



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

De Gangesroute

**Een yogareis door Noord-India langs
de beroemdste pelgrimsplaatsen aan de Ganges**



12 t/m 31 oktober 2010

20 dagen o.l.v.

dr. Ajay Kumar Singh

Anneke van Geffen

Diana Plenckers



Labrys Reizen

Tijdens deze bijzondere reis door Noord-India zullen we zowel bekende en cultuurhistorisch belangrijke bezienswaardigheden gaan zien, als ook minder bekende tempels en spiritueel interessante plaatsen die meestal niet in reisgidsen worden genoemd. Op meerdere plaatsen op deze reis zullen we yoga, pranayama en meditatie beoefenen.

We bezoeken een groot aantal pelgrimsplaatsen aan de Ganges: Devprayag in de Himalaya, waar de rivier haar naam krijgt; de tweelingsteden Rishikesh en Haridwar, met hun talrijke tempels en ashrams; Allahabad (voor hindoes *Prayag*), gelegen aan de samenvloeiing van de Ganges met twee andere rivieren; Varanasi, de belangrijkste pelgrimsplaats van heel India; Patna, bedevaartsoord voor de Sikhs en tenslotte Kolkata (het voormalige Calcutta), vanwaar we op excursie gaan naar de tempel aan de monding van de rivier. Ook bezoeken we enkele voor het boeddhisme belangrijke bedevaartsplaatsen: Sarnath en Bodhgaya, waar de Boeddha resp. zijn eerste prediking gaf en de verlichting bereikte.

We vliegen heen van Amsterdam naar Delhi. Terug reizen we vanaf Kolkata. We hebben gekozen voor vluchten met Lufthansa, omdat we daarmee een tijdrovende overstap op de terugweg in Delhi vermijden.

De Ganges is de heiligste rivier van India. Haar oorsprong ligt in de Himalaya, in het noorden van India. Ze stroomt vandaar zuidwestwaarts door de Noord-Indiase laagvlakte, buigt daar af naar het zuid-oosten en mondt uit in de Golf van Bengalen. Gedurende haar ruim 2500 km lange loop vloeien vele rivieren samen met de hoofdstroom van de Ganges. Hindoes vereren de rivier als een godheid: Moeder Ganga. Een bad in de rivier wast alle zonden weg. Daar waar twee rivieren samenvloeien (zo'n plaats wordt een *Sangam* genoemd) is deze werking het krachtigst, evenals op bepaalde feestdagen. In Varanasi stroomt de Ganges enkele kilometers naar het noorden, richting de Himalaya, de verblijfplaats van de goden. Daardoor gelooft de hindoe dat

wie in Varanasi sterft, ontsnapt aan het rad van wedergeboorte en niet meer hoeft terug te keren op aarde.

Volgens de mythe ligt de oorsprong van de Ganges in de hemel (*Akasha-Ganga*). Toen zij besloot op aarde neer te dalen om de mensheid met vruchtbaarheid en welstand te zegenen, verklaarde Shiva zich bereid haar immense stroom via zijn lange haren te beteugelen (één van de epitheta van Shiva is *Gang-adhara*, drager van Ganga). Ganga staat symbool voor de ultieme wijsheid, die door contemplatie en meditatie (gesymboliseerd door Shiva) verkregen kan worden. De monding van de Ganges in de zee, staat symbool voor het opgaan van de persoonlijke ziel (*atman*) in de kosmische eenheid (*brahman*).

Programma



Dinsdag 12 oktober Amsterdam-Delhi

Om 09.45 uur vlucht naar Delhi met overstap in Frankfurt. In India is het gedurende de gehele reis 3,5 uur later dan in Nederland. Aankomst in Delhi 00.30 uur op woensdag. Transfer met eigen bus naar ons hotel in het centrum van New Delhi.

