



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Het goddelijke hart van yoga

een reis door Noord-India langs de heilige plaatsen
van Brahma, Vishnu en Shiva



16 oktober - 1 november 2015

17 dagen o.l.v. dr. Ajay Kumar Singh, Anneke Verweijen, Diana Plenckers

Een volledig verzorgde studiereis door Noord-India om je kennis van de Indiase filosofie en je ervaring met yoga in het land van oorsprong te verdiepen. Exclusief voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.



De reis – de zesde Saswitha Yogareis sinds 2009 – is opgebouwd rond de heilige plaatsen van de drie grote goden in India: Brahma, Vishnu en Shiva. Deze goden, de *trimurti* – je zou ze de Indiase goddelijke drie-eenheid kunnen noemen – staan voor de drie grote krachten in het universum en volgens de filosofie ook in de mens. Brahma is de scheppende kracht, Vishnu degene die de schepping in stand houdt, Shiva de vernietiger. Doordat Shiva's vernietigende kracht een nieuwe schepping mogelijk maakt, is hij eigenlijk vernietiger en schepper tegelijk. Als personificatie van transformerende kracht wordt hij de Heer der yogi's genoemd.

We bezoeken Pushkar met het heilige meer waarin Brahma zijn lotus zou hebben laten vallen. Vishnu vinden we in Mathura en Vrindavan, waar hij als Krishna is geboren en opgegroeid. Rishikesh is de plaats bij uitstek waar Shiva wordt vereerd. Vele tempels in de omgeving zijn aan hem gewijd. Vanwege de overvloed aan yogascholen en beroemde ashrams staat Rishikesh bekend als de *Yoga Capital of the World*. Onze laatste standplaats deze reis is de voor hindoes zeer heilige plaats Varanasi met zijn *ghats* (trappen) aan de Ganges waar bij zonsopgang en zonsondergang de beroemde Aarti-rituelen plaatsvinden. Hier kent Vishnu ongeveer evenveel aanbidders als zijn goddelijke tegenpool Shiva.

We vliegen met Swiss Air via Zürich naar de Indiase hoofdstad Delhi. De eerste dag van de reis bezichtigen we de stad en bezoeken o.a. het schitterende Nationaal Museum, waar verschillende van de oudste kunstschaten van de Indiase beschaving te zien zijn. Verder bezoeken we Jaipur, de roze stad, Agra met de wereldberoemde Taj Mahal, en Sarnath waar de Boeddha zijn eerste prediking gaf.

Op meerdere plaatsen krijgen we les in yoga, *prānāyāma*, meditatie, filosofie en Vedisch chanten. We verblijven enkele dagen in een ashram. Verder bezoeken we zowel bekende en cultuurhistorisch belangrijke bezienswaardigheden, als ook onbekende tempels en spiritueel interessante plaatsen. De gehele reis worden we begeleid door onze vriend en gids Ajay Singh die ook onze eerdere reizen begeleidde.

Anneke Verweijen en Diana Plenckers





Dag 1 – vr 16/10/2015

Amsterdam-Delhi

We verzamelen om 07.30 uur op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 09.45 uur met Swiss Air naar Zürich. Daar komen we aan om 11.10 uur en stappen daar over voor een directe vlucht (12.45 uur) naar Delhi waar we 's avonds om 23.55 uur aankomen. In India is het tot 25 oktober 4,5 uur later dan in Nederland, daarna 3,5 uur later (wintertijd). Na aankomst transfer naar het hotel in New Delhi, gelegen naast het beroemde Connaught Place in het hart van de stad.

Dag 2 – za 17/10

Delhi

's Ochtends na het ontbijt bezoeken we de bekende Lakshminarayan tempel (ook wel Birla tempel genoemd, want gebouwd door de familie Birla). Deze tempel is gewijd aan Vishnu en Lakshmi en je ziet er afbeeldingen van allerlei mythologische scènes. Na de lunch gaan we naar het Nationaal Museum. Dit museum heeft een schitterende collectie kunstschaten waaronder enkele bijzondere stukken uit de Dravidische tijd, maar ook een prachtige verzameling beelden van hindoegoden en Boeddhabeelden van diverse stijlen en uit verschillende periodes. Daarna maken we een rondrit door New Delhi en zien o.a. de beroemde India Gate en het Gandhi Memorial, waaraan in januari jl. president Obama nog een bezoek bracht. 's Avonds na het diner een introductielesing door onze gids dr. Ajay Singh (historicus) over India en het hindoeïsme.

Dag 3 – zo 18/10

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. Onderweg luisteren we naar Ajay die verhalen vertelt en ons vertrouwd maakt met de cultuur, de filosofie en de historie van India. Halverwege de reis lunch. We arriveren in de middag in de ashram waar we het indrukwekkende Aarti-ritueel aan de Ganges meemaken. Tot donderdag eten en slapen we in de ashram.

Dag 4 t/m 6 – ma 19/10-wo 21/10

Rishikesh

Drie hele dagen in de ashram. Vanaf ca. 6 uur 's ochtends tot aan de lunch volgen we in de ashram een speciaal voor ons samengesteld

programma door Mataji, onze zeer geliefde docente. Prānāyāma, yoga, filosofie, vedisch chanten en yoga nidra. Het ontbijt is steeds halverwege de ochtendlessen. 's Middags na de lunch bezoeken we enkele bijzondere tempels en rituele plaatsen in de omgeving. 's Avonds na het eten yoga nidra door Mataji. Onze laatste dag in de ashram nemen we actief deel aan de Havan-ceremonie aan de Ganges tijdens zonsondergang.

Dag 7 – do 22/10

Rishikesh-Dehradun-Delhi-Jaipur

Na het ochtendprogramma in de ashram vertrek naar Dehradun. We vliegen om 16.00 uur met Jet Air via Delhi (overstap) naar Jaipur, hoofdstad van de deelstaat Rajasthan, waar aankomst 19.15 uur. Jaipur wordt wel de 'roze stad' genoemd vanwege het roze zandsteen waarmee een deel van oude stad is gebouwd. Diner in het hotel.



Dag 8 – vr 23/10

Jaipur-Pushkar

We vertrekken na het ontbijt in het hotel met onze touringcar naar Pushkar. Onderweg bezoeken we in Jaipur het schitterende Hawa Mahal, het 'paleis der winden'. Een indrukwekkend bouwwerk in post-mogol bouwstijl met bijna duizend ramen waardoorheen de harem-vrouwen van de Maharadja van Rajasthan naar buiten konden kijken zonder zelf gezien te worden. We rijden door naar Pushkar, een pelgrimsplaats gelegen rond het heilige meer. Pushkar is een van de weinige plaatsen die gewijd is aan de god Brahma. Brahma heeft gewoonlijk zijn plek in een nevenheilgdom van een tempel, nooit is hij de centrale god, behalve hier. Het meer heet Pushkar (en daarom de plaats ook), omdat Brahma hier zijn lotus (pushkara) zou hebben laten vallen. 's Middags na de lunch wandelen door het levendige stadje. We maken de avond-Aarti mee in de tempel van Brahma. Diner in ons hotel.





6

Dag 9 – za 24/10

Pushkar

's Ochtends vroeg gaan we naar het meer waar we de ochtendrituelen bijwonen. We bezoeken de Savitri tempel (gewijd aan de vrouw van Brahma), gelegen op een heuvel met uitzicht over de omgeving. Na de lunch enige tijd vrij. Het hotel heeft een heerlijke tuin en een zwembad. Aan het eind van de middag maken we een kamelentour en zien we de zonsondergang in de woestijn.

Dag 10 – zo 25/10

Pushkar-Jaipur

Vroeg ontbijt en vertrek met onze bus weer terug richting Jaipur. Daar bezoeken we het beroemde Amber Fort (gebouwd in 1592). Lunch in het hotel. 's Middags bezoeken we het City Palace (stadspaleis) waar we o.a. de twee enorme zilveren vaten zullen zien die gemaakt zijn in opdracht van één van de voormalige Maharadja's. Hij ondernam een reis naar Engeland en om zijn reinheid onderweg te kunnen handhaven nam hij Gangeswater mee in deze vaten voor zijn dagelijkse bad. Vlakbij ligt het Jantar Mantar, gebouwd in de achttiende eeuw. Dit is het grootste astronomisch observatorium ter wereld. Het is opgenomen in de Werelderfgoedlijst. Hier worden tot op de dag van vandaag astronomische berekeningen gemaakt die in India zo belangrijk zijn voor het vastleggen van de data voor de vele hindoeveestdagen. Diner in restaurant.

Dag 11 – ma 26/10

Jaipur-Agra-Vrindavan

We vertrekken wederom vroeg en gaan als eerste naar Galta, een oude hindoebadplaats die net buiten de stad ligt. Heilig water stroomt uit de mond van een stenen koeienhoofd en dit lijkt op de oorsprong van de Ganges die, naar de mythe wil, ook uit de mond van een koe stroomt. We vervolgen onze weg voor een lange busreis naar Agra om daar een van de wereldwonderen te aanschouwen: de Taj Mahal, gebouwd door Shah Jahan voor zijn vrouw Mumtaz. Van daar rijden we naar een ashram in Vrindavan waar we eten en twee nachten zullen verblijven.

Dag 12 – di 27/10

Vrindavan en Mathura

We zijn aangekomen in het gebied van Krishna, de bekendste incarnatie van Vishnu. In Mathura werd hij geboren, in Vrindavan

(dat basilicumwoud betekent) groeide hij op. Hier danste hij met de koeienmeisjes (gopi's) en zijn geliefde Radha. In beide plaatsen gonst het van hun aanwezigheid. "Radhe Radhe!" is de normale begroeting. Vrindavan ligt aan de rivier de Yamuna die als het lichaam van Krishna of Radha zelf wordt gezien. Een van de grootste tempels van de Hare Krishna's staat ook in Vrindavan. We bezoeken deze en andere tempels. In de ashram waar we verblijven volgen we yogales en een speciale workshop voor onze groep over de betekenis van Radha door Jaya Devi (spirituele naam van de in België geboren Gerda Staes, indoloog, die o.a. samen met prof. Winand Callewaert de *Bhagavad Gita* vertaalde). Sinds haar laatste boek *From Taj to Vraj*, waarin ze op zoek gaat naar de vrouwelijke kant van spiritualiteit, geeft ze workshops over dit thema.

Dag 13 – wo 28/10

Vrindavan-Delhi-Varanasi

Rond 5 uur 's morgens met onze bus vertrek naar Delhi, vanwaar om 10.30 uur vlucht met Jet Airways/Air India naar Varanasi. Aankomst 11.50 uur. 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. 's Middags na de lunch eerste verkenning van de stad. We bezoeken o.a. de Bharat Mata tempel, gewijd aan Moeder India. Bij zonsondergang wonen we het voor Varanasi zo typerende Aarti-ritueel bij. Diner in ons hotel of een nabij restaurant.

Dag 14 – do 29/10

Varanasi

Nog vóór zonsopgang varen we met een bootje over de rivier de Ganges en bekijken we het ochtend-Aarti. 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 tevens beroemd om is. Na de lunch maken we een excursie naar Sarnath, de plaats waar de Boeddha daar zijn eerste prediking gaf. Bezoek aan de archeologische site en het museum. 's Avonds worden we thuis ontvangen bij de familie van Ajay Singh waar we worden getraceerd op een typisch Benarsi diner.



7

**Dag 15 – vr 30/10****Varanasi**

Yoga- en prānāyāma-les bij zonsopgang door een bijzondere prānāyāma-leraar op de oostelijke oever van de Ganges, waar we met een bootje naartoe varen. Ontbijt in het hotel. In de middag bekijken we enkele van de vele honderden hindoetempels van de stad en bezoeken de beroemde Gouden Tempel (Kashi Vishwanath Mandir), gewijd aan de god Shiva. Avond-Aarti aan de oever van de Ganges. Diner in het hotel.

Dag 16 – za 31/10**Varanasi-Delhi**

's Ochtends vroeg vervolg op de prānāyāma-les van gisteren, opnieuw op de oostelijke oever van de Ganges. Na het ontbijt bezoek aan de Benares Hindu University. Op het terrein van de BHU bevindt zich de hoogste tempel van India die gewijd is aan de hindoegod Shiva. Rond het middaguur transfer naar het vliegveld. Lunch op het vliegveld of in het vliegtuig. Middagvlucht met Jet Airways/Air India naar Delhi. In Delhi hebben we enkele kamers om ons op te frissen in een hotel, waar we ook zullen dineren. 's Avonds vertrekken we naar de luchthaven.

**Dag 17 – zo 1/11****Delhi-Amsterdam**

Om 02.05 uur nachtvlucht met Swiss Air Delhi-Amsterdam, met overstap in Zürich. Aankomst op Schiphol op zondagochtend om 09.10 uur.

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

Reissom

Deze volledig verzorgde reis kost € 3.745,- op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 495,- (beperkt beschikbaar).

Inbegrepen

- het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder AC-touringcars, taxi's en waar nodig lokaal vervoer), accommodatie, ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, gidsen en begeleiding
- alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoelage 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
- introductiebijeenkomst vrijdag 5 juni 2015 om 18.00 uur plaats: Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte Prof. Bronkhorstlaan 10-54, Bilthoven

Niet inbegrepen

- visum voor India
- reisverzekering en evt. andere verzekeringen
- uitgaven van persoonlijke aard (drankjes, souvenirs, fooien voor aan deelnemers persoonlijk bewezen diensten)

Studiereis

Voor yogadocenten en cursisten van de yogaopleiding is deze reis mogelijk als studiereis aftrekbaar van de belasting.



IO

Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en General Secretary van de Tourist Guides Federation van India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en hij spreekt uiteraard 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. Zij hebben deze reis ontwikkeld en begeleiden de groep.

Hotels

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh en Vrindavan hebben we accommodatie gereserveerd in een ashram. De ashrams bieden eenvoudige kamers met elk twee bedden en eigen douche en toilet.

Groepsgrootte

Min. 12, max. 22 deelnemers.

Deelnemers

De reis is exclusief bedoeld voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voor de yogalessen wordt uitgegaan van een redelijk oefenniveau; enige kennis van de yogafilosofie en mythologie is een voordeel.



Inschrijven

Inschrijven d.m.v. boekingsformulier, verkrijgbaar bij het secretariaat van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. I.v.m. reservering van vluchten en hotels zijn boekingen na 1 juli 2015 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 1 juli kan een extra toeslag worden berekend.

Informatie

Deze reis is georganiseerd in samenwerking met Labrys Reizen. Labrys is een ANVR/SGR-reisorganisatie en aangesloten bij het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie:

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

Peter van der Lende, Labrys Reizen
Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen
tel. 035-6423658
www.labrysreizen.nl



IO

inschrijven

Indiareis 2015



www.yoga-saswitha.nl

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte