

RISHIKESH: CITY OF YOGA

anthony draaisma (muraliprabhu)

(ook gepubliceerd in Tijdschrift voor Yoga - 2006 nr.2)

productie en context www.yoga-intervision.com

HARI AUM

Het navolgende gaat over het in yogakringen befaamde rishikesh (india). De bedoeling is met wat guidelines behulpzaam te zijn. Behulpzaam bij een eerste bezoek dus. De tips hebben zowel betrekking op het spirituele aspect van rishikesh als het toeristische. Laat niemand zich schamen die twee te combineren. Zoals pelgrims al sinds mensenheugenis doen.

Laat ik echter met wat algemene opmerkingen beginnen. Over de juiste houding. Die bestaat uit “no expectations” en respect voor de indische omgangscultuur. Laat ik bovendien niet aarzelen en me op voorhand verontschuldigen voor een paar wellicht vreemde stilistische gewoonten. Zo gebruik ik alleen aan het begin van iedere zin hoofdletters. Ik ben het maar voor: inderdaad, dat is niet correct. Dat geldt, voor puristen althans, ook voor mijn gewoonte mijn betoog met engelse terminologie te doorspekken. Voor mijn vele korte zinnetjes zonder onderwerp en/of gezegde. Enz. enz. Denk maar: zo is het beestje nu eenmaal.

NO EXPECTATIONS

Alvorens iets over rishikesh te vertellen eerst dus wat opmerkingen over wat ik als de juiste houding zie wanneer je india bezoekt of er een tijdje verblijft. Die is: no expectations. Belangrijk voor het welslagen van je bezoek. Zeker wanneer je er voor de eerste maal heen gaat. Maak wel plannetjes, dat wel. Maar zie die als middel om kennis te maken met cultuur en atmosfeer. Zo je de smaak te pakken hebt, selecteer dan het een of ander voor verdiepte kennisname tijdens een volgend bezoek. Daarbij komt: waar je ook heen wilt, wat je ook wilt bezoeken of meemaken ... “getting there is half the fun”. Aldus het bekende en terechte adagium uit menige india-reisgids.

Inderdaad, er komen is al héél wat, de reis ernaartoe een beleving. En kom je er niet, vind je het niet, de vergeefse weg ernaartoe en wat je er wél krijgt, die twee zijn vrijwel altijd minstens zo interressant. En indien niet, dan kom je n ieder geval jezelf tegen. Wat toch eigenlijk ook je bedoeling was, is het niet?

RESPECT VOOR DE ANDERE OMGANGSVORMEN

Uiteraard kom je, zoals je wilde, ook india tegen. Voor wie het nog niet wist: india is niet alleen een “leverancier” van spiritualiteit. Zeker niet. Veel van wat we voor spiritualiteit aanzien heeft te maken met de omgangscultuur. Die cultuur is erop gericht elkaar niet in verlegenheid te brengen. Men wil elkaar, ten koste van alles, althans van veel, in elkaars

waarde laten. Ook en juist wanneer de een de ander kortaf of zelfs brutaal bejegt. En die ander gelaten reageert. Dan maakt dat deel uit van de hiërarchische verhoudingen. Al is er in dat opzicht gelukkig veel aan het veranderen.

Waar het mij met deze uitweiding om gaat is dat, als je me die generalisatie toestaat, dit indische doorsneegedrag licht als sattvisch kan worden opgevat. Als bescheiden en waardig. Daar zit iets in. Meer dan eens echter ligt er tamas aan ten grondslag. Angst voor gezichtsverlies, angst in het gevoel van eigenwaarde te worden aangetast. Des te pijnlijker is het dat de strijd om het bestaan van menigeen in india de nodige concessies in dit opzicht vraagt. Een “wankel evenwicht” noemt rohinton mistry dat in zijn gelijknamige boek. Tussen overleven en behoud van zelfrespect. Maar het lukt! Aldus de teneur van zijn prachtige roman.

WORD NIET BOOS

Dat we deze grondtoon niet veroordelen maar respecteren, dat spreekt vanzelf. Niet alleen omdat we gast zijn. Maar ook omdat behoud van zelfrespect, angst voor gezichtsverlies, ook ons niet vreemd zijn. Al menen we soms dat onze cultuur dat station voorbij is. “De schaamte voorbij”, zoals de titel van een bekend nederlands boek luidt, is ook niet iets om onverdeeld trots op te zijn. Wat daar ook van zij, word dus niet boos wanneer men je de verkeerde weg lijkt te wijzen, je voor je gevoel verkeerd voorlicht. Men wil je heus terwille zijn. Maar men zegt nu eenmaal niet gauw nee. Niet gauw dat men het niet weet. Wat het dus niet verkeerd op wanneer men opeens je vraag of je engels niet goed verstaat.

Kortom, met onze westerse manier van communicatie is het dimmen geblazen. Samenvatten, oprecht vragen hoe de ander het maakt, er op doorvragen, gedetailleerd uitweiden over hoe je het zelf maakt, laat dat alles even voor wat het is. In geval van ergernissen feedback geven, op de wijze zoals je het ooit op gesprekstechniek leerde, verwacht er niet teveel van. Assertiviteit is in india verpakt in er langsheen praten. Ja zeggen om er van af te zijn. Er omheen draaien. In antwoord geven op een vraag die je niet stelde. Je bedanken voor de tijd en interesse die je toonde. Enz. enz.

ACTIEF LUISTEREN EN GEDULD

Actief luisteren dus. De ander tussen de regels door verstaan. Bedankt men je bijvoorbeeld voor je interesse, voor de tijd die je hem gaf, dan betekent dat dat hij of zij het gesprek, of het onderwerp, wil afsluiten. Dat hijzelf naar huis wil. En juist niet dat hij je uitnodigt tot verdere exploratie. Wat je al helemaal niet moet doen, dat is op metaniveau gaan, zoals dat heet.

Zet dus, tenzij je met een antropoloog of socioloog in gesprek bent, geen boom op over dit soort cultuur- en communicatieverschillen. Met een geduldige respectvolle houding ten opzichte van deze stukjes omgangscultuur, althans zoals ik die ervaar, kom je het verst. Al geef ik toe dat ik westerlingen, reisleiders bijvoorbeeld, hun doel ook wel heb zien bereiken door flink op te spelen. In dit verband met elkaar speculeren over tot welke kaste, of zelfs tot de kastelozen, westerlingen in de ogen van de indische bevolking zouden behoren, is niet zinvol. Al was het alleen maar omdat het kastenstelsel, helaas alleen officieel, is afgeschaft. En discriminatie op grond van kaste en/of beroepsgroep, formeel althans, strafbaar is.

RISHIKESH: CITY OF YOGA

Zoals bekend wordt rishikesh, verblijfplaats van de rishi's (zieners) van weleer, veelal beschouwd als hét spirituele centrum van india. Al wordt die eer in india ook wel door andere steden opgeëist. Zoals bijvoorbeeld door varanasi (benares). En vrindavan, de plaats waar krishna zijn jeugd doorbracht. Neemt niet weg dat voor ons uit het westen rishikesh dé "city of yoga" is. Rishikesh verdient de eer van spiritueel centrum wellicht toch het meest. De stad speelt er goed op in. Jaarlijks vindt er namelijk een internationaal yogafestival plaats. Meestal in februari. Er strijken dan tal van beroemde yogaleraars, guru's enz. neer. Het is er dan een drukte van belang. Met tal van workshops, demonstraties, lezingen enz.

Het jaarlijkse festival past goed bij rishikesh. Bij de vele ashrams die er zijn. Rishikesh bezoeken is namelijk op de eerste plaats interessant vanwege die ashrams. Kloosterachtige centra van onderricht in spiritualiteit. Opener van structuur dan onze kloosters. In de meeste ashrams immers kun je, in allerlei graden van intensiteit, kort of lang, aan bijna alle activiteiten deelnemen. En er onderdak vinden. Bij de meeste althans.

KAF EN KOREN

Van die ashrams, daar zijn er vele van in rishikesh. Iedere hindustroming en / of guru die voor vol wil worden aangezien heeft er een vestiging. Al zullen ze meestal zeggen dat het ook of vooral is vanwege de heiligheid van de plaats. Hoe dat ook zij, er zijn zó veel ashrams dat je door het bos de bomen niet ziet. En moeilijk het kaf, - fake en / of commercie - , van het koren, - waarachtige spiritualiteit / kwaliteit in onderricht - , kunt scheiden.

Ook al kun je er meestal óók slechts enkele dagen verblijven, de programma's die de ashrams bieden zijn vooral gericht op degenen die er enige weken of langer blijven. Begrijpelijk dus dat menig ashram geen passanten / extraneï toelaat. Maar met een beetje volhouden lukt het ook bij hen wel om een keer aan het een of ander deel te nemen. Of om je de accommodatie te laten tonen. Zeg dan dat je eerst wilt kijken voordat je er een poosje je intrek in neemt.

VANAMALI GITA YOGASHRAM

Van de ashrams die in het algemeen als betrouwbaar en leerzaam beschouwd worden wil ik op de eerste plaats "vanamali gita yogashram" vermelden. De ashram wordt geleid door sri matadevi vanamali, - in de wandelganagen: mataji - , geassisteerd door mohan, haar neef.

Het is een kleine gastvrije ashram. Daardoor is een persoonlijke relatie met mataji en mohan snel mogelijk. De ashram ligt vlak buiten rishikesh-stad. In laxman jhula, een van de twee ashram-area's die rishikesh kent. Op een, aan de gangeszijde, prachtige plek, tapovan geheten. Woud van versterving. Naar aanleiding van de onthechte rishi's van weleer. Vanuit de hoogte kijk je uit op de ganges. Behoudens de comfortabele tweepersoons bungalow en de royale tweepersoonskamer in huis, biedt de ashram accommodatie voor 8 tot 10 gasten / devotees. Zijn er meer gasten dan kunnen die gebruik maken van het tegenover de ashram gelegen hotel shikhar. Dan wel van andere hotelletjes in de buurt.

SRI MATADEVI VANAMALI (MATAJI)

Mataji weet zich bijzonder geïnspireerd door de bhagavad gita. Onder de titel “nitya yoga” schreef zij er een aanbevelenswaardig commentaar op. “Gita yogasutra”, van de hand van de auteur van dit artikel, vormt daarvan een ultrakorte samenvatting. In pdf beschikbaar via www.yoga-intervision.com. Als krishnadevotee is mataji bhaktiyogi zowel als karmayogi bij uitstek. “Love in action” noemt zij karma yoga. Het doen van sociaal werk staat dus hoog in haar vaandel. Niet alleen in haar onmiddellijke omgeving, maar ook elders. Zoals blijkt uit haar widow-developmentproject in gajja, een klein dorpje, niet al te ver van rishikesh, maar toch reeds in de himmalayas.

Zoals het een klassieke hindu betaamt worshipt mataji overigens ook alle overige hindu-deïtes. De bekende althans. Als evenzovele manifestaties van het ene onpersoonlijke brahman. Wat dat laatste betreft, - het onpersoonlijke onzegbare brahman dus - , advaita vedanta / jnana yoga is evengoed mataji’s thuishaven.

PROGRAMMA VANAMALI GITA YOGASHRAM

Op vanamali’s ashram begint de dag om 04.00 uur. Voor mataji althans. Met om 04.30 uur een zeer verstilde puja (eredienst). Door mataji alléén. Tenminste als je bambi, de hond, niet meetelt. De puja vindt plaats voor de twee tempeltjes aan de straatkant. Om 08.00 uur volgt de traditionele ochtendpuja. In de multifunctionele tempelruimte op de eerste etage. Om 09.45 uur vindt, voor de tempeltjes buiten, wederom puja plaats. Om 18.00 uur vindt de dagelijkse avonddienst plaats. Deze bestaat uit meditatie, gevolgd door sankirtan (devotionele samenzang) en wordt afgesloten (19.30 uur) door de traditionele arati (vuurofferdienst).

Iedere zondag is er, om 10.00 uur, buiten voor de twee tempeltjes, een kinderdienst. Soms wel bezocht door 125 kinderen. Buurtkinderen. Ze zingen alsof het een lust heeft. Vanzelfsprekend zijn de gasten ook welkom. Help daarna gerust mee met melkthee schenken en koekjes uitdelen. Specifieke programma’s, met name voor kleine groepen, zijn in overleg mogelijk. Dat geldt uiteraard ook voor individuele gesprekken.

WEBSITE / ADRES / GEDACHTENGOED

De website van vanamali gita yogashram is te vinden onder www.vanamaliashram.org. Deze website geeft globale informatie over de ashram. Ook inhoudelijk tref je er het nodige aan. Voldoet dat niet voor een eerste indruk, dan zijn er nog haar boeken, boeken die ook in ons land verkrijgbaar zijn. Daaronder, zoals gezegd, ‘nitya yoga’. Op mataji’s website tref je ook informatie aan over audiovisueel materiaal. Waaronder een cd, met door mataji zelf gecomponeerde en gezongen bhajans (devotionele liederen). Wil men voorts een indruk krijgen van mataji’s gedachtengoed dan is de website www.yoga-intervision.com (van de stichting yoga intervisiekring) daarvoor een goede ingang.

Het adres van mataji’s ashram luidt: vanamali gita yogashram - tapovan - via shivanand nagar - rishikesh - utteranchal - north india – 249192. Tel: 0091 135 2431316. E-mail: vanamali1@sancharnet.in. Evt. nadere informatie / introductie door de auteur van dit artikel.

ENIGE ANDERE ASHRAMS

Qua omvang het andere uiterste is de zogeheten shivananda ashram. Deze ashram is in nederland al heel lang zeer bekend. De ashram biedt een uitgebreid programma Zie daartoe www.divinelifesociety.org. De ashram ligt hemelsbreed nog geen 300 meter van vanamali gita yogashram vandaan. Richting rishikesh-stad. Pal bij ram jhula, de andere voetgangersbrug. Ook wel shivananda jhula geheten. Een andere grote ashram is de yoga niketan ashram. Met eveneens een uitgebreid programma. Zie www.voganiketanashram.org. De ashram ligt niet ver van de shivananda ashram. Iets dichter bij rishikesh-stad.

Ook ved niketan ashram heeft een goede naam. Deze ashram ligt in swarg ashram-area. Nadere informatie over deze ashram is te verkrijgen via www.shrivishnaguru.com. Althans dat vermoed / hoop ik. De website in kwestie was namelijk tijdens het schrijven van dit artikel niet in de lucht. Neem dus ter plekke poolshoogte zo je wilt.

TWEE OVERIGE ASHRAMS

Te noemen valt ook de sadhana mandir ashram en het separate swami rama sadhaka retreat centre. Uitgaande van de himalayan yoga tradition. Onder leiding van de in nederland van tal van tv-ohm-uitzendingen bekende swami veda bharati. Deze inspirerende swami trekt veel nederlanders. Vanwege zijn populariteit en drukke bezigheden is de swami persoonlijk wellicht minder toegankelijk. Bovendien vaak elders en/of op reis. De serie ohm-uitzendingen van destijds, gewijd aan bhakti-, jnana-, karma- resp. raja yoga, eveneens gebaseerd op de bhagavad gita, geven een voortreffelijk inzicht in het, overigens geheel met dat van sri matadevi vanamli's sporende, gedachtengoed van swamiji. Te verkrijgen bij organisatie hindu media ohm (www.ohmnet.nl, zo niet dan te leen bij de auteur van dit artikel). Voor meer informatie over swami veda bharati en zijn organisatie zie www.bindu.org.

Ook de sacha dham ashram, onder de spirituele leiding van de amerikaans-indiase shantimayi, is in nederland zeer bekend. Ook shantimayi echter is vaak op reis / verblijft vaak elders. De ashram ligt vlakbij de laxman jhula-brug, aan de german bakery-kant. In tegenstelling tot de eerder besproken ashrams beschikt de sacha dham ashram niet over verblijfsaccomodatatie. Er zijn echter veel kamers en hotelletjes in de buurt. Voor het programma van de sacha dham ashram zie www.shantimayi.com.

SIGHTSEEING

Ik had het zonet, zijdelings althans, over de german bakery. Deze naam staat voor het bekendste koffie/eethuisje van area laxman jhula. Gelegen aan de kopse kant van de brug. Ideaal voor het opdoen van internationale contacten en het uitwisselen van ervaringen. Alsook voor het krijgen van tips over wat in rishikesh allemaal bezienswaardig is. Al schijnt de laatste jaren een koffiehuisje elders het etablissementje qua populariteit te hebben verdrongen. Maar goed, sightseeing mag óók.

Heb je niet veel affiniteit met de iskcon, - die letters staan voor de hare krishna-beweging - , bezoek dan als toerist de hare kishna-tempel. In rishikesh-stad. Rond 18.00 / 18.30 uur is interessant. Dan is er de dagelijkse, enthousiaste avonddienst (arati). Tussen 12.30 en 16.00 uur is de tempel dicht. Vergeet ook niet een bezoek te brengen aan de grote etage-tempel, aan de andere kant van de laxman jhula-brug. En cirkel, samen met de vele hindufamilies, rond en omhoog. Geniet van de dysney-taferelen die er zich per etage voor je ontsluiten.

DENK AAN JE DAGELIJKSE PORTIE BEWEGING

Denk ook aan je dagelijkse portie beweging. Zelfs ook als er hatha yoga op je programma staat. Wandel dus. Bijvoorbeeld van laxman jhula area naar swarg ashram area. Via een pad langs de ganges. Je loopt dan min of meer van brug naar brug. De wandeling duurt ongeveer 20 minuten. Een rondwandeling, langs de overkant terug, zit er helaas niet in. Aan de overkant loopt namelijk geen begaanbaar pad langs de ganges. Voor de vroege vogels, de vroege wandelaars eventueel: bezoek triveni ghat. Aan de ganges. In rishikesh-stad. Bij zonsopgang. Hét moment en dé plek waar menig rishikesh-hindu zijn of haar ochtendritueel houdt. Neem dan ook zélf een bad of dip in mother ganga.

Bij zonsondergang is er een soortgelijke arati als in hardwar (zie hierna). Maar dan intiemer. Hoewel enigszins afgerasterd kun je er vlak naast gaan staan. Naast de vlammenzwaaiende pujari's (rituelen-bedienaars). Ook dáár kun je dan je bloemenlichtjesofferbootje aan de ganges meegeven. En onderwijl een wens doen.

RISHIKESH STAD

In rishikesh-stad overigens is ook de oude bharat mandir de moeite van een bezoek waard. Naar verluidt is deze tempel een van de weinige tempels in india die gewijd is aan bharat, de halfbroer van rama. Bezoek eventueel ook de nihilkantha mahadev tempel, gewijd aan shiva. Gelegen 12 km buiten rishikesh. Vanuit laxman jhula is het goed te bewandelen. Vele hindu's maken er ieder jaar, vanaf daar, een pelgrimage naartoe.

De grot bevindt zich ongeveer 15 km buiten rishikesh. Aan de ganges. Het is een mooie rit ernaartoe. Je mag de grot in. Om even op de plaats te mediteren waar sinds de elfde eeuw menig kluizenaar de verlichting bereikte. Voor leeuwen hoef je niet bang te zijn. Dat was toen anders. Er staan nu wat gebouwtjes bij. En er loopt een swami rond. Die wil je er vast wat over vertellen. O.a. dat de bekende westerse guru, swami sivananda radha, leerlinge van guru shivananda, stichter van de divine lifesociety (zie hiervoor), de kluizenaar ooit bezocht (zie haar "In the company of the wise").

PELGRIMAGE NAAR DE OORSPRONG VAN DE GANGES

Rishikesh is overigens dé uitvalplaats voor pelgrimage naar de oorsprong van de ganges. Naar de vier heilige ganges-plaatsen: gangotri, kedarnath, badrinath en yamnotri. Deze pelgrimage is alleen mogelijk tussen april/mei en eind november en duurt een tot drie weken. Afhankelijk van of je slechts enkele of alle vier de plaatsen wilt bezoeken. En uiteraard van de

wijze van vervoer. Ter plekke zijn er diverse organisaties die je graag met het een of andere arrangement van dienst willen zijn. Bedenk echter dat er enige ontberingen aan vast zitten.

HARDWAR (HARIDWAR)

Tenslotte aandacht voor het vlakbij rishikesh gelegen hardwar / haridwar. Hardwar (haridwar) is voor india zo bijzonder omdat aldaar de ganges het laagland binnen stroomt. Wie rishikesh bezoekt komt er langs. Dus ga een keer er heen. En neem deel aan de wereldberoemde arati, het avondvuuroffer aan de ganges.

Deze vindt bij zonsondergang, rond 18.00 uur, op de main ghat (hoofdkade) plaats. Har ki pairi geheten. Offer, zoals gezegd onder het doen van een wens, een lichtjesbloemetjesbladbootje aan de ganges. Zorg dat je er minstens een half uur van te voren bent want het is er altijd heel druk. Laat je tevens het vlakbijgelegen braakliggende terrein aanwijzen waar miljoenen pelgrims tijdens de beroemde “kumba mela’s” kamperen.

SADHU’S EN PELGRIMS

En als je er dan toch bent, op har ki pairi dus, bezoek dan ook de sadhu, de asbesmeurde halfnaakte hashrokende jonge knotlangharige heiligman, onder de grote boom op de kade. Vlak voor / onder hotel teerth. Als het joch er nog zit tenminste. Je mag bij hem gaan zitten, maar leg dan, eerbiedig, minstens rs 50 op zijn matje. Zelf moet hij per slot van rekening ook voor zijn stek betalen. Bezoek te hardwar beslist ook de “mansi devi tempel”, op de heuvel pal boven hardwar’s oude centrum. Er gaat een kabelbaantje naartoe. Het tochtje is interessant, want samen met de stroom hindu-pelgrims.

Of zijn het toeristen? Waarmee ik maar wil zeggen dat ook zij, net als wij, sightseeing en pelgrimage combineren. Zoals we altijd al deden, waar ter wereld ook. Of had ik dat al gezegd? Tot slot: veel inspiratie en plezier gewent. En vertel me hoe het je beviel.

Anthony Draaisma (Muraliprabhu) (*)

Maurik - juli 2005

(*) Anthony Draaisma (Muraliprabhu) (1942), voorheen management consultant health care, is yogadocent en counselor, tevens coördinator van de stichting yoga-intervisiekring (yoga-intervisioncircle). Zie www.yoga-intervision.com. Als zodanig is hij initiator van de worldprayer-lordhavemercy-actie. Zie daarvoor www.worldprayer-lordhavemercy.com. Anthony kan het niet laten: regelmatig bezoekt hij india. Met name rishikesh en vrindavan. Al is hij krishnadevotee, op de eerste plaats voelt hij zich wereldburger / multireligieus humanist. Maar vertel dat niet verder alsjeblieft.

- - -

voor voortzetting van uw oriëntatie gelieve terug te gaan naar www.yoga-intervision.com

bezoek ook www.worldprayer-lordhavemercy.com