



Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung. Da trifft man sich zum Yoga im Amphitheater, wo im Laufe des Tages auch noch Tai Chi, Ausdruckstanz und Didgeridoo-Klang-Massagen auf dem Programm stehen. Später muss man noch Vorträge hören, den Arzt konsultieren und natürlich am Pool liegen. Fotos: Stefanie Bisping

Guru-Lehren im Luxus-Tempel

Ayurveda und Erleuchtung im Himalaya: Der Weg zum inneren Frieden führt am Pool vorbei

Der Weg zum inneren Frieden ist weit. Nach Delhi fliegen, wo man in tiefer Nacht ankommt. Drei Stunden im Hotel schlafen. Um fünf Uhr morgens zum Bahnhof aufbrechen, vorbei an Menschen, die auf Bürgersteigen schlafen. Sich an Menschenmengen vorbei zum Zug kämpfen. In durchgessene Kunststoffsitze sinken, über denen sich Ventilatoren drehen. Nebelt vor Müdigkeit Dörfer und Reisfelder vorbeiziehen sehen, während die Hitze ins Abteil kriecht. In Haridwar in einen Jeep klettern, den Ganges überqueren und gefühlte 150 Serpentinaugen bergan schlängeln. Nach 24 Stunden ist man im Ananda, einem Spa-Resort auf dem Palastgelände des Maharadschas von Tehri Garhwal.

Es ist wie viele Luxushotels eine Gegenwelt zu Indien: Ohne dessen Gerüche, Mülllawnen und verstörendes Elend ist das Land reduziert auf märchenhafte Architektur, Sitar-klänge, köstliche Currys, Ayurveda, Yoga und Meditation. Über Rishikesh gelegen, wo schon die Beatles Wesentliches über sich und das Leben sowie die Verdienstmöglichkeiten indischer Gurus erfuhren, ist das Ananda eine blitzblanke Erweiterung des Gewusels aus Kufen und Mofas in der der Askese gewidmeten Stadt unten. Und: Anders als in der heiligen Stadt Rishikesh gibt es hier oben Alkohol. Schließlich ist nicht jeder Gast zur Ayurveda-Kur hier. Viele wollen sich nur von anstrengenden Rundreisen erholen. Dabei kann ein Glas Wein durchaus helfen. Was immer die Menschen ins Ananda treibt, unmittelbar finden sie Ruhe. Nur die

Schreie der über das Gelände stolzierenden Pfauen durchbrechen die Stille. In jedem Schrank hängt ein weißer Yoga-Anzug. So lüftig und bequem, dass nur Neuankommlinge in bürgerlicher Kleidung zum Essen erscheinen. Ansonsten trägt hier jeder baumwollene Anstaltskleidung.

Auf dem Berg zerfließen die Tage. Morgens bringt der Kellner einen entgiftenden Ingwer-Zitronen-Aufguss mit Honig. Morgens um sieben trifft man sich zum Yoga im Amphitheater, wo später Tai Chi, Ausdruckstanz, Didgeridoo-Klang-Massagen sowie indische Konzerte stattfinden. Nach dem Frühstück auf der Terrasse zwischen Baumwipfeln ist eine Menge zu tun: am Pool liegen, den ayurvedischen Arzt konsultieren, ins Spa gehen, essen, am Pool liegen, Stürgang, ein Vortrag über die Einfachheit des Lebens unter Verzicht auf materielle Güter - teure Spa-Aufenthalte in Nordindien



Yoga, die alte Disziplin, in dem Land, aus dem es stammt.

ausgenommen. Immer wieder neu ayurvedisches Öl aus dem Schopf waschen. Die Gleichförmigkeit ist wohlthuend.

Am Tag gibt es nur den Berg. Der Rest der Welt liegt unter einer Wolkenhaube. Am Abend jedoch funkeln Tausende Lichter aus dem Tal: In Rishikesh ist es deutlich wärmer, die Luft wiegt schwerer als 150 Serpentinaugen weiter oben. Die Stadt erstreckt sich beiderseits des Ganges, der hier jung, breit und sauber talwärts fließt. Seine Ufer verbindet eine schmale Fußgängerbrücke, auf der sich Menschen und Mofas drängen und Kühe herumstehen. In ihrer Anstaltskleidung machen sich Hotelgäste daran, auf den Stufen zum Fluss ihre Wünsche an Mutter Ganges zu formulieren. Das Licht der Abend-

Unerschöpfliche Quelle an Binsenweisheiten

sonne allein würde schon ausreichen, um in spirituelle Begeisterung zu verfallen. Den Rest besorgt ein Vorbeter mit Mikrofon, der Blüten umherreicht, Reis mit Flusswasser besprenkelt, schließlich die Blüten in den Ganges wirft und so die Wünsche auf den Weg bringt. Dann zieht Seine Heiligkeit Pujya Swami Chidanand Saraswati mit seinem Gefolge die Stufen hinab; sie verschuehen ein paar Kinder und nehmen Platz. Es beginnt ein ohrenbetäubendes Popkonzert. Die Kinder brüllen ekstatisch ins Mikrofon, eine Anfangsdreißigerin aus Los Angeles wiegt sich zur Musik und lächelt beseelt im Schatten des langbärtigen Meisters. Insekten schwirren, die Menge steht auf und setzt sich wieder, der Gesang wogt ein letztes Mal auf den Ganges hinaus - dann

ist es Zeit, die Teelichter auf den gekauften Blumengestecken zu entzünden und mit einem Wunsch oder Gebet versehen zu Wasser zu lassen.

Seine Heiligkeit ist eine unerschöpfliche Quelle an Banalitäten und Binsenweisheiten: Das Glück findet man in sich selbst, nicht im Streben nach Geld. Mehr Wohlstand bringe mehr Probleme, der Selbstsüchtige werde von Rastlosigkeit

geplagt. Vieles wünsche, doch wenig brauche man. Erst habe man ein Bett, sagt er leise, dann wolle man vier. Doch in wie vielen könne ein Mensch schlafen? Man ahnt, dass es im Falle des Meisters womöglich nicht wenige sind.

Längst ist es Nacht geworden in Rishikesh. Nur aus den vielen Geschäften an der Straße dringen Musik und Licht, und man muss aufpassen, nicht

über eine herumliegende Kuh zu stolpern oder von einem unbeleuchteten Mofa angefahren zu werden. Zurück im Ananda ist alles kühl und keimarm. Aus dem Yoga-Anzug fallen tote Mücken. Heißes Duschwasser spült Straßenstaub vom Körper. Ja, es ist wenig, was man braucht. Doch mangelnde Erleuchtung ist kein schlechter Preis für ein wenig Luxus. Stefanie Bisping

INFO

- **Lage**
Die Provinz Uttarakhand liegt im Norden Indiens und im südlichen Himalaya. Sie grenzt an die Bundesstaaten Uttar Pradesh im Süden und Himachal Pradesh im Norden, sowie im Nordosten an Tibet und im Osten an Nepal.
- **Anreise**
Von Frankfurt nach Delhi z.B. mit Lufthansa und Air India. Von dort braucht man per Zug gut vier Stunden nach Haridwar, per Flug (Air Deccan) nach Dehradun 45 Minuten.
- **Einreise**
Vor der Reise muss man bei der Indischen Botschaft oder dem Konsulat ein Visum beantragen, das 50 Euro kostet und sechs Monate gültig ist. Das Antragsformular kann man unter www.indischebotschaft.de herunterladen. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden.
- **Sicherheit**
Ein vergleichsweise sicheres Reiseziel. Es kommt aber in verschiedenen Teilen Indiens immer wieder zu Terroranschlägen, auch in Gebieten, die normalerweise nicht Hauptziel solcher Anschläge sind. Es wird



empfohlen, besonders an Feiertagen (Tag der Republik am 26. Januar, Unabhängigkeitstag am 15. August) Märkte, öffentliche Plätze und große Menschenansammlungen sowie Regierungsgebäude und nationale Wahrzeichen nach Möglichkeit zu meiden. Infos zu anderen Regionen beim Auswärtigen Amt: www.diplo.de.

- **Gesundheit**
Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A, beim Aufenthalt über drei Monate Hepatitis B. Für Rucksacktouristen kann Impfschutz auch gegen Tollwut, Typhus, Meningokokken-Meningitis (ACWY) und Japanische Enzephalitis sehr sinnvoll sein. Insbesondere Tollwut stellt ein Problem dar, da moderne Impfstoffe im Notfall kaum verfüg-

bar sind. In Indien ist außerdem noch immer die Vogelgrippe ausgebrochen, Aids ist ein zunehmendes Problem. Auch die saisonal auftretenden Dengue-Erkrankungen häufen sich, insbesondere in der Region um Neu-Delhi. Mehr Informationen: Zentrum für Reisemedizin, www.travelmed.de.

- **Reisezeit**
Aufgrund der Höhe steigen die Temperaturen in Naredra Nagar auch im Sommer selten über 30 Grad. Am angenehmsten sind Frühling und Herbst (22 bis 26 Grad).
- **Unterkunft**
Die Nacht im „Ananda Spa in the Himalayas“ kostet ab 475 US-Dollar, Yoga, Meditation und Wanderungen inklusive. Günstiger sind Pauschal-Arrangements. **Lotus Travel** (www.lotus-travel.com) hat das Hotel zum Beispiel im Programm. Ein sechstägiges „Ananda Yoga-Programm“ kostet mit Flügen und Transfers ab 1759 Euro pro Person im Doppelzimmer, eine achtstägige Ayurvedische Verjüngungskur ab 2382 Euro.
- **Kontakt**
www.india-tourism.de, www.incredibleindia.org