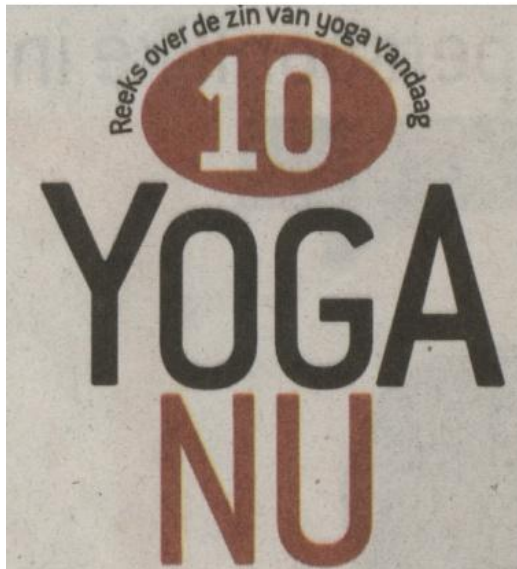


# Deel 10: In Rishikesh stromen sinds The Beatles de toeristen toe.

---



Indiase yogi's, sadhoes en asceten trokken lang geleden naar Rishikesh om in afzondering spirituele hoogtes op te zoeken via yoga en meditatie. Maar toen kwamen The Beatles en zij doopten de plek aan de voet van de Himalaya om tot 'hoofdstad van de yoga'. Sindsdien is Rishikesh een magneet voor al wie gebiologeerd is door yoga. De Morgen ging een kijkje nemen en dook onder in het ashramleven.

Na een verblijf in de heksenketel Delhi, is het een verademing om in het vredige Rishikesh de benen te strekken op de witte stranden aan de oevers van de Ganges. Het is de eerste stad die de heilige rivier aan doet op haar tocht vanuit de Himalaya. Het water is azuurblauw en blaakt van gezondheid.

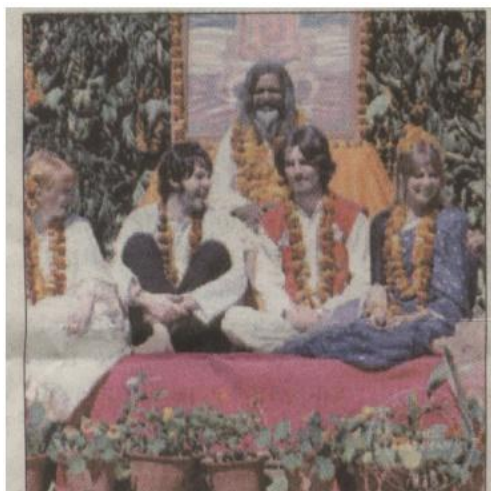
Downtown Rishikesh heb ik snel achter me gelaten om het sfeervolle, hoger gelegen gedeelte op te zoeken waar tientallen ashrams (traditionele yogaleerscholen) naast elkaar liggen. Gemotoriseerd verkeer is er uit den boze.

Behalve de obligate nevel van januari hangt hier spiritualiteit en religie in de lucht. Hier en daar nemen mensen een ritueel bad in de Ganges (Hindoës geloven dat dat lagen karma weg wast) of laten ze theelichtjes in een mandje van blaren meedrijven ter verering van moeder natuur.

Kluisenaarshuisjes liggen verscholen in het groen tussen de twee buurten van de yogastad. Even verder wordt de toon gezet door de ontelbare klokken in de dertien verdiepingen hoge Raghunathtempel. In Rishikesh is er ook geen gebrek aan boekhandels met weinig anders dan spirituele werken. En de hele stad is vegetarisch.

De meeste yogastrekkingen hebben hier een ashram, verscheidene hebben hun hoofdzetel in Rishikesh. De ashrams worden dan ook het hele jaar door bezocht door grote yogi's en spirituele meesters, die hun lezingen soms openstellen voor buitenlandse bezoekers.

Maar niet alles is echt. Bedelaars doen zich voor als sadhoes, rondtrekkende hindoeïstische asceten die van aalmoezen leven. Ze hullen zich in de typische oranjeroze gewaden, vatten post aan de twee imposante hangbruggen over de Ganges en hopen de beurzen sneller te doen opengaan door met vrome gezichten mantra's te zingen.



■ The Beatles vonden hier in 1967 hun spirituele meester in Maharishi Mahesh Yogi. (Foto RV)

The Beatles vonden hier in 1967 hun spirituele meester in Maharishi Mahesh Yogi, de man van de transcendentale meditatie, die nu in Nederland woont. In hun zog werd Rishikesh het Mekka voor yogi's, maar de plek heeft erdoor aan authenticiteit ingeboet. Rishikesh heeft nu de naam een light versie van yoga voor te schotelen, te 'easy going' te zijn voor een praktijk die discipline vereist.

Rishikesh Is een vakantie bestemming geworden voor wie van yoga wil proeven, of de 'heilige' route afreist die begint in het ballingsoord van de dalai lama bij Dharamsala, een eind noordwestelijker in de Himalaya, en

eindigt in Bodhgaya, waar Boeddha het licht zag.

De reis agentschappen die yogatours naar hier organiseren, prijzen Rishikesh aan als de ideale plaats om de klassieke yoga te leren kennen. Maar orthodoxe yogi's zuchten dat Rishikesh verworpen is tot een spirituele supermarkt voor rugzaktoeristen. Het niveau van de yogalessen is naar een beginnersniveau teruggebracht, is een veel gehoorde klacht.

Een aantal ashrams doet dienst als goedkoop hotel en verwacht niet van de gasten dat ze deelnemen aan het ashramleven van yoga, meditatie en studie van de hindoe geschriften. De komst van toeristen heeft Rishikesh ook zijn Italiaanse restaurants opgeleverd, zijn 'German bakery', internetcafés en bureaus die rafting organiseren. Maar alles blijft binnen de perken, en voor een buitenlander die nog moet wennen aan de rijke Indiase keuken is een simpele pasta soms zeer welkom.

Ik zoek de ashram op van wijlen swami Sivananda, de man die zijn doktersbaan liet varen en na een zwerftocht door India in Rishikesh aanbelandde, en hier uit het niets een yogarevival op gang bracht in India. Dat kreeg een vervolg in het

Westen toen hij zijn leerling swami Vishnu Devananda begin jaren 1950 naar de VS stuurde om yogacentra op te richten. De Sivananda-yogastrekking groeide uit tot de grootste ter wereld.

## Orthodoxe yogis zuchten dat deze plek verworden is tot een spirituele supermarkt voor trekkers.



In de 'hoofdstad van de yoga' hangt er rond de Ganges behalve voorjaarsnevel ook spiritualiteit in de lucht.

Foto Corbis / VPM

In principe moet je je maanden op voorhand inschrijven maar ik heb goede referenties en swami

Jivanmukthananda, de secretaris-generaal van The Divine Life Society, nodigt me uit om in de ashram te verblijven. Ik beklim de steile trap die tegen de berg oploopt en meteen wordt de omvang van de ashram

duidelijk. De diverse stijlen van de verspreid liggende gebouwen getuigen van de langzame opbouw van die gemeenschap. Hier en daar ligt iemand onder een boom te slapen. Uit een tempel komt een zacht belgeluid. De buitenlandse bezoekers logeren in één gebouw en zijn ruimer behuist dan sommige ashrambewoners, die kamertjes innemen die rechtstreeks uitgeven op een plein.

De grote hal waar de ochtend meditatie en avondbijeenkomsten plaatsvinden, ademt een intense, religieuze sfeer uit. Dat is dan ook de plaats waar swami Sivananda in 1963 'zijn lichaam verliet'. Een witmarmeren monument achter in de zaal houdt de herinnering eraan levendig.

De avondlijke satsangs (letterlijk: bijeenkomsten van waarheidszoekers) kennen een vast stramien. Als de muzikanten de mantragezangen inzetten, zit er slechts een handvol mensen in de zaal, de helft buitenlandse gasten. Vrouwen en mannen zitten apart op de grond, in lange rijen. Tegen de tijd dat de lezing begint, is de zaal redelijk goed gevuld. Hoofdstukken uit de Bhagavad Gita, zowat de bijbel

voor yogi's, worden gereciteerd en bhajans worden in het Sanskriet gezongen. Toch is de sfeer eerder dof dan verheven.

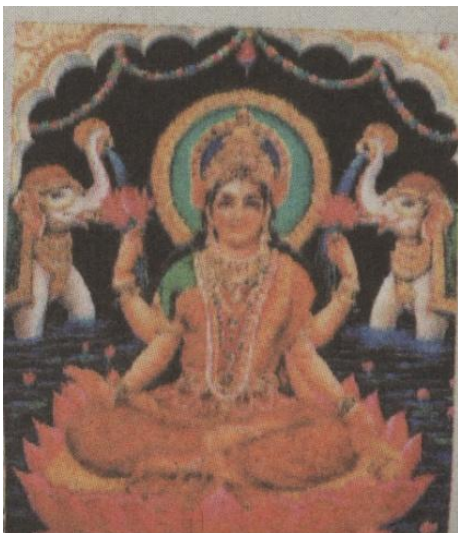
De meditatiebijeenkomsten voor dag en dauw missen wat van de discipline die je hier zou verwachten. Nogal wat mensen komen laat binnen, uit een aanpalende ruimte klinkt lawaai als in een industriële keuken, wat niet echt bevorderlijk is voor meditatie.

In Sivananda's dagen moet het hier spiritueel gebruikt hebben. En moet er, te horen aan een pas teruggevonden cassette die op een avond wordt afgespeeld, wat afgelachen zijn tijdens zijn lezingen voortdurend verscheurt zijn schaterlach de stilte.

Maar misschien is de doffe sfeer maar schijn. De Italiaanse vrouw die de video- en audiotheek openhoudt en hier al maanden verblijft, is erg enthousiast Ze heeft al diverse cursussen kunnen volgen en steekt veel op uit de contacten met de swami's (hindoeïstische monniken).

Op een avond zit de satsangzaal afgeladen vol en dan wordt pas duidelijk hoeveel mensen in de ashram verblijven. Het werd overdag al gefluisterd en het blijkt waar: swami Chidananda is present. Chidananda is een van de belangrijkste volgelingen van Sivananda en heeft het spirituele leiderschap samen met twee anderen, van wie er een recent is overleden, overgenomen.

Hij is oud en ziek maar zijn ogen stralen als van een verrukt kind. Zijn lezing wordt: op video opgenomen, mensen hangen aan zijn lippen terwijl hij de mystieke betekenis uit de doeken doet van een hindoeïstische mythe. Misschien is het dat wel: deze plek mist haar goeroe.



## Yoga Goddelijk

### Lakshmi, Godin van de weelde

Wie rijk wil worden en daar zelfs, je weet maar nooit, een gebedje voor over heeft, zal bij voorkeur Lakshmi vereren. Het is echter hoogst twijfelachtig dat die godin, een zoveelste hindoeversie van de kosmische Moeder, de gebeden van de materialist zal verhoren.

Lakshmi mag dan wel de godin van rijkdom en voorspoed zijn op zowel materieel als spiritueel

vlak, de symboliek achter die afbeelding is dat zij die het hoogste nastreven op materieel vlak niets te kort zullen komen.

De bevallige Lakshmi, die als ze niet als wederhelft of creatieve kracht van Vishnoe wordt opgevoerd wordt afgebeeld op een lotus, is ook de godin van zuiverheid, generositeit en de belichaming van schoonheid, elegantie en charme.

Haar vier handen symboliseren de vier doelen in een mensenleven, rechtschapenheid, (het juiste) verlangen, (goed bestede) rijkdom en bevrijding.

## Yoga Menselijk 'Nooit meer routine'

Yoga is al vroeg in het leven gekomen van Thierry Van Brabant (53) en dan nog meteen in zijn filosofische dimensie. "Al op mijn achttiende had ik de behoefte om alles in het leven te sacraliseren. Yoga beantwoordde aan de behoefte. Het geeft zin aan de dingen, waardoor niets nog routineus is. Eten bijvoorbeeld: je kunt het oppervlakkig doen of je kunt er op een bewustere, symbolische manier tegenover staan. Het wordt dan een relatie met moeder natuur, waarbij je beseft dat je niet zomaar neemt, dat het meer een ontvangen is. Dat genereert dankbaarheid, respect", zegt de kinesist en yogaleraar uit Geldenaken.



"Die sacralisering speelt zich af op alle niveaus: lichamelijk, in je doen en laten, in de seksualiteit, in de emoties. Het is leven volgens de Engelse formule 'Change your emotion to devotion' (transformeer je emotie in toewijding).

"Het leuke aan yoga is dat het geen verstarde traditie is. Ze maakt deel, uit van het humanitaire patrimonium dat praat voor wie een luisterend oor heeft, maar noodzakelijk is voor iedereen op dezelfde manier. Het is de levenskunst om dat luisterd oor te ontwikkelen. Mij bracht yoga in contact met een innerlijke intuïtie die als het ware voor mij beslist. Als men de eigen fundamentele natuur kan aanraken, voelt men zijn potentieel en dat scheidt heel veel zelfvertrouwen. Als er problemen opduiken, vind ik ook een oplossing zonder dat er veel hoofdbrekers aan te pas komen. De hemel klaart veel sneller op, alles verloopt veel harmoieuzer. Dat is de vrucht van yoga en meditatie".

Waar mogelijk integreer Thierry yoga in zijn praktijk van kinesist. "Een knieprobleem bestaat nooit op zich. Doorgaans geef ik oefeningen mee die ook andere delen van het lichaam versterken. Lagerugpijn is dan weer geen uitsluitend fysieke aangelegenheid. Op die plaats blijven zorgen hangen als het ware hangen. Ik probeer die link te leggen tussen lichaam en geest."

Het heeft wel even geduurd voor Thierry zijn familie meekreeg. "Vooral mijn kinderen hielden vroeger wat afstand. Twintig jaar geleden werd yoga nog als iets marginaals aanzien. Als kinesist werd je meteen aanvaard, als yogaleraar stond je zo'n beetje buiten de maatschappelijke orde. Maar dat is veranderd. Ik heb mijn kinderen laten zien dat bepaalde benaderingen hun nut bewijzen voor persoonlijke zielerust. IK heb hen opgevoed volgens het idee dat men zich ook in het verschil en de originaliteit kan waarmaken en dat het mogelijk is om individuele vrijheid te verzoenen met sociale verantwoordelijkheid."

## Yoga citaat

'Yoga is de controle over de gedachtengolven in de geest'. Uit *'How to Know God De yoga aforismen van Patanjali, met commentaar van Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood.*