



Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

# Boeddha de yogi

**12-27 okt. 2018**

16-daagse volledig verzorgde reis langs boeddhistische hoogtepunten van India  
onder leiding van dr. Ajay Kumar Singh, Diana Plenckers, Anneke Verweijen

# Boeddha de yogi

Boeddha leefde in India, hij bereikte er de verlichting en onderwees er de dharma. Het boeddhisme werd in India geboren. Om het boeddhisme te begrijpen is het dan ook goed om het vanuit zijn Indiase wortels te beschouwen. Uit welke onvrede kwam het voort? Wat zijn de overeenkomsten en verschillen met het hindoeïsme? En hoe heeft het zich over de wereld en door de tijd heen ontwikkeld? Voor de yoga is het boeddhisme ook belangrijk. Boeddha zelf is welbeschouwd een yogi die, mediterend in lotushouding, zijn yogische ascese uitvoerde en later de verlichting bereikte. Het is zeker dat ook de grote yogafilosoof Patañjali uit het boeddhistisch gedachtegoed heeft geput. Zijn achtvoudige pad heeft duidelijke overeenkomsten met dat van het boeddhisme.





In deze negende Saswitha Yogareis bezoeken we tal van boeddhistische plaatsen in India. Van de beroemde grotten in Ajanta en Ellora in het westen tot de tempels van Kushinagar in het noorden, waar de Boeddha op 80-jarige leeftijd overleed. Verder voert de reis ons naar de tempels en grotten in Rajgir, naar de oudste boeddhistische universiteit in Nalanda, naar de tempel en de boom in Bodhgaya waar Boeddha de verlichting bereikte en naar Sarnath, waar hij zijn eerste prediking gaf. Kushinagar, Bodhgaya en Sarnath zijn drie van de vier belangrijkste boeddhistische pelgrimsplaatsen (de vierde is het in Nepal gelegen Lumbini). We krijgen op onze reis lezingen over de betekenis van het boeddhisme en op verschillende plaatsen ook meditatieonderricht van boeddhistische monniken om zo deze levensbeschouwing ook in de praktijk te kunnen ervaren en enigszins proberen te doorgronden. Daarnaast zullen we een aantal belangrijke hindoeïstische plaatsen en tempels gaan zien: de grotten van Elephanta (nabij Mumbai), de mooiste van de grottempels in Ellora en natuurlijk de oudste hindoestad Varanasi met zijn duizenden tempels, de meeste gewijd aan de god Shiva.

Deze volledig verzorgde reis is exclusief voor studenten en oudstudenten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Onze gids gedurende de hele reis is dr. Ajay Singh, boeddhismekenner bij uitstek. Hij begeleidde ook onze eerdere Saswitha Yogareizen.

Wij verheugen ons op dit nieuwe programma en nemen je graag mee!

Anneke Verweijen  
en Diana Plenckers



**Dag 1 – vr 12/10/2018****Amsterdam – Mumbai**

We verzamelen om 08.15 uur op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 11.25 uur met Jet Airways per directe vlucht naar Mumbai waar we 's avonds om 23.45 uur plaatselijke tijd aankomen. In India is het 3,5 uur later dan in Nederland. Na aankomst transfer naar het hotel in Mumbai, gelegen in het centrum van de stad.

**Dag 2 – za 13/10****Mumbai, Elephanta**

We brunchen in ons hotel en wandelen daarna naar de Gateway of India, de monumentale triomfboog die tussen 1911 en 1924 werd gebouwd ter herdenking van het bezoek van King George V aan de stad, die onder de Engelsen de naam Bombay had gekregen. Daarvandaan vertrekt onze boot naar het ca. 10 km verderop in de baai gelegen eilandje Elephanta, waar we de beroemde tussen 450-750 na Chr. uit de rots gehouwen tempelgrotten gaan bezoeken, sinds 1987 opgenomen in de Werelderfgoedlijst van UNESCO. Er zijn zowel hindoeïstische als boeddhistische grotten te vinden, waarvan alleen de eerste toegankelijk zijn. We bekijken de hindoeheiligheden met o.a. de *Trimurti*, een enorme driehoofdige Shiva. Eind van de middag varen we weer terug. Diner in het hotel.

**Dag 3 – zo 14/10****Mumbai – Aurangabad**

's Morgens bezoeken we het Museum Prince of Wales. In dit mooie gebouw vinden we een fraaie collectie van boeddhistische kunstschaten uit India, Nepal, Tibet en Oost-Azië, alsmede prachtige beelden van hindoegoden uit verschillende historische perioden. Daarna rijden we met onze AC-touringcar naar Aurangabad. Onderweg luisteren we naar onze gids Ajay die verhalen vertelt en ons vertrouwd maakt met de cultuur, de filosofie en de historie van India. Lunch halverwege de reis. 's Avonds arriveren we in het hotel, waar ons een laat diner wacht.

## Dag 4 – ma 15/10

## Aurangabad – Ellora

Na een betrekkelijk vroeg ontbijt bezoeken we de minder bekende maar fraaie boeddhistische tempelgrotten van Aurangabad, waarna we doorrijden naar de universiteit voor een lezing door Dr. Rajesh Ragde, hoofd van het Departement van Boeddhisme, over de fysieke effecten van prānāyāma en meditatie op het lichaam, waarnaar hij onderzoek heeft gedaan.

Eind van de ochtend gaan we naar Ellora, een van de hoogtepunten van deze reis. Hier treffen we een verzameling schitterende boeddhistische, hindoeïstische en jainistische grottempels en kloosters, gehouwen uit een twee kilometer lange basalten rotswand. We herkennen er o.a. afbeeldingen uit de Rāmāyana en de Mahābhārata die er als een stripverhaal *avant la lettre* in de rotsmuur zijn uitgehakt. Lunch ter plaatse. Begin van de avond keren we terug in het hotel, waar we ook dineren.



6

## Dag 5 – di 16/10

## Ajanta

We maken vandaag een dagexcursie naar de wereldberoemde boeddhistische grotten van Ajanta. De 29 nissen liggen gegroepeerd op de beboste oever langs een bocht in de rivier. Ze dateren van 200 v. Chr. tot 650 n. Chr. en bezitten de meest fraaie tempera van boeddhistische thema's. Lunch aldaar. Op de terugweg stoppen we bij de tempel nabij de grotten van Aurangabad voor de avondrituelen en meditatie met een boeddhistische monnik van het klooster ter plaatse. Diner in het hotel.





### **Dag 6 – wo 17/10**

### **Aurangabad – Kushinagar**

Vandaag vroeg op voor de vlucht naar Delhi (vertrek 06.55 uur). Daar hebben we een tussenstop en vliegen in de middag door naar het vliegveld bij Kushinagar. In Kushinagar gaf Boeddha zijn laatste prediking en betrad hij het uiteindelijke Parinirvana. We bezoeken de grote stupa die de plaats herdenkt waar dat gebeurde. Diner in het hotel.



7

### **Dag 7 – do 18/10**

### **Kushinagar – Nalanda – Rajgir**

's Morgens vroeg maken we de indrukwekkende zonsopgangsrituelen mee in de Parinirvana tempel waar een ruim 6 meter lang liggend boeddhabeeeld de hele dag door pelgrims met doeken wordt toegedekt. Na het ontbijt vertrek met onze AC-touringcar naar Nalanda, een groot boeddhistisch kloostercomplex, waar in de middeleeuwen de grootste universiteit ter wereld was gevestigd waar studenten uit heel Azië naartoe kwamen. We rijden verder naar Rajgir, waar we zullen eten en overnachten. In het hotel is er mogelijkheid voor massage.

### **Dag 8 – vr 19/10**

### **Rajgir - Bodhgaya**

Rajgir is de plaats waar de Boeddha twaalf jaar heeft gepredikt op de beroemde Gierenrots. Na het ontbijt bezoeken we deze bijzondere plek, maar ook de grotten en de hooggelegen Shanti stupa. Na de lunch vertrekken we naar Bodhgaya, één van de belangrijkste boeddhistische pelgrimsplaatsen. We bezoeken de Mahabodhi tempel en maken de avondrituelen mee. Diner in het hotel.

## Dag 9 – za 20/10

## Bodhgaya

Vóór het ontbijt ochtendmeditatie tijdens zonsopgang bij de Mahabodhi tempel tussen de diverse groepen monniken uit vele landen. Naast de tempel staat de Bodhi-boom waaronder Boeddha de verlichting bereikte. We wandelen over het hele tempelterrein. Na het ontbijt tochtje langs diverse betekenisvolle plaatsen in het leven van de Boeddha, waaronder de Sujata Stupa. Lunch in het hotel. Daarna enige tijd om te rusten. Eind van de middag lezing en meditatie op het tempelterrein door een boeddhistische monnik. Diner in het hotel.





## Dag 10 – zo 21/10

## Bodhgaya – Varanasi

Voor wie dat wil: opnieuw ochtendmeditatie bij de Mahabodhi tempel. Na het ontbijt rijden we met onze AC-touringcar naar Varanasi, onze laatste standplaats op deze reis. Ajay, onze gids, maakt de lange ritten altijd aangenaam met zijn vele verhalen en interessante lezingen - een onmisbaar onderdeel van de reis om dit ongelooflijke land met al zijn rituelen en gebruiken te leren begrijpen. Lunch onderweg. In de vooravond arriveren we in ons hotel. Na het diner wacht ons een Indiaas concert op een verrassende locatie.

