

Yogacentrum Rina

wintermagazine



~ De grootste wonderen gebeuren
in de grootste stilte. ~

Wilhelm Raabe - Duits schrijver

Waarom dit boekje?



Welkom lezer,

Met dit magazine wil ik enig inzicht geven in de wijze waarop het leven mij heeft gevormd en waardoor ik de persoon ben geworden die nu vaak anderen probeert te helpen door het geven van yoga. Mijn reiservaringen in India hebben invloed (gehad) op mijn eigen (yoga) ervaringen. Ik wil dat graag met u delen omdat het iets zegt over hoe ik daarmee gevormd ben en omdat het ook leuk is ervaringen te delen.

Maar wat heb ik te vertellen? Ik kan de ervaringen overbrengen die ik zelf heb meegemaakt die in mij zitten. Ik probeer ook onderwerpen te benoemen die vaak niet ter sprake komen. Zoals wanneer weet je of je in iemands energie zit.

In India zei de handlezer 23 jaar geleden al dat het schrijven in mij zit en dat ik het toch echt eens moest gaan doen. Maar omdat ik altijd onzeker ben geweest over mijn Nederlandse taal heb ik het nog niet eerder gedaan. De reis naar India die ik samen met mijn zus 23 jaar geleden maakte staat ook in dit boekje, dus kom je foto's van een jonge Rina tegen.

In de periode dat ik met mijn man op de camping in Frankrijk werkte hield ik een dagboek bij. Dat werkte voor mij heel goed. Daardoor kon ik de dingen die ik meemaakte letterlijk loslaten wanneer ze eenmaal op papier stonden.

In de meet en greet kunt u lezen over mijn dochter die vormgever is en mij heeft geholpen met het tot stand brengen van dit boek. Verder heeft mijn zwager een en ander nog eens nagelezen waarvoor mijn dank.

Het doet mij een groot plezier iets te kunnen geven wat voor mijn cursisten leuk is dus daarom staan er ook puzzels, dagtochten en muziekkeuzes in.

Veel plezier met het lezen! Rina Knook - van Schijndel

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Meet & Greet met Rina en Birgit	4
Mijn eerste ervaring met yoga	5
Puzzels	10
Reisverslag India	11
Recepten	22
Yogales	23
Stoelyogales	24
Mediteren	25
Karma, mijn zienswijze	26
In iemands energie	27
Dagtochten en muziekkeuze	30
Mandela maken	31

Meet & Greet



Wie is Rina?

Naam:	Rina Knook
Geboortedatum:	7-6-1958
Sterrenbeeld:	Tweelingen
Favoriete kleur:	lila
Mooie muziek:	André Rieu
Favoriete thee:	sterrenmunt
Leeftijd eerste keer yoga:	21 jaar
Favoriete yogahouding:	doorbuiging
Favoriete spirituele boek:	Zoektocht Naar Engelen - Angela McGerr
Favoriete ontspanning:	aan een meer op een bed van mos

Dilemma's

Kerstmis of Oud&Nieuw:	Kerstmis
Wandeling of fietstocht:	wandeling
Ochtend of avond:	ochtend
Koffie of thee:	thee
Zoet of zout:	zoet
Puur of melk chocolade:	puur
Pepermuntje of dropje:	dropje
Strand of bos:	strand

Wie is Birgit?

Naam:	Birgit van Wijk
Geboortedatum:	21-5-1981
Sterrenbeeld:	Stier of Tweelingen
Favoriete kleur:	mintgroen
Mooie muziek:	Kate Bush
Favoriete thee:	chai tea
Leeftijd eerste keer yoga:	14 jaar, bij mijn moeder :)
Favoriete yogahouding:	savasana of lijkhouding
Favoriete spirituele boek:	Big Magic - Elizabeth Gilbert
Favoriete ontspanning:	wandeling aan zee

Dilemma's

Kerstmis of Oud&Nieuw:	Oud & Nieuw
Wandeling of fietstocht:	wandeling
Ochtend of avond:	avond
Koffie of thee:	koffie (decafé met veel melk)
Zoet of zout:	zoet
Puur of melk chocolade:	melk
Pepermuntje of dropje:	pepermuntje
Strand of bos:	strand



Mijn eerste ervaring met yoga



Jeugd

Ik ben geboren in 1958 in Eindhoven in oud Woensel waar ik als derde dochter ter wereld kwam. Mijn vader werkte bij Philips waar hij analist was.

Ik woonde tot mijn zesde in oud Woensel. Daar waren ook winkeltjes waar ik vaak kwam. Bij een sigarettenwinkeltje stond meestal een vrouw die continu haar hoofd schudde. Als wij dan weer naar buiten gingen schudde ik net zo hard. Ik kreeg daarvoor op mijn kop dat ik dat niet mocht doen. In die tijd wist ik ook nog niet dat je "in iemands energie kon zitten".

Philips zorgde heel goed voor zijn personeel en mede daarom heb ik een geweldige jeugd gehad. Zo kregen we medische verzorging van Philips. We woonden in een huis van Philips, mochten naar de bibliotheek en kregen een passe-partout waarmee we naar de film en het theater konden. Geen school want de Philipsscholen waren katholiek.

Mijn ouders waren protestant en dat was niet altijd even makkelijk in het katholieke zuiden. Mijn vader was christelijk-gereformeerd opgevoed en voor mijn moeder protestant geworden. Dat was voor hem al een hele grote stap. Mijn moeder was duidelijk wat luchtiger opgevoed en vond het ook leuk om naar de kermis te gaan of een feestje te vieren.

Mijn moeder was altijd op de achtergrond en dat viel niet op omdat mijn oudste zus veel taken van haar deed. Later bleek dat mijn moeder ziek was, maar niemand die dat wist. Dus mijn oudste zus regelde bezoeken naar de speeltuin en ook mijn verjaardagsfeestjes.

De protestantse school was een half uurtje lopen van ons huis in Eindhoven. Omdat het schoolgebouw al snel te klein werd mocht ik een jaar lang met de bus naar de school die nog verder weg was. Dat vond ik leuk!

Na de lagere school wilde ik perse naar de toen net nieuwe mavo. Mijn ouders vonden dat maar niks en wilden liever dat ik naar de huishoudschool ging. Het eerste jaar als brugpieper op de mavo werd niks, ik haalde alleen maar onvoldoendes en kreeg totaal geen support. Daarom dus het tweede jaar toch maar naar de huishoudschool en was iedereen weer blij. Op de huishoudschool mocht je ook kleding maken en koken en dat vond ik toch echt leuker dan al die theoretische dingen van de mavo. Maar ook lieten ze je poetsen en leerden je hoe je een dweil moest uitwringen, daar kan ik nu hartelijk om lachen. Het was van school uit gezien wel slim als "examen" de school poetsen. Na de huishoudschool ging ik naar de kostuumopleiding. Heerlijk vond ik dat.

We hadden een super klas en een top docente die ons opleidde tot costumière. Wat heb ik daar genoten en veel geleerd. Van alles kwam aan bod: stoffen herkennen en bewerken, kleding maken, zelf ontwerpen, patronen tekenen en modeshows organiseren. Helaas werd in dat eerste jaar mijn vader ziek en kwam hij ook binnen twee weken te overlijden.

Ik was zestien. Dat heeft op die leeftijd natuurlijk veel impact. Mijn moeder was altijd al op de achtergrond en toen werd dat nog meer. Ze deed helemaal niets meer en zat altijd in dezelfde stoel als ik thuis kwam uit school. Ik voelde me erg verantwoordelijk voor haar en vanaf dat moment werd ik eigenlijk haar moeder. Mijn beide zussen waren al het huis uit. Ik troostte haar waar kon. Ze was erg aanwezig in de vorm van hoe het eigenlijk voor haar moest zijn. In die tijd heb

ik echt geleerd altijd te kijken naar wat ik zelf voel en daar dan ook mijn beslissingen voor te nemen. Anders had ik altijd het gevoel dat ik tussen twee vuren in stond. Mijn moeder die wilde dat ik thuis bleef, mijn vriendje die op stap wilde.

Ik denk ook dat ik toen de eerste spirituele ervaringen kreeg en de aanwezigheid van mijn vader duidelijk voelde.

Op eigen benen

De jaren gingen voorbij en ik kwam in Boxtel te wonen nadat ik op mijn 18e getrouwd was in 1976.

De allereerste ervaring met de yoga is geweest toen ik zwanger was van mijn eerste kind in 1979 en ik nog in Boxtel woonde.

Een vriendin nodigde mij uit om mee te gaan, het was in een dorpje vlak bij. Ik was heel benieuwd en vond het ook spannend. Je hoorde toen zoveel rare dingen over yoga.

Het enige wat ik nog weet is dat de yogadocente Nelleke heette en in Liempde woonde. Zij liet mij voor het eerst voelen hoe het is om de aandacht bij jezelf te houden. En ze liet me voelen wat spanning is en ontspanning. Ik was onder de indruk.

Omdat ik opgeleid ben als costumière zocht ik steeds in die hoek werk. Je kunt zeggen 12 ambachten 13 ongelukken. Niets was wat ik ervan verwachtte. Zo was ik werkzaam in een atelier voor sportkleding waar ze met de stopwatch de snelste opmaten en daarop alles berekenden hoelang je over een kledingstuk mocht doen. Er liep ook iemand rond die continu in de gaten hield of je even stopte met werken, dan kreeg je een standje.





Daarna kwam de receptie van een groothandel, werken bij mensen aan huis, filters maken voor een kunstnier apparaat, in de zorg werken, in de winkel van een slager en kaaswinkel. Toen besepte ik wel dat dit alles mij niet gelukkig maakte. Ik moest wat anders gaan doen. Yoga??

Yoga!!

Omdat ik niet zo'n held was met autorijden ging ik op zoek naar een yogaopleiding die niet zo ver weg was. Ik ging naar Mudita in Den Bosch. Dat was goed te doen vanaf Valkenswaard. En je kon ook nog met het openbaar vervoer. De open dag was een eyeopener ik vond het geweldig en ervaarde die dag een diepe bewustwording waarvan ik zeker wist dat dit is wat ik wilde.

Mudita leidde op tot Hatha yoga docent. Deze opleiding duurde drie jaar en ik kon een specialisatie doen in het vierde jaar. Ik twijfelde wel omdat degenen die de open dag verzorgden super lenig waren en ik zo stijf was als een plank. Ze verzekerden me dat in de loop van de opleiding ik ook leniger zou worden en dat dit vanzelf zou gaan en geen moeite zou kosten. Vanaf dag één vond ik het geweldig. De dagen van de opleiding waren één keer in de twee weken op zaterdag, je kreeg wel huiswerk mee voor 20 uur in de week. Iedere houding heeft een uitwerking dat mocht je zelf ontdekken. Ook de anatomie, het achtvoudige yoga pad van Patanjali, hoe te mediteren, hoe zet ik een praktijk je op, hoe breng ik het over, hoe blijf je actueel, hoe maak je reclame, echt alles kwam aan bod.

De man van de hoofdopleidster was dirigent in het dagelijkse leven. Van hem hebben we leren zingen natuurlijk ook het beroemde "Om" en de mantra's maar ook hoe je met een kopstem kunt zingen. Dit is geweldig als je dat in een groep doet, de stemmen

komen boven de kring bij elkaar en gaat als een soort kring boven je circuleren. Ik functioneerde in die tijd als een spons en nam echt alles in me op.

Omdat ik moeite had met het onthouden van de Sanskriet namen van de yogahoudingen begon ik in het derde jaar mijn eerste groepje. Deze bestond uit vrienden en familie. Als ik alles maar kon vertellen aan cursisten kon ik het wel onthouden. Op het eind-examen moest ik het wel weten, net als de belangrijke spieren en de namen daarvan. Maar ook veel kwalen en aandoeningen kwamen aan bod en hoe daar rekening mee te houden tijdens je les. Mudita stond voor de eenvoud en dat heeft mij altijd getrokken. Als een houding niet lukt ga dan voor een eenvoudiger houding. De hoofdopleidster was zelf opgeleid bij de Dru yoga deze staat ook voor eenvoud. Vandaar dat ze het heel goed over kon brengen.

Op de opleiding kwam ik er ook achter dat ik behoorlijk spiritueel ben aangelegd. En wat ik ook bijzonder vond, ik voelde me heel erg thuis, ik was daar met gelijkgestemden. Dat had ik nog nooit eerder zo meegemaakt. Ze leerden me ook trucjes om goed te gronden. Daar ben ik ze rest van mijn leven dankbaar voor. De opleiding is een gedeelte van mijzelf geworden waar ik de rest van mijn leven iets aan heb. Alles kwam ook aan bod, niets was raar of vreemd. We discussieerden daar over met elkaar wat heel fijn was. Dus ook reïncarnatie, energieën voelen, helder horen en nog veel meer dingen kwamen aan bod. Zo fijn om daar gewoon over te kunnen praten en niet als gek te worden versleten.

Ook ben ik ervan overtuigd dat we allemaal met een karma worden geboren. In ons leven mag je je karma leren, verwerken en kom je dingen tegen waar je niet onderuit komt omdat je het mag beleven, doorleven. Daarom ben ik ook twee keer getrouwd.

De eerste keer moest ik veel verwerken van mijn karma. Bij de tweede keer kwam het ook weer aan bod maar minder. Je blijft dingen tegen komen totdat je ze goed hebt verwerkt of doorleefd. Loslaten is een van mijn karma punten. En neem van mij aan dat het op duizend-en-één manieren naar je toe komt. Soms ben ik me daar van bewust en soms pas jaren later.

In mijn leven heb ik ook altijd spirituele vrienden gehad waar ik af en toe met mee kon liften. Bij hen was niets te gek om te bespreken omdat ze op de zelfde golflengte zaten als mij.

In Brabant heb ik veel samengewerkt met de KBO (Katholieke Bond Ouderen). Heerlijk was dat met altijd volle groepen van minimaal 10 vrouwen en mannen. Omdat ik me ook had gespecialiseerd in yoga voor ouderen gingen ze met mij in zee.

In het vierde jaar heb ik zwangerschapsyoga begeleiding gedaan. Super leuk om te doen, heerlijk voor de vrouwen een uurtje voor zichzelf en de bevalling verliep voorspoediger dan zonder yoga. Hier kwam ik achter toen na een jaar de verloskundigenpraktijk mij belde wat ik in mijn lessen deed? De vrouwen bleven zo rustig en bevielen veel sneller dan voorheen. Ik heb ze toen les gegeven en uitgelegd wat ik deed. Ze waren onder de indruk en stuurden vanaf dat moment iedereen die bij hun kwam naar mij door. Hoe fijn was dat altijd drie volle groepen zwangeren te hebben. Toch kon ik van de yoga niet rondkomen toen ik pas gescheiden was. Daarom ging ik Indisch (uit Indonesië) masseren erbij leren. Dit duurde ruim een jaar voor ik het goed onder de knie had. In de uurtjes dat ik vrij was van de yoga ging ik masseren. En ja, ik kreeg snel een vaste cliëntenkring. Zodat het financieel wat makkelijker werd.

Ook was ik zo enthousiast over deze massage, dat ik hem zelf wilde uitdiepen op papier wilde zetten. Door de yoga wist ik ook wat de meridianen en de chakra's deden tijdens de massage. Ik ontwikkelde samen met twee anderen die mij van feedback voorzagen een massage cursus. Er was direct animo voor. En zo gaf ik dus in die tijd Hatha yogales, yoga voor zwangeren, yoga voor ouderen, massage cursussen en in de vrije uurtjes massages.

Veranderingen inspireren

In 2003 begon het te kriebelen om wat anders te gaan doen. Met de yoga en massages heb je superlange zomers dus kwam ik op het idee een zomer job te zoeken en kwam bij camping Les Peupeliers terecht als beheerster van mobilhomes en tenten en in de avond in de horeca. Deze camping lag in Frankrijk. In 2007 ging ik via Vancansoleil naar Italië. Dat is niet mijn land, een verschrikkelijke cultuur op de camping waar wij waren. Vrouwen telden sowieso niet mee. Zelfs een vraag of je mocht telefoneren werd met nee beantwoord. Wanneer mijn (toen nog) vriend het vroeg mocht het wel. Absolute stilte tussen 12 en 15 uur. Wanneer wij dat een keer vergeten waren moesten we op het matje komen en kregen een flinke uitbrander.

In 2008 kregen we de mogelijkheid om een camping in Frankrijk te beheren bij Pont de Vaux. "Aux Rives du Soleil" was een prachtige camping met 240 plaatsen. De camping ligt tussen twee rivieren in, de Saône en de Reyssouze. Hij was wel gedateerd maar we vonden het heerlijk er samen iets van te maken. Op 1 januari 2010 werden we ook mede-eigenaar. Ik had er al een seizoen gewerkt toen heette de camping Les Peupeliers.

Toen we er pas waren heb ik nog geprobeerd yoga op te starten maar dat lukte niet, er kwam geen mens. Op de een of andere manier mocht het er daar niet zijn. Ik heb nog wel een paar keer gemasseerd.





Meestal ging het om mensen die behoorlijk vast zaten en even een duwtje nodig hadden om weer de goede kant op te kunnen gaan.

In 2017 zijn wij naar Heerhugowaard verhuisd, eerst alleen in de winter. In de winter zaten we altijd in een chalet op een vakantiepark in Nederland. Dit werd zo duur dat we beter iets voor vast konden huren. En dat werd Heerhugowaard. Wel leuk omdat mijn dochter in Alkmaar woonde. Ik besloot in 2017 meer afstand te nemen van de camping en daarom ging ik alleen nog in de zomermaanden van 2018 en 2019 er naartoe. Zo gauw ik in Heerhugowaard woonde begon ik ook weer met yoga en het masseren. Dit was voor mij zo logisch, er was geen enkele twijfel. De cursus masseren opnieuw vormgegeven lag start klaar. Maar na twee advertenties was er nog geen aanmelding. Heel jammer! Maar soms gaan de dingen anders dan je wilt. Dit is ook loslaten.

In Nieuwe Niedorp kwam zelfs iemand naar me toe of ik daar haar groepje wilde overnemen. Ja natuurlijk! Wat een geluk! In Hoogwoud heb ik ook een groepje opgestart in die tijd. Dat is vorig jaar weer gestopt. In 2021 ben ik in Den Helder gestart met een groepje Hatha Yoga en een groepje stoelyoga. Sinds kort heb ik ook weer een paar zwangeren die ik mag begeleiden. Wat bof ik toch!

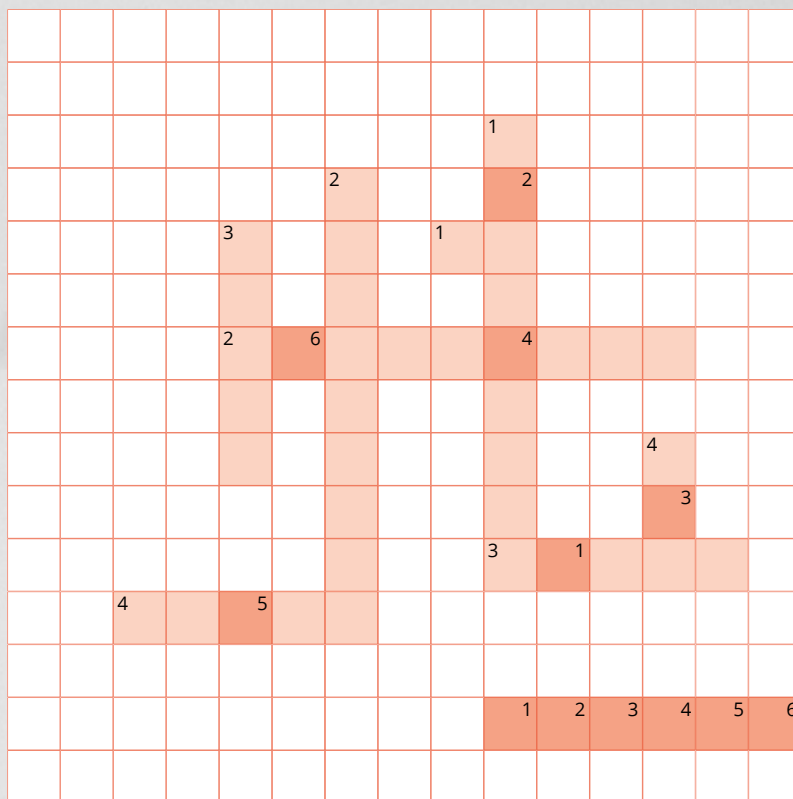
Als je op een camping werkt en bijna geen yoga doet (wel de ademhalingen) komen er in je lichaam steeds meer verkrampingen en problemen. Dit had ik in eerste instantie niet in de gaten. En dacht dat komt van het harde werken. Daar horen klachten bij.

Nu ik weer yoga doe en veel bewuster met mijn lichaam bezig ben zijn ook die klachten (bijna) verdwenen. Zo weet ik weer zeker hoe goed yoga doet voor mij en iedereen.

*“De wijze waarschuwt mij
dat het leven
slechts een dauwdruppel is
op een lotusblad”*

~Tagore~

Bij Paula Yap Tjong ben ik de cursus stoelyoga gaan doen. Wat een openbaring dat je zoveel op een stoel kan doen. Toen er in het Trefpunt (Heiloo) ruimte vrij kwam, mocht ik daar met de stoelyoga beginnen. In 2018 mocht ik daar ook Hatha Yoga gaan geven. Bij de Dru studio in Heerhugowaard mocht ik ook les geven. Zo raakte ik al snel weer vertrouwd met alles.



1. Wat is de naam de hond van Rina?
2. Waar woont Rina?
3. Yogahouding in het Sanskriet
4. Vorm van yoga die Rina geeft

1. Vorm van yoga die Rina geeft
2. Ademhouding in het Sanskriet
3. Handhouding
4. Populaire vorm van yoga

WOORDZOEKER

AANDACHT	NU
ADEM	OM
ADEMHALING	ONTSPANNEN
ASANA	PRANAYAMA
BLAUW	STILTE
BOEDHA	STOELYOGA
BOOM	TIBET
BUIK	VLINDER
CHAKRA	WEKELIJKS
CHANT	WIT
DANSER	YANG
GEEL	YIN
HATHA	YOGACENTRUMRINA
HIER	YOGALES
KAARS	YOGI
KRIJGER	ZANG
MAT	ZEVEN
MEDITEREN	ZON
MONNIK	ZIT

Oplossing:

Reisverslag India



Dag 1

Het is nu 00.15 uur en we vliegen met Uzbekistan Airways richting India. Het is warm in het vliegtuig en we voelen een beetje turbulentie. Er is een langdradige film op de tv-tjes. Het vliegtuig is maar voor een derde bezet. Daardoor liggen er verschillende passagiers op twee of drie stoelen te slapen.

Als ik naar buiten kijk zie ik dat we hoog boven de wolken vliegen, af en toe breekt het wolkendek en zie ik verlichte steden. We hebben rond 7.00 uur een tussenlanding gemaakt in Tashkent, daar ging het er behoorlijk knullig aan toe. Eén balie met een oude man en een zeer oude bus die ons naar het vliegtuig bracht. De vliegtuigtrap was heel glad omdat het er 5 graden vroom.

Het uitzicht boven de Himalaya is prachtig, zon, wolken en veel bergen aaneen geschakeld. We zijn geland in Delhi, toen we door de douane waren was het een paar uur later.

We gingen met de bus naar het hotel in oud Delhi. Oud Delhi is een bijzondere stad, het krioelt er van de mensen, brommers, taxibrommers en fiets riksja's. Ik hoor constant getoeter van alle kanten en ze rijden hier links. Toen we een rondje door de buurt liepen waren de mensen gefixeerd op mijn fototoestel (schijnbaar een teken van ongekennde luxe en rijkdom) ik voelde me erg opgelaten maar heb toch een paar foto's genomen. 's Avonds hebben we met de hele groep op een dakterras gegeten een straat verderop.

Het voelde fris aan in onze zomerse kledij. Alles is zo goedkoop in India dat ik er hebberig van word. Daarom in een soort van garage winkeltje een broek en bloes gekocht.

Op reis naar India

Ik ging op reis naar India met mijn zus om verdieping te krijgen in de yoga.

We gingen met een groep maar we hadden de vrijheid wanneer we dat wilden zelf verder te trekken of op de bestemming te blijven.



Dag 2

Vanmorgen kregen we een rondrit in New Delhi langs tempels, het parlamentsgebouw, een avenue en een zogenaamde uitleg over Kashmirkleden. In een van de tempels zagen we veel hakenkruizen, super raar natuurlijk. De gids legde uit wat het hakenkruis betekent, letterlijk dat je met je geloof alle kanten op kunt. Hitler heeft er iets heel anders van gemaakt. Zo'n hakenkruis naast het "Om"-teken is heel raar om te zien. Het parlamentsgebouw is rond, met de bedoeling dat de politieke partijen geen eigen hoekje kunnen creëren.



Het Kashmiergebeuren was een grote verkooptruc, de buschauffeur kreeg waarschijnlijk commissie hiervoor. Het werd wel vervelend wanneer je al vijf keer hebt gezegd niets te willen en ze maar bleven uitrollen en doorzeuren.

Vanmiddag in oud Delhi gekeken, zoveel hectiek en stof is niet te beschrijven. We hebben ons door een riksja laten rijden. Dat was een avontuur op zich, overal rakelings naast en soms er gewoon tegen aan, alles is volgens de rijder, terwijl hij achterom kijkt naar ons, "no problem".

We durfden gisteren niet te douchen, zo vies is de douche, maar vandaag zijn we zo klef dat we toch met slippers aan douchen en het valt mee. Het water was lekker warm, je leert zo super snel te douchen. Lekker fris en op tijd gaan we slapen want morgen moeten we er om 5.15 uur uit.

Dag 3

Het is me het dagje wel! Vanmorgen om 5.15 uur uit de veren om met de bus naar het station te rijden. Het was er al een drukte van belang met onze bagage moesten we drie trappen op en af. Om 7.15 uur vertrok de trein naar Agra en twee-en-een-half uur later waren we er. Tijdens het uitstappen van mijn zus en ik begon de trein te rijden, drie mensen van de groep konden niet meer uitstappen. Paniek! De groepsleider springt snel in de trein roept naar de drie bij het volgende station uitstappen, en springt snel weer uit de trein. Gelukkig heeft Agra twee stations. Er werden brommertaxi's geregeld om naar het andere station te rijden, daar stonden ook de drie van de groep en ook de bus voor de groep stond bij dit station. Toen we weer compleet waren vertrokken we naar het hotel, deze keer prachtig met schone douche en wc.



Rond de middag wilden we Agra inlopen, dit was niet te doen. De riksja's bleven zeuren en tegen de benen van mijn zus en mij aanrijden. We hadden er schoon genoeg van en zijn terug gelopen naar het hotel om te gaan slapen omdat we erg moe waren.

Een paar uur later hebben nog eens geprobeerd om op pad te gaan nu met taxifiets van het hotel dat ging veel beter. Deze chauffeur had ook adresjes voor sieraden, marmer en sari's maar bleef vriendelijk naar ons toe, wel zo fijn! Toen we in de avond gingen eten kwamen we weer de hele groep tegen, dat is gezellig! Alle restaurants zijn vegetarisch, we hebben heerlijk gegeten.

Dag 4

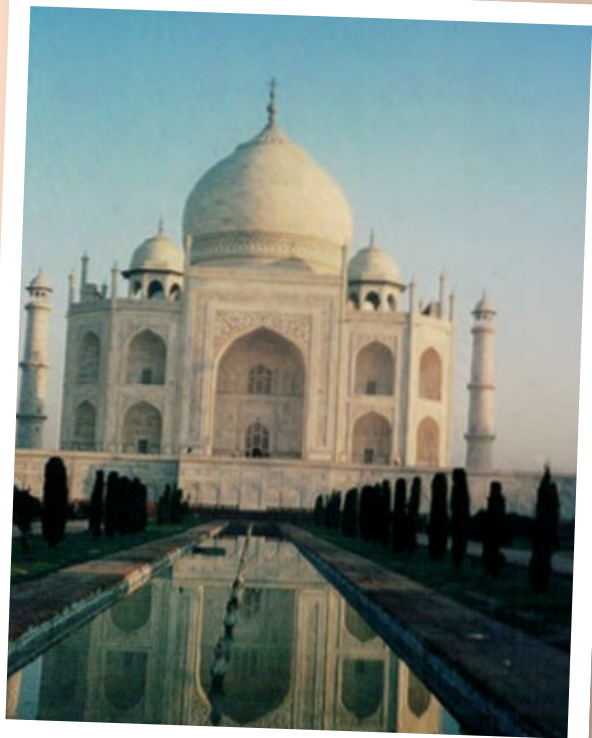
5.30 uur opstaan, de riksja stond al om 6.00 uur te wachten om ons naar de Taj (je zegt Tajs) te brengen. Rond 6.30 uur kwamen we bij de Taj Mahal aan. De zon kwam plm. een uur later op. Dat was geweldig om te zien, het marmer kleurde oranje, prachtig! In de Taj Mahal is een grote graftombe van uitgehouwen marmer en ingelegd met verschillende steensoorten, het had iets magisch.

Om 8.00 uur gingen we ontbijten, de riksja bestuurder wist een adresje. We kregen omelet, toast, jam, boter en thee die niet naar thee smaakte.

Daarna werden we naar het Rode Fort gereden. Een schitterende plaats met veel bloemen en mooie uitzichten. Het Rode Fort is enorm groot maar een groot gedeelte is afgesloten. Rond 11.00 uur reed de riksja ons voor de verandering naar enkele winkeltjes (ze vangen commissie hiervoor). Je bent het wel eens zat want ze willen allemaal verkopen aan die rijke toeristen. Om het ene winkeltje uit te komen kopen we maar iets kleins. Toen terug naar het hotel waar mijn zus even gaat slapen.

Halverwege de middag frissen we ons op om naar een dependance van moeder Teresa te gaan die in Calcutta werkte. Het is erg indrukwekkend, twee lange gangen waar geestelijk gehandicapte kinderen tegen de muur zitten, als je ze aankijkt worden ze helemaal gelukkig omdat ze wat aandacht krijgen. Ze zagen er goed verzorgd uit en de plek waar ze wonen is zuiver en goed onderhouden. Er was ook een afdeling met peuters en baby's, dat was wel heel vertederend. De nonnen zeiden pak ze maar lekker vast want daar hebben wij geen tijd voor.

Het viel op dat het er rustig en blij aan toe ging. De meeste kinderen zijn opgepikt op het station. Iedereen pakte wel een kindje uit zo'n bedje om te knuffelen. We wisten niet dat bij het neer leggen ze niet meer los wilden laten. O jeetje dit is wel erg ingewikkeld en hartverscheurend, je wil ze meenemen, maar dat is natuurlijk niet de bedoeling. Toen we de dependance verlieten gaven de oudere kindjes een voorstelling met liedjes en dansten ze erbij. Wat een enerverende middag!



Die dag gingen we met de groep in de avond eten, Peter de groepsleider had vijf brommerriksja's geregeld. Het eten was erg gezellig en het is ook steeds lekker en goed. Toen we weer terug wilden met de brommerriksja's naar het hotel deden ze erg moeilijk, ze wilden perse dezelfde mensen in hun riksja's als op de heenweg. Eindelijk waren we op weg, maar we merkten al snel dat er iets aan de hand was. De riksjabestuurder viel steeds in slaap, hij bleek zo stoned als een garnaal te zijn. We hebben peentjes gezweet, twee keer bijna tegen een auto, wat waren we blij toen we weer veilig bij het hotel waren.

Dag 5

De wekker liep weer vroeg af, om 5.45 uur, 6.15 uur ontbijt en om 7.00 uur reden we aan naar Fatehpur Sikri. Dit is een heel bijzonder groot spookdorp. Er hebben 14 jaar mensen gewoond maar omdat er geen watertoevoer was zijn ze vertrokken. Zeer mooie stukjes dorp en een tempel. Dit is heilig gebied dus schoenen uit. Toen we de binnenplaats opliepen zagen we al snel dat er veel dode bijen en een enkele levende op de grond lagen. Hoe dichters we bij de tempel kwamen hoe meer bijen, dit was eng met onze blote voeten. Tegen de tempel lagen verschillende bergen van 20 cm hoog dode bijen. Toen zijn we omgedraaid. Buiten werden we weer belaagd door verkopende jongens deze keer met sieraden. Ik zag een mooie ketting en vroeg naar de prijs, hij zei 700 roepies, nee dat is te veel zei ik. Hoeveel wilt u dan betalen? Ik dacht ik ga heel laag zitten en zei 200 roepies de jongen vroeg is dat uw laatste bod? Ik zei ja, en kocht de ketting. Toen kwam Peter en vroeg mij hoeveel heb je betaald? Ik zei 200 roepies, de jongen zei dit is een goede prijs, ja voor jou zei Peter. De jongen lachte van oor tot oor heel hard. Dat was prachtig om te zien.

Vanaf het spookdorp reden we naar een natuurreservaat: Keoladeo National Park. Het was prachtig! We zagen 3 uilen, 4 antilopen, 1 pitton, ibis, slangnekvogel en nog veel meer vogels. We zagen ook nog een termieten heuvel van 55 cm hoog en spinnennesten.

Van Peter hadden we de opdracht niet meer over de prijs van de tocht te praten dat was door hem geregeld. Het was dan ook een domper toen de bestuurder toch over de prijs begon. Het is schijnbaar heel moeilijk om met twee vrouwen in het karretje niet over de prijs te beginnen.

We reden door naar Jaipur, een grote drukke stad. Het hotelletje is klein maar gezellig. Voor ons een verademing na het grote hotel in Agra met zijn poeha. We hebben weer heerlijk gegeten en opgefrist en liggen nu in bed te lezen.



Dag 6

Deze ochtend naar het Amber Fort geweest, dit ligt boven op een berg. Wij gingen lopend naar boven. De meeste toeristen gingen per olifant naar boven dus wij liepen tussen de olifanten naar boven.

Prachtig! Het Amber Fort was mooi, er was ook een zilveren kamer. Als je daar een kaarsje aan stak flikkerde het zilver op als spiegeltjes, super mooi. Toen reden we naar het centrum van Jaipur. Tijdens het rondlopen kwamen we ook een paar echt Indiase markten tegen. In de middag hebben we heerlijk in de tuin van het kleine hotel gerelaxt. Vanavond gaan we naar de bioscoop.

Zo gauw je de bioscoop binnen stapt, stap je in een andere wereld, heel groot en heel slijk. Overal pluche op de grond, bladgoud en overal waar je maar kunt kijken pracht en praal. Ze gaan met de hele familie naar de film. We keken naar een film over twee groepen; de Hindi's en de Boeddhisten deze wilden Gandhi vermoorden. Op het nippertje komen ze tot inkeer en wordt Gandhi vermoord door een Sikh. Het was een moderne film omdat er in gezoend werd. Na de film aten we frites met uitjes en tomatenketchup.

Dag 7

Ik werd gewekt door de vogeltjes, het stikt hier van de mussen. In de ochtend hebben we wat rondgelopen in Jaipur in de namiddag gingen we naar een fort boven op een berg bij Jaipur. Het was een steil weggetje en we hebben plm. 35 minuten gelopen om boven te komen. Je kon over Jaipur heen kijken, een enorme stad met een paar miljoen inwoners. We hebben boven op de berg wat gedronken, en om 18.30 ging de zon onder. Wat prachtig! Toen de zon onder was hoorde je van alle tempels zingen. Kippenvel zo mooi! Langzaam gingen de lichtjes uit en viel de duisternis in, werkelijk schitterend. Toen het padje weer terug en weer terug naar het hotel waar we hebben gegeten.

Dag 8

Om 9.00 uur vertrokken we naar Pushkar, dat was drie-en-een-half uur rijden. Het is echt ongelooflijk hoe ze hier rijden. Oer gevaarlijk, ik werd er helemaal nerveus van, het zweet stond in mijn handen. Ik begrijp dat dat zo niet de hele reis door kan gaan. Loslaten, niet opletten en vertrouwen hebben. Na de drinkpauze lukt het iets beter.

Pushkar is echt zo'n stadje zoals je het verwacht in India: winkeltjes, handlezen (mijn zus laten doen), astrologie, zelfs een bordje yoga gezien. Daar gaan we morgen kijken. In het centrum mag geen verkeer komen, wat een verademing. De temperatuur is inmiddels opgelopen tot 27 graden. We hebben hartstikke leuke kleren gekocht en souvenirs. We hebben wel het gevoel dat we hier onze slag moeten slaan. Als we rond 22.00 uur in bed liggen horen we vanuit het dorp mantra's klinken.



Dag 9

De mantra's hebben de hele nacht geklonken met onderbrekingen van trommels en bellen, ik voel me echt in India! In de ochtend het stadje weer ingelopen waar we direct van de straat werden geplukt en mee naar het heilige meer werden geloodst. Er volgde een lang ritueel waarbij we allerlei Indiase woorden moesten uitspreken. We kregen een stip op onze voorhoofden en een slinger met bloemen die we dan weer later in het meer moesten gooien als offer voor hun voorouders.

We hebben de Brahma tempel bezocht waar we ook bloemen hebben geofferd. Op de terugweg naar het hotel kwamen we langs de handlezer die ook yoga op de muur had staan. Hij pakte direct mijn rechter- en linkerhand en vertelde precies wat ik het afgelopen jaar had meegemaakt. Ik vroeg of ik in de yoga ruimte mocht gaan, na in mijn hand te hebben gekeken zei hij nee, omdat ik hier niks kon leren en ik volgens hem al alles wist. Hoezo? Hier ben ik voor naar India gekomen, maar hij houdt voet bij stuk en ik mag niet naar binnen. Ik voelde me echt heel erg teleurgesteld. Nou ja, we zijn nog niet thuis dus ik kom vast nog wel een keer yoga tegen. Nu moet ik het ermee doen.



Ik heb bij een zeer aardige vrouw mijn voet met henna laten bewerken. Het ziet er in het begin vreselijk uit, het ruikt en ziet eruit als poep. Het spul mag na 20 minuten eraf en dan heb je een mooie voet versierd met oranje tekeningen. Het blijft er een paar dagen opzitten.



Deze dag hebben we heerlijk gegeten aan het heilige meer. Ze verstaan echt de kunst van het vegetarisch koken.

Dag 10

Om 7.30 uur vertrokken om naar Jodhpur te gaan. We moesten vijf uur in de bus reizen, een avontuur op zich omdat ik niet kan wennen aan hun rijstijl. Alles is op één weg, auto's, vrachtwagens, bussen, fietsen, brommers, voetgangers maar ook koeien, geiten en lama's. En ze rijden ongelofelijk hard. We zijn weer heel aangekomen bij een prachtig hotel met zwembad en een grote tuin. Tegen de avond lopen we het stadje in, dan is het minder warm. Tijdens de rit zien we dat het steeds woestijnachtiger wordt. Wandelend in het stadje vonden we het erg drukkend alsof er onweer op komst is. En eindelijk kinderen die om "coins" vroegen. Je kunt dan leuk contact maken omdat ze al heel jong Engels leren. Op vijf minuten van het hotel gebakken rijst gegeten, heerlijk! De ober vroeg iets, wat wij niet begrepen, even later kwam ie met een pakketje aan met de overgebleven rijst erin. Lachen!

Dag 11

Het hotel ligt tegenover het leger dus om 6.50 uur werden we gewekt door hoorngeschal. Om 9.00 uur gingen we met drie jeeps het platteland op, op safari. Er bevinden zich nogal wat woongemeenschappen, ééntje bezochten wij. Eén bewoner maakte van opium, olie. De kinderen waren vrij agressief en wilden pennen. We reden door naar een andere gemeenschap hier weefden ze kleden en er hing een fijne sfeer. Weer later reden we naar een derde gemeenschap hier waren ze kleden aan het knopen. Man en vrouw doen 10 dagen over zo'n kleed. Wauw wat een werk en wat snel. Bij dit stel aten we Indiaas. We aten brood (sjapatie) en een soort curry dit leek op takjes en kerriesaus. Daar vlakbij was ook een pottenbakker die twee potten tevoorschijn toverde. In een soort put werd alles gebakken. In een half uur waren we weer bij het hotel. Heerlijk aan het zwembad gelegen en spelletjes gedaan.



Dag 12

Om 8.00 uur vertrokken we door de woestijn naar Jaiselmer.

Rond 10.30 uur wat gedronken in een sjiek restaurant. Rond 11.30 uur kregen we een leuke band midden in de woestijn. Chaffeur en bijrijder wisselden de band. Op dat moment cirkelden er gieren boven ons. We maakten grapjes hierover dat ze al aan het wachten waren tot ze konden aanvallen als we uitgemergeld bij de bus stonden. O nee, de gewisselde band was net zo lek! Met deze kapotte band naar het dichtstbijzijnde restaurant gereden.



Daar zaten we buiten en al direct kwam er ook een zwerm insecten. Wij dachten nu komt de ober en die zegt: 'no problem', maar hij zei "we hebben een groot probleem". Wij snel opstaan om naar binnen te vluchten. Daar vertelde de man dat deze insecten in je kropen en dan staken. Ondertussen werden de banden gemaakt. Toen alles weer in orde was reden we verder naar een goeroe. Deze goeroe had een ondergrondse immens grote bibliotheek. Hij had ook grote plannen hij wilde hier aan

4500 studenten les geven. De goeroe zelf kwam niet veel van uit, hij zat dik en lui te zijn. Hij vond onze verschillende kleuren haar wel heel interessant. Daar stelde hij dan ook veel vragen over. In Jaiselmer gegeten, we moesten 2 uur wachten voor we het eten hadden.

Dag 13

Het was een te gekke dag. Om 8.00 uur ontbeten en om 8.30 uur liepen we in Jaiselmer. Een prachtig dorp met een groot fort en veel winkeltjes. We liepen in het Fort in een doodlopende weg. Aan het einde van deze weg sprak ik een man aan, die begon te vertellen over zijn leven en dat de oude man die binnen zat zijn vader is. Zijn vader was 80 jaar oud en had altijd yogales gegeven. Ik mocht met hem spreken. En hoe leuk... het was echt een gesprek van herkenning en ervaringen over en weer uitwisselen. Ik werd hier zo blij van. Toch verdieping!



In het fort zat ook een man die de toeristen nadeed zoals ze Engels spreken, dit was echt lachen. Hij had ook een winkeltje, maar was verder niet opdringerig.

Toen we het fort uitliepen namen we een riksja, een bijdehande jongen wilde gids zijn. Dus wij op weg met riksja en gids. Hij bracht ons op mooie plekken, een mooi meer, haveli's en naar drie tempels. In een van die tempels ver buiten Jaiselmer werden overle-

denen gecremeerd. Het was een immens groot veld met een soort van open klooster met vele bogen en pilaren. In het open klooster stonden vele stenen tafels waar de overledenen werden gecremeerd.

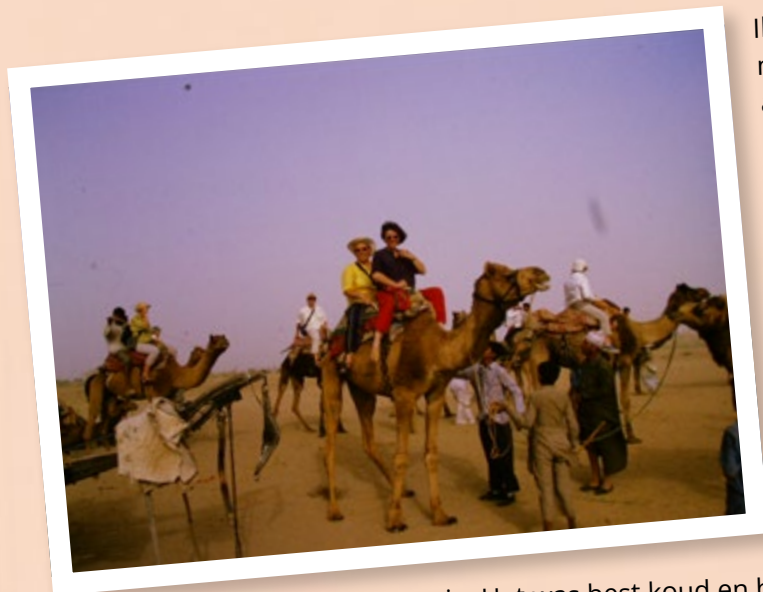
Hij vroeg ook of we interesse hadden in zilver, wij wel! Hij bracht ons door steegjes en huizen naar een werkplaats waar ze sieraden maakten. Er kwamen grote schalen tevoorschijn die vol met sieraden lagen en omgekieperd werden op tafel. Uit die enorme berg sieraden mochten we uitzoeken. Hier uit kon ik vast wel de ring voor mijn dochter vinden, en ja dat was gelukt. Toen weer terug naar het hotel, uitrusten en weer terug naar het dorpje. We hadden van groepsgenoten gehoord dat er een mooi adres is waar je boeddha's kon kopen voor een goede prijs. Wij daar naar toe.



Wij troffen daar een blij Raja gekleed in een knal oranje shirt en een zwarte bril. Hij masseerde ook en deed dit voor op mijn rug. Hij zei dit is goed voor reizigers; pakte mijn armen boog ze en tilde me zo van de vloer. We lagen in een deuk! Hij kon ook hand lezen en was weg van mijn karma, ik heb de hand van een koningin, ben heel sterk en heb veel liefde te geven... hij vroeg of ik wilde blijven... Nou, nee dat gaan we niet doen. Hij gaf aan ons beiden nog een kettinkje mee en bleef maar knuffelen toen we weg wilden gaan. We vonden het zo komisch dat we nog hard hebben gelachen toen we weer onderweg naar het hotel waren. Trouwens twee boeddha beeldjes en een klankschaal gekocht. Wat een rijkdom dat dat hier zo kan.

Dag 14

We hadden eigenlijk best willen blijven hier maar zijn ook benieuwd naar wat nog gaat komen dus we trekken toch mee met de groep. Om 9.00 uur vertrokken we vanuit Jaiselmer en om 14.00 uur kwamen we aan bij het kampement in de woestijn. Eten, wat rond kijken en om 16.00 uur op kameelsafari. Er waren te weinig kamelen dus mijn zus en ik gingen op één kameel. Maar het was een éénpersoonszadel dus ik had geen houvast en schoof van links naar rechts, met mijn hoogtevrees was dat doodeng.



Ik heb het driekwartier volgehouden daarna heb ik samen met een groepsgenoot achter de groep aangelopen. Ongeveer een uur, best pittig zo in het mulle zand. Naar het basiskamp waar Didi kampleider is. 's Avonds eten en een kampvuur, heerlijk weer heel gezellig.

De meesten gingen buiten slapen. Vier waaronder ik gingen in een eenvoudig hutje slapen op een best wel dun, klein en hard matrasje. Ik kon de slaap niet vaten en pakte alles op om ook buiten te gaan liggen. Het was prachtig een hele mooie sterrenhemel, zelfs de Melkweg

zag je. Het was best koud en het waaide een beetje. Toen ik een grote zwarte hond door het kamp zag lopen ben ik weer naar binnen gegaan en heb daar de rest van de nacht gelegen.

Dag 15

Na het ontbijt van 8.15 uur op kameelsafari. Gelukkig hadden ze achter een paar kamelen karren gespannen met kussens en matjes. Verschillende groepsgenoten gingen op de karren, ik dus ook.

Het was geweldig om de anderen in één lange rij kamelen voor ons te zien lopen. Tussen de middag eten we bij woestijnbewoners op metalen borden, ze spoelden de borden af en werden daarna schoon geschuurd met zand. Rond 18.00 uur waren we weer terug op het basiskamp, met muziek en eten.

Er waren twee jongetjes die we een lolly gaven. Ze hadden nog nooit een lolly gezien en het was schitterend te zien hoe ze op ontdekking gingen hoe een lolly te eten. We gingen rond 21.00 uur slapen.



Dag 16

Om 5.15 uur opstaan en ontbijten we bij het kampvuur. Het wordt een reisdag naar Udiapur. Tijdens de reis in de middag een Sikhtempel bezocht, een welkome onderbreking. De laatste vier uur in de bergen gereden waar de buschauffeur steeds stil ging staan als hij moest schakelen of als er een tegenligger aankwam. We hebben weer peentjes gezweet en waren zo blij dat we eindelijk om 19.30 uur op bestemming waren. Het hotel was weer prachtig en gelegen aan het Palace Lake. We gaan direct slapen we zijn helemaal op.

Dag 17

Udiapur is modernier dan de andere dorpen en steden die we hebben gezien. Er zijn veel winkeltjes. Noor, van wie ik het masseren heb geleerd, heb ik een sari beloofd. Hier lukt dat vast, al wil ze wel een speciale kleur. Na twee winkeltjes te hebben bezocht waar ze de goede kleur niet hadden komen we een jongen tegen die zegt dat hij een fabriekje weet waar ze wel de juiste kleur hebben.

We kwamen bij hem thuis uit in een kamertje boven met een grote stapel sari's. Zijn vader kwam aanlopen met een vogel op zijn arm. Ik mag een foto van hem maken als ik ook zijn jongste zoon op de foto zet. De goede kleur zit er niet bij. Hij weet iemand die het wel heeft en vraagt of we in de middag willen terug komen dan heeft hij ze. In de middag halen we twee prachtige sari's op met de goede kleur.

Wat fijn dat ik ze nu heb. Dat is een zorg minder. Wij hadden de jongen geluk gebracht en kregen als dank twee notitieboekjes bedekt met kamelenleer. Wat aardig! Tussen de middag eten we pizza, in de avond in het hotel, maar we zijn er niet weg van dus morgen ergens anders.



Dag 18

Deze ochtend het City Palace bezocht, het was zeer de moeite waard. Het leek wel een museum, veel schilderijen, rijtuigen en een prachtig gebouw op zich met tegeltjes en spiegels. Daarna het centrum in. Je loopt zo een eind weg, met de riksja weer terug naar het hotel. Na het rusten zijn we weer op pad gegaan, ik heb mijn zoon nog een trommel beloofd, die moet ik nu wel vinden, we zien een muziek winkel maar die is dicht.

Twee jongens zien ons en zeggen dat die winkel veels te duur is en dat ze goedkopere trommel weten te kopen. We moeten even wachten want ze gaan een fiets halen. Wij wachten en wat denk je, komen ze met twee bromfietsen aan. Vrouwen horen met de benen aan één kant te zitten en zo reden wij door het centrum naar de andere kant van het centrum. Tijdens het rijden vertelde de jongen dat hij ook een keer in Nederland is geweest tijdens Koninginnedag en vertelde heel trots dat toen iedereen in het oranje liep. Hij vertelde ook dat India maar een verkeersregel kent; links rijden!



We kwamen bij een winkel maar die was te duur, toen naar een fabriekje waar ze zelf trommels maakten, hier hebben we er een gekocht. Terug naar het hotel om op te frissen en lekker eten. We keken tijdens het eten naar de film "Octopussy" van James Bond, die is in Udiapur opgenomen. Op de terugweg nog in een antiekzaak geweest we hebben nog nooit zoveel rommel in een winkel gezien.

Dag 19

Om 12.00 uur uitchecken en om 16.00 uur met de bus naar het station. We liepen om de tijd te doden wat langs de winkeltjes. Ik zag een blauwe jurk, weer te klein. Ze zeiden we maken het in jouw maat, wij zeiden dat lukt nooit want over drie uur vertrekken we. Ze zeiden: "dat lukt wel!" Oké dan!

Centimeter uit de kast en meten, stof uit de kast en op de brommer weg naar een kleermaker. Ik had 100 roepies betaald. Na drie uur wij terug naar de winkel, dicht! Ik dacht dat ben ik kwijt. Kwam de overbuurman aanrennen en zei "Jullie moeten wachten, ze komt eraan". Na 10 minuten kwam ze aangerend, haar brommer had het begeven dus de laatste tien minuten had ze gerend. Wow wat aardig! Hij paste ook nog! Snel naar het hotel gelopen en met de bus naar het station. De trein vertrok om 18.10 uur.



Dag 20

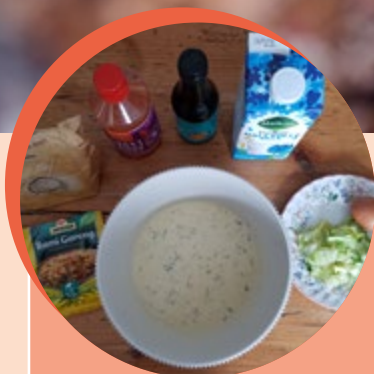
Het was een lange rit op te kleine bankjes. Om 14.15 uur kwamen we aan in Delhi van slapen kwam weinig terecht, steeds reizigers die in en uit stapten en we hadden het gevoel dat we om de 1000 meter stilstonden. We reden ook steeds de andere kant op, dan weer vooruit dan weer achteruit. De plaatsen die wij innamen waren gereserveerd van 22.00 tot 10.00 uur. Na 10.00 uur werd het ook echt druk maar was niks in vergelijking met de trein die we tegenkwamen, volledig volgepropt, tussen de wagons geklemd en boven op het dak.

Blij dat we er om 14.15 uur waren, alles deed zeer van het hangen. Vanaf het station naar het hotel in Delhi. Warm, stoffig en veel hectiek, er was niets veranderd. De roepies moeten op dus nog de laatste dingetjes gekocht. En als afsluiting eten met de hele groep.

Dag 21

Om 1.45 uur uit bed en om 2.15 uur weer in de bus nu naar het vliegveld. Het was spannend want sinds een paar weken schijnt alles overboekt te zijn. We zijn inmiddels door de bewaking die erg overdreven was, mijn zus moest haar papieren kerstballen en haar boardingpass daarlaten. Wij moesten lachen, maar Peter kwam aangerend en zei: "Niet lachen! Ze houden je zo hier!" O, dat wisten wij niet... dan doen we maar serieus. We vertrokken keurig op tijd en maakten tussenstops in Tashkent en Parijs. Vanaf Parijs ging het vliegtuig niet meer zo hoog en zagen we Zeeland liggen. De landing was best eng, het wiebelde heel erg alsof het erg stormde. Blij dat we er waren en goed op de grond kwamen. En toen was het feest om iedereen weer te zien, een prachtige afsluiting van een fantastische reis.

Recepten



Indische pannenkoeken

- 300 gram bloem
- 2 eieren
- 400 ml melk
- snufje zout
- pakje Conimex bami kruiden
- eetlepel ketjap manis

Doe alles in een kom en klop tot een glad beslag. Vind je het te dun; voeg bloem bij. Vind je het te dik; voeg melk toe. Wanneer je de soeplepel waarmee je het beslag in de pan doet schuin houdt, mag het beslag als een lint van de soeplepel lopen.

Boter en koekenpan nodig om te bakken. Zet een koekenpan op de hittebron en zorg dat ie goed warm is. Voeg theelepel boter toe en wanneer de boter bruin is doe je een soeplepel beslag in de pan, draai zo met de pan dat het beslag over de bodem is gelopen laat de pannenkoek aan de onderkant gaar worden. Dit is meestal als de bovenkant droog is geworden, draai hem om en laat de tweede kant ook bruin worden. Wanneer je alle pannenkoeken tegelijk wilt bakken, pak dan een pan met heet water met daarop een bord en leg de pannenkoek daarop. Sluit af met een pannendecksel om de pannenkoeken warm te houden.

Ook deze pannenkoeken zijn lekker met stroop of suiker. Je kunt ze ook oprollen met een blaadje sla en chilisaus, dat is ook lekker!

Eet smakelijk!



Gebakken Cheesecake

Koop een pak koffiekoeken en gebruik plm. 125 gram boter. Laat deze zachtjes smelten in een pan. De boter mag niet bruin worden, maak de koekjes fijn met een deegroller tussen een theedoek of in de keukenmachine. Maak van de koek-kruim de bodem voor de taart in een springvorm van 20 cm, dit is voor 10 stukken. Let op dat je op de bodem bakpapier doet, druk aan met een lepel. Laat de bodem afkoelen in de koelkast.

Doe in een beslagkom: 100 gram suiker, 2 eidooiers, 2 eetlepels maïzena, 200 gram crème fraîche, 500 gram mascarpone en klop dit met de hand tot een egale massa. Er hoeft geen lucht in te komen.

Doe dit beslag op de koekbodem en bak de cheesecake 50 minuten op 190 graden. Let op! Iedere oven is anders.

Laat de ovendeur open om de cake af te laten koelen. En het mag nog een nacht in de koelkast staan.

Dien op met een schijfje sinaasappel of schepje kersen van Jonker Fris.

Heerlijk! Je zult verrast zijn!

Handige tip om eidooiers te scheiden: neem een leeg plastic flesje knijp erin en laat op het ei los; de dooier gaat dan in het flesje.



Goulash ~ 4 personen ~ (voor de vleeseters)

Koop een riblap van plm. 500/600 gram, deze mag vet bevatten anders wordt het vlees niet lekker mals. Doe deze riblap in een braadpan met boter plm. 125 gram. Laat deze bruin worden en doe direct het vlees erin. Bak aan beide zijden bruin maar niet te bruin want dan duurt het extra lang voor alles gaar is.

Doe hierbij de gewassen en klein gesneden rode en groene paprika, 1 grote ui, 2 gedroogde laurierbladeren en 1 prei. Laat op een klein vuurtje een halfuurtje staan. Doe dan 1 runderbouillonblok kapot gemaakt erbij en plm. ½ liter water. Sluit de pan zo af dat er nog een kiertje is. Laat 5 uur staan op een zeer lage temperatuur.

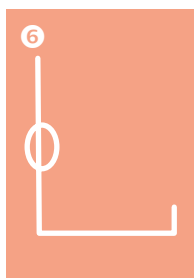
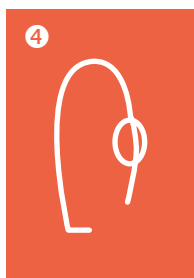
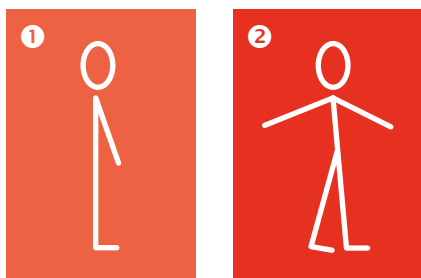
Af en toe kijken en roeren. Kijk of het gaar is, zo niet dan nog 2 uur laten staan. Wanneer het gaar is laat je het afkoelen. Haal dan het vlees en de laurierbladeren uit de pan en haal (naar smaak) het vet weg en doe het weer terug in de pan.

Voeg nu 1 klein blikje tomatenpuree, 1 kopje tomatenketchup en een volle eetlepel paprikapoeder toe. Maak weer warm en laat nog een halfuurtje pruttelen. Eventueel afmaken met zout en peper (meestal niet nodig).

Dit smaakt geweldig met aardappelpuree of gekookte rijst en een frisse salade.

Geniet ervan!

Hatha yogales



❶ Kom staan met je knieën los en het gewicht goed verdeeld over beide voeten. Draai nu over je voetzolen: 3x rechtsom, 3x linksom.

❷ Zwaai je armen van links naar rechts, laat je romp lekker meedraaien. Zwaai zolang als je wilt, de laatste keer 5 ademhalingen rechts vasthouden en ook links 5 ademhalingen.

❸ Buig nu zijwaarts, je handen gaan wisselend richting de vloer. Dit mag dynamisch.

❹ Aandacht bij je ruggengraat, breng je kin richting je borst en rol voorzichtig je rug af totdat je handen zo dicht mogelijk bij de vloer zijn, je knieën blijven los. Blijf 5 ademhalingen zo staan.

❺ Buig je benen en kom tot de hurkzit. Wiebel een beetje naar voren en weer terug 3 á 4 keer, plaats dan je handen achter je zodat je je voeten naar voren kan leggen en kom in een langzit.

❻ Breng je handen voor je borst tegen elkaar probeer zo recht mogelijk te zitten wanneer je je handen naar boven brengt en weer terug naar beneden. Herhaal 5x.

❼ Buig je benen en leg je armen erom heen zodat je benen zo dicht mogelijk bij je buik zijn, adem nu naar je buik 5 ademhalingen, laat je benen los.

❽ Kom met behulp van (steun op) je ellebogen liggen en zet je voeten op de plaats van je knieën. Laat nu je knieën van links naar rechts gaan. Laatste keer weer 5 ademhalingen vasthouden aan beide kanten.

❾ Leg je armen naast je, aandacht is bij je bekken. Til je bekken op richting het plafond. Bij het terugkomen eerst je bovenrug neerleggen en je rug verder afrollen totdat je weer breed (plat) op de vloer ligt.

❿ Doe 5x de buikademhaling. Span 2x alles tegelijk aan en ontspan... vlieg als een vogel, voel je heerlijk vrij zonder beperkingen. Eventueel met ontspannende muziek.

Stoelyogales



① Armen zijwaarts opbrengen tot op schouderhoogte en weer rustig terug tot naast de stoel. Dit mag je 5x doen. De armen mogen op de zelfde manier naar voren gaan ook tot op schouderhoogte en weer rustig naar beneden laten gaan ook 5x.

② Breng je handen voor je borst tegen elkaar, laat ze rustig naar boven gaan en weer terug 5x.



③ Kom voor op je stoel zitten met je voeten tegen elkaar. Draai nu je tenen naar buiten, dan je hielen en nog een keer je tenen. Dan je hielen weer terug, je tenen en nog een keer je hielen zodat je voeten weer tegen elkaar staan. Herhaal dit 3x.

④ Kom weer gewoon op je stoel zitten en strek wisselend je benen 10x. De laatste keer beide benen tegelijk even vasthouden en weer naar beneden laten gaan.



⑤ Kom midden op je stoel, aandacht is bij je stuitje en cirkel om je stuitje 5x rechtsom en 5x linksom.

⑥ Kin bij je borst, aandacht bij je ruggengraat en rol af zodat je handen richting de vloer gaan, blijf even zo zitten en adem naar je buik. Kijk naar voren om weer rechtop te komen zitten.



⑦ Draai je romp van links naar rechts swing/torsie dynamisch. De laatste keer 5 ademhalingen vasthouden aan beide kanten.

⑧ Breng afwisselend je rechteroor naar je rechterschouder en je linkeroor naar je linkerschouder. Je schouders blijven zo ontspannen mogelijk.



⑨ Leg je handen gevouwen in je nek, draai 1x je hoofd heel rustig rechtsom en 1x linksom.

⑩ Ontspanning: adem 2x heel diep in zodat je bij de uitademing je spanning kunt loslaten. Voel je zacht en ontspannen. Je bent in een grasweide waar een vlindertje steeds verder van je weg vliegt. Zet eventueel muziek op.

Mediteren

Wat betekent nu eigenlijk mediteren?

De kern is dat je je gedachten stop kan zetten en je hoofd leeg kan maken. Dat is mediteren. Geloof me, dat kan je echt leren. Alsof je een knop om kunt draaien van aan en uit. Er zijn een aantal tips waardoor het sneller gaat:

Tip 1

Stel je voor dat je een luikje hebt bij je derde oog waar je door naar binnen kunt stappen. Je komt dan in een grijze grote ruimte. Kijk rond en ervaar de leegte in je hoofd.

Tip 2

Zet de mooiste muziek op die je maar kunt bedenken en sluit dan je ogen. Luister heel bewust drie tot vijf minuten. Zet de muziek uit en ervaar de stilte.

Tip 3

Met je vingers op je oren mmmmmmmm-en. Stop na een paar minuten en geniet van de stilte in je hoofd.

Tip 4

Denk aan een denkbeeldige knop bij je derde oog, draai met je rechterhand de knop naar rechts. Voel de stilte. Wanneer je stopt draai je de knop met je rechterhand weer terug naar links.

Tip 5

Als een film de gedachten aan je voorbij laten trekken, niets aan veranderen alleen kijken als een buitenstaander.

Probeer geen verwachting te hebben en ervaar de tips. Waar je hoofd het meest stil bij is, past bij je. Dit kan van dag tot dag veranderen. De tijd bestaat niet meer. Je bent in het hier en nu. Vijf minuten lijkt een uur. Een uur lijkt vijf minuten. Laat het gaan en laat los.

Karma, mijn zienswijze

Karma betekent letterlijk handeling, verrichting, daad en is de lotsbepaling door alle daden en gedachten die je verricht tijdens het aardse bestaan. Dit begrip strekt zich uit over meerdere levens zoals ze dit zien bij het hindoeïsme en boeddhisme.

Dood gaan is niet echt dood; het is overgaan naar het volgende leven. De persoon is klaar met het oude leven en een nieuwe toekomst staat klaar.

Dit kan ik geloven omdat ik een aantal keren uit mijn lichaam ben geweest en in een andere energie terecht kwam. Het was geen schijndood. Ik was me daar volledig van bewust tijdens een ontspanning en bij een hypnotiseur mocht ik ook een paar vorige levens zien. Op dat moment stond ik op een punt in mijn leven waar ik duidelijke keuzes moest maken en dat niet kon. Hij heeft me daar erg mee geholpen.

In mijn leven kom ik steeds dezelfde dingen tegen, er loopt als het ware een rode draad door heen. Een van mijn rode draden was in mijn vorige relatie "ik moet hier toch ook altijd alles alleen doen" en "wat zal ik nu eens gaan doen". Niet echt leuk en ik schaamde me daarvoor toen het op de opleiding ter sprake kwam en iedereen zijn rode draad noemde. Ik hoorde veel leukere dingen. Maar het was wel mijn realiteit.

Wanneer je het hebt verwerkt komt het niet meer terug. Nu komt die eerste zin niet meer terug in mijn hoofd, maar de tweede zin zit nog vaak ik mijn gedachten en heb ik dus nog niet verwerkt. Geduld is voor mij een dingetje, dus daar mag ik aan werken. Wanneer het onvrede in je hoofd geeft, weet je dat je nog wat te doen hebt.

Je hebt ook een dieper karma dat met je hele leven te maken heeft, hoe sta je in het leven? Sta je voor anderen klaar? Ben je aardig naar de mensen toe? Heb je een goede geest? Heb je altijd het beste met je medemens voor? Ook als ze jou dwars liggen? Oordeel je niet? Heb je geen overdreven eigen mening zodat je ook soepel kunt mee draaien? Kun je loslaten op wat voor manier dan ook?

Sommige goeroes zijn altijd bezig met het beste leven te leiden en wat de geest hiermee doet. Voor mij is Deepak Chopra zo'n man. Hij is geen goeroe maar heeft wel veel boeken geschreven hierover.

Wanneer je een uitgesproken eigen mening hebt, heb je eigenlijk altijd strijd, kun je dat loslaten?

Wanneer je niets meemaakt heb je ook niets te verwerken. Dus juist van de vervelende dingen leer je. Dat kunnen ook lichamelijke klachten zijn wanneer je die ondervindt; kun je daar zo goed mogelijk mee omgaan? En vertrouwen houden dat deze weg bij jou hoort en er van mag leren. Kun je daar ook dankbaar voor zijn?

In de karma theologie zeggen ze ook wanneer je het in dit leven verbruikt, kom je in het volgende leven nog meer ellende tegen in een lagere kaste. Heb je het goed aangepakt en geleerd mag je ervan uit gaan dat je volgende leven in een hogere kaste is.

Wij zouden zeggen: wanneer je voor een dubbeltje geboren bent, wordt je nooit een kwartje. Misschien in het volgende leven dan?

In iemands energie zitten

Ik geef een aantal voorbeelden van het ervaren van positieve maar ook van negatieve energie die een andere persoon op jou kan hebben. Hoe voel je dat? Hoe merk je dat?

Drie voorbeelden van een positieve energie:

Voorbeeld één

Eén keer in de tien weken ga ik naar de schoonheidsspecialiste, dat vind ik heerlijk. Een keer werd ik in de nacht daarvoor wakker met een slapende rechterarm. Dat heb ik eigenlijk nooit. Maar valt voor mij ook niet echt op. Bij de schoonheidsspecialiste kreeg ik tijdens de behandeling steeds een slapende rechterarm, nu begint het me meer op te vallen omdat ik normaal gesproken niet heb. Na de massage zeg dat ik het super fijn vond maar wel steeds een slapende rechterarm kreeg. Daar antwoordt ze op: ik ben vannacht wakker geworden van een slapende rechterarm en deze is niet overgegaan, mijn arm tintelt nog steeds. Nu valt bij mij het kwartje, ik zit in haar energie. Dat is niet erg want ik weet dat het dan deze dag ook weer over zal gaan. En dat is ook zo. Zo gauw ik weer thuis was, was de rechterarm normaal.

Voorbeeld twee

Wanneer ik in een hotel ben waar de kussens niet wekelijks worden gewisseld ben ik de klos. De energie van de voorgangers zit nog in het kussen waar ik op lig en hierdoor hoor ik in de nacht hele gesprekken tussen de voorgangers. Meestal geruzie of onenigheid, dat komt het duidelijkst door. Het valt me het meeste op als er een taal wordt gesproken die ik niet machtig ben. Ik weet dan wel zeker dat het niet bij mij hoort maar ik in de energie van een ander zit. Ik weet ook dat het in de loop van de ochtend weer weg zal zijn na het douchen. Letterlijk wegspoelen!

Wanneer je dit meemaakt met iets psychisch heb je dat minder snel in de gaten en kan het dagen duren voordat je weet dat het niet bij jezelf is. Meestal is het iets wat helemaal niets met je te maken heeft bijvoorbeeld depressiviteit of zwaarmoedigheid.

Voorbeeld drie

In de tijd dat ik nog meer masseerde, had ik vaak last van de kwaal waar de mensen mee kwamen. Dat was ook wel makkelijk, ze hoefden eigenlijk nooit te vertellen waar ze voor kwamen, mijn lichaam gaf dat al aan. Soms zat ik er naast. Dat maakte het niet makkelijk omdat ik dan toch op zoek ging naar wat ik voelde. Ze moesten mij echt overtuigen dat het daar niet over ging. Bij de yoga zie ik iemand een houding aannemen en denk waarom lukt het bij haar/hem niet? Ik stel me voor dat ik diegene ben en probeer precies het zelfde te doen van wat ik zie en voilà ik weet waarom het zo gaat als het gaat. En dat is altijd goed!! Dus ook met een beperking of pijn. Iedereen doet op zijn eigen niveau mee dat vind ik zo prachtig aan yoga!

In iemands energie zitten

Je kunt ook in een negatieve energie terecht komen zonder dat je dat wil.
Op onze camping maakte ik dat verschillende keren mee, hieronder enkele voorbeelden.

Voorbeeld één

Er was een echtpaar dat jaarlijks een heel seizoen bij ons kwam en altijd op een zelfde plaats wilde staan. Zij waren beiden nogal kort aan, mopperden over veel dingen en gingen minstens één keer per dag verschrikkelijk tekeer. Wanneer het seizoen voorbij was en ze weer weg waren, hing er op hun plek altijd een sfeer waar ik heel ongelukkig van werd. We hebben er vaak over gediscussieerd of we hun niet de toegang konden weigeren. Maar een camping is natuurlijk een openbare plek dus dat was moeilijk te realiseren. De camping was gelegen in een uiterwaard en tenminste één keer per jaar (soms vaker) liep de camping onder water van de Saône en de Reyssouze. Wanneer het water weg was, was hun plek weer schoon en was alle negatieve energie verdwenen. De natuur loste het zo op, dat vond ik geweldig.

Voorbeeld twee

Er kwam een echtpaar vrijwilligerswerk doen door op het terrein te gaan werken. Hij het zwaardere werk, zij de planten en bloemen. Zij was ook erg ziekelijk en mankeerde van alles. Zij had een opvouwbare scootmobiel waar ze zich mee verplaatste. Zij verstond de kunst met haar ogen je vast te houden waardoor je al haar ellende voelde (ook al keek ik naar haar derde oog). Ze poetste als geen ander en de entree had er nog nooit zo mooi uit gezien als in die tijd. Dat was geweldig! Haar negatieve energie voelde ik echter heel duidelijk. Op een gegeven moment zat ik in huis de administratie te doen toen ik toch wel een heel vervelend gevoel kreeg in heel mijn lijf (buik). Ik liep naar het balkon om te zien wat er aan de hand was en zag haar naast het huis lopen. Zo sterk kan dus iemand zijn. Mijn advies wanneer je zoiets mee maakt: zorg ervoor dat je je afsluit door in de ochtend bijvoorbeeld een regenboog om je heen maken met je handen. Deze regenboog geeft 24 uur bescherming.

Voorbeeld drie

De eerste twee jaar hadden we een technische man die ons tegenwerkte en eigenlijk zelf de camping wilde runnen. Sommigen noemen het misschien chantage, maar wij maakten mee dat in die eerste twee seizoenen wel tien apparaten kapot gingen in de keuken en op het terrein. Als wij iets aan hem vroegen waar wij zeker van wisten dat het te verhelpen was, kregen we altijd een zeer lang verhaal waarmee hij vertelde dat het niet te verhelpen was. Op een gegeven moment woonde hij in het appartement naast ons. Voor mij niet te doen, ik voelde dan de hele dag zijn aanwezigheid. In die tijd heb ik ook weleens gedacht dat hij aan voodoo deed omdat er dingen gebeurden die normaal niet kunnen gebeuren. Zo trilde het huis regelmatig en hoorden we geluiden. In de winter werd ik zomaar vanuit het niets gestoken door een bij. Toen hij na twee jaar vertrok was dat allemaal over. En ervoeren wij een lichtheid in het huis als nooit tevoren.

In iemands energie zitten

Voorbeeld vier

Onze mede-eigenaar was zeer zakelijk en kort door de bocht, zeg maar autoritair. Hij wilde van iedereen om hem heen dat ze naar zijn pijpen dansten, wij noemden het moderne slavenrij. Gelukkig voor ons woonde en werkte hij in België. Af en toe kwam hij langs om te kijken of alles zo ging als hij wenste. Als je altijd alleen maar kritiek krijgt, werkt dat helemaal averechts. Op een gegeven moment kwam hij de camping oprijden en zagen wij alleen zijn auto rijden. Zowel mijn man als ik kregen verschrikkelijk last van onze lichamen. Zonder ook maar iets van hem te zien, of hem te ontmoeten, voelden wij zijn aanwezigheid. Toen wisten wij wel zeker; dit is niet goed we moeten eruit stappen, zo snel mogelijk. Dat heeft toch nog twee jaar geduurd mede door corona. Maar nu zijn we weer onafhankelijk en geen eigenaar meer en leiden ons leven zoals wij dat graag willen. Ons leven voelt letterlijk lichter. Opgeluchter. Vrijer.

Conclusie

Wanneer je die dingen ervaart weet je onderbewustzijn wel hoe het echt voor je is en welke beslissingen je moet nemen voor jezelf. Alleen je verstand werkt tegen en zegt andere dingen. Dat duurt even voordat het op dezelfde golflengte zit als je onderbewustzijn. En dan kun je ook meestal wel de stap zetten die goed voor je is.

Maar het is ook goed naar je karma te kijken. Wat wordt er van mij verwacht in dit leven. Bij mij is dat duidelijk loslaten. Kom je in je leven niets tegen waardoor je dit mag leren dan werkt het ook niet goed voor je. Dus eigenlijk mag je dankbaar zijn dat je deze dingen tegenkomt, ervan kunt leren en kunt groeien.

*“Wie naar het goede streeft,
is nooit uitgeleerd.
Hij blijft altijd een leerling.”*

Dagtochten

Mooie muziek

• Silver wings Part 2

Mike Rowland

• Uno

Deuter

• Missa Greca

Asher Quinn

► Mijn playlist op Spotify

Fietstocht Den Helder naar Callantsoog - 14 km

Beginpunt: Restaurant Storm aan Zee - Huisduinen

Eindpunt: IJssalon IJsie Prima - Callantsoog

Je vertrekt vanuit Restaurant Storm aan Zee te Huisduinen. Rijd door de duinen naar Callantsoog. De duinen zijn prachtig! De heenweg is plm. 14 km. In Callantsoog in het centrum is IJssalon IJsie Prima die 93e staat op de wereldranglijst van Ambachtelijk Ijsbereiders en in Nederland de eerste plaats heeft bereikt. Na het nuttigen van dit heerlijke ijsje fiets je terug naar Den Helder.

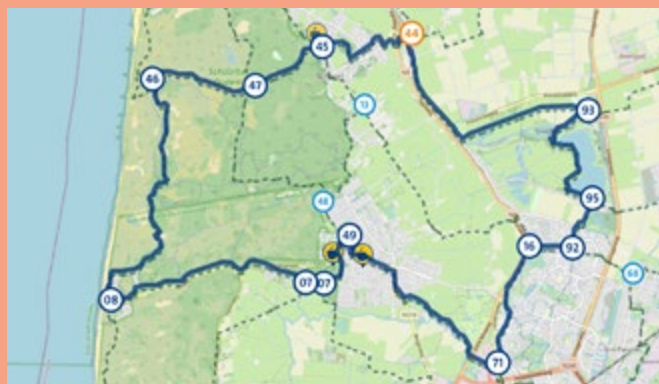


Fietstocht knooppunten ANWB - 35 km

Beginpunt: Camping de Kolibrie - Warmenhuizen

Eindpunt: Camping de Kolibrie - Warmenhuizen

Vertrek vanaf knooppunt 44 en rijd via knooppunt 93 met de klok mee de fietsroute. Je fietst langs het Geestmerambacht, Alkmaar, Bergen, Bergen aan Zee, de Schoorlse Duinen, Schoorl en Warmenhuizen. Maak in Bergen of Bergen aan Zee een tussenstop voor een lekkere lunch.



Route

Wandeltocht Geestmerambacht - ±5 km

Beginpunt: Noord- of Zuidkant van Geestmerambacht

Eindpunt: Noord- of Zuidkant van Geestmerambacht

Rijd vanuit Alkmaar richting Schagen (N245) en sla linksaf naar dit prachtige natuurgebied. Parkeer je auto en loop een ronde om dit meer heen. Na afloop/halverwege is het goed vertoeven in café Lovers & Hunters voor een heerlijke kop Yogi thee.



Mandala maken

Mandala (volgens Wikipedia)

Het woord Mandala komt uit het Sanskriet (oude Indische taal) en betekent cirkel, kaart of geometrisch patroon dat metafysisch of symbolisch de kosmos uitbeeldt in de Tibetaanse kunst en het Tibetaans boeddhisme. Het concept heeft een hindoeïstische oorsprong, maar wordt ook veel in het Tibetaans boeddhisme gebruikt.

De cirkel staat voor oneindigheid van het leven en ook de kosmos wordt hiermee bedoeld. De monniken maakten en gebruikten een mandala om te mediteren. Het maken van de zeer fijne symbolen en figuren vergde veel concentratie zodat alle afleidende omgevingsfactoren werden vergeten en het stil werd in het hoofd.

Zelf een Mandala maken

Je kan zelf een Mandala maken. Je kunt hem schilderen, tekenen, borduren, van zand maken, knippen uit papier of snijden uit hout. Het zelf maken van een mandala kan jou rust brengen en geestelijke verdieping geven.

Hoe teken je een Mandala?

Wat heb je nodig: papier, passer of groot bord, kleurpotloden.

Teken met een passer een zo groot mogelijke cirkel op een papier of pak een groot bord leg dit op zijn kop en teken een cirkel. Meet het middelpunt of pak het passer punt als middelpunt. Je begint in het midden met een kleur en maakt een motief en werkt in de rondte.

Na een uurtje leg je het weg om de volgende keer verder te gaan.

De tweede keer kijk je er heel anders tegenaan. Misschien vind je het motief of de kleur niet meer mooi. Je vraagt je af waarom je deze had uitgezocht, je voelt weer de sfeer van het eerste begin. Het is de bedoeling om daar mee door te gaan zodat je jezelf tegen komt.

Voel je frictie? Weet je nog waarom je die kleur en motief had bedacht? Wanneer deze cirkel(tje) binnen de Mandala klaar is kies je voor een nieuw motief en nieuwe kleur(en) die nu het beste bij jouw passen. Na een uurtje leg je het weer weg.

Dit herhaal je tot de Mandala klaar is en de cirkel dus vol is. Prettige bijkomstigheid is dat je tijdens het kleuren geen enkele gedachte hebt omdat je zo geconcentreerd bezig bent. Het brengt dus ook stilte in je hoofd en daardoor ben je in het hier en nu.

Hiernaast zie je een mandala die zo is opgebouwd. Steeds is weggelegd om mezelf tegen te komen en daarna weer verder te gaan.





©2022 idee en tekst

©2022 ontwerp

Rina van Schijndel - Knook {Yogacentrum Rina}

www.yogacentrumrina.nl

Birgit van Wijk {PoppyRed Ontwerpstudio}

www.poppy-red.nl