechtigkeit an Hindus und Muslimen (alle Menschen). Ich mache keine Wallfahrt nach Mekka, noch bete ich in den heiligen Schreinen der Hindus. [...] Ich vollziehe keine Rituale der Hindus, noch rezitiere ich die Gebete der Muslime. Ich habe schlichtweg den formlosen Schöpfer im Herzen aufgenommen, dort verehere ich ihn voller Demut. Weder bin ich ein Hindu noch ein Muslim. Mein Körper und mein Lebensatem gehören Allah (Schöpfer bei Muslimen) und Ram (Schöpfer bei Hindus), dem Schöpfer aller.
(Fünfter) Guru Arjan – Adi Guru Granth Sahib, S. 1136

Adi Guru Granth Sahib – Quelle zeitloser Weisheit

Sikhs finden Inspiration im *Adi Guru Granth Sahib* (AGGS). Die Komposition enthält die **Originalverse der Meister** und besteht ausschließlich aus spirituellen Weisheiten. Einzigartig an dem poetischen Werk ist, dass es auf musikalischen Melodiefolgen (*Raag*) und diversen Sprachen beruht.

Ausgehend von den Weisheiten des AGGS, ist das Leben für Sikhs eine kostbare Möglichkeit, den Kreislauf von Geburt und Tod durch spirituelle Selbsterkenntnis zu beenden und seelisch in die ewige Weisheit der Schöpfung aufzugehen. Die nicht-materielle Tiefgründigkeit und Ursprünglichkeit allen Seins fortwährend innerlich zu erfahren, gilt als höchstes Geschenk (*Nam*).



Der Adi Guru Granth Sahib, verfasst in der eigens entwickelten Schriftsprache Gurmukhi, ist die Quelle spiritueller, ethischer und sozialer Inspiration für Sikhs. Die Verinnerlichung der Inhalte ist ein Grundpfeiler des Sikh-Seins. Die heutige Standardedition des 1708 fertig gestellten Werkes umfasst 1430 Seiten. Sikhs rezitieren die Verse regelmäßig - auch in Begleitung von Instrumenten.

Gemeinschaft – Grundlage für Entwicklung

Guru Gobind Singh, der zehnte und letzte Meister, gründete 1699 beim Erntedankfest *Vaisakhi* die Gemeinschaft **Khalsa**. Ein freiwilliger Taufakt (*Khande di pahul*) für mündige und fromme Sikhs markiert seither die Aufnahme in den *Khalsa*. Dieser Bund vereint die Frommen, die sich innerlich und äußerlich dem religiösen Lebensweg widmen. Sie setzen sich bewusst für das Wohl der Gemeinschaft ein. Repräsentiert wird der *Khalsa* durch den Rat der Fünf Geliebten (*Panj Piare*). Traditionsgemäß tragen getaufte Sikhs fünf Merkmale (*Kakar*), die zum Teil ursprünglich einen praktischen Sinn hatten: ungeschnittenes Haar (Natürlichkeit und Respekt für die Schöpfung), Holzkamm (zur Pflege der Haare), eiserner Armreif, kleiner Dolch und Baumwollshorts. Die letzten drei *Kakar* entstammen der traditionellen Kriegertracht. Armreifen dienten zur Abwehr von Schwerthieben, die Shorts erlaubten hohe Beweglichkeit. Die *Kakar* dienen heute als identitätsstiftende Elemente und betonen das Verantwortungsgefühl.

Die Gleichheit und Zusammengehörigkeit der Sikhs wird durch einen **gemeinsamen Nachnamen** symbolisiert. Frauen tragen den Nachnamen **Kaur** (Prinzessin) und Männer den Namen **Singh** (Löwe). Bisherige Namen, die bspw. auf eine Klanzugehörigkeit hinweisen, werden abgelegt. Ist aus rechtlichen Gründen ein gemeinsamer Familienname erforderlich, fügen Sikhs ein Wort aus dem GGS als Familiennamen an.

Respekt – Grundlage für Frieden

Sikhi legt großen Wert auf Respekt. Im Abschlussgebet gedenken Sikhs dem Wohl aller Lebewesen. Dieser

Gedanke drückt sich auch in den Schulstätten (*Gurduara*) aus. Jeder Mensch, ungeachtet des Hintergrundes, ist eingeladen, den religiösen Gesängen und Erläuterungen beizuwohnen. Für Bedürftige und von weit her Gereiste stehen stets kostenfreie Speisen zur Verfügung (*Langar*).

Mit deinen Händen und Füßen verrichte dein Tageswerk, doch belasse dein Bewusstsein bei dem Einen Fehlerlosen.
(Bhagat) Kabir – Adi Guru Granth Sahib, S. 1376

Die Meister – Religiöse Vorbilder

Die religiösen Meister haben ein ganzheitliches Leben geführt, dass viele Suchende inspirierte. Der Zustrom aus den unterschiedlichsten Schichten, den ihre Lebensweise fand, rief allerdings auch Widerstand hervor. Vor allem dort, wo etablierte (religiöse) Vormachtstellungen ins Wanken gerieten. Die Meister jedoch stellten sich den Mächtigen ihrer Zeit und blieben ihrem Lebensweg treu. Der fünfte und neunte Guru ließen Folter und den Tod über sich ergehen. Der zehnte Meister verlor seine Familie in Verteidigungskriegen und durch Hinrichtungen. Trotz solcher Bedrohungen sahen die Meister nicht über Ungerechtigkeiten und radikale Einstellungen hinweg, sondern schufen ihren Möglichkeiten gemäß Raum für Verbesserungen.

Das Vergängliche erachtet man als wahr. Das Wahrhafte wird nicht angenommen. ... Auch wenn beide Wege (der Vergängliche und Wahrhafte) sich gemäß der Schöpfung entfalten, werden nur die Seelenfrieden finden, die den wahrhaftigen Weg bestreiten.
(Fünfter) Guru Arjan – Adi Guru Granth Sahib, S. 185

Die Meister haben vorgelebt, dass Sikhi nicht das Wohl einer bestimmten Gruppe im Auge hat, sondern eine menschliche Vision der Einheit verfolgt. Für sie verkörpert Sikhi eine offene Haltung, die durchdrungen ist von einer lebensbejahenden **spirituellen Hingabe jenseits einengender und abgrenzender Dogmen** und rivalisierender Glaubensvorstellungen.

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet

Deutsch: www.sikh-religion.de

English: www.sikh-religion.de/html/english.html

Twitter: <https://twitter.com/SikhReligion>

* **Hinweis:** Um das geschlechts- und namenlose Schöpferwesen angemessen ansprechen zu können, werden in der Sikh-Tradition unterschiedliche männliche und weibliche Namen oder liebevolle geschlechtsneutrale Anredeformen verwendet. Im Deutschen ist es nicht ohne weiteres möglich ist, die ursprüngliche Sprachform zu bewahren.