



POSITIVE TRAVELS

## Spirituele reis naar India

India is intens. Geboorte en dood, levendigheid en meditatieve stilte, prachtige sari's en misvormde bedelaars, openbare crematies en vrolijke sitarmusic – het lijkt hier allemaal te gebeuren op hetzelfde moment. En dit al duizenden jaren lang. Deze alom aanwezige spiritualiteit trekt net zo lang pelgrims, toeristen en gelukszoekers uit de hele wereld.

Bezielen leidt je in februari en begin maart 2016 in een 18-daagse reis langs de meest bijzondere spirituele locaties in het noorden van India. Doel is om de dagelijkse beleving van spiritualiteit te ervaren en op een eenvoudige, liefdevolle manier contact te leggen met de bevolking, je medereizigers en met jezelf.

### **7 – 10 maart: Benares**

Na aankomst in India reizen we met de nachttrein naar Benares (Varanasi), waar we arriveren op 7 maart. Varanasi is een miljoenenstad aan de Ganges en één van de vier heilige bedevaartsoorden in het hindoeïsme. Het is ook de meest heilige plaats voor de Hindoes. Pelgrims uit alle delen van India komen naar deze stad om een bad te nemen in de rivier de Ganges. Eén van de hindoe-overtuigingen is dat baden in de Ganges het slechte karma uit vorige levens wegwast.

Op dinsdag 8 maart vindt in Varansi het religieuze festival Maha Shivaratri plaats. Na de hele dag te hebben gevast en gemediteerd houden hindoes een nachtwake met doorgaande gebeden en meditatie tot de opkomst van de zon. In de ochtend zullen we bij de Shivatempel aan de Ganges gezamenlijk de zonsopgang bekijken, wat door de sfeer een heel speciale ervaring zal zijn. We zullen er ook een Puja (hindoeïstisch offerritueel) doen.

Varanasi is kleurrijk, ruw, hard, vies, spiritueel. We zullen voor een paar dagen verblijven in deze onvoorstelbare stad om ons langzaam bewust te worden van deze verwarring, zodat we India echt kunnen horen, zien, ruiken en voelen.

Vanuit Benares bezoeken we het boeddhistische bedevaartsoort Sarnath, de plek waar Gautama Boeddha in de vijfde eeuw voor Christus de dharma, de boeddhistische leer, verkondigde.

### **11 -17 maart: Chilianaula**

Op 11 maart vertrekken we naar Chilianaula, een dorpje in de regio Kumaon (Uttaranchal), dichtbij de grens met Tibet en Nepal. Dit gebied is spiritueel zeer interessant en heeft bovendien talloze gunstige gezondheidsvoordelen. We verblijven daar in Ashram Anandapuri vlak naast Bhole Baba Ayurvedic Hospital and Research Center, dat gespecialiseerd is in holistische behandeling door middel van ayurveda, yoga en meditatie. We zullen daar met de groep een vijfdaagse ayurvedische reiniging ondergaan, genaamd panchakarma. Deze behandeling is een bijzondere ervaring met veel diepgang. Revitalisering, massages, kruidenbaden, yoga en meditatie: als herboren sluiten we dit miniretraite af.

## **17 – 20 maart: Herakhan**

Hierna reizen we door via Kathgodam naar Herakhan/Haidakhan. Daar vinden we aan de voet van de Himalaya ashram Vishwa Mahadham, een oase van rust en spiritualiteit. Aan de overkant van de rivier de Gaula (aanvoerrivier voor de Ganges) verscheen in juni 1970 de heilige Babaji, waarna zijn volgelingen steen voor steen de ashram hebben gebouwd. Je zult zien én ervaren waarom dit een plek is van waarheid, eenvoud en liefde. Op deze bijzondere plaats zullen we een tijdje verblijven. Je neemt deel aan het dagelijkse leven van de ashram (inclusief vuurceremonie, mantra's zingen en karma yoga; meditatie-in-actie), yogalessen en meditatie. We maken een wandeling langs de rivier, ervaren de oneindigheid in de Babaji-grot en beklimmen de berg Kailash Little.

Leven in een ashram betekent ook proberen om je ego te overwinnen: we doen het werk dat we moeten doen, of we daar nu zin in hebben of niet. We eten wat we krijgen. We volgen de ashramregels. En binnen deze grenzen kun je je totaal ontspannen – als je jezelf hiervoor openstelt. We zullen de snelweg van onze gedachten verlaten en de hersenen oordeelvrij maken.

## **21-23 maart: Delhi**

Na Herakhan keren we terug naar Delhi, waar we nog twee dagen zullen doorbrengen alvorens we in het vliegtuig naar Nederland zullen stappen. We sluiten de achttien daagse reis af met een mooie groepsfoto.

### **Kosten**

De totale kosten van de reis bedragen €1250,-

#### Inbegrepen

- Reiskosten binnen India
- Overnachtingen in India
- Verblijfskosten in ashram Bhole Baba
- 5-daagse ayurvedische behandeling in Bhole Baba:
  - 2 ayurvedische behandelingen per dag
  - 2 yogalessen per dag
  - 2 meditatie sessies
  - 3 Ayurvedische maaltijden per dag
  - Kruidentheeën
  - Zuiver water
  - Begeleiding arts
  - 3-maandenadvies

#### Niet inbegrepen

- Vlucht Amsterdam-New Delhi en vice versa (tussen €600,- en €1000,-)
- Visum (ca. € 50,-) – [meer info](#)
- Reisverzekering
- Dagelijkse maaltijden. Reken €3,- tot €10,- per dag, het hangt ervan af van wat je graag eet. Tijdens het verblijf in de ashram en de Panchakarmabehandeling zijn lunch en diner inbegrepen.
- Ayurvedische kruidenpreparaten voor gebruik thuis (max. € 75,-)

- Eventuele begeleiding en coaching na afloop van de reis

**Meer weten? Kijk voor meer informatie op [www.bezielen.nl](http://www.bezielen.nl) of mail / bel naar:  
nnordin@pbe.nl/010-7860313 of 0641824357**