



Yoga in Indien

Varanasi – Goa – Hampi

Indien pur in Varanasi, Yogapraxis am traumhaften Sandstrand von Agonda Beach in Süd-Goa und geschichtsträchtiges Hampi. Das alles gehörte zur diesjährigen Indienreise mit Rosmarie Herczog.

■ Text: Carla Felber*



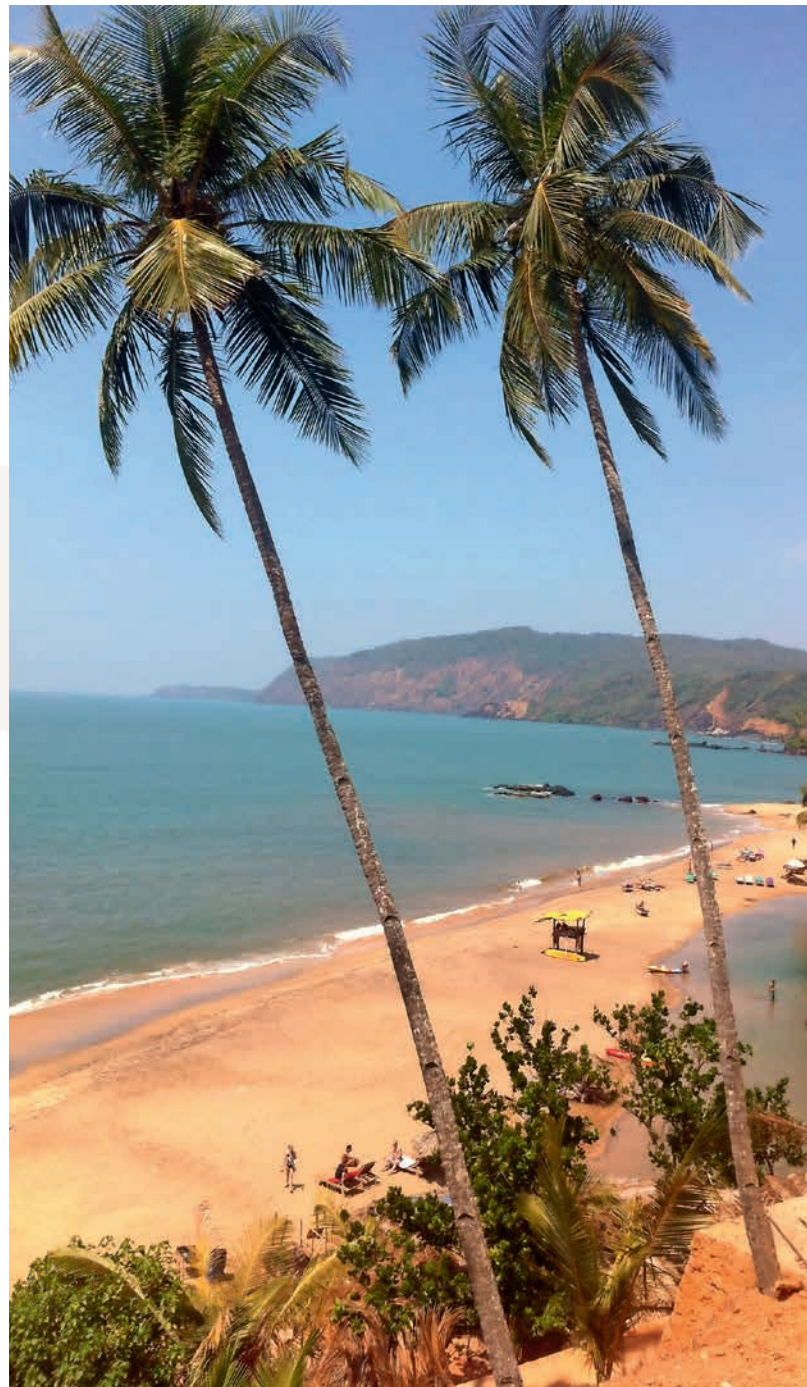
Zum Pflichtprogramm in Goa gehört es, den Sonnenuntergang am schönen Strand zu genießen.

Nach der Ankunft im «Sehnsuchtsland» geht es für unsere kleine Reisegruppe gleich weiter nach Agra, wo wir bei milden Temperaturen den Sonnenuntergang beim märchenhaften Taj Mahal genießen. Wir verbringen einen weiteren wunderbaren Tag in Agra und anschliessend führt uns der Nachtzug nach Varanasi/Banares oder Kashi, wie die Stadt des Lichts von den Einheimischen auch genannt wird. Unser Hotel befindet sich direkt in Asi, dem einzigen grösseren Ghat (wörtl. Landeplatz, Ufer), das bis in die 1980er Jahre noch reines Lehm- ufer war. Die für uns «typischen» Steintreppen von Varanasi stammen alle frühestens aus dem 18. Jahrhundert, vorher war das Ufer der Ganga wohl überall naturbelassen und ziemlich glitschig.

Benares – die heilige Stadt am Ganges

Unsere ortskundige Begleiterin Uma Lacombe führt uns zu verborgenen Tempeln und Schreinen, zu den Verbrennungsplätzen, zum Sanskritgelehrten Dr. Vagisa Sastri, und wir sind alle fasziniert, beeindruckt und auch ein bisschen verwirrt von dieser indischsten aller indischen Städte. Die traditionell hinduistische Kultur ist auf Schritt und Tritt spürbar:

- die Götter, insbesondere Shiva (auch Rudra genannt), sind allgegenwärtig
- Ganga, der «vom Himmel auf die Erde» gekommene Fluss, zieht seit Jahrhunderten Pilger aus ganz Indien an,





nicht nur zur grossen Verbrennungsstätte, sondern auch zur Erleuchtung – zum Leben

- Reichtum und Armut, Schönheit und Unordnung, Leben und Tod liegen hier extrem nahe beieinander.

Und so tauchen wir ein und lassen uns berühren von den «magischen Orten», wie Sarnat, wo Buddha mit seiner ersten Rede das Rad der Lehre in Bewegung gebracht hat, den Ghats und Ashrams, von den Klängen der Rudra Vina, dem traditionellen Saiteninstrument für den Dhruwad-Gesang, das uns Ustad Bahauddin M Dagar in einem Privatrezital meisterlich präsentiert. Wir geniessen Bootsfahrten auf der Ganga und besuchen die seit Jahrhunderten täglich stattfindenden spirituellen Opferriten der Brahmanen zu Sonnenauf- und -untergang (Ganga Arti).

Tief beeindruckt sind wir vom KIRAN Village, dem von der Schweizerin Sangita (Judith Keller) 1990 gegründeten Sozialprojekt zur Schulung und Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen mit körperlichen, geistigen oder mehrfachen Behinderungen. Auch heutzutage werden in Indien behinderte Kinder, samt ihren Müttern und Familien, ausgegrenzt und verstossen. Im Kinderdorf, das bereits rein optisch mit seiner liebevollen Gestaltung und Sauberkeit nach «schweizerischen Massstäben» (ich habe nirgends in Indien so viele Mistkübel gesehen wie hier) überrascht, findet echte Integrationsarbeit von Behinderten und Nichtbehinderten statt.

Yoga im Paradies

Die folgende Woche ist ganz dem Yoga in Goa gewidmet. Bereits die Ankunft nach der zehnstündigen Reise mit Flugzeug und Bus nach Agonda Beach ist phänomenal – das Shiva Yoga Centre befindet sich direkt am traumhaften, beinahe unberührten Sandstrand. Nach der staubigen, indischen Reise verlassen wir das Auto, den Strassenverkehr. Die letzten Meter müssen wir zu Fuss zurücklegen und erreichen «Baba Little Italy», wie das Restaurant heisst. Just bei der Ankunft geniessen wir den ersten Sonnenuntergang und anschliessend das feine vegetarische Nachtessen unter freiem Sternenhimmel bei Meeresrauschen. Die Bungalows sind zugegebenermassen sehr einfach, aber trotzdem (oder gerade deswegen) stellt sich ein totales Feriengefühl ein.

VARANASI UND GOA

Varanasi

KIRAN Centre, Madhopur, Kuruhuan P.O.
Post Box 5032, Varanasi 221 005, U.P. India
www.kiranvillage.org / www.kiranvillage.ch

Goa

Shiva Yoga Centre
Swami Shivanand Ji
shivanandjee@yahoo.com
www.shivayogacentre.com



Einblick in die uralte indische Geschichte in Hampi und intensives Erleben der Traditionen in Varanasi, der heiligen Stadt am Ganges.

Für die ganze Woche ist Yoga und Erholung angesagt. Am frühen Morgen und am späteren Nachmittag praktizieren wir Asanas und Pranayama mit Swami Shivanand Ji in der erhöhten Yoga Shala mit Blick aufs Meer. Sein Yoga ist geprägt von den Erfahrungen in der Tradition der grossen Meister im Himalaya, die ihm von seinem Guru vermittelt wurden, als er 16 Jahre alt war.

Sein Unterrichtsstil ist demzufolge traditionell; er übt seine Abfolgen ohne viele Erklärungen und Korrekturen, er ist also eher für Geübte geeignet.

Nach der Morgenpraxis avanciert Poha, ein indisches «Risibisi-Müesli» mit Reisflocken (chiwda), grünen Erbsen, Cashew-Nüssen, Zitronensaft, Senfsamen, Chili, Ginger und Curry-Blättern, serviert mit Joghurt und Bananen, zu unserem absoluten Frühstücksfavoriten.

In den Pausen zwischen den Yogasequenzen ist Spazieren am wunderbaren Strand oder Schwimmen im angenehm warmen Meer angesagt. Danach gilt es jeden Abend von neuem den fantastischen Sonnenuntergang zu bewundern, bevor wir zum Mantra-Singen vor dem Nachtessen eingeladen sind.

Abgesehen von einem kleinen Ausflug an die nahe gelegene Cola Beach, die mich unweigerlich an «Bounty-Reklame» denken lässt, und einer Bootstour zum Beobachten von Delfinen unternehmen wir zu Fuss kleine Einkaufstouren in die etwas nostalgisch anmutenden Hippie-Läden im kleinen Ort. Wir leben sozusagen die ganze Woche am Palmenstrand.

Mystisches Hampi

Der Abschluss der Reise ist den Tempeln und Höhlen von Badami sowie der historischen Ausgrabungsstätte Hampi gewidmet.

Hampi ist heute ein kleines Dorf mit ein paar hundert Einwohnern. Die zu besichtigenden Monumente, seit 1986 UNESCO-Weltkulturerbe, zeugen von der bedeutenden Vergangenheit dieser Gegend. Von Mitte 14. bis Mitte 16. Jahrhundert befand sich hier die Hauptstadt des Königreiches Vijayanagar. Zur Blütezeit bewohnten 200 000, vielleicht sogar 500 000 Menschen diesen Ort.

Die Überreste der Festungsmauern und Paläste, im Besonderen aber die zahlreichen besser erhaltenen Granit-Tempel, wie z.B. der Vitthala-Tempel mit dem davor stehenden in Stein gemeisselten Tempelwagen (Ratha), in dem Vishnus Tragtier Garuda sitzt, sind ausserordentlich eindrucklich.

Aber noch viel mehr ist es die grandiose Landschaft mit unzähligen charakteristischen Granitblöcken und dem malerischen Fluss Tungabhadra, in der sich die Ruinen und Monumente über mehrere Quadratkilometer verstreut befinden. So ist es nur zu gut verständlich, dass sich der vormalige «Backpacker-Geheimtipp vom mystischen Hampi» zusehends zum touristischen Highlight der Region entwickelt.

.....
*Die Autorin ist Yogalehrerin YS und leitet die Ausbildungsschule Lotos in Basel und Zürich. www.lotosyoga.ch