LINDA.

JANUARI 2009 PRIJS € 5,25

LINDA. 53 januari 2009 www.lindamagazine.nl

53

De babyfluisteraar
bekvecht met mama Wallis de Vries

Klankschaaltherapie
'Gelukkig verdient mijn man genoeg'

Waar is dat loeder?
Op zoek naar je inner child

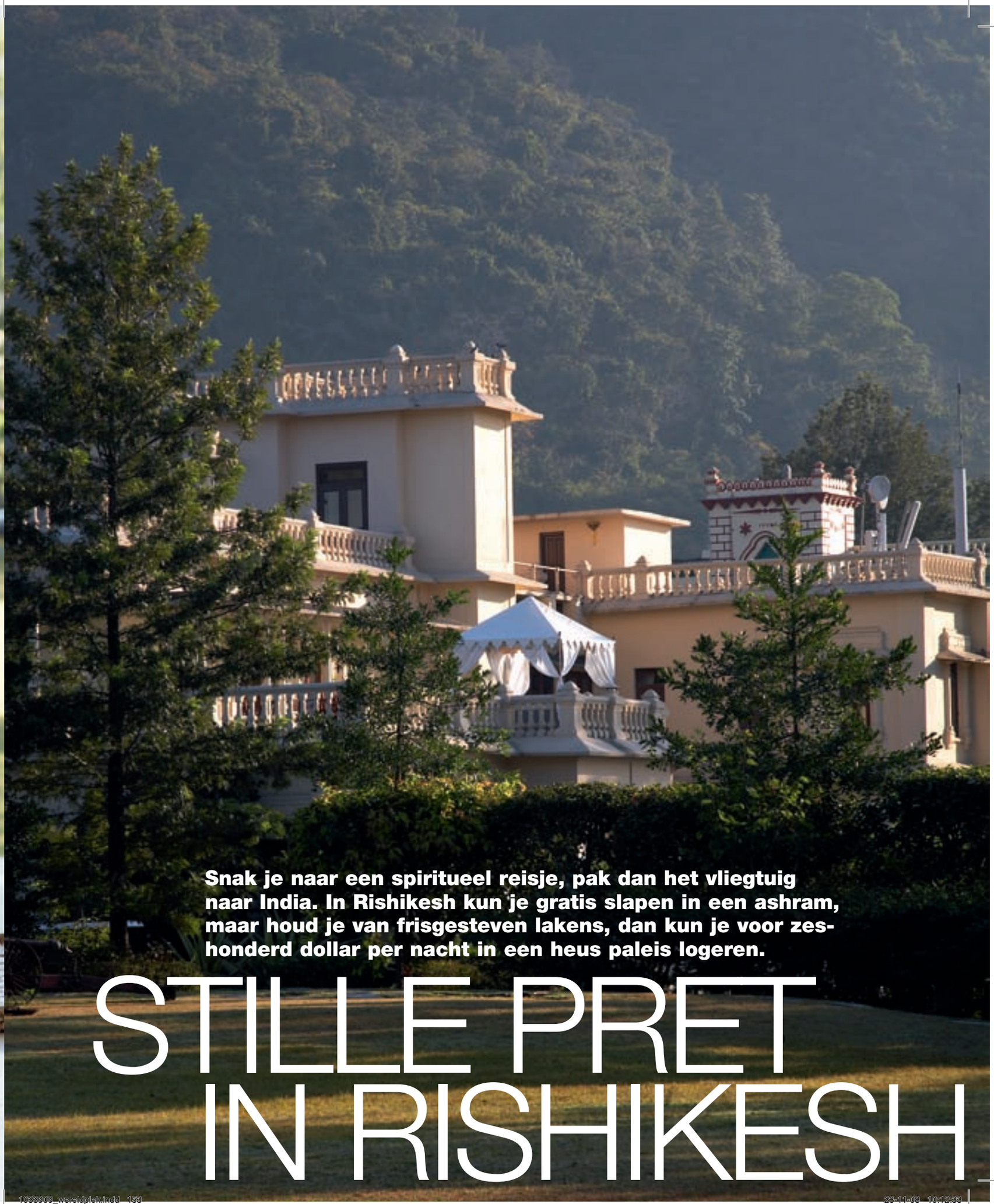
Lekkere yogakontjes
van Derk Sauer en Beertje van Beers

de happy linda

VAN PRIVÉGOEROES TOT GESTRESST WATER

www.lindamagazine.nl
05309
8 717729 560327

1033909_wereldplek.indd 152 28-11-08 10:12:31



Snak je naar een spiritueel reisje, pak dan het vliegtuig naar India. In Rishikesh kun je gratis slapen in een ashram, maar houd je van frisgesteven lakens, dan kun je voor zeshonderd dollar per nacht in een heus paleis logeren.

STILLE PRET IN RISHIKESH

1033909_wereldplek.indd 153 28-11-08 10:12:33

1038909_weraltplek.indd 155 29-11-06 10:12:39

EEN BEETJE DUUR, MAAR nergens een kakkerlak

Bij oplopende stress vliegen Julia Roberts en Brad Pitt naar Ananda, aan de voet van de Himalaya.

Rechterpagina: Een meditatieve olietherapie is niet bij de kamerprijs inbegrepen.

1033909_wereldplek.indd 156 28-11-08 10:12:40

1033909_wereldplek.indd 157 28-11-08 10:12:42

1033909_wereatplex.indd 160 28-11-08 10:12:49

HARTSTIKKE DANKBAAR en dat moet gevierd worden

Yogi Pujya Swamiji en zijn volgelingen danken de goden aan de oever van de Ganges. Op de middelste foto rechts: Beatles George en Ringo en hun vrouwen op bezoek in Rishikesh (1968).

1033909_wereldplek.indd 461 28-11-08 10:12:51

1033909_wereldplek.indd 162 28-11-08 10:12:52

EEN STIEF KWARTIERTJE
yoga in de paleistuin

Om kwart over zeven 's ochtends worden alle gasten verwacht in hetzelfde witte pak te verschijnen om de zon te begroeten. Linkerpagina: "Welcome in the Amanda Spa, madam."

1033909_wereldpleK.indd 163 28-11-08 10:12:54

‘JE KRIJGT NIET WAT JE WILT, je krijgt wat je verdient’

(volgens de hindoeïstische Vedanta-leer heb je armoede blijkbaar aan jezelf te wijten)

Voor een spirituele reis moeten we natuurlijk naar India, het mekka van de meditatie. En met India bedoelen we vooral Rishikesh, waar The Beatles al in 1968 naartoe trokken om kennis te maken met de hindoeïstische filosofie. De stad ligt aan de voet van de Himalaya en is dé plek voor gelovigen om yoga te beoefenen – de leer waarin lichaam en geest één worden met het goddelijke. De ashram waar John, Paul, George en Ringo destijds studeerden onder leiding van yogi Maharishi Mahesh, is inmiddels gesloten. Wat hetzelfde is gebleven zijn de rondhangende hippies, de heilige koeien die vrij rondlopen en de Ganges die dwars door de stad stroomt. Het water van de heilige rivier is hier nog relatief schoon omdat het vers uit de bergen komt. Iedere avond wordt op de oever een ritueel uitgevoerd. Uit dankbaarheid voor het licht dat wij iedere dag krijgen, geeft yogi Pujya Swamiji het ’s avonds terug aan de goden door olielampen te zegenen. De goeroe heeft een dikke zwarte baard, witte lokken en draagt een rood gewaad. De massa wijkt eerbiedig voor hem uiteen en na zijn zegening wil iedereen zijn hand boven het heilige vuur houden.

Het probleem van westerlingen is volgens deze yogi dat wij niet kunnen loslaten. Wil je ***happiness all the way***, dan kan het zijn dat je baan, huis en huwelijk moet opgeven en je leven wijden aan *Vedanta*, de hindoeleer. Gelukkig stikt het in Rishikesh van de ashrams, waar we dat kunnen doen. En omdat heiligheid en geld verdienen nu eenmaal niet samengaan, zijn de simpele kamers gratis. Je kunt er twee weken logeren. Verwacht alleen geen blinkende badkamer of een schoon bed.

Als je niet zo gecharmeerd bent van vliegen, stank, herrie en poepende koeien, is er een luxere manier om tot jezelf te komen. Net iets boven Rishikesh, in de prachtige natuur van de Himalaya, ligt *Ananda*, een oud paleis dat is omgebouwd tot spa. Hier kun je het water uit de kraan drinken zonder dat het diarree veroorzaakt. En twee keer per dag met een goeroe praten. Het lichaam wordt gereinigd met massages, yoga en therapieën. Een arts onderzoekt de energieën in je lichaam en bepaalt zo wat je te eten krijgt. Het zou bijvoorbeeld zomaar kunnen dat je al je hele leven ongelukkig bent omdat je te veel tomaten eet.

Bij aankomst hangt er een wit pak in je kamer, dat je de rest van je verblijf draagt. Alle gasten verzamelen zich ’s ochtends om kwart over zeven voor de yogales. De lerares kan haar benen in de nek leggen, dus dat wordt nog flink oefenen.

Binnen een week ben je geestelijk en lichamelijk opgepept. Klaar om herboren terug te gaan naar baan, huis en huwelijk. ●

TRIPJE

14 dagen India voor € 3225

Vlieg naar metropool Dehli en maak een rondreis door India. Je logeert in Rajasthan in maharadjapaleizen, bezoekt onder andere wereldwonder de Taj Mahal in Agra en tot slot verblijf je in een verrukkelijk wellnes-resort aan de voet van de Himalaya.

Op www.heritagetravel.nl vind je alle informatie.

Reizen

Vanaf Dehli Airport gaat er twee keer per dag een binnenlandse vlucht naar Jolly Grant Airport. Vanaf dat vliegveld is het een uur rijden naar Ananda Je kunt in Dehli ook opgehaald worden met een helikopter. Dat tripje kost je circa € 4000.

Ananda

Een tweepersoonskamer heb je vanaf € 480 per nacht. Een eigen huis met zwembad kost € 1615. www.anandaspa.com

Boek

Eten, bidden, beminnen van Elisabeth Gilbert en *The Holy Cow* van Sarah MacDonald. Twee bestsellers over het geluk dat in India is te vinden. Ga je naar Ananda, dan moet je het hilarische boek *De poort naar India* van Paul Theroux lezen.

Ashrams

Parmath Niketan is de grootste in Rishikesh. Andere bekende zijn *Sivanand, Purnanand* en *Shanti Kunj*. Het verblijf is gratis, maar een spontane gift wordt natuurlijk altijd op prijs gesteld.

TEKST EVA LOESBERG FOTOGRAFIE OTTO POLMAN MET DANK AAN SASKIA, WWW.RISHIS.NL

1033909_wereldplek.indd 164 28-11-08 10:12:54