INDIEN

Rishikesh, der Reiseführer für Yogis

Geschichte, heilige Stätten, Aarti, Jahreszeiten, e-Visum und Alltag in der Hauptstadt des Yoga, geprüft und datiert



ऋषिकेश

ṛṣikeśa

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Wie Sie die Sanskrit- und Hindi-Wörter in diesem Buch lesen 4

Wie Sie dieses Buch benutzen 4

Kapitel 1. Rishikesh in Mythos und Geschichte 5

Der Name: Hṛṣīkeśa, der Herr der Sinne 5

Raibhya Ṛṣi und der Mangobaum 5

Rāma, Lakṣmaṇa und das Seil über den Fluss 5

Tapovan: der Wald der Askese 6

Von der Pilgerstadt zur „Welthauptstadt des Yoga“ 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Rishikesh ist eine kleine Stadt an der Ganga, dort, wo der Fluss die letzten Falten der Himalaya-Vorberge verlässt und sich der Ebene zuwendet. Seit sehr langer Zeit kommen Menschen hierher, um still zu sitzen, zu studieren, im Fluss zu baden und eine Lehrerin oder einen Lehrer zu suchen. Heute kommen Reisende auch, um Yoga zu üben, eine Lehrerausbildung zu machen, Rafting zu fahren, den Ashram zu sehen, in dem die Beatles 1968 wohnten, oder einfach, weil ihnen jemand erzählt hat, dass die abendliche Aarti an den Ghats etwas in ihm verändert hat.

Dieser Reiseführer ist für sie alle geschrieben, besonders aber für den Menschen, der wegen des Yoga kommt und mit Respekt ankommen möchte, mit klaren Erwartungen und ohne vermeidbare Fehler. Er ist keine Liste „der besten Ashrams“. Sie finden auf diesen Seiten weder eine Rangliste noch eine Bewertung oder Empfehlung einer bestimmten Schule, und das ist Absicht. Rishikesh hat Hunderte von Orten, die Yoga anbieten, von hundertjährigen Institutionen bis zu Räumen über einem Café, und die richtige Wahl hängt von Ihnen ab. Was Ihnen dieses Buch stattdessen gibt, sind der Zusammenhang, die praktischen Fakten und die Fragen, mit denen Sie selbst gut wählen können.

Er beruht auf drei Versprechen.

Erstens: Praktische Fakten sind geprüft und datiert. Visaregeln, Visagebühren, Festtermine, Eintrittspreise und örtliche Regeln ändern sich. Jeder praktische Fakt in diesem Reiseführer wurde am **16. Oktober 2026** online an der offiziellsten Quelle geprüft, die wir finden konnten; die Angaben für Reisende aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben wir am **22. Oktober 2026** ergänzt. Die Quelle steht jeweils am Ende. Wo wir nur inoffizielle oder widersprüchliche Angaben fanden, sagen wir es offen und nennen Ihnen, wo Sie sie bestätigen können. Was wir gar nicht prüfen konnten, haben wir weggelassen, statt zu raten.

Zweitens: keine erfundenen Erlebnisse. Es gibt keine Erfahrungsberichte, keine Anekdoten der Art „als ich in Rishikesh war“, keine Bewertungen von Ashrams oder Lehrkräften. Wo eine Geschichte eine Legende ist, nennen wir sie Legende; wo ein Datum historisch ist, geben wir seine Quelle an.

Drittens: Das Heilige wird als heilig behandelt. Rishikesh ist für Millionen Hindus ein lebendiger Pilgerort. Seine Tempel, Ghats und Ashrams sind keine Fotokulisse. Dieser Reiseführer erklärt die Bräuche, damit Sie teilnehmen können, ohne zu verletzen, und er verwendet Sanskrit- und Hindi-Wörter korrekt, in Devanagari mit einer wissenschaftlichen Umschrift (IAST), damit Sie Schilder lesen, Namen verstehen und sie sorgfältig aussprechen können.

> **Dieser Reiseführer informiert; er ersetzt keine offiziellen Hinweise.**
>
> Lesen Sie vor der Reise die Reise- und Sicherheitshinweise Ihres Außenministeriums zu Indien (Auswärtiges Amt, BMEIA in Österreich, EDA in der Schweiz), prüfen Sie selbst die offizielle indische e-Visa-Seite und lassen Sie sich reisemedizinisch beraten. Bei Gesundheitsfragen in Indien gehen Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt; im Notfall wählen Sie die **112**, die landesweite Notrufnummer Indiens (britisches Außenministerium FCDO, abgerufen am 16. Oktober 2026).

Wie Sie die Sanskrit- und Hindi-Wörter in diesem Buch lesen

Die meisten Wörter erscheinen auf drei Weisen: in der Alltagsschreibung, die Sie auf Schildern sehen (Rishikesh), in Devanagari-Schrift (ऋषिकेश) und in IAST-Umschrift (Ṛṣikeśa). Ein paar Ausspracheregeln genügen:

IAST	Klingt etwa wie	Beispiel
ā, ī, ū	langes a, i, u („Vater“, „Biene“, „Mut“)	ā in ārati (Aarti)
ṛ	ein kurzes „ri“	Ṛṣikeśa
ś, ṣ	„sch“ (zwei verschiedene sch-Laute)	Śiva, Ṛṣi
c	„tsch“ wie in „Matsch“	cakra
ṭ, ḍ, ṇ	t, d, n mit zurückgebogener Zunge	ghāṭ
ṅ	„ng“ wie in „lang“	Gaṅgā
ṃ	nasales Summen	oṃ

Im Hindi ist ein kurzes „a“ am Wortende meist stumm: Rāma spricht man „Raam“, āśrama spricht man „aaschram“.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Sie können es vor dem Abflug von vorn bis hinten lesen oder darin blättern. Wenn Sie noch überlegen, wann Sie reisen, beginnen Sie mit den Kapiteln 2 und 7. Wenn Ihr Ticket gebucht ist, behandeln die Kapitel 8, 9 und 10 Anreise, Visum und Sicherheit. Wenn Sie schon in Rishikesh sind, helfen Ihnen die Kapitel 3 bis 6 zu verstehen, wodurch Sie gehen; Kapitel 14 gibt Ihnen die Checkliste und Kapitel 15 die Hindi-Sätze.

Kapitel 1. Rishikesh in Mythos und Geschichte

Der Name: Hṛṣīkeśa, der Herr der Sinne

Der Name der Stadt wird meist Rishikesh geschrieben, auf Hindi ऋषिकेश (Ṛṣikeś). Seine ältere und genauere Form ist हृषीकेश (Hṛṣīkeśa), ein Name Viṣṇus (विष्णु). Er verbindet zwei Sanskritwörter: हृषीक (hṛṣīka), „die Sinne“, und ईश (īśa), „Herr“. Hṛṣīkeśa ist „der Herr der Sinne“, derjenige, der sie meistert.

Wenn Sie die Bhagavad Gītā (भगवद्गीता) gelesen haben, sind Sie diesem Namen schon begegnet. Im ersten Kapitel, als die beiden Heere einander gegenüberstehen, wird Kṛṣṇa Hṛṣīkeśa genannt, als er sein Muschelhorn bläst:

> पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः। pāñcajanyaṃ hṛṣīkeśo devadattaṃ dhanañjayaḥ „Hṛṣīkeśa blies das Pāñcajanya, Dhanañjaya (Arjuna) das Devadatta…“ (Bhagavad Gītā 1.15, unsere Übersetzung)

Für Yogis ist der Name schon ein Programm. Der ganze klassische Yoga beschäftigt sich mit den Sinnen und mit dem Geist, der ihnen nachläuft; eine Stadt, die nach dem benannt ist, der die Sinne meistert, ist eine natürliche Heimat für diese Arbeit.

Die Alltagsschreibung Rishikesh lässt außerdem an ऋषि (ṛṣi) denken, „Seher“ oder „Weiser“. Volkstümliche Erklärungen sagen oft, die Stadt sei der „Ort der Weisen“, und die vielen Weisen, die mit der Gegend verbunden werden, machen diese Lesart leicht liebenswert. Die ältere Form lautet jedoch Hṛṣīkeśa.

Raibhya Ṛṣi und der Mangobaum

Die bekannteste Gründungslegende handelt vom Weisen Raibhya (रैभ्य). Nach der Überlieferung übte Raibhya hier lange Askese (तपस्, tapas), und Viṣṇu erschien ihm in der Gestalt des Hṛṣīkeśa. Das Skanda Purāṇa, eine der großen Sammlungen heiliger Überlieferung, nennt den Ort Kubjāmraka (कुब्जाम्रक), weil Viṣṇu unter einem Mangobaum (आम्र, āmra) erschienen sein soll. Diese Einzelheiten fasst der Enzyklopädieartikel über Rishikesh zusammen (Wikipedia, abgerufen am 16. Oktober 2026). Es sind Legenden, in den Schriften und in der Tempeltradition überliefert, und dieses Buch behandelt sie genau als das: als die Geschichten, die dem Ort seine Bedeutung für die Menschen geben, die hier verehren.

Rāma, Lakṣmaṇa und das Seil über den Fluss

Der zweite Geschichtenkreis gehört zum Rāmāyaṇa. Die Überlieferung sagt, Rāma (राम) und seine Brüder seien nach dem Krieg gegen Rāvaṇa in diese Gegend gekommen, um Buße zu tun. Das Heiligtum Bharatas, des Bruders Rāmas, gibt dem Bharat Mandir in der Altstadt seinen Namen, und der Enzyklopädieartikel erwähnt Tempel für Śatrughna, Bharata und Lakṣmaṇa, die Ādi Śaṅkarācārya zugeschrieben werden. Die

Quellen sind sich über den genauen Ursprung dieser Heiligtümer nicht einig, daher geben wir nur die Überlieferung wieder.

Lakṣmaṇa (लक्ष्मण) soll die Ganga an zwei Jute-Seilen überquert haben, dort, wo heute die nach ihm benannte Brücke steht, Lakshman Jhula (लक्ष्मण झूला, Lakṣmaṇ Jhūlā). Das Wort झूला (jhūlā) bedeutet auf Hindi „Schaukel“, eine gute Beschreibung einer Fußgängerbrücke, die unter Ihren Schritten schwankt.

Tapovan: der Wald der Askese

Am Westufer, am westlichen Ende von Lakshman Jhula, liegt Tapovan, von Sanskrit तपोवन (tapovana), „der Wald (vana) der Askese (tapas)“. In der klassischen Literatur ist ein tapovana ein Einsiedlerwald, in dem Weise einfach leben und üben. Heute ist Tapovan ein belebtes Viertel mit Gästehäusern, Cafés und Yogaschulen, aber der Name erinnert daran, was die Menschen ursprünglich hierherzog.

Von der Pilgerstadt zur „Welthauptstadt des Yoga“

Jahrhundertelang war Rishikesh vor allem eine Station für Pilger auf dem Weg zu den Himalaya-Heiligtümern des Char Dham und ein Ort der Einsiedler und Sādhus (साधु, sādhu). Im zwanzigsten Jahrhundert machte eine Reihe von Institutionen die Stadt zu einem Zentrum des Yoga und des Vedānta, das weit über Indien hinaus bekannt ist. Die Divine Life Society wurde 1936 von Swami Sivananda Saraswati gegründet, mit ihrem Ashram in Muni ki Reti (Wikipedia-Artikel über die Divine Life Society, abgerufen am 16. Oktober 2026). Der Ashram von Maharishi Mahesh Yogi zog internationale Aufmerksamkeit auf sich, als die Beatles im Februar 1968 dort wohnten (Wikipedia, Rishikesh). Das International Yoga Festival findet seit Jahrzehnten in Rishikesh statt. Die Stadt wird heute gemeinhin „Yoga Capital of the World“ genannt, ein Ausdruck, den Sie überall auf Spruchbändern sehen.

Nichts davon hat das ältere Rishikesh ersetzt. Jeden Abend baden noch immer Familien aus ganz Indien am Triveni Ghat, Sādhus sitzen noch immer am Fluss, und die Tempelglocken läuten noch immer. Wer wegen des Yoga kommt, kommt mitten in ein lebendiges religiöses Leben. Das zu verstehen, ist der Anfang guten Benehmens hier.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 39 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/rishikesh-reisefuehrer-fuer-yogis/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.