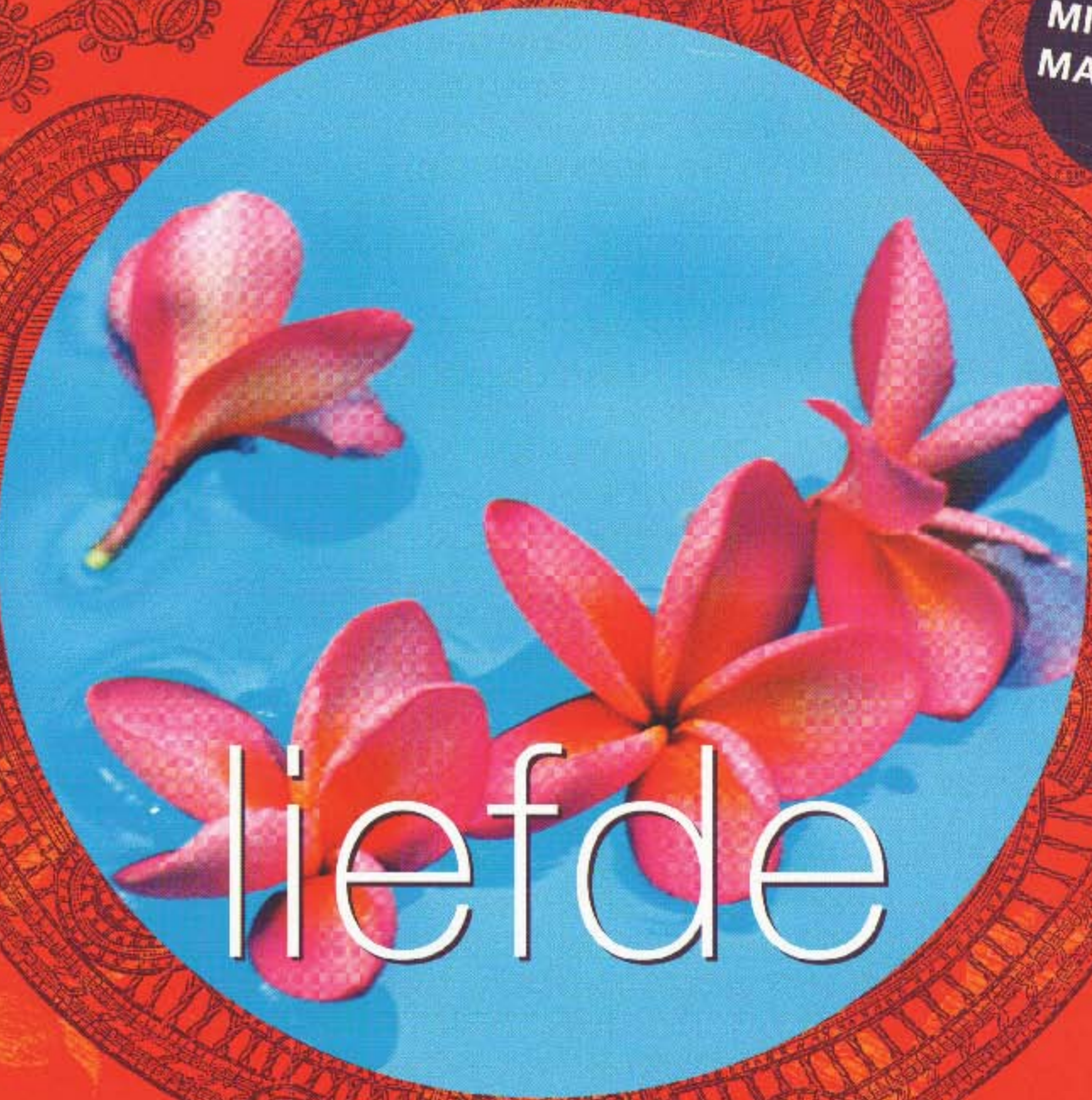


leven met hart en ziel

happinez

MINDSTYLE
MAGAZINE

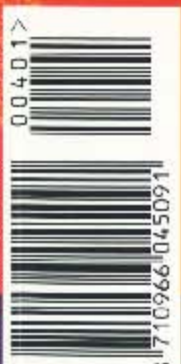


liefde

Dalai Lama - oosterse wijsheid voor westerse workaholics

vijf massages voor **lichaam en geest** - Relaties: laten we weer van elkaar gaan houden - symboliek van de **Matthäus Passion**

op **adem** komen op Syllt, Spiekeroog of Nordeney



Hoge Atlas

Op adem komen in een kasbah

Op adem komen in een kasbah

Mozes ging de berg op voor bezinning, boeddhistische monniken trekken zich terug in afgelegen grotten in de bergflank om tot verlichting te komen, inca-priesters wachtten op vierduizend meter hoogte op hun inwijding...

wat hebben wij mensen toch met de bergen? Is er meer hemel als je hoger komt? We gingen het uitzoeken in het

Hoge Atlasgebergte. Niet in een grot, maar in een mooie kasbah waar de hele dag zoete thee wordt geschonken

en de bedden zacht zijn en warm.

TEKST INEZ VAN DOORD FOTOGRAFIE MIRIAM BLESKER

Er zijn zoveel prachtige verhalen over 'gewone' mensen, die zich terugtrokken in de bergen en verlicht nederdaalden. Of monniken die kloosters bouwden op ontoegankelijke bergtoppen. Allemaal op zoek naar iets hogers en misschien gaat dat beter als je een paar duizend meter hoger zit? Of is het de tocht erheen die het verschil maakt; het loslaten van het dagelijkse, van de sleur, de verplichtingen, de commercie, om ergens in ijlte lucht op te gaan in het niets? We gaan het uitproberen. Niet serieus, niet weken

of maandenlang, maar tijdens een instant-uitrust-midweek in de bergen. Gewoon even berglucht inademen in een hotel waar niets te doen is dan kijken naar de zon die op- en ondergaat... Slechts twee uur rijden vanaf het drukke Marakkesj begint de stilte in het donker.

Ezelvervoer

Als wij iets 'donker' noemen, is er altijd nog wel ergens licht. Maar hier, in Imill, het dorp waar de

chauffeur de auto stopt omdat de weg daar doodloopt, is het aardedonker. Wat onwennig is dat, wat vertrouwen we toch altijd op wat we kunnen zien. Opeens een lichtje, heen en weer zwaaiend, het licht van een zaklamp in de hand van iemand die een berg afdaalt. Onze ogen wennen aan het pikgedonker en opeens zie ik dat ik vlakbij twee ezels sta. Onze tassen gaan op hun rug en de dieren lopen - getraind of gewoontegetrouw - alvast omhoog. En wij erachteraan, stapvoets omhoog, wat een geweldige ervaring

als je 's ochtends nog op Schiphol hebt gestaan. Zo stil, alleen het geluid van de hoeven van ezels over weggrollende stenen, je eigen adem, water dat ergens naar beneden sijpelt. En dan, tussen de bomen, verschijnt na ongeveer vijftien minuten wandelen, een houten poort, verlicht door lantarens. Sprookjesachtig - klinkt cliché, maar dat is het wel! Achter de poort gaat een trap omhoog en dan staan we in de tuin van ons hotel, 'Kasbah du Toubkal'. 'Hi, welcome, I am Chris.' Een op en top Engelsman neemt ons mee naar het hoofdgebouw. In een hoekje een vuur, banken rondom en grote oosterse kussens. Het ziet er mooi uit in het halfdonker. Hij biedt ons eerst brood en wijn aan en vervolgens een heerlijk Marokkaans vleesgerecht met pruimen en dadels. We komen bij.

Een onmogelijk plan

De Engelse broers Chris en Mike McHugo hebben in samenwerking met de lokale Berberbevolking deze oude kasbah nieuw leven ingeblazen. Ze zijn eigenaren van Discover Ltd, een organisatie die groepen, vaak studenten, vanuit de hele wereld laat kennismaken met natuur en avontuur, grotendeels in dit Hoge Atlasgebergte. Onderweg naar de hoogste

berg van Marokko, De Toubkal (4165 meter), passeerden ze - elk jaar weer - de ruïne van de oude kasbah. Er was bijna niets van het pand over, alleen wat puinhopen op een grote platte rots. "En op de punt van dat plateau, uitkijkend over het dal boven Imill met rondom het spectaculaire uitzicht, ging ik zitten mijmeren en piekeren. Hoe was het ooit geweest? Maar ook: hoe zou het weer zo kunnen worden?" vertelt Mike.

Een plan begon te rijpen, een onmogelijk plan, idealistisch, want wie verzint zo iets: een hotel bouwen op 1800 meter hoogte, in een natuurgebied zonder elektriciteit, water of wegen. En toch begonnen ze aan hun levenswerk, samen met de bergbewoners, de Berbers.

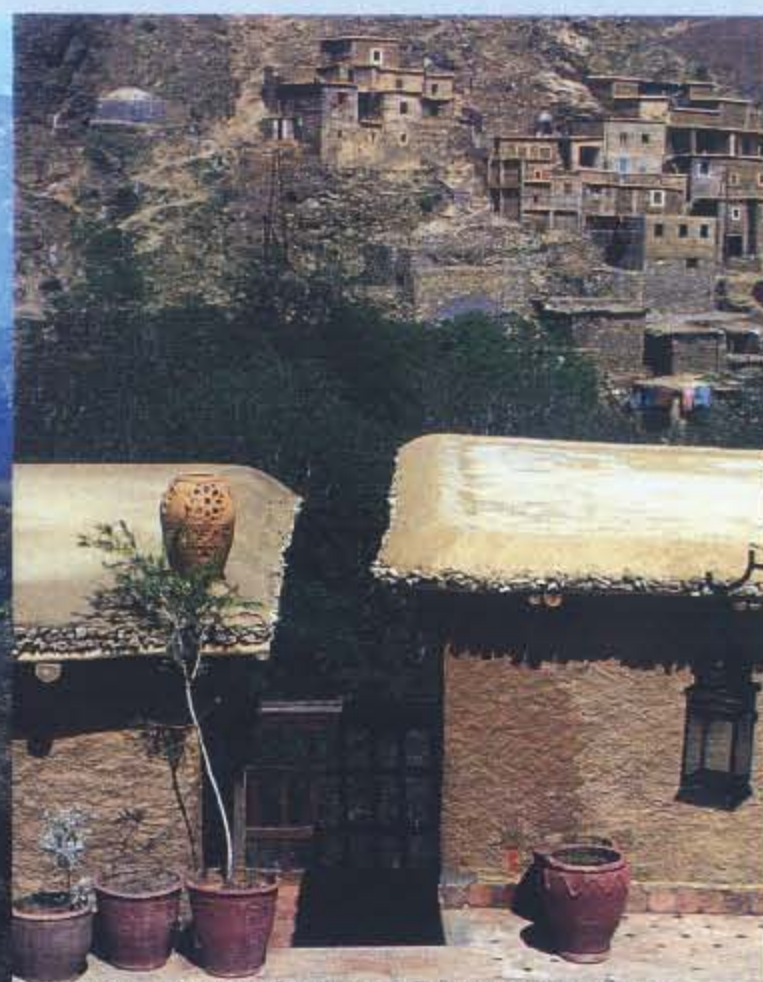
Wij kijken opnieuw om ons heen, met andere ogen. Elk meubel, elk bed, elk bad in dit hotel is via ezeltjes en menskracht omhoog gegaan. Loodzwaar marmer, grote glazen ramen, alles via dezelfde route die wij zojuist hebben afgelegd. Ongelooflijk, wat een prestatie! In 1989 begon de operatie, eind 1995 was de renovatie klaar. Inmiddels zitten Chris en Mike in een nieuwe fase: de opleiding van het management. Want vanaf de start is het hun doel geweest om de lokale bevolking de leiding te geven over de kasbah.

Chris, sinds een paar dagen over uit Londen: "Als ik hier ben, lijkt het alsof ik door een spiegel ben geklommen, zoals Alice in Wonderland. Je leert hier relativeren, de mensen denken anders. De Berbers leven in het moment en dat maakt ze aantrekkelijk, ze stralen geluk uit, terwijl ze weinig hebben. Dat maakt het verblijven hier zo heerlijk. Aan de andere kant proberen we het personeel toch ook iets van onszelf mee te geven. Die *slowdown* manier van leven is plezierig, maar voor ons als management soms lastig. De gasten willen service, schone bedden, mooi gedecoreerde kamers, een bloemetje naast het bed... Dat vergt opleiding, anders denken, servicegericht worden. We zijn al een heel eind, maar we moeten eraan blijven werken."

Chris is een boeiende prater, maar ik zit dichtbij het vuur en de dag was lang. Het gesprek verandert in een monoloog, van mijn kant komt alleen nog wat geknik en instemmend ge-hmmm. Ik verontschuldigd me en één van de mensen gaat me, met lantarentje, voor naar een van de tuinkamers. Hier wordt duidelijk wat Chris bedoelt met een mix van Engelse service zonder voorbij te gaan aan de sfeer van de omgeving. Een klein elektrisch kacheltje verjaagt de



happinez



In de voorgrond twee hotelkamers met een Berberbergdorp als uitzicht.



Het dakterras waar 's ochtend het Engelse ontbijt klaar staat.

Interieur van een hotelkamer.

Eén van de Toubkal medewerkers die de gasten op het dakterras muntthee heeft gebracht.



Kasbah du Toubkal

Op adem komen in een kasbah

koude berglucht, bloemen op tafel, antieke kasten, ambachtelijk houtwerk, het is schitterend. Niet in de zin van chic of overdaad, maar puur, mooi en toch ook iets van Engelse gezelligheid. En in bed in warme kruik.

Filmdecor

Kasbah du Toubkal ligt uniek. Dat vermoedden we al in het donker, maar die ochtend ervaren we het ook. Het uitzicht is ongelooflijk, het landschap ruig en indrukwekkend. De dorpjes zijn tegen de berghellingen geplakt met huizen in de kleuren van de aarde, je ziet ze bijna niet. Je waant je in Tibet, zo'n andere wereld. De Hollywood-regisseur Martin Scorsese had blijkbaar exact hetzelfde gevoel op deze Marokkaanse locatie. Hij bouwde de kasbah om tot een Tibetaans monnikenklooster en De Toubkal werd één van de locaties voor zijn film 'Kundun', het verhaal van een kleine jongen die herkend werd als de reïncarnatie van de Dalai Lama en wordt uitgeroepen tot leider van Tibet. Totdat de Chinezen het land binnenvallen en hij moet vluchten. De Chinese bezetter gaf geen toestemming dit verhaal in Tibet op te nemen, en zo kwam Scorsese in De Toubkal terecht. Voor de eigenaren Chris en Mike was het een

bijzondere ervaring, die mix van acteurs in lange boeddhistische kleden en de Berber-medewerkers van de kasbah in hun lange djellaba: 'a bizarre sight.' Alleen bij de ingang van het hoofdgebouw herinneren wat decorstukken nog aan de opnames. Verder is er geen enkele Tibetaanse invloed te vinden, integendeel, het is de filosofie van de eigenaren om zo veel mogelijk lokale rubbish op te kopen en te restaureren volgens oud vakmanschap. Dat zie je aan de naambordjes van de kamers, aan de zwaar bewerkte deuren, de balken met mooie details en aan de berbevloerkleden waarmee het dakterras is bezaaid; de mooiste plek van De Toubkal. Daar krijgt de gast ontbijt, of zoete thee en is er verder helemaal niets dan het enorme landschap dat daar minuten, uren of dagen op je kan inwerken. Het is maar net wat je doel is: rustig lezen en genieten van de stilte en *crispy* blauwe lucht. Of met ezels (die de uitgebreide lunch dragen) de bergen in gaan en moe als na een wintersportdag weer in de kasbah terugkeren. Wat je er ook doet, De Toubkal is een bijzonder adres voor mensen die van een imposante natuur kunnen genieten en voor iedereen die af en toe 'het denken' wil uitzetten om te genieten van de Berber gastvrijheid.

Prijzenswaardig ondernemerschap

Discover Ltd., het bedrijf van Mike en Chris McHugo, heeft verschillende prijzen verdiend met de wederopbouw van de kasbah en de bijzondere manier van samenwerking met de plaatselijke bevolking. Verleden jaar wonnen ze de 'Green Globe' door samen met de Berberbevolking de vallei rondom de Toubkal schoon te houden. In dit gebied was het gebruikelijk het afval buiten het dorp of langs de weg te dumpen. Inmiddels is de lokale bevolking zich bewust van het belang van een schoon milieu en is in zowel het dorp als in de vallei geen weggegooid colablikje meer te vinden.

Ook het water dat uit de bergen komt wordt dankzij de inzet van de McHugo's gezulverd tot goed, schoon drinkwater. De zilveringsinstallatie kon worden gekocht met het geld dat de broers verdien- den door de kasbah te verhuren als locatie voor een film over het leven van de Dalai Lama (Kundun). Door de lokale bevolking te integreren in het management en hun ambachtelijke vaardigheden toe te passen tijdens de renovatie, wonnen de broers ook nog eens de 'British Airways Tourism for Tomorrow Award'.

Op het dakterras, de mooiste plek van De Toubkal, wordt de hele dag zoete thee geschonken.

Rondom het dorp Imilil vind je overal kraampjes langs de kant van de weg waar deze fantastische stenen voor weinig geld te koop zijn.

Een mooi voorbeeld van lokaal vakmanschap is te zien in deze houten fotokamerdeur.

Ontspannen in de Marokkaanse bergen en Marrakech

Samen met Heritage Travel hebben we een arrangement opgesteld dat u het beste van twee werelden biedt. U maakt eerst kennis met het prachtige berglandschap van Marokko en vervolgens bezoekt u in de mystieke koningsstad Marrakech. U verblijft in de sfeervolle hotels Kasbah du Toubkal en Riad Mehdi. In het laatste hotel kunt u heerlijke behandelingen ondergaan in de spa, zoals een *destress-programme* of kiezen voor een klassieke hammam.

De reis

Met Royal Air Maroc vliegt u 's middags van Schiphol via Casablanca, naar Marrakech. Na aankomst op de luchthaven heeft u een transfer van circa twee uur naar 'Kasbah du Toubkal', het hotel aan de voet van het Hoge Atlasgebergte. Via een smal bergpad bereikt u te voet of op een ezel het hotel, waar een welkomstaaltijd voor u klaar staat. U verblijft hier twee nachten. Ter plaatse kunt u een gids regelen voor wandeltochten. Verder is het ook heerlijk genieten van het uitzicht vanaf het dakterras met een kop mintthee. Op dag drie vertrekt u in de middag met auto en chauffeur naar de 'roze stad' Marrakech. De talloze ondefinieerbare geluiden, geuren en kleuren brengen u meteen in een heel andere wereld.

In Marrakesh zijn drie overnachtingen geboekt in hotel 'Riad Mehdi', gevestigd in een charmant

Marokkaans herenhuis aan de rand van de *medina*, de ommuurde eeuwenoude binnenstad van Marrakech, vlakbij het befaamde Jemaa el Fna-plein en de ontelbare *souks* (markten). Het hotel heeft een zwembad en (tegen betaling) kunt u terecht voor verschillende behandelingen in de spa. Op dag zes vliegt u in de ochtend terug van Marrakech via Casablanca naar Amsterdam.

De prijs van dit arrangement bedraagt vanaf € 835,- (bij twee personen die samen reizen en een kamer delen). Deze aanbieding is geldig van 15 maart t/m 30 oktober 2004. Vertrek is dagelijks mogelijk.

Inbegrepen: Retourvlucht met Royal Air Maroc, vijf overnachtingen op basis van een tweepersoonskamer met ontbijt en welkomstdiner. Drie transfers: retour Marrakech naar 'Kasbah du Toubkal' en van

Marrakech-medina naar het vliegveld.

Niet inbegrepen: luchthavenbelasting, gidsen, overige maaltijden en fooien, reisverzekeringen.

Voor informatie en boekingen kunt u contact opnemen met Marokko-specialist Heritage Travel, Haarlemmerdijk 41, 1013 KB Amsterdam. Telefoon: 020 6633646; fax: 020 6940646 info@heritagetravel.nl Ook voor andere individuele arrangementen zie www.heritagetravel.nl De SGR-voorwaarden zijn op deze aanbieding van toepassing. Wijzigingen voorbehouden.

MET DANK AAN ROYAL AIR MAROC EN HET MAROKKAANS VERKEERSBUREAU.

