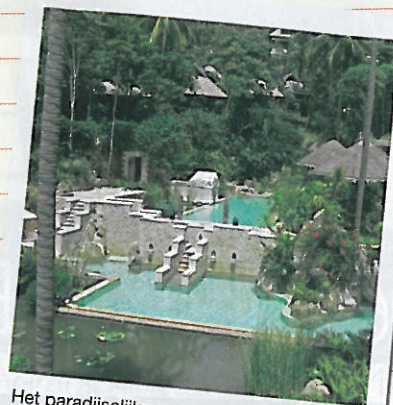


onde op uit mij zo snel mogelijk weer in  
lans te krijgen. "Ik bezoek Kamalaya elk  
r in januari vanwege de warmte, het  
sonde eten en om mijn leven te resetten,  
dat ik weer weet wat belangrijk is", vertelt  
ij jonge vrouw uit Duitsland mij tijdens  
t inchecken. Het zijn vooral de vrouwen  
e de reis alleen maken, valt mij op. De  
ste uren voel ik me verloren en ver weg  
n de bewoonde wereld. Na een nacht

pen in een kamer gehuld in Thaise  
uidengeuren, geef ik mezelf om zeven uur  
chtends een schop onder mijn kont: de  
gales in een openluchtpaviljoen, bovenop  
hoogste heuvel, begint. Daarna voel ik  
e de krachtigste vrouw op aarde. Van het  
nge konijnje dat zichzelf enorm zielig  
ndt, is weinig over. Ik ben hier omdat ik  
ezelf dit gun, dus *go for it*.

et het getjilp van tropische vogels op de  
htergrond en een licht broeierige zonnetje  
art ik de dag na mijn yoga met een  
urvedisch ontbijt; gedroogde vruchten,  
ewiersalade, een shot tarwegras en  
koswater vers uit de vrucht. Met elke  
p werk ik aan mijn gezondheid: weg  
-nummers, welkom puur natuur.  
ngzaam kick ik af van alle prikkels. In  
amalaya zijn geen televisie, geen Facebook,  
en mailbox en geen schreeuwerige  
clame. Hier zijn de mooiste exotische  
oemen, palmbomen en uitzichten om  
ijn hoofd mee te vullen. Tussen de  
ehandelingen en gesprekken door – van  
haise massages tot Pranayama (beheersing  
in je ademhaling) en privémeditaties –  
oud ik een dagboek bij. "Het belangrijkste  
u mijn leven is dat ik mijn eigen koers blijf  
ren. Streef daarin naar het hoogst

haalbare", schrijf ik aan het eind van mijn  
avontuur. Nu ik de woorden teruglees,  
begrijp ik beter wat ze betekenen. Dat heb  
ik in Kamalaya geleerd. Net als dat ik van  
mijn eigen huis een klein meditatie-resort  
kan maken. En mocht dat 'streven' me ooit  
weer te veel worden, dan heb ik een *secret  
hideaway* aan de andere kant van de wereld  
ontdekt waar de deuren altijd openstaan. ■



Het paradijselijke zwembad van Kamalaya Spa.

### NEEM MEE

Een goed boek om op  
terug te kunnen vallen is  
*In Stille*. Schrijfster Mirjam  
van Biemen verruilde haar  
drukke baan bij de  
televisie voor een reis  
langs een aantal retraites  
die ze uitvoerig beschrijft.  
Interessante materie voor  
op een eiland, als je 'alleen  
met jezelf' bent. (Uitgeverij  
Athenaeum-Polak & van  
Gennep)



Uitzicht vanuit het restaurant. Perfecte plek om gedachten te laten varen.



### HOU VAST

Probeer na thuiskomst het  
mediteren dagelijks vast  
te houden. Vind je die  
regelmaat lastig? Meld je  
dan aan bij een school. Bij  
Delight Yoga (delightyoga.  
nl) volg je meditatielessen  
en meer dan vijf soorten  
yoga.



Gezichtsmassages included. En weg was die fronsrimpel!



Het lieve, altijd vrolijke personeel van Kamalaya.

*"In een heerlijke state  
of zen na een Thaise  
massage, met vogeltjes  
op de achtergrond."*