Woensdag 13 oktober Delhi

's Ochtends bezoeken we het Nationale Museum met zijn schitterende kunstschatten. We maken een oriënterende rondrit door New Delhi, de door architect Luytens geconcipeerde 'nieuwe stad' en zien o.a. de beroemde India Gate. Na de lunch gaan we naar Oud Delhi, bezoeken ondermeer het Rode Fort en het Gandhi Memorial. 's Avonds bezichtigen we de Birla tempel, gewijd aan Vishnu en Lakshmi met vele afbeeldingen van mythologische scènes.

Donderdag 14 oktober Delhi-Haridwar

Met onze touringcar vertrekken we 's ochtends redelijk vroeg naar Haridwar, een tocht van circa zeven uur door het vruchtbare Indiase laagland. We lunchen halverwege. In Haridwar gaan we per riksja naar het *Aarti* bij de heilige ghat Har-ki-Pauri bij Brahma Kund. Bij dit avondritueel aan de Ganges offeren honderden hindoes kleine schaaltes met bloemen en gheelampjes aan de rivier. Er wordt luid gezongen en gebeden.

Vrijdag 15 oktober Haridwar



Haridwar is de eerste pelgrimsplaats waar we verblijven. Hier treedt de Ganges uit het gebergte en begint aan haar lange tocht door de vlakten. De stad wordt door hindoes beschouwd als de poort (*dwara*) naar Vishnu (*Hari*) óf naar Shiva (*Har*). Door Shiva-vereerders wordt de stad Haridwar of Hardvar genoemd.

In de ochtend bezoeken we enkele bijzondere aan Shiva gerelateerde tempels. Enkele ervan zijn gelegen in de bergen en zullen we per kabelbaan bereiken. In de middag o.a. bezoek aan een tempel waar de tien Mahavidya's (vormen van Shakti/Parvati) afgebeeld zijn. We wonen Aarti bij in de tempel van een ashram.

Zaterdag 16 oktober Haridwar-Devaprayag

Met onze bus vertrekken we 's morgens vroeg naar Devaprayag. Een lange maar indrukwekkende tocht (ca. 7 uur) door de uitlopers van het Himalayagebergte. In dit gebied liggen veel voor hindoes en yogi's belangrijke rituele plaatsen met een bijzondere en rustgevende sfeer. Devaprayag ligt op ruim 800 m. hoogte. Hier komen de rivieren de Bhagirathi en de Alaknanda samen. Vanaf deze samenvloeiing (*sangam*) krijgt de rivier de naam Ganges. In deze pelgrimsplaats bezoeken we enkele tempels en andere voor hindoes heilige plaatsen.

Zondag 17 oktober Devaprayag-Rishikesh

Nog vóór het ontbijt doen we een ochtendmeditatie aan de Ganges en wie het aandurft doet een korte onderdompeling in de rivier. Na het ontbijt vertrekken we stroomafwaarts naar Rishikesh. In Rishikesh ligt de ashram waar we enkele dagen zullen verblijven. De ashram is gelegen aan de Ganges. 's Avonds maken we opnieuw het indrukwekkende avond-Aarti-ritueel mee, dat hier weer een heel eigen karakter heeft.

Maandag 18 t/m donderdag 21 oktober Rishikesh

's Ochtends volgen we een speciaal voor ons samengesteld programma in de ashram met lessen *prānāyāma*, yoga, filosofie, vedisch chanten en avondmeditatie. 's Middags bezoeken we enkele bijzondere tempels en rituele plaatsen in de omgeving, o.a. een meditatiegrot. Ook nemen we eenmaal actief deel aan een havan-ceremonie tijdens het avond-Aarti van de ashram.

Vrijdag 22 oktober Rishikesh-Haridwar-Allahabad

Na het ochtendprogramma en de lunch in de ashram vertrek per bus naar Haridwar. Daarvandaan om 16.20 uur: vertrek per airconditioned slaaptrein naar Allahabad.

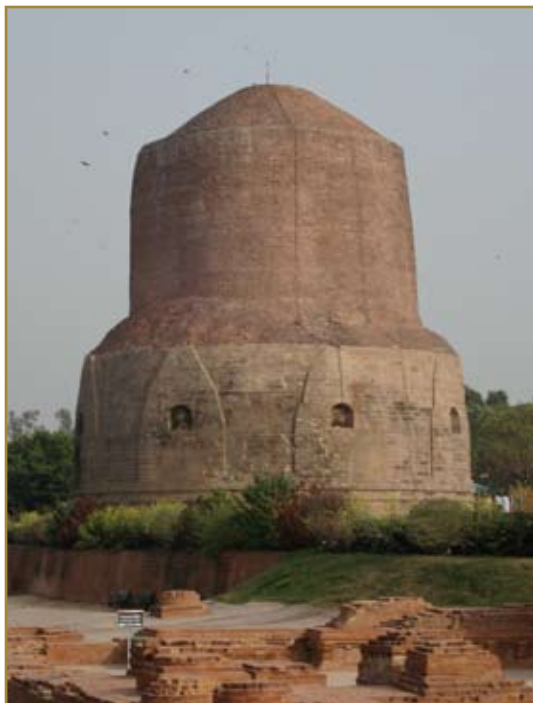
Zaterdag 23 oktober Allahabad-Varanasi

's Ochtends om 7.45 uur aankomst in Allahabad. Ontbijt in een hotel, waar we ook enkele kamers hebben om te douchen en om te kleden.

Allahabad is eveneens een belangrijk bedevaartsoord voor hindoes. De oude naam van deze stad is Prayag. Drie rivieren: de Ganges, de Yamuna en de mythische Sarasvati vloeien hier samen (*Triveni Sangam*). We bezoeken enkele tempels en andere rituele plaatsen. Per touringcar vertrekken we aan het eind van de middag naar Varanasi waar we, indien we op tijd zijn, het grandioze avond-Aarti zullen bijwonen.

Zondag 24 oktober Varanasi

Varanasi is de oudste nog bewoonde stad ter wereld en voor Indiërs de meest heilige stad. De rivier de *Varuna* mondt hier uit in de Ganges en even verder vloeien de Asi en de Ganges samen, vandaar de naam Varanasi. Tussen deze twee plaatsen bevinden zich de beroemde *ghats* (brede trappen) langs de oever van de rivier, het zinderende centrum van de stad.



Op zondagochtend vóór het ontbijt bekijken we het Aarti bij zonsopgang vanaf een bootje. Verder varen we langs de ghats waar de crematievuren branden en niet ver daarvandaan hindoes hun rituele wassingen uitvoeren. Na het ontbijt bezoeken we de zijdeindustrie waar Varanasi beroemd om is. 's Middags bekijken we enkele tempels, waaronder de hoogste tempel van India op het terrein van de Benares Hindu University.

Maandag 25 oktober Varanasi

Prānāyāma-les bij zonsopgang door een prānāyāma-deskundige. Na het ontbijt persoonlijke prānāyāma-consulten voor alle deelnemers. 's Middags excursie naar Sarnath, beroemd vanwege het feit dat de Boeddha daar zijn eerste prediking gaf. Op deze bijzondere plek doen we een meditatie bij zonsondergang.

Dinsdag 26 oktober Varanasi

In de vroege ochtend yoga bij zonsopgang aan de Ganges samen met de jonge brah-machari van de Guru Kumar Ashram. Daarna wandelen we door de kleine straatjes van de oude stad en bezoeken we de crematiegronden. De rest van de dag bekijken we nog enkele tempels en is er tijd om te wandelen, te winkelen of te rusten. Bij zonsondergang maken we nog eenmaal het avond-Aarti mee.



Woensdag 27 oktober Varanasi- Bodhgaya

Na het ontbijt vertrekken we met onze touringcar naar Bodhgaya, waar we voor de lunch aankomen. Hier bereikte de Boeddha de verlichting onder de *bo*-boom, waardoor Bodhgaya voor boeddhisten het belangrijkste bedevaartsoord is. 's Middags bezoeken we de tempelsite en het archeologisch museum. Meditatie bij zonsondergang op het tempel terrein.

