



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Hindoeïsme Boeddhisme Yoga

Een studiereis door Noord-India
op zoek naar de grote spirituele tradities van India
en hun relatie tot yoga

12 t/m 27 oktober 2012

hin·doe·is·me

*het; o godsdienst die vele goden kent
en veel aanhangers heeft in India*

boed·dhis·me

*het; o leer, levensbeschouwing van
Boeddha (± 500 v.Chr.)*

yo·ga

*[joogaa] de; v(m) Indiase ascetische
mystiek, m.n. de daartoe behorende
lichamelijke en geestelijke oefeningen*



Labrys Reizen

Deze bijzondere yogareis is opgebouwd rond de thema's hindoeïsme en boeddhisme en de relatie van beide met yoga. We bezoeken enkele van de bekendste hindoeïstische en boeddhistische pelgrimsplaatsen, volgen op diverse plaatsen yoga-, filosofie- en prānāyāmalessen en verblijven enkele dagen in een ashram. Ook bezoeken we plaatsen die belangrijk zijn voor het jainisme, dat in dezelfde periode als het boeddhisme is ontstaan en waarvan we de denkbeelden ook in de yogafilosofie terugzien.



Na een dag in Delhi met o.a. een bezoek aan het Nationaal Museum waar we de eerste fraaie boeddha's en hindoebeelden zullen zien, voert de reis naar Rishikesh in het Himalayagebied, waar de klassieke hatha yoga zou zijn ontstaan. Rishikesh is een pelgrimsplaats, gelegen aan de voor hindoes heilige rivier de Ganges. In de omgeving vindt men zeer veel tempels, waarvan de meeste aan de god Shiva zijn gewijd. Shiva wordt, naast veel andere bijnamen die hij draagt, ook wel de Heer der Yogi's genoemd. De relatie tussen hindoeïsme en yoga komt ook tot uitdrukking in de filosofische interpretaties van de yogaleer die men hier in de ashram krijgt aangereikt.

Het tweede deel van de reis brengt ons naar de boeddhistische pelgrimsplaatsen Rajgir, Sarnath, Nalanda en Bodhgaya, waar Gautama de Boeddha in meditatie verzonken zat, gepredikt heeft en de Verlichting bereikte. Boeddhistische pelgrims van over de hele wereld komen naar deze plaatsen om hun rituelen uit te voeren en te mediteren.

De laatste dagen van de reis verblijven we in Varanasi. Varanasi is de oudste nog bewoonde stad ter wereld en voor hindoes een van de belangrijkste pelgrimsplaatsen. Op deze plaats stroomt de Ganges een paar kilometer richting het Himalayagebied, de woonplaats van de goden. Varanasi wordt als de meest gunstige plaats beschouwd om te sterven en/of gecremeerd te worden, omdat men hier zou ontsnappen aan het rad van wedergeboorte en niet meer zou hoeven terugkeren op aarde. Ook hier aan de Ganges zullen we bij zonsopgang lessen yoga en prānāyāma krijgen.

Deze reis is exclusief georganiseerd voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. In de lessen yoga en prānāyāma wordt uitgegaan van een redelijk oefenniveau. Het programma begint de meeste dagen enige tijd voor zonsopgang.

Programma

vrijdag 12 oktober 2012 Amsterdam-Delhi

We vertrekken 's ochtends vanaf Amsterdam Schiphol met een directe vlucht van KLM naar Delhi waar we laat in de avond aankomen. In India is het gedurende de hele reis 4,5 uur later dan in Nederland. Vliegtijd Amsterdam-Delhi ca. 8 uur. Na aankomst transfer naar het hotel in het centrum van New Delhi.

zaterdag 13 oktober 2012 Delhi

's Ochtends na het ontbijt in het hotel bezoek aan het Nationale Museum van Delhi. Het museum heeft een schitterende collectie kunstschaten waaronder enkele bijzondere stukken uit de Dravidische tijd, maar ook een prachtige verzameling beelden van hindoeïsten uit diverse periodes en stijlen, boeddhabeelden en andere boeddhistische kunstvoorwerpen. Na de lunch maken we een rondrit door de Nieuw- en Oud-Delhi en bezoeken we het beroemde Rode Fort, een Jäin tempel, het Gandhi Memorial en India Gate. 's Avonds na het diner evt. bezoek aan een van de vele tempels in de buurt.



zondag 14 oktober 2012 Delhi-Rishikesh

Na een vroeg ontbijt vertrekken we met onze touringcar naar Rishikesh. Een tocht van ca. 8 uur naar het noorden door het vruchtbare Indiase laagland naar de groene bergen van de Himalaya waar deze Yoga Capital of the World ligt. We lunchen onderweg en we arriveren laat in de middag in de ashram waar we enkele dagen zullen verblijven. We zijn op tijd om het indrukwekkende Aarti-ritueel aan de Ganges mee te maken.

maandag 15 oktober t/m donderdag 18 oktober 2012 Rishikesh

Vier hele dagen in de ashram. Vanaf zes uur 's ochtends tot aan de lunch volgen we een speciaal voor ons samengesteld programma in de ashram met lessen prānāyāma, yoga, filosofie en vedisch chanten door een door ons zeer geliefde docente. Het ontbijt is steeds na de eerste lessen, om half negen. 's Middags

bezoeken we bijzondere tempels en rituele plaatsen in de bergen en in het nabijgelegen Haridwar. Onze laatste avond in de ashram nemen we actief deel aan de Havan-ceremonie tijdens zonsondergang. Elke avond meditatie en/of yoga nidra.

vrijdag 19 oktober 2012

Rishikesh-Delhi

Na het ochtendprogramma van de ashram vertrek met onze bus naar Delhi. Lunch halverwege de rit. 's Avonds laat diner na aankomst in het hotel.

zaterdag 20 oktober 2012

Delhi-Patna-Rajgir

Voor het ontbijt bezoeken het dichtbij het hotel gelegen Jantar Mantar, een in het begin van de achttiende eeuw gebouwd observatorium met bijzondere zonnewijzers en andere sterrenkundige meetinstrumenten. Oppericht om op basis van een nauwkeurige meting van de zon, de maan en de planeten de religieuze feestdagen te kunnen bepalen.





Na het ontbijt transfer naar het vliegveld. Binnenlandse vlucht naar Patna. Van daar met eigen touringcar naar Rajgir, waar we zullen overnachten. Rajgir is de plaats waar de Boeddha twaalf jaar heeft gepredikt op de beroemde Gierenrots.

zondag 21 oktober 2012 Rajgir-Nalanda-Bodhgaya

In de vroege ochtend meditatie bij zonsopgang op de Gierenrots. Na het ontbijt bezoek aan de omgeving, o.a. de Bamboetuin. Vervolgens gaan we naar Nalanda, een groot boeddhistisch kloostercomplex. In de middeleeuwen was hier de grootste universiteit ter wereld gevestigd waar studenten uit heel Azië naartoe kwamen. 's Middags met onze touringcar naar Bodhgaya, één van de belangrijkste boeddhistische bedevaartsoorden.

maandag 22 oktober 2012 Bodhgaya-Varanasi

Vóór het ontbijt ochtendmeditatie bij de grote tempel van Bodhgaya tussen de diverse groepen monniken uit vele landen. Naast de tempel staat de Bodhiboom waaronder Boeddha de Verlichting bereikte. Na het ontbijt bezoeken we het hele tempelterrein en het archeologisch museum. We rijden door naar Varanasi, onze laatste standplaats. Lunch onderweg. Diner in het hotel.



dinsdag 23 oktober 2012 Varanasi

Zeer vroeg 's ochtends varen we met een bootje over de voor hindoes heilige rivier de Ganges en bekijken we het voor Varanasi zo typerende Aarti-ritueel bij zonsopgang. Verder varen we langs de beroemde crematie-ghats en wandelen we door de oude stad. Na het ontbijt bezoeken we de zijde-industrie, waar Varanasi ook beroemd om is. Lunch in het hotel, daarna enige tijd om te rusten. 's Middags bekijken we enkele van de vele honderden hindoetempels van de stad. Diner in een restaurant.

woensdag 24 oktober 2012 Varanasi

Prānāyāma-les bij zonsopgang door een prānāyāma-leraar op de andere oever van de Ganges, waar we met een bootje heen gaan. Na het ontbijt in het hotel persoonlijke prānāyāma-consulten voor de helft van alle deelnemers. De anderen zijn vrij om bijv. te winkelen of om een tempel te bezoeken. 's Middags excursie naar Sarnath, beroemd vanwege het feit dat de Boeddha daar zijn eerste prediking gaf. Bezoek aan de archeologische site en het museum. 's Avonds diner in een restaurant.

donderdag 25 oktober 2012 Varanasi

's Ochtends vroeg vervolg op de prānāyāma-les van gisteren, opnieuw op de andere oever van de Ganges. Na het ontbijt consulten voor de andere

helft van de groep. Nu zijn de anderen vrij tot het middaguur. 's Middags lunch en bezoek aan de Benares Hindu University en rondleiding. Op het terrein van de BHU bevindt zich de hoogste tempel van India die gewijd is aan de hindoegod Shiva. Aansluitend bezoeken we de avond-Aarti, het zonsondergangsritueel aan de oevers van de Ganges. Diner in het hotel.

vrijdag 26 oktober 2012 Varanasi-Delhi

Eind van de ochtend transfer naar het vliegveld. Middagvlucht naar Delhi (lunch in het vliegtuig). In Delhi hebben we enkele kamers om ons op te frissen in het ons bekende hotel. Na het diner vertrekken we terug naar de luchthaven.

zaterdag 27 oktober 2012 Delhi-Amsterdam

Om 01.30 uur KLM-nachtvlucht Delhi-Amsterdam.

Aankomst zaterdagochtend om 05.45 uur.

Wij behouden ons het recht voor om indien nodig eventueel kleine wijzigingen in het programma aan te brengen.

Grafisch ontwerp: Arnold Wierda Foto's: Anneke van Geffen, Diana Plenckers



Reisgegevens

Reissom

€ 3495,- op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 595,- (beperkt beschikbaar).

Deelnemers

De reis is exclusief bedoeld voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voor yogadocenten en studenten van een yogaopleiding is deze reis mogelijk afrekbaar van de belasting.

Inbegrepen

- Bijeenkomst zondag 2 september 2012 in Bilthoven.
- Informatiemap met reisdetails.
- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer, accommodatie met ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, gidsen en begeleiding.
- Alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoeslag voor alle vluchten. 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.
- Reisverzekering en evt. andere verzekeringen.
- Uitgaven van persoonlijke aard (drankjes, souvenirs, fooien voor aan u persoonlijk bewezen diensten).

Inschrijven

U kunt zich inschrijven d.m.v. het bijgevoegde boekingsformulier. I.v.m. reservering van internationale vluchten en hotels zijn boekingen na 1 juli 2012

uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 1 juli kan een extra toeslag moeten worden berekend.

Groepsmaat

Min. 12, max. 21 deelnemers, excl. begeleiding.

Hotels

U logeert in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben wij accommodatie gereserveerd in de ashram zelf. De ashram biedt eenvoudige kamers met elk twee bedden en eigen douche en wc.

Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en vice-president van de Tourist Guides Federation van India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en hij spreekt uiteraard goed Engels. Het is de vierde 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:

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-reisorganisatie en aangesloten bij het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie over de reis:

Anneke van Geffen (085-8784533),
Diana Plenckers (020-6162254),
Peter van der Lende, Labrys Reizen
(035-6423658).