



# RISHIKESH

## VERDENS YOGA BY

Har du drømme om at tage til Indien? Måske Rishikesh vil være noget for dig. Her får du en guide til byen, som betegnes som verdens yoga hovedstad.

Det er godt tre år siden, jeg tog skridtet til at blive yoga-lærer gennem Fitness World. Kort tid efter, at jeg begyndte at undervise, vidste jeg, at jeg blev nødt til at fordybe mig mere i yogaen for at undervise med integritet. Valget faldt på Indien, nærmere bestemt Rishikesh. Oprindeligt skulle jeg blive 10 uger i Rishikesh for at tage min 500 timers yogalærer-certificering. Det blev til knap 1½ år i Indien med et par ophold på Sri Lanka indimellem. I Indien fandt jeg min rette hylde – Rishikesh vil altid have en særlig plads i mit hjerte.

Rishikesh-området ligger i det nordlige Indien og betragtes af mange som "The Yoga Capital of the World". Rishikesh er en by i sig selv og har bydelene Laxman Jhula, Ram Jhula og Tapowan, som ligger ved floden Ganges. Ganges kaldes også "Ganga Ji" eller "Ma Ganga" blandt de lokale.

I mange tusinde år har munke mediteret i og omkring Rishikesh. De seneste 10 år har Rishikesh, især Laxman Jhula og Ram Jhula, oplevet en kæmpe vækst i mængden af udenlandske turister. Jeg har boet primært i "Laxman Jhula" og blev beriget af den helt specielle atmosfære af yoga-udøvere fra hele verden. Der er utroligt mange yoga-centre samlet på ét sted. Det er et paradys for yoga-udøvere, spirituelt interesserede mennesker og andre, som gerne vil opleve en helt speciel atmosfære med glade og venlige mennesker. Bydelene Laxman Jhula og Ram Jhula udgør et hjertecenter for området og præger livet her på en meget opløftende og kærlig måde.

Ud over yoga'en finder man også tilbud inden for meditation, healing, tantra samt rafting på Ganges, bungy-jumping og tracking i nærområderne. Og der er masser af templer, hvis man er til det, hvor Vashista-hulen lidt nord for Laxman Jhula er værd at besøge.

Lidt nord for Laxman Jhula, på den vestlige side af Ganges, finder man en selvstændig Osho-ashram, og i Rishikesh by, tæt på markedet, finder man Avdhoot-ashramen, som også er spændende at opleve.

Sæsonen er fra midten af februar til midten af juni og igen fra midten af august til december. Fra november til januar er der stadig sol i dagtimerne, men der bliver koldt om natten, og husene er ikke isolerede. Der er monsunregn fra juni til midt-august. Der er enkelte steder, som tilbyder yoga-undervisning hele året rundt.

Ganges er en hellig flod for hinduerne, og der er hinduiske pilgrimsrejser i juli måned, og så bliver byen oversvømmet med rejsende, klædt i orange.

### MAD OG SPISESTEDER

Mange af de lokale råvarer, som købes, er ofte dyrket uden sprøjtegifte og kemi. Og der er flere øko-caféer og spisesteder, hvor maden hovedsagelig er økologisk. Det er ikke så reguleret, som vi kender det i Danmark, men holder du dig til lokale råvarer, er du godt kørende.

På restaurant, spørg gerne efter, om råvaren er lokal, samt om den er i sæson. Der er frugter, som man stadig kan få uden for sæsonen, som f.eks. mango, men de er importerede, eller der er blevet anvendt kemiske midler for at få dem til at modne mv.

Rishikesh og nærområdet er en vegetarisk samt alkoholfri by. Vegetarisk efter indisk definition betyder, at man ikke spiser æg, men spiser alle former for mælkeprodukter inklusiv mælk, syrnet mælk, ost, yoghurt mm.

Det er muligt at finde alkohol i Laxman Jhula, dog er det strengt forbudt ved lov.

### SYDINDISK MAD I NORDINDIEN OG OMVENDT

Undgå at spise sydindisk mad i Nordindien og omvendt – ligesom italiensk mad typisk ikke er lige så god i Danmark, fordi vi danskere ikke har de lokale italienske ingredienser. I Indien er det meget populært at spise mad fra den anden del af landet. Som oftest smager det ikke, som det skal, da nogle ingredienser skal importeres fra den anden del af landet eller simpelthen ikke er til at få fat i. Det kan anbefales at lære nogle indere at kende og blive inviteret hjem til hjemmelavet mad.

## SPISESTEDER

som jeg fandt bedst de sidste tre sæsoner (2015-2017).  
Listet i tilfældig rækkefølge:

- ◊ Soul Kitchen (Laxman Jhula)  
Økologisk, med charme. Ejeren er utroligt sød og venlig
- ◊ Lucky Cafe (Laxman Jhula)  
Efter min mening et af de bedste steder for nordindisk mad i Laxman Jhula, tæt efterfulgt af Purple Dahba
- ◊ Ayurpak (Tapowan)  
Fantastisk familierestaurant med primært ayurvedisk/sattvisk mad
- ◊ Rajastani (Rishikesh marked)  
Bedste sted i Rishikesh at få nordindisk mad. Både lokale og udlændinge spiser gladeligt her
- ◊ Pure Soul (Tapowan)  
Økologisk mad, vegansk og raw-food-venlig
- ◊ Free Spirit (Tapowan)  
God udsigt over Moder Ganga
- ◊ Cafe De Goa (Tapowan)  
Et godt bud på en god udsigt, udmærket mad og rigtig sjov betjening
- ◊ Zorba (Laxman Jhula)  
Økologisk mad, rar stemning
- ◊ Ganesha Café (Ram Jhula)  
Tæt på taxipladsen på Laxman Jhula-siden  
Ser gammel og slidt ud, men maden er fantastisk. Ejeren er supervenlig og sød
- ◊ Mamta (Tapowan)  
God indisk dhaba, men hold dig til de nordindiske retter
- ◊ Purple Dahba (Laxman Jhula)  
Et godt bud på nordindisk mad
- ◊ Rawat (Tapowan)  
Økologisk dhaba-mad. En dhaba er en restaurant, hvor man kommer og spiser og går igen.

### YOGA-CENTRE (HVAD TILBYDES)

Set i bagklogskabens lys ville jeg ønske, at jeg havde haft modet til at tage til Rishikesh uden at bestille en yoga-skole på forhånd. Men det gav mig tryghed at vide på forhånd, hvilken yoga-skole jeg skulle starte på. Og fordi jeg bestilte på forhånd, kom jeg til at betale rigeligt for min yogalærer-uddannelse; dog gælder det ikke på alle yoga-skoler.

Hvis du har overskuddet og er vant til at rejse til 3. verdens lande, kan jeg helt klart anbefale at tage afsted med en hotel-/gæstehus-booking til en eller to nætter. Så kan du ankomme og tage den derfra. Det nemmeste er at tage rundt til de yoga-steder, som du har undersøgt på internettet, samt at tale med lokale og turister og høre deres erfaringer med de skoler, som du har i tankerne.

Du kan med fordel gøre op med dig selv, hvad du gerne vil fordybe dig i, men tænk også over, om du har det bedst i små eller større grupper, når der undervises.

### FØLG DIN INTUITION OG VÆR I DET

Du kommer rigtig langt i Indien ved at følge din intuition. Lige så rare og venlige de fleste indere er, findes der også brodne kar. Især inden for den spirituelle verden. Jeg har selv oplevet det, men også set venner og bekendte falde i. Spiritualitet er blevet en forretning for nogle mennesker i Indien.

Når det gælder yoga-skoler eller -retræter, handler det om at være åben og ikke lade sin forudindtagethed dominere. Yoga handler meget om at give slip på kontrollen. Det sker ofte, at folk fra andre lande kommer og forventer, at de bliver yoga-lærer på deres "Teacher Training" (TTC). Jeg har set mange psykiske sammenbrud på både mit eget TTC og på dem, hvor jeg har undervist.

Jeg har set flere af mine venner reagere på den dybtgående påvirkning af deres krop og sjæl, og på den korte tid som kurset varer, kan det blive for overvældende. Derfor bør man også omhyggeligt overveje, om man skal tage det efterfølgende kursus på 300 timer ud i ét stræk. Begge kurser er på fire uger. Det betyder, at kurset på 300 timer er 50 % oven i de 200 timer, som i forvejen er en stor påvirkning.

Jeg anbefaler, at man omhyggeligt overvejer fordele og ulemper. Mange deltagere på kurset giver mange nye venner og input fra verden, mens et kursus med færre deltagere giver en tættere kontakt til undervisere og medkursister. Det er godt at undersøge forskellige kursusudbydere beskrivelser af deres tilbud.

### HVAD JEG VILLE ØNSKE, JEG HAVDE VIDST, FØR JEG TOG AFSTED

Jeg foretog en hel del research i månederne før, jeg tog afsted. Det betød, at der ikke rigtig var så meget, der kom bag på mig, men her er et bud på, hvad jeg gerne ville have vidst, hvis jeg skulle gøre det om.

### VIND OG VEJR

Jeg ville ønske, at jeg havde taget de blogs seriøst, som beskrev vejret i Rishikesh. Vejret skifter hurtigt hen over et par måneder. Og når der ikke er varme indenfor, så er det godt at have en god jakke med og et par "efterårssko", især i november til februar. Det blæser meget om morgenen i vinterhalvåret, så tag en vindtæt jakke med, hvis du skal udenfor før kl. 9 om morgenen og efter kl. 19 om aftenen i vintersæsonen.

For en kvinde som mig, der elsker varme, er det en udfordring at være i et klima, hvor husene er koldere indeni end udenfor.



**TØJ**

Hav penge i dit budget og en forholdsvis let kuffert med. Det er billigt at købe sommer- og efterårstøj her. Køber man tøj i Laxman Jhula, Tapowan og Ram Jhula, er det hippietøj. Hvis du som kvinde ønsker at købe lokalt tøj som f.eks. saree, kurti, lehenga eller suits, kan jeg anbefale, at du tager til Rishikesh marked. Her kan jeg anbefale, at du køber tøj, hvor toppen skal sys, så den passer dig. Det koster 400-600 rs (40-60 dkk) for en skrædder at sy det, så det passer dig.

Det lokale tøj er ofte lavet af bomuld og dermed mere komfortabelt at have på i sommermånederne. Som dansk kvinde med dansk æstetik kan noget af tøjvalget hurtigt komme til at virke meget farverigt. Spørg da gerne efter noget simpelt, fusion eller moderne!

Tørklæder og sjaler i gode materialer er billige, så køb endelig nogle med hjem til venner og bekendte.

**YOGA-MÅTTER**

Tag din egen måtte med. Måtterne i Indien er en anelse kortere og smallere.

**HINGLISH OG ENGELSK**

Indere taler et andet engelsk end det, vi er vant til. Der er en indlæringskurve, og den er stejl. Men efter lidt tid er det nemt at forstå. Mange vesterlændinge siger, at "det er forkert" engelsk. I min optik er det bare en dialekt, og den kan variere fra sted til sted i landet. Væbn dig med tålmodighed! Du skal nok komme til at forstå, hvad der bliver sagt. Bed dem endelig om at tale langsomt. Måske endda begynd at tale et simpelt engelsk. Det kommer man langt med.

**LYT TIL, HVAD DER BLIVER SAGT**

Når det gælder anbefalinger fra læger og undervisere, så lyt til, hvad de siger, uanset hvor underligt det kan lyde. Prøv at følge

deres anvisninger. Det kan være, at du oplever stor forandring, både mentalt og fysisk. Altid lyt til dig selv først, men giv det nye en chance.

Jeg har et par oplevelser, hvor jeg ikke lyttede til min læges anvisninger og blev syg i løbet af kort tid. Så lyttede jeg mere opmærksomt til hans anvisninger og fik stor helbredsmæssig fremgang. Min veninde valgte under en panchakarma ikke at lytte til et par, i vesterlændinges ører, ubetydelige råd. Hun fik det ret skidt, og så snart hun gjorde som anvist, fik hun det godt igen. Anvisningen i dette tilfælde lød på at blive indenfor, ingen ventilation eller tanker. Forstoppelsen, hun havde fået, holdt op, da hun gjorde som anbefalet.

**KONTANTER MED GEBYRFRI HÆVNING**

Indien er, til trods for premierminister Moodis initiativer, stadig fyldt med kontanter, når du skal handle. Situationen i december 2017 er, at du stadig kun kan hæve det, der svarer til 1.000 danske kroner (ca. 10.000 rupee) ad gangen. Før demonetariseringen kunne man hæve 20.000 rs (ca. 2.000 dkk) i hæveautomaterne.

Det kan klart anbefales at bruge et kort som Revolut ([www.revolut.com](http://www.revolut.com)), hvor du sparer penge på omveksling og på at betale gebyr til de danske banker. Du får et gratis Mastercard tilsendt fra Revolut, og så tanker du det gratis op med dit danske Visakort og omveksler gratis kroner til rupees hos Revolut. Kan du finde en af de få ATMs fra den indiske nationalbank, så er der heller ikke gebyrer ved den lokale ATM.

Får du ikke et kort hos Revolut, og bruger du i stedet dit danske Visakort, koster det dig nemt 80-90 kroner for en hævning på 1.000 kr. – min bank har modtaget rigeligt med hævnings- og omvekslings-gebyrer fra mig, før jeg fandt Revolut.

**SLANGEN I PARADIS  
DE (IKKE HELT SÅ) HELLIGE "GURU'ER"**

Der er mange såkaldte Swami Ji's i omløb i Rishikesh. Personligt kender jeg et par stykker, som jeg ikke stoler på, men sagtens kan konversere med. Har jeg oplevet chikane fra Swama Ji's? Ja. Det er sørgeligt men sandt. Indien er et land, hvor mænd og kvinder er adskilt fra en tidlig alder, og desværre er nogle mænd tiltrukket af det såkaldt spirituelle miljø, hvor der er lettere adgang til kvinder. Jeg har set unge kvinder udnyttet af indiske guru'er for deres pas, penge og krop.

De kvinder jeg har set, har været helt almindelige kvinder, som har søgt opmærksomhed og omsorg. Mange af de indiske mænd, som jeg har mødt, er af natur omsorgsfulde. Uden for det spirituelle miljø er mange uddannede indiske mænd utroligt venlige og rare. Jeg har flere venskaber, som jeg ved vil holde mange år ud i fremtiden.

**INDIEN GAV MIG EN NY START I LIVET**

Venner og bekendte forstod ikke, hvad jeg ville i Indien, og kom med diverse skrækhistorier, men Indien viste sig at forandre mit liv. Jeg tilbragte omtrent halvandet år i Syd- og Nordindien. Min rejse var en gave fra min sjæl. Min tur til Indien kom ud af arbejdsløshed og desperation, men endte med at være mit livs bedste beslutning.

Generelt er jeg blevet mødt med overvældende omsorg og venlighed, som jeg aldrig har oplevet i Danmark. Jeg har sovet på gulvet og delt mad med fremmede. Jeg kan snakke i timevis om mine oplevelser og hvad Indien har beriget mig med.

Hari Om Tat Sat ◉