Donderdag 28 oktober Bodhgaya- Patna-Kolkata

's Ochtends vertrekken we met onze touringcar naar Patna, de hoofdstad van het district Bihar, gelegen aan de Ganges. Na de lunch bezoeken we de oude stad, onder andere de historische Sikh-tempel. Rond 19.00 uur vliegen we naar Kolkata.

Vrijdag 29 oktober Kolkata

Vandaag vanuit Kolkata een lange dagexcursie met bus en boot naar westelijke deel van de Ganges-Brahmaputra-delta ten zuiden van de stad. We doorkruisen het estuarium, beter bekend als de Sunderbans met zijn uitgestrekte mangrovebossen waar Bengaalse tijgers leven. Ons doel is de Ganga Sagar, een kleine tempel die gebouwd is op de plaats waar de Ganges in zee stroomt. Een waar-dige afsluiting van een echte Gangesreis.

Zaterdag 30 oktober Kolkata

Op onze laatste dag bezoek aan het koloniale deel van deze boeiende stad. We zullen onder meer het Mother House bezoeken, waar Moeder Theresa begraven ligt. De kamers in het hotel zijn aangehouden tot ons vertrek. 's Avonds transfer naar de luchthaven.



Zondag 31 oktober Kolkata-Amsterdam

Om 01.00 uur vertrek met Lufthansa naar Frankfurt waar overstap naar Amsterdam. Aankomst op Schiphol om 09.15 uur (wintertijd; vannacht ingegaan)

Wij behouden ons het recht voor om indien nodig naar beste inzicht wijzigingen in het programma door te voeren.



Reisgegevens

Reissom

€ 4035,- op basis van volpension.
Toeslag 1-persoonskamer: € 595,-
(beperkt beschikbaar).

Inbegrepen

- Bijeenkomst vooraf in Bilthoven, het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer, accommodatie met ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, begeleiding.
- alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoeslag voor alle vluchten t.w.v. € 315,- . Als er na publicatie van deze brochure een aanzienlijke verhoging van de vluchttoeslagen zou optreden behouden wij ons het recht voor deze aan te tonen en door te berekenen.
- Alle fooien voor aan de groep bewezen diensten zoals van restaurants, chauffeurs en kofferjongens.

Niet inbegrepen

- Visum voor India.
- Uitgaven van persoonlijke aard (drinkjes, fooien voor aan u persoonlijk bewezen diensten, souvenirs, verzekeringen).

Groepsgrootte

Min. 12, max. 20 deelnemers,
excl. begeleiding.

Uiterste boekingsdatum

I.v.m. de internationale vluchten zijn boekingen na 10 augustus 2010 uitsluitend op aanvraag (en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt).

Hotels

U logeert in goede hotels met privé-toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben wij accommodatie gereserveerd in de ashram zelf. De ashram biedt in stijl eenvoudige kamers met elk twee bedden, badkamers met warm en koud stromend water en wc.

Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en president van de Tourist Guides Association van Varanasi. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en hij spreekt uiteraard goed Engels. Het is de derde keer dat hij onze cursistenreis zal begeleiden. Anneke van Geffen en Diana Plenckers vormen de directie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

Informatie

Deze reis is georganiseerd door de **Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte**,
Prof. Bronkhorstlaan 10-54,
3723 MB Bilthoven,
www.yoga-saswitha.nl
in samenwerking met:

Labrys Reizen,
Postbus 1219,
6501 BE Nijmegen,
www.labrysreizen.nl

Labrys is een ANVR/SGR-reisbureau en aangesloten bij het calamiteitenfonds.

Voor meer informatie over de reis:

Anneke van Geffen (030-6661598),
Diana Plenckers (020-6162254),
Peter van der Lende, Labrys Reizen
(035-6423658).