



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Ganges, goden en godinnen



11 t/m 26 oktober 2019

Een volledig verzorgde studiereis van 16 dagen door Noord-India
langs de beroemdste pelgrimsplaatsen aan de Ganges
onder leiding van dr. Ajay Kumar Singh, Anneke Verweijen en Diana Plenckers



Ganges, goden en godinnen

Met het grootste plezier presenteren we onze aankomende Saswitha Yogareis naar India. Speciaal georganiseerd voor studenten en oud-studenten van de Saswitha Opleiding. Een studiereis waarmee je je ervaring in yoga en je kennis over de filosofische achtergronden ervan gaat verdiepen in het land waar yoga lang geleden is ontstaan.

Centraal in deze reis staat de rivier de Ganges, de spirituele ader van India. Voor hindoes is de rivier een godin en zij wordt liefkozend Ma Ganga (moeder Ganga) genoemd. Langs de rivier liggen diverse pelgrimsplaatsen waarvan we de beroemdste zullen bezoeken: Deoprayag in de Himalaya, waar twee rivieren samenvloeien tot één en vanaf waar de rivier de naam Ganga krijgt; de tweelingsteden Rishikesh en Haridwar met hun talrijke tempels; Prayagraj (voorheen Allahabad) bij de samenvloeiing van de Ganges met de Yamuna en de mythologische Sarasvati; Varanasi, de belangrijkste pelgrimsplaats van heel India, en tenslotte Kolkata (het voormalige Calcutta) bij de monding van de rivier. In Rishikesh verblijven we enkele dagen in een ashram waar we les krijgen in yoga en filosofie van onze geliefde lerares Mātājī.

Onze vaste gids gedurende de hele reis is dr. Ajay Singh. Hij is gepromoveerd historicus en deelt op toegankelijke wijze zijn kennis over India, de geschiedenis, de filosofie, de goden, de rituelen en de betekenis ervan.

Wij kijken uit naar deze tiende Saswitha Yogareis en laten je graag meedelen in onze liefde voor het spirituele India.

Diana Plenckers en Anneke Verweijen





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 zuidoosten 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.

Een bad in de rivier wast alle zonden weg. Daar waar twee rivieren samenvloeien (sangam) 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 op aarde neerdaalde, verklaarde Shiva zich bereid haar immense stroom via zijn lange haren te beteugelen (één van de epitheta van Shiva is Gangadhara, 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).

**Dag 1: vr 11 okt.****Amsterdam-Delhi**

We verzamelen om 11.15 uur op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 14.25 uur met KLM vlucht KL 0871 per directe vlucht naar Delhi waar we 's nachts om 1.45 uur landen. In India is het gedurende de gehele reis 3,5 uur later dan in Nederland. Na aankomst transfer met eigen bus naar ons hotel in New Delhi.

Dag 2: za 12 okt.**Delhi-Haridwar**

Met onze touringcar vertrekken we 's ochtends naar Haridwar, een tocht van circa zeven uur door het vruchtbare Indiase laagland. We lunchen halverwege. We verblijven in een hotel aan de Ganges waar we aan het eind van de middag arriveren. We lopen naar de nabijgelegen heilige ghat Har-ki-Pauri voor het Aarti. Bij dit avondritueel aan de Ganges offeren honderden hindoes kleine schaaltes met bloemen en gheelampjes aan de rivier. Er wordt luid gezongen en gebeden. Diner in het hotel.

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 Shivavereerders wordt de stad Hardwar of Hardvar genoemd.

Dag 3: zo 13 okt.**Haridwar-Rishikesh**

's Morgens bezoeken we de Mansa Devi tempel. 's Middags na de lunch gaan we met onze touringcar naar Rishikesh, een mooie tocht door de bergen. We verblijven in de Parmarth Niketan Ashram aan de Ganges. Daar is ook het indrukwekkende Aarti bij zonsondergang dat we zullen bijwonen. Diner in de ashram.

***“Zoveel moois gezien, geproefd, geroken, ondergaan...
het gevoel dat je ten volle leeft zal me altijd bijblijven! Het leven in
het heden, in het NU ging vanzelf. De reis was gewoon af!”***

Rishikesh wordt vanwege de overvloed aan yogascholen en beroemde ashrams vaak de Yoga Capital of the World genoemd. De meeste tempels zijn er gewijd aan Shiva die bekend staat als de 'vernietiger'. Samen met Brahma de schepper en Vishnu de onderhouder van het universum vormt hij de goddelijke drie-eenheid van het hindoeïsme. Maar doordat Shiva's vernietigende kracht een nieuwe schepping mogelijk maakt, wordt hij door zijn vereerders ook wel gezien als vernietiger en schepper tegelijk. Als personificatie van transformerende kracht is hij de Heer der yogi's.



6

Dag 4: ma 14 okt.

Rishikesh

's Ochtends volgen we in de ashram de lessen prānāyāma, yoga, filosofie en vedisch chanten bij onze geliefde lerares Sadhvi Abha Saraswati, oftewel Mātājī voor haar leerlingen. Na de lunch gaan we de omgeving van de ashram verkennen: lopend langs de rivier, over de karakteristieke loopbrug, tussen de sadhu's, de toeristen, de apen, de honden en de koeien, snuffelend in de talloze winkeltjes die dit deel van Rishikesh rijk is. 's Avonds opnieuw Aarti aan de Ganges en na het eten avondmeditatie of yoga nidra door Mātājī.





Dag 5: di 15 okt.

Rishikesh-Deoprayag

Ochtendprogramma in de ashram. 's Middags reizen we met auto's naar Deoprayag door de uitlopers van het Himalayagebergte. Mātājī reist met ons mee. We maken het avond-Aarti mee bij de samenvloeiing van de twee rivieren. Diner en slapen in het hotel.



7

Deoprayag 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.

Dag 6: wo 16 okt.

Deoprayag-Rishikesh

's Ochtends vroeg ochtendmeditatie aan de Ganges en les van Mātājī. Wie het aandurft doet een korte onderdompeling in de rivier ('Ganga dip'). De rivier is hier nog schoon, maar wel koud! Wandeling in de omgeving en bezoek aan plaatselijke tempeltjes. Na de lunch reizen we terug naar Rishikesh. Diner en yoga nidra (of avondmeditatie) in de ashram.

Dag 7: do 17 okt.

Rishikesh

Ochtendprogramma door Mātājī in de ashram. 's Avonds nemen we actief deel aan een havan ceremonie tijdens het avond-Aarti van de ashram. Diner en yoga nidra (of avondmeditatie).

"De lezingen onderweg van Ajay waren uitmuntend."

Dag 8: vr 18 okt.**Rishikesh-Haridwar-Prayagraj**

Na het ochtendprogramma en de lunch in de ashram vertrek met eigen bus naar Haridwar. Daarvandaan om 16.00 uur vertrek per airconditioned slaaptrein naar Prayagraj.

Dag 9: za 19 okt.**Prayagraj**

's Ochtends om 7.45 uur aankomst in Prayagraj. Ontbijt in het hotel en tijd om te douchen en om te kleden. We maken een boottochtje naar de plaats waar de rivieren samenvloeien en bezoeken enkele tempels. Diner in het hotel.



8

Prayagraj (voorheen Allahabad) is eveneens een belangrijk pelgrimsoord voor hindoes. Drie rivieren: de Ganges, de Yamuna en de mythische Sarasvati vloeien hier samen (Triveni Sangam). Het is één van de plaatsen, naast Haridwar en twee andere steden, waar elke paar jaar het beroemde Kumbh Mela-festival wordt gehouden.



Dag 10: zo 20 okt.

Prayagraj-Varanasi

In de ochtend vervolgen we ons bezoek aan Prayagraj. Per touringcar vertrekken we na de lunch naar Varanasi waar we, als we op tijd zijn, het grandioze avond-Aarti zullen bijwonen. Diner in het hotel.

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. De stad heeft honderden tempels, de meeste daarvan zijn gewijd aan Shiva en aan Vishnu, maar we vinden er ook bijzondere tempels van Hanuman, Durga, Annapurna en vele andere bekende en minder bekende hindoegoden.



9

Dag 11: ma 21 okt.

Varanasi

's Morgens vóór zonsopgang varen we met een bootje over de Ganges, bekijken we de ochtendrituelen, zien hoe talloze hindoes hun heilig bad nemen in de rivier en varen langs de indrukwekkende crematie-ghats. We maken een excursie naar Sarnath, beroemd vanwege het feit dat de Boeddha daar zijn eerste prediking gaf. Ook maken we het voor Varanasi zo typerende Aarti bij zonsondergang mee.

Dag 12: di 22 okt.

Varanasi-Kolkata

In alle vroegte varen we over de Ganges naar Assi Ghat, nemen deel aan de openbare yogales aan de Ganges en bezoeken de Hanuman tempel. Na het ontbijt in het hotel maken we een wandeling door de oude stad en zien we de kruidenmarkt. 's Middags bezoek aan de beroemde Gouden Tempel (Kashi Vishwanath Mandir), gewijd aan de god Shiva. Om 19.30 uur vlucht 6E 716 van Indigo naar Kolkata. Aankomst: 20.50 uur.

“Elke dag weer wat nieuws beleefd, elke plek anders gevoeld, elk moment een cadeau! Ik voelde me top! Als een kind dat elke dag op schoolreis ging, benieuwd wat we die dag weer gingen beleven.”



Dag 13: wo 23 okt.**Kolkata**

We beginnen met een bezoek aan Kali Ghat, de Victoria Garden en we verkennen het centrum. In de middag gaan we naar Kumartuli, het pottenbakkerscentrum waar men met groot vakmanschap de mooiste godenbeelden vervaardigt. Daarna bezoeken we nog de mooie tempel van de Jäin.

Calcutta was ooit de fraaie hoofdstad van Brits-Indië en heeft voor wie het ziet nog de mooie straten van weleer. Het is tegenwoordig een dichtbevolkte stad, met sterke contrasten en een bruisend, soms confronterend straatbeeld. Toch is het nog steeds een stad van internationaal bekende schrijvers en cineasten van de betere film en dat is voelbaar.

**II****Dag 14: do 24 okt.****Kolkata, Ganga Sagar**

Na een vroeg ontbijt start vanuit Kolkata een lange dagexcursie met bus en boot naar het 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 waardige afsluiting van een echte Gangesreis.

Dag 15: vr 25 okt.**Kolkata-Bombay**

Vandaag bezoeken we het eerbiedwaardige Indian Museum en de St. Paulskathedraal. In de middag maken we kennis met het Moeder Teresahuis en de Sishu Bhawan voor weeskinderen. In de avond vliegen we naar Bombay.

Dag 16: za 26 okt.**Bombay-Amsterdam**

Nachtelijk vertrek naar Amsterdam met vlucht KL 0878 uit Bombay (4.05 u), aankomst Schiphol om 9.40 u dezelfde ochtend.

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



शिव

शिव शिव शिव

कैदार घाट
KEDAR GHAT

विजया नगरम घाट
VIJAYA NAGARAM

विजया नगरम घाट
VIJAYA NAGARAM
GHAT



Reissom

Bij inschrijving tot 9 juli 2019 kost deze volledig verzorgde reis € 3695,- (op basis van tweepersoonskamer en volpension).

Bij inschrijving vóór 4 juni 2019 geldt een vroegboekorting. Je betaalt dan € 3595,-

Toeslag 1-persoonskamer: € 750,- (beperkt beschikbaar).

Inschrijven

Aanmelden bij Labrys Reizen. Je ontvangt een boekingsformulier waarmee je je kunt inschrijven. I.v.m. reservering van vluchten en hotels zijn boekingen na 9 juli 2019 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 9 juli kan een toeslag worden berekend.

Inbegrepen

- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder trein, AC-touringcars, taxi's en waar nodig lokaal vervoer), accommodatie, ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgeld, lokale 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 deelnemers persoonlijk bewezen diensten)

“Een hele mooie reis en een hele mooie ervaring.”



Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en president van de Tourist Guides Federation of India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en spreekt goed Engels. Hij is de vaste gids en begeleider van onze Indiareizen. Anneke Verweijen en Diana Plenckers zijn de directie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

Hotels

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben we accommodatie gereserveerd in een ashram. De ashram biedt eenvoudige tweepersoons kamers met eigen douche en wc.

Groepsgrootte

Min. 15, max. 25 deelnemers.

Deelnemers

De reis is exclusief voor studenten en oud-studenten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.





15

Informatiebijeenkomst

Vrijdag 6 september 2019 om 17.00 uur is er een informatiebijeenkomst voor de deelnemers van de reis. Plaats: Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, Prof. Bronkhorstlaan 10-54, Bilthoven.

Organisatie

Deze reis is georganiseerd door de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in samenwerking met Labrys Reizen. Labrys is aangesloten bij ANVR, SGR en het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie:

Labrys Reizen
Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen
tel. 024-3822110
e-mail: info@labrysreizen.nl
www.labrysreizen.nl



Labrys Reizen

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte
Prof. Bronkhorstlaan 10-54
3723 MB Bilthoven
tel. 030-2292744
secretariaat@yoga-saswitha.nl
www.yoga-saswitha.nl



www.yoga-saswitha.nl

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte