

En utskrift från Dagens Nyheters nätupplaga, DN.se, 2015-09-07 14:44:16  
Artikelns ursprungsadress: <http://www.dn.se/resor/indien/andlig-semester-vid-himalayas-fot/>

Indien

## Andlig semester vid Himalayas fot

Publicerad 2012-03-05 11:15

Bild 1 av 10



### INDIEN

Allt om: Indien

**Många som kommer till Rishikesh för att lära sig yoga och meditation väljer att bo på något av stadens många ashrams. De som först satte Rishikesh på backpackerkartan var Beatles, som kom hit 1968, lockade av gurun Maharishi.**

Kämpar för att ta mig fram i trängseln av indiska pilgrimer och västerländska sökare. Det är 38 grader varmt denna sommardag i Rishikesh. Svetten droppar och irritationen växer. Försöker förgäves undvika att trampa i högarna av koskit medan jag slår undan flugorna.

Den smala gränden kantas av butiker som säljer magiska amuletter, ayurvediska salvor och böcker om meditation och yoga. Inkastaren på den vegetariska restaurangen får anstränga sig för att överrösta alla tutande motorcykelrickshaws.

Var är det omtalade, andliga lugnet?

**Men alldeles intill** flyter Ganges och på avstånd hörs sång, entonig och

### RESFAKTA: RISHIKESH

**När:** Vår och höst är bästa tid att resa till Rishikesh. På vintern blir det kallt och på sommaren är det först hett och sedan regnigt när monsunen börjar i mitten av juli. Under våren är flygbiljetter till Indien som billigast.

### RESA DIT

**Flyg:** Lägsta pris, tur och retur Stockholm–New Delhi i mars och april cirka 3 700 kronor med Lufthansa (via Frankfurt) och Finnair (via Helsingfors). Qatar Airways och Turkish Airways brukar också ha bra pris till New Delhi.

**Resa vidare inom Indien:** Rishikesh ligger ungefär 20 mil från New Delhi.

**Tåg:** Med tåg till Haridwar från New Delhi,

suggestiv. Jag lockas av musiken och vandrar ned till stranden. Där har pilgrimer och turister har samlats för aarti, den ceremoni som äger rum varje kväll, då man hyllar den heliga floden.

En ljuslåga vandrar runt så att alla kan tända sina värmeljus. De placeras i små båtar som är tillverkade av blad och fyllda med blommor. Försiktigt och allvarigt bärs de sedan ner till floden och sjösätts i det ögonblick solen går ner. Hundratals små blomsterbåtar glittrar i vattnet. Det är märkligt stilla. Till och med flugorna lugnar ner sig.

**Rishikesh lockar en stor skara** sökare, både indier och västerlänningar. Somliga tar sin andliga utflykt på stort allvar och stannar flera månader. Andra är mest nyfikna och vill pröva på något annorlunda under långresan, och i den lilla staden finns alla möjligheter: Rishikesh huvudgata kantas av affischer som lockar till lektioner i reiki och ayurveda, vedisk astrologi och klassisk indisk dans. Man kan lära sig spela sitar eller tablas, eller varför inte gå språkkurs i hindi? Men det som intresserar flest är yoga och meditation.

Många meditationsformer har sitt ursprung här, och det samma gäller yoga som utövats i flera tusen år i Indien. I Rishikesh undervisas man på traditionellt indiskt vis, och det är ganska långt från power yoga i tights träningskläder på luftkonditionerade fitnesscenter i Sverige.

Man inser till exempel snabbt att det är klokt att anpassa sig till lokalt yogamode, för man skulle inte känna sig helt bekväm i något som är avslöjande och åtsittande. I tunn kurtaskjorta och pyamasbrallor i ännu tunnare bomull (finns att köpa billigt i bazaren) smälter man in bättre.

**Här är yogan mycket mer** än en träningsform. Innan läraren, som heter Gyanendra, börjar sin lektion placerar han ut porträtt av sina egna gurus längs väggarna och ägnar var och en av dem långa tacksamhetsramsor på hindi.

Det finns avancerade teorier om vad som är syftet och fördelarna med varje rörelse, det handlar långt ifrån bara om att bli snygg och stark. Gyanendra är noga med att hela tiden förklara hur det är meningen att kropp och själ ska påverkas, medan han går runt i yogasalen för att instruera och korrigera deltagarna.

– Relaxx your buttocks, väser han vänligt.

Gyanendra är frilansande yogalärare som kommer till Rishikesh under några månader varje år och hyr en yogasal i ett av stadens backpackerhotell. Varje morgon och varje kväll ger han drop in-lektioner, som han lägger upp så att även nybörjare ska kunna vara med.

**Det finns gott om yogalärare** i Rishikesh, och man behöver inte boka in undervisningen i förväg. De flesta hotell kan tipsa om vem man ska vända sig till, vare sig man är nybörjare eller vill ha mer avancerade lektioner. De flesta lärare ger också privatlektioner som i allmänhet kostar under 50 kronor för en lektion.

Men många av dem som kommer till Rishikesh för att lära sig yoga och meditation väljer att bo på något av stadens många ashrams. Där finns kurser av varierande längd, från ett par veckor och upp till flera månader. Kost och logi är i regel gratis och ibland även undervisningen, även om det hör till god ton att lämna en donation. Man förväntas också följa vissa regler, som att stiga upp vid halv femsnåret, vara tyst efter tio på kvällen och klä sig anständigt, det vill säga täcka axlar och ben.

Inte heller får man smita iväg för att njuta av kryddhet tandoorikykling och en iskall öl, men den regeln är svår att bryta mot. I hela Rishikesh råder förbud mot att servera kött, fisk och alkohol.

drygt 4 timmar, flera dagliga tåg, pris under 100 kronor, och sedan vidare med buss Haridwar–Rishikesh, 1 timme. På [cleartrip.com/trains](http://cleartrip.com/trains) kan man kolla tågtider. För ett sällskap på flera personer blir långfärdstaxi Delhi–Rishikesh ungefär lika billigt.

## BO

Det är roligast att bo på Ganges östra sida, i områdena Swarg Ashram eller Lakshman Jhula. Där finns gott om enkla små hotell, pris från cirka 100 kronor per natt för dubbelrum med eget badrum. Green hotel, [greenhotel.com](http://greenhotel.com), ligger bra till. Jaipur Inn, [jaipurinn.com](http://jaipurinn.com), har egen yogasal som gästerna kan använda. Flera ashram tar emot tillfälliga besökare, bland annat Parmarth Niketan Ashram, [parmarth.com](http://parmarth.com), där man kan bo i upp till 15 dygn, i utbyte mot donation av valfri storlek. På Sant Sewa Ashram, [santsewaashram.org](http://santsewaashram.org), kostar ett rum från cirka 20 kronor per natt.

## YOGA

Kurser utan krav på förkunskaper på bland annat på Parmarth Niketan Ashram ([hathayoga](http://hathayoga.com) samt meditation), [parmarth.com](http://parmarth.com).

Veckokurser samt dagliga drop in-lektioner på Sant Sewa Ashram, [santsewaashram.org](http://santsewaashram.org), som även har kurser i astrologi och ayurveda.

Omkanada Ganga Sadan har dagliga drop in-lektioner i Iyengaryoga, [iyengaryoga.in](http://iyengaryoga.in)

**Prisexempel:** Veckolång intensivkurs i yoga, 7 lektioner/dag samt logi och helpension kostar cirka 700 kronor.

## HARIDWAR

En helig stad vid Ganges, granne med Rishikesh. Färgstark och myllrande, fascinerande och ibland lite nervpåfrestande. Massor av tempel och hundratals ashrams. Få utländska besökare men drövsvis av indiska pilgrimer.

## DHARAMSALA

Den lilla stad i Himalaya där Dalai lama och den tibetanska exilregeringen håller till. Gott om möjligheter att delta i retreat och ta lektioner i meditation, yoga och buddism, exempelvis pröva den buddistiska meditationsformen vipassana, som innebär tio dagars tystnad. Mer information på [sikhara.dhamma.org](http://sikhara.dhamma.org). Tushita Reatreat Centre, [tushita.info](http://tushita.info), ger femdagarskurser i tibetansk buddism. Kolla även Himalayan Iyengar Yoga Centre, [hiyogacentre.com](http://hiyogacentre.com). Privatlektioner fås sommartid på Amit Reiki & Yoga Centre, [amitreiki.com](http://amitreiki.com)

**I den tigerbalsamdoftande trädgården** kring Rishikeshs största ashram Parmarth Niketan stöter jag ihop med en kvinna vars hela uppenbarelse skriker "Kalifornien", bortsett från att hon är klädd i vit sari, indisk nunneklädsel. Jag har sett henne tidigare, under ceremonin nere vid floden, och vi hälsar på varandra.

Mycket riktigt visar det sig att hon är från Los Angeles.

– Sadhwi Bhagawati, presenterar hon sig.

När hon ännu bodde i USA hette hon något annat, tog sin tog sin examen vid Stanford-universitetet och gav sig sedan ut på en helt vanlig backpackerresa till Asien.

**Det var ingen strävan** efter andlighet, utan en ren slump som förde henne till Rishikesh på resans femte dag. Hon steg in genom ashramets port – och bestämde sig för att stanna, till reskompisarnas förfäran. Ännu mer chockade blev de när hon meddelade sitt beslut att bli nunna.

I snart 15 år har Sadhwi bott på ashramet, där hon undervisar i meditation och yoga, och hon har hjälpt många västerländska besökare att finna sig tillrätta. Men ibland blir hon tveksam när hon ser den giriga jakten på andlig frid.

– För vissa har andlighet blivit som vilken konsumtionsvara som helst. De frågar bara vad de kan få ut av att vara här, men sällan om vad de kan bidra med. Jag vill gärna visa att ett djupare syfte med yoga och meditation är att bli en mer empatisk människa. Jag brukar föreslå att våra gäster kombinerar meditationen med att jobba som volontär, exempelvis i det barnhem som vårt ashram driver, berättar Sadhwi.

De flesta av barnen där övergavs tidigt av sina föräldrar, tiggde och levde på gatan innan de kom till ashramets barnhem. Där får de undervisning i vanliga skolämnen som matte och språk, men även i klassisk indisk musik. Under solnedgångsceremonierna vid Ganges kan man höra dessa orangeklädda rishikumars, som barnhemsbarnen kallas, sjunga och spela.

**De som först satte Rishikesh** på backpacker-kartan var Beatles, som kom hit 1968, lockade av gurun Maharishi, som då hade ett eget ashram i utkanten av staden. John, Paul, George och Ringo bodde i cementhyddor och åt ashramets enkla mat (bortsett från Ringo som hade med sig ett förråd av bönor i tomatsås. När de brittiska konserverna tog slut for han hem).

SD Sharma arbetade som vaktmästare för Maharishi på den tiden. Nu är han en gammal man som vaktar det övergivna ashramet, på uppdrag av Forest Department som äger marken. Egentligen får han inte släppa in någon utomstående, men går till slut med på att visa mig runt.

– Det blev stor uppståndelse när Beatles kom hit. Pressfotograferna hyrde helikoptrar som cirkulerade över området, och de strök omkring i buskarna här utanför.

Han öppnar dörren till en av hyddorna.

– Här bodde John Lennon. Han var en av dem som faktiskt ansträngde sig för att anpassa sig till livet i Indien. Han var duktigt på att rita också, och målade på hyddans vägg, minns SD Sharma.

**De målningarna är borta** sedan länge. Hyddorna är fallfärdiga och i meditationshallen, där Beatleskillarna satt med korslagda ben på golvet, håller taket på att rasa ner. Djungeln återerövrar området. SD Sharma slår ängsligt med en käpp framför sig, eftersom ormar lurar i grönskan.

– Om nätterna kommer det in pantrar och vilda elefanter på området, berättar han.

Bara några hundra meter bort är den andliga kommersen i full gång. Nya gurus har ersatt Maharishi. Nya sökare vandrar över de två hängbroarna som leder över Ganges.

## MYSORE

Här skapades ashtangayogan av Sri K Pattabhi Jois. Det är en vacker stad, som länge förblev eget maharajadöme. Massor av yogalärare vidareutbildar sig här, men det finns också yogakurser för nybörjare och även kurser i olika sorters meditation, helande målning och tai chi.

Mystic School har ett stort lektionsutbud på olika nivåer, även drop in, mysoreyoga.in.

På Sri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Nilayam krävs att man stannar minst en månad, kpjayi.org.

Mysore Mandala ger yogakurser på högre nivå samt lektioner i ayurveda och klassisk indisk dans, mandala.ashtanga.org.

## KERALA

På Ammas ashram i Amritapuri, amritapuri.org, kan man bo för en enda eller några få nätter. Amma är en populär kvinnlig guru som gjort sig känd för sina kramkalas. Man kan också delta i meditations- och i sångstunder. Ashramet ligger nära staden Kollam och kan nås med Keralas populära backwater-båtar.

I badorten Varkala, lite längre söderut i Kerala, finns gott om möjligheter att ta lektioner i meditation, yoga och ayurveda. I Neyyar Dam, strax utanför Trivandrum ligger Sivananda Center som ger yogakurser både för nybörjare och avancerade, sivananda.org/trivandrum/.

## GOA

Arambol i norra Goa, en liten bit från charterstränderna, är ett centrum för yoga och meditation. Många frilansande yoga- och meditationslärare arbetar här under turistsäsongen. Här finner man Himalayan Iyengar Yoga Centres vinterfilial. Under vissa perioder vintertid ger Amit Reiki & Yoga Centre lektioner i Goa, amitreiki.com

2015-09-07

Andlig semester vid Himalayas fot - DN.SE

**Text & foto: Anna Lena Stålnacke**

resebilagan@dn.se

**Foto: Claes Nero**

resebilagan@dn.se

---

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.