

A photograph of a tropical landscape. In the foreground, a body of water reflects the sky and the surrounding greenery. In the middle ground, a small, dark-colored house with a light-colored roof is partially obscured by a dense thicket of palm trees and other tropical plants. The background is filled with more palm trees against a clear, light blue sky. The overall atmosphere is serene and idyllic.

Let it Goa!

Niet krampachtig achter het stuur van je leven willen zitten, maar achteroverleunen op de achterbank en genieten van het uitzicht. In het Indiase Goa maakt journaliste Monique Jansse – ‘controlfreak met een hoofdletter C’ – er een begin mee. Tekst: Monique Jansse, beeld: Harold Pereira





Fotobijlschriftxx

De laatste restjes sufheid van onze lange vlucht naar Goa worden onmiddellijk weggevaagd als we op de achterbank van een gammele Indiase taxi belanden. In een noodtempo slingert de auto luid toeterend om trage vrachtwagens heen, om vervolgens hard neer te komen in de gaten van de pokdalige weg. 'Probably not your car?' vraag ik de chauffeur. 'No ma'am,' lacht hij. Ik kijk over zijn schouder mee om te zien hoe de weg vóór ons eruitziet, alsof ik daarmee controle krijg over het stuur, maar dat maakt het alleen maar erger.

Overal palmbomen en tropische vogels – en een halve dag geleden zat ik nog in guur Amsterdam

Goa, ooit een Portugese kolonie en daardoor nog steeds overwegend katholiek, is een provincie apart in India. Hier streken langs de eindeloze stranden ooit de hippies neer, om vervolgens nachtenlang door te halen, dansend op trancemuziek en geestverruimende middelen. Veel van die stranden zijn inmiddels uitgegroeid tot drukke badplaatsen vol sun & soul seekers. Het is een aparte combinatie: oude koloniale huizen en kerken, zongebruinde westerlingen dansend op het strand en de kleurrijke Indiërs die allerlei handeltjes rondom dit toerisme hebben opgezet. Maar wij laten de drukke badplaatsen achter ons en rijden naar het uiterste noorden, naar het paradijselijke Mandrem Beach. Volgens velen een van de best bewaarde geheimen van Goa, dus houd dit verhaal tussen jou en mij...

Het eind van de wereld

De roekeloze taxichauffeur dropt ons in het dorpje aan het eind van een doodlopende weg en gebaart in de richting van een zandpad. Er scharrelen wat kippen en kinderen rond tussen kleurige huizen, en we worden vriendelijk begroet door de plaatselijke bevolking. Een bord wijst ons de laatste etappe naar het yogacentrum: een prachtige bamboebrug over een diepgroene rivier. Als we de brug oversteken in de eerste stralen ochtendzon heb ik het idee naar het eind van de wereld te lopen. De overvloed aan palmbomen, planten, kleuren en geuren komt me bijna vreemd voor – een halve dag geleden zat ik nog in het kale, gure Amsterdam. Ik krijg een heerlijke kamer toegewezen in een van de houten huizen tussen de palmen.

Een week lang zijn we te gast bij Ashiyana Yoga van Engelsman Chris. Vijf jaar geleden is hij zijn yogacentrum begonnen, en inmiddels is het centrum organisch gegroeid. Het is een van de mooiste plekken waar ik ooit ben geweest. De verschillende huizen – sommige van leem, andere van hout – en drie prachtige open yoga shala's versmelten tot een indrukwekkend geheel met de uitbundige natuur. Waar nodig zijn gaten in de daken uitgespaard, zodat de palmbomen gewoon door het dak heen groeien. Er is zelfs een spa, tijdens ons bezoek nog in aanbouw, maar binnen een paar weken open voor diverse massages en ayurvedische consulten bij een arts. Overal klinkt het gekwetter van tropische vogels. Alles ademt het hart en de ziel van Chris en zijn team, die er alles aan doen hun gasten zo veel mogelijk te laten meegenieten van het moois dat zij hebben gecreëerd.



Fotobijscriptxx

Wisselende contacten

De seizoenen in Goa contrasteren sterk. In onze winter is het er non-stop zonnig en warm, maar in de zomermaanden komt de moesson en kan het uren achter elkaar regenen. Daarom loopt het seizoen van november tot en met maart. Tijdens deze maanden kun je een yoga retreat bij een van de gastdocenten volgen of meedoen met de 'drop-in' yoga, die twee keer per dag wordt gegeven door een van de huisdocenten. De vrijheid hiervan spreekt me aan. Leuke bijkomstigheid is dat de groep de hele week van samenstelling verandert. We ontmoeten een bont gezelschap van onder anderen een Canadese chiropractor, een Nederlandse bankier, een Duitse tv-presentatrice, een acupuncturist uit Californië, Australische globetrotters en Britse theatermakers. Chris heeft een vast team van yogadocenten die ook aanschuiven bij de gezamenlijke maaltijden. 'Een van de belangrijkste dingen tijdens onze yogalessen is de weg naar binnen,' vertelt hij. 'We proberen je te laten zien hoe je afstand kunt creëren tussen je lichaam en gedachten aan de ene kant en je observerende geest aan de andere kant. Het gaat niet om de vorm, om moeilijke yogahoudingen. Het gaat om de zoektocht naar binnen, ook wel Jnana yoga genoemd. Bewustzijnsyoga. Zijn in het moment.'

Pure observatie

De Zonnegroet kan ik wel dromen. Dacht ik. Elke ochtend doe ik thuis de vaste serie asana's om mijn lichaam wakker te maken. Maar tijdens de lessen van Chris leer ik op een andere manier naar deze houdingen te kijken. Hij laat ze ons in een heel laag tempo uitvoeren. 'Je hoeft niet te trekken of te duwen. Je hoeft

je alleen maar over te geven en los te laten. Moeiteloos. Voel waar de remmingen in je lichaam zitten en adem daarnaartoe. Where the attention goes, the prana flows. Yoga gaat over de verbinding met je innerlijke lichaam, je eigen authentieke zijn.' Mijn frons in moeilijke houdingen maakt plaats voor een zachte blik en ik voel hoeveel extra ruimte er nog is in elke houding wanneer ik mijn ademhaling bewust gebruik om ruimte te scheppen. Ik voel hoe mijn 'moeite doen' in houdingen eigenlijk wordt veroorzaakt door mijn denken. De aansteller die zegt: zo, dat doet pijn; de negatieveling die zegt: jemig wat ben ik stijf; de trotse aap die zegt: nee hoor, ik kan het heus wel zonder blok! Overall zit een waardeoordeel aan vast, terwijl pure observatie me een heel andere beleving geeft: als ik hiernaartoe adem, kan ik nog een stukje verder. Mijn linkerheup voelt anders dan de rechter. Dit blok helpt me bij de uitlijning – enzovoort. 'Het loslaten van gedachten op de yogamat kan je leren los te laten in het leven,' vertelt Chris. 'Laat het eindresultaat los en geniet van de weg ernaartoe. En neem het leven vooral niet te serieus!' voegt hij er vrolijk aan toe. Deze boodschap lijkt de rest van de week elke keer weer mijn pad te kruisen.

Gezegend

De volgende dag neemt Chris ons mee voor een bijzondere ont-



Fotobijscriptxx



Fotobijlschriftxx

moeting met zijn Engelse vriend Phil en zijn goeroe. 'Liefde, pure liefde heeft me doen beslissen alles op te geven en in de ashram van Babaji te gaan wonen,' vertelt Phil met een vredige blik. In Londen was hij een succesvolle muziekproducent, en hij is de eigenaar van een ander yogacentrum in Goa. Van de ene op de andere dag besloot hij samen met zijn vrouw Juliette zijn leven volle-

dig aan zijn Indiase goeroe te wijden. Nu zit hij hier voor me, slechts gekleed in een witte doek. 'Toen ik Babaji ontmoette, was het alsof ik erachter kwam dat de Kerstman toch bestaat! Het geld, de bezittingen, de successen: het interesseert me allemaal niet meer.

Als ik mag kiezen tussen vrachtwagens vol diamanten of mediteren met Babaji dan is de keuze snel gemaakt.' Ik kan het me maar moeilijk voorstellen, als ik zie wat voor iets moois ze hier hebben opgezet. Hoe kun je dit nou gewoon maar achterlaten? Als ik even later met een klein groepje bij Babaji mag binnenkomen voor een Darshan, een zegening, begin ik het iets beter te begrijpen. Daar zit de goeroe, met zijn geschatte leeftijd van 145 jaar, zijn dunne benen gekruist in Lotushouding. Met zijn handen in Namaste voor zijn borst en guitige oogjes die de levensvreugde van een kind uitstralen, begroet hij ons. Tijdens deze korte ontmoeting in stilte voel ik me alsof ik in een warm bad stap, waarin

ik wel uren zou willen ronddobberen. Geen moment dwaal ik af. Een van mijn kortste, maar krachtigste meditaties ooit.

De kunst van het surfen

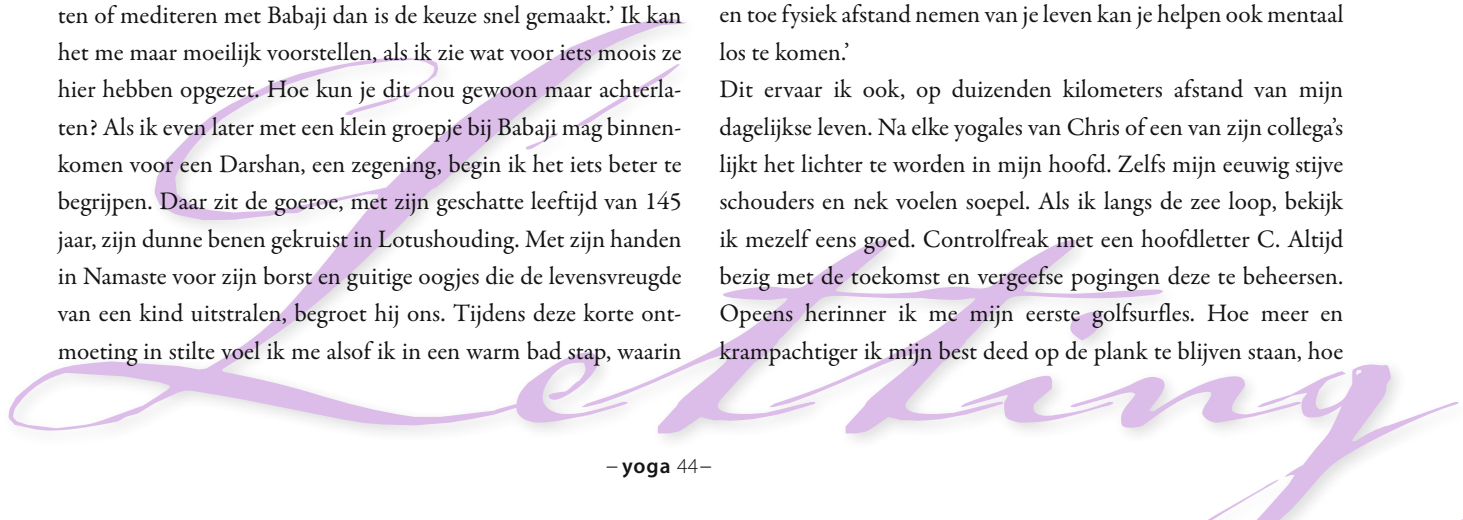
Tijdens de lunch met Chris en Phil ontdek ik hoe het leven eruitziet wanneer je in volle overgave leeft, moeiteloos. Al pratend wordt me steeds duidelijker dat dit betekent: durven loslaten. Bezit loslaten, conditioneringen, controle. 'Het enige wat je hiervoor nodig hebt is vertrouwen en geduld,' aldus Phil. Chris heeft veel ontzag voor Phils beslissing, maar gelukkig is hij zelf nog lang niet bereid om zijn yogacentrum los te laten. Hij heeft nog te veel plannen; dit jaar zal hij bijvoorbeeld zijn eigen teacher training opzetten. Is hij met de bouw van zijn centrum dan ook niet te veel bezig met het eindresultaat? 'Een leven zonder doelen zou onmenselijk zijn. Die doelen hebben we ook nodig om te groeien. Alleen bestaat het gevaar dat ons ego zich gaat identificeren met het eindresultaat. We willen controle uitoefenen, maar dit leidt alleen maar tot lijden. We nemen het allemaal veel te serieus. Af en toe fysiek afstand nemen van je leven kan je helpen ook mentaal los te komen.'

Dit ervaar ik ook, op duizenden kilometers afstand van mijn dagelijkse leven. Na elke yogales van Chris of een van zijn collega's lijkt het lichter te worden in mijn hoofd. Zelfs mijn eeuwig stijve schouders en nek voelen soepel. Als ik langs de zee loop, bekijk ik mezelf eens goed. Controlfreak met een hoofdletter C. Altijd bezig met de toekomst en vergeefse pogingen deze te beheersen. Op eens herinner ik me mijn eerste golfsurfles. Hoe meer en krampachtiger ik mijn best deed op de plank te blijven staan, hoe



Fotobijlschriftxx

ten of mediteren met Babaji dan is de keuze snel gemaakt.' Ik kan het me maar moeilijk voorstellen, als ik zie wat voor iets moois ze hier hebben opgezet. Hoe kun je dit nou gewoon maar achterlaten? Als ik even later met een klein groepje bij Babaji mag binnenkomen voor een Darshan, een zegening, begin ik het iets beter te begrijpen. Daar zit de goeroe, met zijn geschatte leeftijd van 145 jaar, zijn dunne benen gekruist in Lotushouding. Met zijn handen in Namaste voor zijn borst en guitige oogjes die de levensvreugde van een kind uitstralen, begroet hij ons. Tijdens deze korte ontmoeting in stilte voel ik me alsof ik in een warm bad stap, waarin



De goeroe begroet
ons met gui-
tige oogjes die de
levensvreugde van
een kind uitstralen



Goa!

Fotobijchriftxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

sneller ik in zee belandde. Pas toen ik stopte met nadenken en het gewoon deed, bleef ik overeind en begon de moeite ruimte te maken voor plezier. En zo is het waarschijnlijk ook met de rest van het leven. Wat zeiden ze ook alweer bij de yogales? 'Put a smile on your face and enjoy the ride.' Ik zie wel waar ik uiteindelijk terechtkom.

'Laat het eindresultaat los en geniet van de weg ernaartoe. En neem het leven vooral niet te serieus!'

Tikkertje

Hoe plezier en speelsheid je weer een stuk relaxter op je figuurlijke surfplank kunnen laten staan, ervaar ik die avond tijdens de workshop Letting go van de humoristische Engelsman Lee. Met zijn achtergrond in de theaterwereld leert Lee ons voelen hoe we als volwassenen weer kinderlijk veel lol kunnen maken. We rennen rond tijdens tikkertje-voor-grote-mensen, leren hoe we ons kunnen laten vallen en laten opvangen door anderen en hoe we als groep kunnen communiceren zonder woorden en toch tegelijkertijd een beweging kunnen laten stoppen. Die hele avond liggen we in een deuk en spelen we. Hoe lang was dat wel niet geleden? Waarom spelen we eigenlijk zo weinig als volwassenen? Het brengt je onmiddellijk in het moment en helpt je vooral het leven ook weer niet te serieus te nemen.

De brug over

Tussen de yogalessen door verkennen fotograaf Harold en ik de stranden in zuidelijke en noordelijke richting, bezoeken we lokale markten en spotten we dolfinnen vanaf een prachtige houten boot. De laatste dag rol ik mijn mat uit voor een les van de Indiër Argides. Hij is gekleed in een prachtig wit gewaad en heeft een ongelofelijk serene uitstraling. Ook in zijn les draait alles weer om je bewust zijn van je lichaam. In zijn fantastische Engels-met-Indiaas-accent legt hij uit hoe wij westerlingen yoga doen. We zien de houdingen aan de overkant van de rivier liggen en proberen ze te bereiken. 'But there is no bridge! Word je bewust van je adem en laat deze de brug zijn.'

Ik besluit mijn plan om het binnenland per scooter te verkennen te laten varen en loop naar zee. Mijn hoge tempo halveer ik, totdat ik me bewust ben van elke stap. Ik hoef nergens heen, ik hoef hier alleen maar te zijn. En te genieten van dit gevoel. Als ik voor de laatste keer de bamboebrug over loop naar Ashiyana weet ik dat ik deze week een grote brug van bewustzijn heb geslagen. Mijn zorgen over of mijn leven wel loopt zoals ik het in mijn hoofd had, laat ik los en ik sta open voor alles wat op mijn pad komt. Deze houding blijkt de terugweg in de taxi ook een stuk aangenamer te maken. Niet langer kijk ik mee over de schouder van de bestuurder of houd ik me bezig met mijn bestemming. In plaats daarvan kijk ik om me heen, in vol vertrouwen, en ik geniet van de kleurige bedrijvigheid langs de weg. Enjoy the ride – zo kan het ook. ●

Letting

Aanbieding:

Een week Goa vanaf € 445,- Plus gratis massage en dolfijntrip

Ook zin in een yogavakantie aan de ongerepte stranden van Goa? Boek deze reis dan nu rechtstreeks op www.yogaonline.nl.

Deze speciale lezersaanbieding is inclusief zeven nachten in een ecolodge, twee heerlijke buffetmaaltijden per dag, alle dagelijkse yoga- en meditatielessen, een massage naar keuze en een boottrip met dolfijnen. Je kunt deze week op elk gewenst tijdstip boeken tussen november en maart 2011.

Nu ook te boeken op yogaonline.nl:

Detox in de Algarve

Heerlijk in het najaar je lichaam en geest opschonen in de Algarve. Tijdens deze week is er volop aandacht voor gezonde voeding en een gezond lijf. Als herboren kom je terug.

Prijs: vanaf € 750,- p.p. Inclusief verblijf, eten, yogalessen, darmspoeling en half uur massage. Kijk voor meer informatie en exacte data op www.yogaonline.nl

Genieten op Ibiza

Genieten van de najaarszon en de rust op het prachtige eiland Ibiza aan een van de mooiste baaitjes van het eiland.

Prijs: vanaf € 465,- per week. Inclusief verblijf, eten, yogalessen en half uur massage.

Zie voor deze en andere aanbiedingen www.yogaonline.nl



xxxxxxx