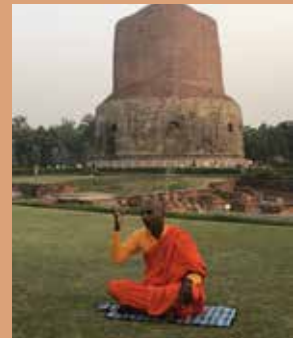
## Dag 11, 12 - ma 22/10, di 23/10

## Sarnath

Sarnath is de derde van de belangrijkste boeddhistische pelgrimsplaatsen die we deze reis aandoen. Boeddha gaf er zijn eerste prediking. Sarnath is gelegen op slechts 14 km. afstand van Varanasi. We brengen er twee dagen door, maar dineren en overnachten in Varanasi. In Sarnath bezoeken we het tempel terrein en de tempel met de gouden Boeddha. Door onze gids Ajay worden we rondgeleid in het kleine museum waar onder meer de top van de pilaar van keizer Asoka te zien is (het nationale symbool van India) en wandelen over de prachtig onderhouden archeologische site, een oase van rust. Lunch ter plaatse. In de middag meditatie onder leiding van een boeddhistische monnik. De eerste dag wonen we ook de avondrituelen in de tempel bij. De tweede avond zijn we uitgenodigd in het huis van Ajay waar door zijn familie voor ons een traditioneel Benarsi diner wordt bereid.



9





## Dag 13, 14 – wo 24/10, do 25/10

## Varanasi

Onze laatste dagen in India brengen we door in de oudste nog steeds bewoonde stad ter wereld en voor Indiërs de meest heilige plaats: Varanasi. Hier bevinden zich de beroemde ghats (brede trappen) langs de oever van de Ganges, het zinderende centrum van de stad. 's Morgens varen we met een bootje over de rivier, bekijken we de ochtendrituelen en zien hoe talloze hindoes hun heilig bad in de rivier nemen. Ook varen we langs de indrukwekkende crematieghats. We wandelen door de oude stad, bezoeken enkele van de vele hindoeïetempels en maken het voor Varanasi zo typerende Aarti bij zonsondergang mee.

## Dag 15 – vr 26/10

## Varanasi – Delhi

Als afronding van onze reis 'Boeddha de yogi' gaan we nog één keer naar Sarnath en maken daar de ochtendrituelen bij de tempel mee. We besluiten met een gezamenlijke evaluatie in de Spiritual Garden. Rond het middaguur transfer naar het vliegveld. Lunch aldaar. Middagvlucht terug naar Delhi (16.30-18.10 uur). In Delhi dineren we in een hotel. 's Avonds laat vertrekken we naar de luchthaven.

## Dag 16 – za 27/10

## Delhi – Amsterdam

Om 02.10 uur met Jet Airways vlucht Delhi-Amsterdam. Aankomst Schiphol zaterdagochtend om 07.40 uur.

*Wij behouden ons het recht voor om indien nodig kleine wijzigingen in het programma aan te brengen.*



II





13

### Reissom

Deze volledig verzorgde reis kost € 3595,- op basis van tweepersoonskamer en volpensioen. Toeslag 1-persoonskamer: € 750,- (beperkt beschikbaar).

### Inbegrepen

- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder AC-touringcars, taxi's en waar nodig lokaal vervoer), accommodatie, ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, gidsen en begeleiding.
- Alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoeslag voor alle vluchten. Als er na publicatie van deze brochure een aanzienlijke verhoging van de vluchttoeslagen zou optreden behouden wij ons het recht voor deze aan te tonen en door te berekenen.
- Alle fooien voor aan de groep bewezen diensten zoals van restaurants, chauffeurs en kofferjongens.

### Niet inbegrepen

- visum voor India
- reisverzekering en evt. andere verzekeringen
- uitgaven van persoonlijke aard (drinkjes, souvenirs, fooien voor aan deelnemers persoonlijk bewezen diensten).



14

### **Reisleiding**

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en General Secretary van de Tourist Guides Federation of India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en spreekt goed Engels. Hij is de vaste gids en begeleider van onze Indiareizen. Anneke Verweijen en Diana Plenckers zijn de directie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

### **Hotels**

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer.

### **Groepsgrootte**

Min. 15, max. 25 deelnemers

### **Deelnemers**

De reis is exclusief voor studenten en oud-studenten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

### **Inschrijven**

Vóór 1 juli 2018 aanmelden bij Labrys Reizen. Je ontvangt een boekingsformulier waarmee je je kunt inschrijven. I.v.m. reservering van vluchten en hotels zijn boekingen na 1 juli 2018 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 1 juli kan een toeslag worden berekend.

### **Informatiebijeenkomst**

Vrijdag 7 september 2018 om 19.00 uur is er een informatiebijeenkomst voor degenen die zich voor de reis hebben ingeschreven. Plaats: Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, Prof. Bronkhorstlaan 10-54, Bilthoven



*Labrys Reizen*



**Organisatie**

Deze reis is georganiseerd door de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in samenwerking met Labrys Reizen. Labrys is aangesloten bij ANVR, SGR en het Calamiteitenfonds.

**Voor meer informatie:**

Peter van der Lende, Labrys Reizen  
Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen  
tel. 024-3818196  
e-mail: [pvd1@labrysreizen.nl](mailto:pvd1@labrysreizen.nl)  
[www.labrysreizen.nl](http://www.labrysreizen.nl)

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte  
Prof. Bronkhorstlaan 10-54  
3723 MB Bilthoven  
tel. 030-2292744  
[secretariaat@yoga-saswitha.nl](mailto:secretariaat@yoga-saswitha.nl)  
[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)





[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte