

Brahma und das Wissen vom Leben

Lebensenergien im Fluss – Ashrams und Yoga-Zentren in der nordindischen Pilgerstadt Rishikesh

Nicht jeder, der ins nordindische Rishikesh reist, will dort bergsteigen oder trecken. Das nahe Ananda-Hotel ist zum Ayurveda-Zentrum ausgebaut. Und das Städtchen selbst lockt Pilger rund um den Globus.

JÜRGEN BUCHTA

Es schüttet schon seit Stunden. Eine graue Wand hat den Blick ins Doon-Tal und aufs silbrige Band des jungen Ganges verstellt, der gerade aus dem bewaldeten Vorgebirge des Himalaya in ein breites, flaches Tal gestürzt ist. Zwischen Wolkenfetzen zeichnen sich die Häuser von Rishikesh, der kleinen Pilgerstadt an seinem Ufer, nur schemenhaft ab. Der Regen rauscht und übertönt alle Geräusche im Park. Die Schreie der Vögel, die im Blätterwerk der Amaltas- und Salbäume der Rückkehr der Sonne harren. Das Glucksen der Affen. Und das Plaudern der Chauffeure, die, den roten Turban überm Haar, neben ihren Elektrokarren auf die Hoteltgäste warten.

Wer jetzt ins Freie tritt, hat es sicherlich nicht weit. Die paar Schritte ins Restaurant hinüber, vielleicht, um einen Früchtetee mit Ingwerstückchen zu schlürfen oder eine Tasse heißen Kaffee. Wahrscheinlicher aber zum Spa, dem Glanzstück des Ananda-Hotels. Menschen aus aller Herren Länder lassen sich darin verwöhnen und behandeln. „Bei uns finden Sie ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht zurück“, hat ihnen Dr. Adarsh Shetty zur Begrüßung versprochen. „Wir behandeln auf Grundlage von Ayurveda. Unser Ziel ist, alle Lebensenergien unserer Gäste gleichmäßig in Fluss zu bringen.“

Shetty hatte bis vor zwei Jahren in einer ayurvedischen Klinik in Kerala gearbeitet, jener Provinz ganz im Süden des Subkontinents, wo Ayurveda am intensivsten angewandt wird. Heute ist er für die Gäste im Ananda präsent, befragt und untersucht sie und empfiehlt ihnen spezielle Yoga-Übungen und einen individuell abgestimmten Speiseplan, Meditationen und Massagen. Im Zentrum steht dabei die uralte indische Philosophie, nach der die Lebensenergien (Doshas) Vata (gleich: Wind, Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser) ins Lot zu bringen sind, um stressfrei und gesund zu leben.

Der 2000 Quadratmeter große Spa ist aber durchaus auch nach westlichem Lifestyle eingerichtet: von der Aromatherapie über Reflexzonen-, Schwedische- oder Thai-massagen bis hin zu Körperpeeling und Gesichtsbildung, das Personal steht dafür bereit. Selbst wer gerade Lust verspürt, durch ein Kneipp-Becken zu waten, überschüssigen Schweiß im Türkischen Dampfbad oder einer Finnischen



Yogastunde im Ananda-Hotel. Diese Übungen sind Teil des vielfältigen Ayurveda-Programms, mit dem die Gäste zu ihrem seelischen und körperlichen Gleichgewicht finden sollen. Fotos: Jürgen Buchta

Sauna los zu werden oder ein paar Runden zu schwimmen, braucht nicht danach zu suchen.

Es war der Maharadscha (Fürst) von Tehri Garwal, der sich, 280 Kilometer nördlich der Hauptstadt Delhi, den Berg mit weitem Blick über das Doon-Tal für seinen Palastbau ausgesucht hatte. Der entstand 1895. 1910 kam ein neuer Palast hinzu. Dieser Bau dient dem im Jahr 2000 eröffneten Luxusresort seither als Lobby. Auch die Hotel-

Zu Gast im Palast des Maharadschas

Bibliothek, Billard- und Yogaräume sind dort eingerichtet. Die Hotelanlage mit ihren 78 Zimmern, deren Bewohner von 250 Bediensteten umsorgt werden, liegt einige hundert Meter weiter am gegenüberliegenden Ende des Parks. Das Anwesen gehört Manovendra Shah, Sohn des letzten Maharadschas, der als Geschäftsmann in Delhi und London lebt. Die 562 Fürstenterritorien, die es bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts in Indien gab, wurden



Bunt gekleidete Gläubige während der Lichtzeremonie am Ganges.

1947 in die gerade entstandene indische Union eingegliedert; der Titel Maharadscha wurde abgeschafft.

Die Sonne hat sich doch noch durchgesetzt. Vom Balkon des Hotelzimmers aus ist Rishikesh noch zum Greifen nah erschienen. Jetzt braucht das Auto ins 60 000 Einwohner zählende Städtchen hinab doch eine dreiviertel Stunde. Der Fahrer hält an einer der ungezählten Serpentinan und plaudert mit zwei in orangefarbene Tücher gekleidete Sadhus, die barfuß bergan ziehen. Die weißbärtigen Eremiten erzählen, dass sie in ihrer Kanne heiliges Gangeswasser geschöpft haben. Das tragen sie jetzt in ihren Ashram zurück. 250 Kilometer Bergpfade liegen vor ihnen.

In den 1960er Jahren meditierten Rockstars wie die Beatles in Rishikesh. Auch den schottischen Barden Donovan hatte es damals in die „Yoga-Hauptstadt der Welt“, wie sich das Städtchen gern präsentiert, gezogen. In der Tat finden sich in der Stadt verschiedene Yoga-Zentren und Ashrams, die auf eine lange Tradition zurückblicken. Viele Hindus glauben, dass, wer in Rishikesh im türkisfarbenen Ganges badet und anschließend meditiert, leichter zur Erlösung findet. Auch heute zieht die Stadt jährlich tausende von westlichen Pilgern an. Sie hat sich mit ihren Goldschmuck- und Nippesläden, ayurvedischen Apotheken, Cafés und Restaurants, Hotels und Ashrams voll auf diese Besucher eingestellt. Der ursprüngliche Reiz des Ortes, in dessen ältestem Tempel ein uraltes schwarzes Steinbildnis des hinduistischen Gottes Vishnu steht, ist im geschäftigen Trubel nur noch zu erahnen.

Alles drängt an die Triveni Ghat (Ufertreppe), wo kurz vor Sonnenuntergang die Lichtzeremonie zu Ehren der „Mutter Ganges“ beginnt. Bunt gekleidete Inder, von Hinduismus faszinierte Westler – darunter viele Israelis – und Touristen sitzen dicht an dicht auf den Stufen. Ein Priester entzündet ein Feuer

und fordert einige Touristinnen auf, Platz im engsten Kreis der Gläubigen zu nehmen. Ganz uneigennützig ist seine Einladung freilich nicht, wie sich wenig später zeigt: Jede wird mit 500 Rupien (7,50 Euro) zur Kasse gebeten. Der Brahmane entzündet hunderte Öllämpchen, die ihm die Gläubigen entgegenstrecken. Einige Westler, offen-

sichtlich haben sie ihr Herz gerade dem Hinduismus geöffnet, lächeln entrückt verzückt, während abgeklärte Inder sich schon mal die Hände vor der Flamme reiben. Ungezählte Blumenopfer und Diyalichter werden aufs Wasser gesetzt. Sekunden später hat die Strömung sie bereits gepackt und treibt sie den Fluss hinunter.

Wir haben das Gewühl in den engen Gassen hinter uns gelassen. Die Hare Krishna, Hare Rama, Rama Rama-Gesänge, die über den Fluss getragen wurden, als wir am anderen Ufer zum Auto streben, sind verklungen. Oben im Ananda-Hotel erwartet uns Dr. Shetty, um uns ans „Wissen vom Leben“, oder, in Sanskrit, einer altindischen Sprache, ausgedrückt, näher an „Ayurveda“ heranzuführen. Ayurveda ist seit Jahrtausenden Bestandteil der Hindu-Mythologie, erläutert er. Diesem Gesundheitssystem sei eine der vier heiligen Schriften des Hinduismus gewidmet.

Wie hat sich dieses Wissen entwickelt, wollen wir von dem Arzt wissen. Wer hat es unter die Menschen gebracht? „Das war Brahma selbst, der Schöpfer im Triumvirat der Hindu-Götter“, bekennt Shetty, ohne eine Sekunde zu zögern. Für



Farbenprächtiger Empfang vor dem alten Palast.

westliche Ohren klingt das doch etwas zu fremd: „Sie glauben tatsächlich, dass Brahma gelebt hat?“, fragen wir skeptisch.

Shetty lacht. „Das ist eine typisch abendländische Frage“, amüsiert er sich, um sogleich sachlich fortzufahren. „Selbstverständlich ist Brahma Bestandteil dieser Welt. Jede Sekunde wirkt er in den Menschen.“

SÜDWEST PRESSE Reisegewinnspiel*

Traumurlaub Gewinnen!

diese Woche: Spanien 1 Woche Aufenthalt für zwei Personen im Doppelzimmer "all inclusive" und Flug mit TUIfly ab/bis Deutschland.

Spanien/Fuerteventura. Die nach Teneriffa zweitgrößte Insel der Kanaren ist ein einzigartiges Urlaubsziel. Das Eiland hat aufgrund der Nähe zum afrikanischen Kontinent ein angenehm warmes Klima, das man an kilometerlangen Stränden genießen kann.

Gewinnen Sie mit der SÜDWEST PRESSE & CLUB MAGIC LIFE

sowie den Partnerverlagen der SÜDWEST PRESSE-Anzeigengemeinschaft eine von 12 Traumreisen!

Die spanische Insel vulkanischen Ursprungs bietet eine wüstenähnliche, karge Landschaft mit steilen Berghängen. Deshalb wird sie auch als die „Insel der Stille“ bezeichnet. Bei Touristen sind Jeep-Touren, aber auch Ausritte durch die Dünenlandschaft von Fuerteventura sehr beliebt. Vor allem aber sind die endlos scheinenden Strände, an denen sich gerne auch Wassersportler zum Windsurfen treffen, die populärsten Aufenthaltsorte der Insel. Erholungssuchende aber auch aktive Urlauber sind deshalb von der Vielseitigkeit Fuerteventuras begeistert. Eine empfehlenswerte Sehenswürdigkeit ist beispielsweise die Lavahöhle Cueva del Llano. Die Kanareninsel, deren Hauptstadt Puerto del Rosario heißt, ist ein ganzjähriges Urlaubsziel mit über 300 Sonnentagen im Jahr. Selbst im Dezember sinken die Temperaturen selten unter 20 Grad. >>

Teilnahme-Coupon ausfüllen und einsenden an: SÜDWEST PRESSE „Traumreise“ Frauenstraße 77, 89073 Ulm Fax (07 31) 1 56-8 77

Einsendeschluss 4. Runde: Donnerstag, 11.11.2010

Yoga-Kurse und Entspannungstage am Fuße des Himalaya

Reisezeit: Die angenehmste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen September – trockene, sonnige Tage – bis Mitte April. Im Dezember und Januar kann es abends etwas abkühlen.

Wer in New Delhi ein Stopover und noch einmal Luxus genießen möchte, dem ist das Hotel ITC Maurya zu empfehlen. www.starwoodhotels.com

Buchbar ist das Ananda (www.anandaspa.com) unter



anderem über den Münchner Veranstalter Lotus Travel. Preisbeispiel: 7 Nächte mit Yoga-Paket kosten im Doppelzimmer ab 1999 Euro. Eingel-

schlossene Leistungen laut Katalog: Flug mit Oman Air ab/bis Frankfurt/München nach Delhi; alle Flughafen-Sicherheitsgebühren; Transfer ab/bis Bahn-

hof Haridwar; Vollpension, gebuchtes Kurprogramm sowie alle angebotenen Aktivitäten, etc.; Lotus Travel Service, Baderstraße 3, 80469 München ☎ 089/202 089 90 www.lotus-travel.com

Reiseführer: Stefan Loose Travel Handbücher; Indien – Der Norden mit Goa, Mumbai und Maharashtra, 24,95 Euro.

Info: Indisches Fremdenverkehrsamt, ☎ 069/2429490 www.india-tourism.com

Frage: Zu welcher spanischen Inselgruppe gehört Fuerteventura?

Lösung:

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ / Wohnort _____

Telefon _____ Unterschrift _____

*Mitarbeiter der Partnerverlage der SÜDWEST PRESSE-Anzeigengemeinschaft sowie deren Angehörige dürfen an der Verlosung nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Nicht fristgerechte Einsendungen können bei der Ziehung nicht berücksichtigt werden. Das Reisegewinnspiel ist eine Aktion der SÜDWEST PRESSE-Anzeigengemeinschaft.