

Lothar Handrich

## **Heilung im Sikhismus**

Das Vertrauen in Gott und die tägliche spirituelle Praxis als Sikh sind die besten Präventionsmaßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit.

Die AnhängerInnen dieser fünftgrößten Weltreligion (ca. 23 Mio. weltweit<sup>1</sup>) sind überzeugt, dass ihr Glaube unmittelbaren Einfluss auf ihr körperliches Wohlbefinden hat. Gott, der „wahre Guru“, ist der Retter und Heiler.

In diesem Artikel werden Aspekte aus einer religionswissenschaftlichen Perspektive im Zusammenhang mit Heil/Heilung und sikhistischer Lebens- bzw. Glaubenspraxis dargestellt. Zum besseren Verständnis werden im ersten Teil die Fundamente des sikhistischen Glaubens kurz vorgestellt. Danach wird das Thema „Heilung“ mit den sikhistischen Lehren in Beziehung gesetzt.

### **Grundlagen des sikhistischen Glaubens**

Die Visionen des in Nordindien geborenen Nanak Dev (1469-1539) bilden den Ausgangspunkt für die Entstehung einer neuen religiösen Lehre, welche rasch AnhängerInnen fand. Tiefe spirituelle Einsichten des Gründers, gemischt mit Aspekten aus Hinduismus und Islam führten schließlich zu einer eigenständigen Religion, die sich unter den neun menschlichen Nachfolgern von Nanak ausformulierte. Diese zehn Männer werden von allen Sikhs weltweit als „die zehn Gurus“ (die spirituellen Lehrer und Meister) anerkannt, die die Gemeinschaft begründet und, jeder auf seine Weise, geprägt haben. Im Jahr 1708 setzte der zehnte Guru Gobind Singh die Heilige Schrift, den Aad Guru Granth Sahib (AGGS) als letztgültige und immerwährende Autorität ein.<sup>2</sup> Dieses Buch enthält Texte der Gurus und anderer Autoren, die teilweise islamischen oder hinduistischen Traditionen angehörten. Dies ist für eine heilige Schrift einzigartig und zeigt, wie aufgeschlossen die Sikhs in der Anfangsphase der Entstehung waren.

---

<sup>1</sup> www.adherents.com vom 30.09.2005 (12.08.2011).

<sup>2</sup> Shan (2004)

Das Gottesbild im Sikhismus lässt sich erfassen, wenn man das wichtigste Gebet, das Mul Mantar betrachtet. Es ist schlicht das „Wurzelmantra“, welches vor allen anderen Gebeten (sowohl beim privaten Gebet zuhause als auch im Gurdwara) gesprochen wird. Es stellt gleichzeitig den Eröffnungsvers der Heiligen Schrift dar. Guru Nanak gilt als Urheber. Der Text kann als *das* sikhistische Glaubensbekenntnisbekenntnis zu *dem einen Gott* verstanden werden.

### Der Eröffnungsvers Mul Mantar<sup>3</sup>

ੴ	ik-ōnkār	Nur <i>ein</i> Gott
ਸਤਿ ਨਾਮੁ	sati nāmu	Sein Name ist Wahrheit
ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ	karatā purkhu	Er ist der Schöpfer
ਨਿਰਭਉ	nirbhau	Er ist ohne Furcht
ਨਿਰਵੈਰੁ	nirvairu	Er kennt keine Feindschaft
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ	akāl mūrṭi	Er ist unsterblich
ਅਜੂਨੀ	ajūnī	Er ist ohne Geburt
ਸੈਭੰ ਗੁਰ	saibhaṃ	Er existiert aus sich selbst
ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥	gur prasādi ॥	Er offenbart sich durch den wahren Guru

Der Sikhismus ist ein monotheistischer Glaube, dessen Gottesbild reichhaltig und mit vielen Metaphern in der Heiligen Schrift beschrieben wird. Durch Meditation und Gebet, das regelmäßige Denken und Rezitieren des Namens Gottes (Naam Simran) kann im irdischen Leben spirituelle Freiheit erlangt werden. Zu dieser spirituellen Freiheit gehört für Sikhs einerseits ein verantwortungsvolles Leben, am besten in und mit einer Familie, andererseits die Praxis der guten Werke (Sewa) den Mitgeschöpfen gegenüber. Harte Arbeit, um den eigenen Lebensunterhalt bestreiten zu können, gehört zur allgemeinen sikhistischen Ethik.

Das zentrale Heiligtum aller Sikhs weltweit ist der Gurdwara<sup>4</sup> Harmandir Sahib (umgangssprachlich der Goldene Tempel). Dieser befindet sich in Amritsar, im indischen Bundesstaat Punjab. Hier leben heute die meisten der ca. 25 Millionen Sikhs. Im Gurdwara in Amritsar und allen anderen Gurdwaras weltweit, ist das heilige Buch, der Aad Guru Granth

<sup>3</sup> Übersetzung von Baumann: 2008, 292.

<sup>4</sup> ਗੁਰਦਵਾਰਾ gurdvārā, (Punjabi),wörtlich: Tor zum Guru

Sahib, Gegenstand gläubiger Verehrung. Das Buch wird verehrt und behandelt wie ein lebender spiritueller Meister und steht in jeder sikhistischen Liturgie im Mittelpunkt. Seine Schriften beinhalten Hymnen, Gedichte und Unterweisungen, aus welchen den Gläubigen Kraft und Hoffnung für ihr Leben schöpfen. Dieser „Guru in Buchform“ ist quasi der *spirituelle Trainer* für ein gelingendes Leben.

Zu jedem Gurdwara gehört eine Freiküche, der Langar. Dort wird allen Gästen ein kostenloses vegetarisches Essen serviert, welches am Boden sitzend eingenommen wird. Von Guru Nanak eingeführt, wurde das gemeinsame Essen (ohne Ansehen von Rang oder Kaste oder Religionszugehörigkeit<sup>5</sup>) eine feste Institution in der Geschichte des Sikhismus.

Das Tragen von bestimmten religiösen Erkennungszeichen hat für viele Sikhs eine tiefe emotionale und existenzielle Bedeutung. Diese trägt entscheidend zur persönlichen Identität jedes/jeder Einzelnen und der Gemeinschaft des Khalsa´s bei. Die historischen Hintergründe liegen im Jahr 1699.<sup>6</sup> Der zehnte Guru, Gobind Singh, wählte während eines alljährlich stattfindenden großen Treffens mit den Gläubigen fünf treue Sikhs aus, mit denen er die Bruderschaft der Reinen (Khalsa) begründete. Er veränderte die Bedeutung und den Ablauf eines bis dahin ausgeübten Initiationsritus´ und gab der Gemeinschaft Symbole, die den größeren Zusammenhalt neu und kraftvoll förderte. Zu diesen gehören<sup>7</sup>:

Kes (das ungeschnittene Haar)<sup>8</sup>

Von den fünf Symbolen, den Kakars<sup>9</sup>, die im Rahmen der Initiation anerkannt und getragen werden, zählt das ungeschnittene Haar zum Bedeutendsten. Viele Sikhs (Männer und Frauen) schneiden sich aus Respekt vor der Schöpfung niemals die Haare. Sie betrachten die Haare als Geschenk Gottes und einer Quelle der Energie.<sup>10</sup>

Kangha (Holzkamm)

Disziplin und Reinheit gehören zum spirituellen Weg eines initiierten Sikhs. Der kleine Kamm, der unter oder am Turban getragen wird, steht für die Reinlichkeit des Sikhs und der Pflege der langen Haare. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Pflege der Haare eine

---

<sup>5</sup> In Indien sorgte und sorgt die Idee des gemeinsamen Essens vor dem Hintergrund des Kastenwesens regelmäßig für sozialen Konfliktstoff.

<sup>6</sup> Singh: 2011, 48-54.

<sup>7</sup> Uberoi: 2000, 65-75.

<sup>8</sup> Singh: 2000, 27 -28.

<sup>9</sup> Im Punjabi beginnen diese Symbole jeweils mit einem K, deshalb die fünf K´s, die Kakars.

<sup>10</sup> Singh: 1996, 1.

weitere Handlung war, um sich vom Umfeld (z.B. Hindu-Sadhus mit langem ungepflegtem Haar) abzugrenzen.

Kirpan (kleiner Dolch, kleines Schwert)

Normalerweise tragen Sikhs einen kleinen ungeschliffenen Kirpan am Körper, um sich stets des spirituellen Mühens zu besinnen, den der Weg Gottes darstellt. Ursprünglich wurde der Kirpan durchaus als Waffe eingesetzt, da auch nach 1699 Sikhs immer wieder von anderen Gruppierungen angegriffen wurden. Das Schwert diente ausdrücklich der Verteidigung der noch jungen Gemeinschaft. Im Laufe der Geschichte wandelte sich dieses Schwert zu einem Symbol der politischen und spirituellen Freiheit. Es steht heute für die sozialen Aktivitäten der Sikhs weltweit. Im Kirpan sehen sie den Ausdruck für Gerechtigkeit, Gnade und hohe Selbstachtung.

Kara (eiserner Armreif)

Der Armreif symbolisiert die Allgegenwart und Unendlichkeit Gottes. Dessen soll sich ein Sikh stets bewusst sein. Der Armreif wird weltweit oft auch von Sikhs getragen, die die anderen Kakars nicht tragen, da er zudem auch für den Zusammenhalt der Sikh-Gemeinde steht.

Kachh (shorts).

Diese Art von Unterhose steht für die Beweglichkeit eines Sikhs. Damit ist die Wehrhaftigkeit gemeint, um sich und seinen Glauben zu schützen.

Im Umgang mit gläubigen Sikhs sollten diese Symbole respektiert werden. Dies gilt besonders für ältere und/oder kranke Sikhs, die Pflege benötigen. Selbst im Krankenbett möchte kein Gläubiger auf diese Symbole verzichten müssen. Wenn ein Sikh stirbt, werden die fünf K's nicht entfernt.

Zur Identität eines Sikhs gehört die gelebte, praktizierte (also regelmäßig geübte) Spiritualität. Im Alltag bedeutet dies, dass unmittelbar nach dem Aufstehen am frühen Morgen meditiert und gebetet wird. Diesem regelmäßigen Morgengebet geht eine Waschung voraus. Sorgfältige körperliche Hygiene ist für Sikhs selbstverständlich und Teil des Rituals.

## **Sewa oder die heilende Kraft der „Guten Taten“**

Für gläubige Sikhs besteht ein Zusammenhang zwischen Sewa und eigenem Wohlbefinden.<sup>11</sup> Wer anderen Menschen dient, dient nicht nur dem Göttlichen in jedem Menschen sondern auch sich selbst. Das gute altruistische Handeln ist für Sikhs selbstverständlich. Freiwillige Helferinnen und Helfer bewahren die Schuhe der GurdwarabesucherInnen auf, und viele andere bereiten die Speisen im Langar vor oder reinigen das Geschirr, die Tempelanlage usw. All diese Dienste sind freiwillig und verschaffen den meisten Sikhs ein berechtigtes gutes Gefühl.

Gläubige Sikhs haben mir gegenüber in vielen Gesprächen geäußert, dass ein Mensch lebt, um anderen zu dienen. Diese Einstellung ist Grundlage für das seelische Gleichgewicht.

Die Beziehung zu Gott, die sich auch in den Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden spiegelt, spielt für das geistige und körperliche Wohlbefinden eines Sikhs eine bedeutende Rolle. Die Lebensenergie wird aus diesen Beziehungen genommen. Daher sind Abgeschlossenheit oder etwa das Leben eines Einsiedlers/Eremiten dem Sikhismus eher fremd.

Auch das regelmäßige Meditieren, quasi das Tragen des Namens Gottes auf der Zunge (Naam), gehört unabdingbar zur Lebenshaltung eines Gläubigen. Im Teilen des Lebens in und mit der Familie liegt das Ideal gläubiger Sikhs. Ebenso im Pflegen von Freundschaften innerhalb und außerhalb des Gurdwaras. Wobei dem Treffen im Gurdwara eine besondere Rolle zukommt. Für Sikhs in der Diaspora gilt dies im verstärkten Maße, da hier manchmal die einzigen sozialen Kontakte möglich sind und die erfahrenen Vorurteile des Alltags im Gastland mit Gleichgesinnten besprochen und verarbeitet werden können. Jegliche Form der Unterstützung wird von der Gemeinschaft der Sikhs organisiert.

## **Gott, der wahre Guru, heilt**

Gläubige Sikhs halten die Energie eines Gurdwaras für hilfreich bei der Genesung von Krankheit und wenn es irgendwie möglich ist, sollen Kranke zum Gurdwara gebracht werden. Bei Gurdwaras mit Teichanlagen nehmen viele Gläubige meditierend ein Tauchbad, welchem

---

<sup>11</sup> Vgl. hierzu die interessante Arbeit von Hope Marie Miller, The experiences of Sikh spirituality in relation to health and well-being, British Columbia 2005.

oft heilende Wirkung nachgesagt wird. Die heilende Kraft des Glaubens spielt eine große Rolle. Sikhs, die erkrankt sind, beten zu Gott und bitten um Hilfe, sie beten um Frieden und Vergebung, für Heilung und Kraft, die Krankheit zu überstehen.

Die Heilige Schrift, der AGGS, enthält zahlreiche Texte, die Gott als den wahren Heiler preisen.<sup>12</sup>

ਤਾਪੁ ਗਵਾਇਆ ਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ॥	tāpu gavāiā guri pūrē ॥
ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥	vājē anhad tūrē ॥
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਪ੍ਰਭਿ ਕੀਨੇ ॥	sarab kaliāṇ prabhi kīnē ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਆਪਿ ਦੀਨੇ ॥੧॥	kari kirpā āpi dīnē ॥1॥
ਬੇਦਨ ਸਤਿਗੁਰਿ ਆਪਿ ਗਵਾਈ ॥	bēdan satiguri āpi gavāī ॥
ਸਿਖ ਸੰਤ ਸਭਿ ਸਰਸੇ ਹੋਏ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ॥ ਰਹਾਉ ॥	sikh sant sabhi sarasē hōē hari hari nāmu dhiāī ॥ rahāu ॥
ਜੇ ਮੰਗਹਿ ਸੇ ਲੇਵਹਿ ॥	jō maṅghi sō lēvhi ॥
ਪ੍ਰਭ ਅਪਣਿਆ ਸੰਤਾ ਦੇਵਹਿ ॥	prabh apṇiā santā dēvahi ॥

Gott vertreibt das Fieber und ich kann seine göttliche Melodie wahrnehmen.

Er gibt mir Trost.

Durch seine Gnade und Hingabe hat er meine Krankheit geheilt.

Alle Sikhs und alle Heiligen werden erfüllt mit Freude, wenn sie Seinen Namen meditieren.

Was sie sich von Ihm wünschen, Er wird es ihnen geben.

AGGS 626, Sorath M.5 (Guru Arjan Dev)

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥ hari dhiāvhu santhu jī sabhi dūkh visārṇahārā ॥

Betet zu Gott, oh ihr Heiligen und Gott wird alle Schmerzen von euch nehmen.

AGGS 348 Asa M.4 (Guru Ram Das)

---

<sup>12</sup> Übersetzung des Autors

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

gur parsādi vasai mani āi ॥

ਦੁਖੁ ਅਨ੍ਹੇਰਾ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥੩॥

dukhu anhhērā vichhu jāi ॥3॥

Durch die Gnade des wahren Gurus (Gott), wenn Du in meinen Gedanken wohnst,  
Schmerz und Dunkelheit werden vertrieben.

AGGS 349 Asa M.1 (Guru Nanak Dev)

ਮਿਲਉ ਪਰੀਤਮ ਸੁਆਮੀ ਅਪੁਨੇ ਸਗਲੇ ਦੁਖ ਹਰਉ ਰੇ ॥milau parītam suāmī apunē saglē dūkh harau rē ॥

In der Begegnung mit meinem geliebten Herrn werden mich meine Schmerzen nicht mehr peinigern.

AGGS 383 Asa M.5 (Guru Arjan Dev)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ ॥

hari hari hari ārādhīai hōīai ārōg ॥

ਰਾਮਚੰਦ ਕੀ ਲਸਟਿਕਾ ਜਿਨਿ ਮਾਰਿਆ ਰੋਗੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

rāmchand kī lastikā jini māriā rōgu

॥1॥ rahāu ॥

Lobe und preise den wunderbaren Gott und du wirst frei sein von Krankheit.

Das heilige Zepter Gottes vertreibt/vernichtet alles, was krank macht.

AGGS 817 Bilawal M.5 (Guru Arjan Dev)

Diese Texte dienen der spirituellen Sinnsuche und des Trostes. Für Gläubige steht außer Frage, dass die Gebete positiven Einfluss auf die Krankheitsverarbeitung haben.<sup>13</sup> Dieser und weitere Aspekte werden mittlerweile auch in Krankenhäusern beachtet, in denen eine kultursensible Pflege zum Wohle der PatientInnen stattfindet. Zur Heilung trägt bei, dass sich Ärzte und Pflegepersonal im Rahmen von „Spiritual Care“ mit der religiösen/spirituellen Anamnese der PatientInnen auseinandersetzen.<sup>14</sup> Spiritual Care bedeutet, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychosoziale und spirituelle Bedürfnisse befriedigt werden sollten.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Zum Thema „Krankheitsverarbeitung“ siehe Ladenhauf / Unterrainer, 2010, 163-188.

<sup>14</sup> Kögler / Fegg, 2009, 210-214. und Weber, 2009, 202-209.

<sup>15</sup> Wenn die innere Befindlichkeit der Patientinnen und Patienten empathisch wahrgenommen wird und beispielsweise die religiösen Gesänge der Sikhs (Kirtans) als CD's zur Verfügung stehen, kann dies positiv auf den Genesungsprozess einwirken.

Als Sikh ist das Vertrauen auf Gott unweigerlich mit stetem Hoffen verbunden. Hoffnungslosigkeit kann als Ursache für Krankheiten der Seele und des Leibes gedeutet werden. Wer im Alltäglichen kapituliert, wer ohne Hoffnung lebt und stets mit Ängsten<sup>16</sup> kämpft, fördert das „Ungesunde“. Vertrauen auf Naam/Gott macht heil. Heil in diesem Kontext ist mehr als nur gesund sein. Sikhs, die mit ihrem Leben versöhnt sind, im Glück und im Leid, haben eine Dimension erreicht, die einem ganzheitlichen Aspekt von Heil nahe kommt.

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥      avri upāv sabhi tiāgiā dārū nāmu laiā ॥  
ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ ॥੧॥      tāp pāp sabhi miṭē rōg sītal manu bhaiā ॥1॥  
ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ॥      guru pūrā ārādhiā saglā dukhu gaiā ॥

Eingestellt habe ich alles unnütze Mühen, Sein Name allein, Gott (Naam) ist die beste Medizin.

Fieber und alle meine Sünden und Krankheiten fliehen von mir, dann ist meine Seele gereinigt und ruht ganz in der Herrlichkeit Gottes.

Ihn, den wahren Guru verehren und alle Pein ist dahin.

AGGS 817 Rag Bilawal M.5: Dupadas, Ghar 5

Von der sikhistischen Orthodoxie kritisch beäugt und bisweilen abgelehnt werden zusätzliche Alternativen im Zusammenhang mit der Gesunderhaltung. Der Sikh Harbhajan Singh, von seinen AnhängerInnen auch Yogi Bhajan genannt, gründete 1969 die 3HO – Healthy, Happy Holy Organization. Er praktizierte und lehrte Kundalini Yoga.<sup>17</sup>

Ein weiterer Aspekt zur Gesunderhaltung ist die sikhistische Kampfkunst Gatka<sup>18</sup>. Aus der alten indischen Kampfkunst Shastar Vidiya wurden Elemente zur Selbstverteidigung übernommen, weiter entwickelt und vielfältig modifiziert. Geschicklichkeit und schnell fließende Kampfabläufe trainieren den Körper und den Geist.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Vgl. hierzu Uwe Siebert. Bedeutung und Messbarkeit von Angst als Indikator der Wirksamkeit traditioneller Heilmethoden, 1998, 266-270.

<sup>17</sup> <http://www.yogibhajan.com/About.htm> (15.01.2012).

<sup>18</sup> Informationen zur International Gatka Federation unter [www.gatka.de](http://www.gatka.de)

<sup>19</sup> Taylor, Jerome, Ancient but deadly: the return of Shastar vidiya in: The Independent vom 05. Mai 2009.



Am Schluss soll darauf verwiesen werden, dass bei aller spiritueller und individueller Lebenspraxis der Gläubigen auch andere Wege aus der Krankheit gesucht werden. Da es im indischen Kontext eine Vielzahl von Menschen gibt, denen Heilkräfte zugesprochen werden, nutzen manche Sikhs deren Fähigkeiten. Hierbei spielt die Religionszugehörigkeit des Heilers eine untergeordnete Rolle. Gleichzeitig wird die professionelle schulmedizinische Pflege und Hightech-Medizin auch in sikhistischen Kliniken praktiziert.

Gläubige Religionsausübung ist demnach ein Aspekt gesunder sikhistischer Lebensführung, der durch die oben genannten Punkte ergänzt wird, ohne dass dadurch ein ersichtlicher Widerspruch entsteht. Heilung ist und bleibt ein vielschichtiges und ganzheitliches Phänomen.

## Literatur

Baumann, Christoph Peter. Heilige Schriften des Sikhismus. In: Udo Tworuschka (Hg.): Heilige Schriften. Eine Einführung, Frankfurt am Main: Verlag der Weltreligionen, 2008, 282-299.

Kaur Khalsa, Siri Kirpal. Sikh Spiritual Practice. The Sound Way to God, Winchester: O Books 2010.

Kögler, Monika / Fegg, Martin. Spiritual Care im virtuellen Raum des Internet. In: Eckhard Frick / Traugott Roser (Hg.), Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen, Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer, 2009, 210-214.

Ladenhauf, Karl Heinz / Unterrainer, Human-Friedrich. Religiosität und Spiritualität im Krankheitsprozess. Ergebnisse aus einem interdisziplinären Forschungsprojekt von empirischer Religionspsychologie und Pastoralpsychologie. In: Walter Schaupp, Hans-Walter Ruckebauer (Hg.), Macht Religion gesund? Christliches Heilsangebot und Wellness-Kultur, Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia, 2010, 163-188.

Miller, Hope Marie. The experiences of Sikh spirituality in relation to health and well-being, The University of British Columbia 2005.

Shan, Harnam Singh. Shri Guru Granth Sahib. The unique and universal scripture, Shiromani Gurdwara Parbandhak Committee (Hg.), Amritsar: Golden Offset Press, 2004, 1-40.

Siebert, Uwe. Bedeutung und Messbarkeit von Angst als Indikator der Wirksamkeit traditioneller Heilmethoden. In: Christine E. Gottschalk-Batschkus & Christian Rätsch (Hg.), Ethnotherapien – Therapeutische Konzepte im Kulturvergleich, Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1998, 266-270.

Singh, Nikky-Guninder Kaur. Sikhism. An Introduction, London: I.B.Tauris, 2011.

Sri Guru Granth Sahib Ji. Ausgabe der heiligen Schrift im Original und Englisch, [http://searchgurbani.com/guru\\_granth\\_sahib/ang\\_by\\_ang](http://searchgurbani.com/guru_granth_sahib/ang_by_ang) [20.08.2011]

Weber, Susan Bawell. Erfahrungen mit Spiritual Care in Deutschland und den USA. In: Eckhard Frick / Traugott Roser (Hg.), Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen, Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer, 2009, 202-209.