

TEKST GILLESKE KREIJNS

# WELKOM IN DE YOGAJUNGLE

Op zoek naar verlichting trekken steeds meer Nederlanders naar India, de bakermat van yoga. Maar dit spirituele toerisme heeft een keerzijde, ondervond yogadocent Gilleske Kreijns.

**S**elfie, my friend?' Terwijl ik de Lakshman Jhula overstreek, de wiebelige hangbrug over de Ganges die de twee oevers van Rishikesh verbindt, wordt me om de paar minuten gevraagd of ik wil poseren voor een foto. Tot mijn verrassing blijken de meeste Indiërs hier ook toeristen, of liever: bedevaartgangers. Ze komen misschien eens in hun leven naar Rishikesh om te baden in de rivier en offers te brengen in een van de vele tempels. Ze vinden het bijzonder om westerlingen tegen te komen en willen graag een foto. Zo beland ik op mobieltjes van stoer poserende mannen, trotse moeders met baby's en duckfacende giechelmeisjes.

Indiase pelgrims en westerse yogaliefhebbers zoals ik: we worden allemaal aangetrokken door de spirituele reputatie van Rishikesh, een stad met ruim honderdduizend inwoners in de uitlopers van de Himalaya. Voor hindoes is dit een van de heiligste plaatsen van India. De Ganges, door de Indiërs liefkozend Ma Ganga genoemd, stroomt dwars door Rishikesh en is een van de weinige levende, tastbare godheden in het hindoeëpantheon. Met een ritueel bad in de rivier was je al je zonden weg. Dat is hier nog mogelijk zonder ziek te worden: Rishikesh ligt op amper 250 kilometer van Gangotri, waar de Ganges ontspringt; de meeste rommel wordt verder stroomafwaarts in de rivier geloosd.



Een avondviering voor de Parmarth Niketan, met duizend kamers de grootste ashram in Rishikesh.

GODONG/ALAMY

Het is mijn eerste keer in India, en zoals de meeste *first-timers* word ik compleet overrompeld door de kakofonie van toeterende jeeps, tuktuks, auto's en scooters, die alleen stoppen voor de loom rondscharrelende heilige koeien. Tel daarbij op de geuren van wierook, rottend afval, menselijke ontlasting, ontelbare houtvuurtjes, koeienmest en street food, en de aanslag op de zintuigen is compleet. Dit mag dan het authentieke India zijn, ik zie het spirituele er nog niet van in. Hoe kan ik in deze heksenketel de innerlijke rust vinden die ik zoek?

Toch ben ik op de juiste plek. Een korte wandeling door de straten en steegjes van Rishikesh maakt duidelijk dat het hier allemaal draait om yoga. Ik zie tientallen yogascholen en ashrams,

kloosters waar leerlingen een periode verblijven om zich te verdiepen in yoga en meditatie. Naast het ruime yoga-aanbod hangen er overal flyers en posters die klankschaalconcerten, reiki-healings, holistische massages, mantraconcerten en meditatiecursussen beloven. Een ware supermarkt voor de spirituele toerist. En dat is het al sinds de jaren zestig.

**RISHIKESH KREEG INTERNATIONALE** bekendheid als spiritueel reisdoel toen The Beatles in 1968 een tijdlang in de ashram van goeroe Maharishi Mahesh Yogi verbleven. Ze verdiepten zich in transcendent meditatie en schreven er enkele van hun grootste hits, zoals 'Revolution' en 'Back in the U.S.S.R.'. In hun kielzog volgde een

stroom van westerse *soul seekers* die nog steeds niet is opgedroogd. Integendeel, er komen steeds meer mensen naar Rishikesh, de 'yoga-hoofdstad van de wereld'.

Met een groep van dertien Nederlandse yogaliefhebbers ben ik hier op een tweeweekse yogareis onder leiding van Eva Sacchetto, een yogadocent uit Groningen. Ze geeft ons dagelijks les op het dak van het hotel of aan de rivieroever. Daarnaast bezoeken we heilige plaatsen, maken we uitstapjes naar het platteland en nemen we een ritueel bad in de Ganges. Eva, die ook yogatrips naar Marokko organiseert, signaleert de afgelopen jaren een toename van het aantal inschrijvingen.

'Het loopt steeds sneller vol en de groepen worden groter,' zegt ze.

Die toenemende belangstelling hangt samen met een algemene trend: het aantal yogabeoefenaars in het Westen groeit al jaren, en sinds enige tijd ook in China. Uit onderzoek van *Yoga Magazine* uit 2019 blijkt dat nu zo'n 1,6 miljoen Nederlanders aan yoga doen – dertien procent van alle Nederlandse vrouwen en vier procent van de mannen. Dat is een flinke toename ten opzichte van 2016, toen nog zeven procent van de vrouwen aan yoga deed; het percentage mannen is ongewijzigd. (Over België zijn geen cijfers bekend.)

Van de ongeveer zestigduizend Nederlanders die jaarlijks naar India afreizen, kiezen er steeds meer voor een yogavakantie. Nu Nederland grotendeels is ontkerkelijkt en het individualisme hoogtij viert, zeggen steeds meer mensen behoefte te hebben aan zingeving en andere vormen van spiritualiteit en verbinding. Yoga is dan een aantrekkelijke weg: het bevordert de fysieke en mentale gezondheid en biedt een ingang voor introspectie en zelfrealisatie. Daarnaast omvat het een groot aantal filosofische werken. Yoga is geen 'gymnastiek met kaarsjes', zoals een leerling van mijn yogaschool ooit dacht, maar een compleet systeem voor wie een spiritueel pad wil bewandelen.

**YOGA IS GEBOREN IN INDIA** en is in dat land in vijfduizend jaar tijd uitgegroeid tot cultureel en spiritueel erfgoed. Of, zoals de Indiase premier Narendra Modi het noemde, 'India's cadeau aan de wereld'. Mede daarom wordt India door veel yogabeoefenaars gezien als het beloofde land, waar de enig echte, authentieke yoga is te vinden.

Yoga, weet ik, is veel meer dan het onder de knie krijgen van ingewikkelde fysieke poses, maar heeft aandacht voor meditatie, zelfreflectie en de filosofie van non-dualiteit – begrippen die haaks staan op kapitalisme en commercie. Van oudsher werd er dan ook geen geld gevraagd voor het delen van yogische wijsheid. Het was geheime kennis die van leraar op leerling werd doorgegeven, wanneer de leerling daar klaar voor was.

In Rishikesh is het aanbod van lessen en opleidingen evenwel bijzonder groot, en veel scholen lijken erop gericht zo veel mogelijk leerlingen zo snel mogelijk van een certificaat te voorzien. Tegen een mooie vergoeding, die afhankelijk van de opleiding varieert van duizend tot vierduizend euro. En dat op een van de heiligste plekken van India.

Bij Cafe Tattv ('biologisch, vegan, Israëliësch, Italiaans') tref ik Ganga Ma, een van oorsprong Nederlandse die jaarlijks de herfst en de winter in Rishikesh doorbrengt. Ganga heeft haar leven gewijd aan de beoefening van bhaktiyoga. Deze niet-fysieke vorm van yoga is gericht op overgave en devotie, wat onder meer tot uitdrukking komt in het zingen van mantra's: korte, repetitief uitgesproken Sanskrietverzen gewijd aan hindoegoden. Wekelijks geeft Ganga een mantracconcert. Ook begeleidt ze groepjes Nederlanders op hun spirituele reis langs tempels en andere heilige plaatsen in de omgeving. Een aantal jaren geleden ontving ze haar spirituele naam van haar toenmalige goeroe en liet ze haar Nederlandse naam vallen.

Ik vraag Ganga wat zij vindt van het ongemakkelijke huwelijk tussen spiritualiteit en commercie.

'Hier en daar ontstaat jaloezie bij Indiërs, vanwege wat zij zien als oneerlijke concurrentie,' vertelt ze. 'Westerlingen komen naar India op een toeristenvisum en bieden workshops of healings aan, om vervolgens het land weer te verlaten. Dat wordt door de locals met lede ogen aangezien.'

Maar zij is zelf toch een van die westerlingen? leg ik Ganga voor.

'In Rishikesh leef ik heel eenvoudig, mijn geld verdien ik in Nederland,' antwoordt ze. 'De mantracconcerten die ik hier geef, kunnen mensen gratis bijwonen.'

Ganga neemt regelmatig toeristen mee naar Rajni, een vriendin die met haar gezin op het platteland woont. Wanneer wij Rajni bezoeken,

kookt ze in haar huis in de heuvels op houtvuur traditioneel Indiaas eten voor ons. Het is een gezellig samenzijn en we wisselen uitvoerig van gedachten – allesbehalve een houderig 'toerist bezoekt locals'-tafereel.

Maar Ganga ziet de ecologische schade die wordt veroorzaakt door de ongecontroleerde groei van Rishikesh.

'Twintig jaar geleden was er nog nauwelijks bebouwing op de noordelijke rivieroever. Er stonden alleen een paar tempels. Verder bestond alles uit jungle en rijstvelden,' vertelt ze. 'Nu zijn er overal hotels, ashrams, toeristenwinkels en restaurants om de westerse toeristen te bedienen.'

In Rishikesh is een compleet yogadorp uit de grond gestampt. Omdat de overheid niet zorgt voor afvalinzameling, wordt het vuilnis gewoon op straat gedumpt. Er zijn wel ngo's die tegen een kleine vergoeding afval inzamelen, maar veel huishoudens kunnen of willen dat

### **'Westerlingen komen naar India op een toeristenvisum en bieden workshops of healings aan, om vervolgens het land weer te verlaten. Dat wordt door locals met lede ogen aangezien.'**

Ganga Ma, yogagids in Rishikesh, India

niet betalen. Een deel van de rommel komt via regenval en beekjes uiteindelijk in de Ganges terecht.

In de jaren tachtig kwam er een nieuwe bedreiging bij voor de levende godin. Welgestelde inwoners van Delhi ontsnapten in de vakantieperiode aan de verstikkende smog in de stad en trokken noordwaarts naar hogergelegen gebieden. Het was de geboorte van de buitensportindustrie rond Rishikesh, die tegenwoordig ook veel westerlingen trekt. Je kunt er kamperen, bungeejumpen, hiken, rotsklimmen. En raften, dat in korte tijd extreem populair is geworden. Het aantal raftingkampen aan de Ganges rond Rishikesh is de afgelopen tien jaar explosief gegroeid, van 27 in 2004 tot meer dan 150 nu. De kampen veroorzaken veel milieuschade. Zo worden er veel bomen gekapt, en door de gebrekkig aangelegde latrines stroomt ongezuiverd afvalwater op veel plaatsen de rivier in.

Toen de eerste rafts verschenen op de Ganges, was er alom verontwaardiging over de 'ontering' van de rivier. Maar inmiddels is het fenomeen

algemeen geaccepteerd. Terwijl ik na een yogales in meditatie zit aan de rivier, hoor ik om de paar minuten een raft vol schreeuwende mensen voorbijkomen. Is dit de plek die ooit werd geroemd om haar meditatiebevorderende rust? Of premier Modi dit beoogde toen hij de poorten wijd openzette voor 'spiritoe-risme', weet ik niet. Maar als de overheid niet ingrijpt, bedenk ik me, kan het zomaar zijn dat het spirituele karakter van Rishikesh helemaal verdwijnt.

**GELEIDELIJK DAALT BIJ MIJ HET BESEF IN** dat ik de situatie hier niet kan doorgronden. De mengeling van commercie en spiritualiteit is ondoorzichtig en gecompliceerd, net als India zelf. Ik besluit op te houden met het willen begrijpen. En naarmate de dagen verglijden, vind ik steeds meer ontspanning te midden van alle Indiase heftigheid. Misschien heeft het te maken met de onderstroom van krachtige

energie die ondanks alles is te voelen onder de dikke laag commercie. Zodra ik me overgeef aan de hectiek, ervaar ik rust.

Dat is nu precies wat yoga is: het gaat niet om je fysieke, maar om je mentale houding. Yoga geeft je het vermogen om steeds opnieuw de stilte in jezelf te vinden. Lichamelijke oefeningen zijn hierbij slechts een middel, geen doel op zich. India doet me dit opnieuw beseffen. Ze is een mooie, zij het wat harde, leermeesteres.

Na bijna twee weken word ik nog steeds meerdere malen per dag belaagd door Indiërs die naar me toe komen omdat ze graag met me op de foto willen. Maar ik begin me steeds gemakkelijker te voelen bij de continue verzoekjes om selfies. Het is een manier om even contact te hebben met de mensen hier. En nadat ze een foto van me hebben gemaakt, geef ik ze mijn telefoon om hetzelfde te doen. □

**Gilleske Kreijns**, oud-National Geographic-redacteur, is freelanceschrijver en yogadocent. Sinds 2014 is ze mede-eigenaar van een yogaschool in Utrecht.