



Atman - sálin

Samkvæmt hindúatrú hefur allt líf í heiminum sál, hvort sem það eru menn, dýr, djöflar eða guðir. Þessi sál er kölluð *atman* og táknar hið raunverulega sjálf sem er óháð líkama okkar.

Hindúar trúa því líka að þessi sál sé eilíf og þegar skelin utan um hana, líkaminn, deyr endurfæðist sálin í nýjum líkama. Fyrir hindúa er því mjög mikilvægt að læra að aftengja sig frá hinum

veraldlega heimi með það að markmiði að þroska og bæta hið raunverulega sjálf, sálin. Það gera þeir m.a. með hugleiðslu og jóga en einnig með því að neita sér um veraldlega hluti og lifa meinlætalfnaði.

Margir hindúar líta svo á að atman, sálin, sé hluti af Brahman alheimssálinni og að allt líf sé því í raun tengt í eitt.



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

Þegar talað er um **hið veraldlega** er oftast átt við jarðneska hluti sem hægt er að vera án s.s. íburðarmikinn fatnað, ríkulegt húsnæði o.s.frv.

Sá sem lifir **meinlætalfnaði** sækist ekki eftir veraldlegum gæðum hvort sem er í formi matar, fatnaðar eða skemmtunar.

Spurningar

1. Hvað er atman?
2. Hvað telja hindúar að verði um sálinu eftir að líkaminn deyr?
3. Hvernig æfa hindúar sig við að þroska sálinu?
4. Hugleiddu þá hugmynd að allar sálin séu tengdar. Hvaða áhrif ætli slík tenging geti haft á okkur?