

INHOUD



ONTDEKKEN 6

Welkom op Sri Lanka	8	Reisroutes	20
De parels van Sri Lanka	10	Veelzijdig Sri Lanka	30
Zicht op Sri Lanka	14	Jaaroverzicht van Sri Lanka	50
De regio's van Sri Lanka	16	Een korte geschiedenis	52

BELEVEN 60

Colombo	62	De Culturele Driehoek	158
De westkust	86	Het oosten	190
Het zuiden	102	Jaffna en het noorden	206
Kandy en Hill Country	132		

WEGWIJS 218

Voor vertrek	220	Register	228
Sri Lanka onderweg	222	Nuttige uitdrukkingen	234
Praktische informatie	226	Dankbetuiging	238

Links: Een liggende boeddha in een tempel in Colombo
Vorige bladzijde: Een theeplantage in Hill Country
Omslag voor: Little Adam's Peak en theeplantages in Ella

DE PARELS VAN SRI LANKA

Er zijn veel redenen waarom Sri Lanka de 'Parel van de Indische Oceaan' wordt genoemd, van de dampende kopjes thee en de borden vol curry tot de vereerde tempels en de heilige bergen. Hier ziet u enkele favorieten.



1 KANDY

In de culturele hoofdstad van het eiland, temidden van prachtige groene heuvels, staat de befaamde Temple of the Tooth, een belangrijk boedhistisch heiligdom (blz. 136).



3 WATERRATTEN

Het zal u niet verbazen dat het eiland tal van watersportmogelijkheden biedt (blz. 34). Ga surfen in Arugam Bay, kitesurfen in Kalpitiya of waterskiën in Bentota.



OVER HET SPOOR 2

Maak gebruik van het spoor netwerk uit het Britse tijdperk op Sri Lanka (blz. 48). De treinrit langs de vruchtbare theeplantages van Hill Country is een geweldige ervaring.

GALLE 4

Galle is een van de meest pittoreske koloniale stadjes van Azië, met straten vol Nederlandse villa's en overal prachtige zeezichten (blz. 106).



FESTIVALS 5

Met zoveel verschillende religies op Sri Lanka is er altijd wel een festiviteit of viering. De belangrijkste is zonder twijfel Esala Perahera in Kandy (blz. 139).



CULINAIRE HOOGTEPUNTEN 6

Sri Lanka heeft een rijk culinair erfgoed - een combinatie van traditionele gerechten die door handelslieden en kolonisten naar het eiland zijn gebracht. Proef de rijst met curry (blz. 31).



THEEPLANTAGES EN HEUVELS 7

Verken het spectaculaire Hill Country, met de klaterende waterfallen, nevelwouden en eindeloze theeplantages, en drink een heerlijk kopje geurige thee (blz. 132).

**9 WILDLIFE**

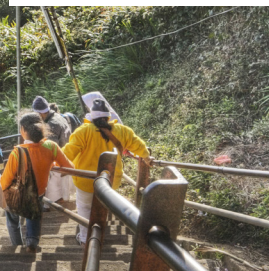
In de parken van Sri Lanka vindt u wildlife in alle soorten en maten, van het schuwe luipaard tot de zeer aanwezige olifant. Ook in zee leven tal van diersoorten (blz. 36).

OUDE TEMPELS EN HOGE STOEPAS 8

Het verleden van Sri Lanka is te zien aan de gebouwen, van de rotstempels in Dambulla (blz. 180) tot Anuradhapura's majestueuze stoepa's (blz. 172). Mis de citadel van Sigiriya niet (blz. 162).

**10 ADAM'S PEAK**

Beklim 's nachts de hoge Adam's Peak (blz. 146). Bij zonsopkomst wordt u beloond met een panoramisch uitzicht over Hill Country badend in het vroege ochtendlicht.

**SERENE STRANDEN 11**

Spreek uw handdoek uit op een mooi stuk strand: op een gezellige plek aan de westkust, een stil strand aan de zuidkust of een verlaten paradijsje aan de oostkust (blz. 38).

**WELLNESS 12**

Sri Lanka is een weldaad voor lichaam en ziel. Volg een twee weken durende ayurveda-cursus, doe yoga op het strand of ga mediteren in de bergen (blz. 32).



Yogaresorts

Het gebied ten westen van Matara is de topbestemming voor yoga, met een aantal boetiekresorts als Talalla Retreat, direct aan het strand (www.talallaretreat.com). Als ervaren yogi kunt u een tweeweekse cursus boeken bij Ulpotha, een idyllisch paradijsje in de Culturele Driehoek (www.ulpotha.com).



Yoga beoefenen in een eenvoudige studio, omgeven door de natuur

SRI LANKA VOOR WELLNESS

Holistische gezondheidszorg en spirituele mindfulness zijn al eeuwenlang een manier van leven op Sri Lanka. De oude principes van ayurveda zijn een weldaad voor menig toerist. Ook biedt het eiland tal van andere wellness-activiteiten, van yoga op het strand tot meditatie in de bergen.



↑ Heerlijk ontspannen in een kruidenbad, en (inzet) een ayurvedaresort



Verwen uzelf

Ayurvedische cursussen duren meestal een week en zijn gericht op het reinigen van het lichaam. In Bentota vindt u er een paar (blz. 96). Als tijd een rol speelt, kunt u ook een enkele behandeling nemen. Laat de knopen uit uw spieren masseren of relax in een kruidenbad. Het meest ontspannend is een *shirodhara*, waarbij een contante stroom warme olie over uw hoofd wordt gemasseerd - pure verrukking.

TOP 4 SPA'S IN SRI LANKA

Santani Wellness Resort and Spa

Dit wellnessresort bij Kandy biedt hydrotherapie en ayurvedische behandelingen (www.santani.lk).

Cape Weligama

Behandelingen met thee en kaneel in dit luxe hotel aan Weligama Bay (www.resplendentceylon.com).

Amangalla

Warme en koude baden, plus Turkse baden en sauna (blz. 107).

Amaranthé Bay

Aanlokkelijk resort aan de oostkust met tal van behandelingen (blz. 197).

Spadag

Sri Lanka heeft een florerende spa-industrie met een enorm aanbod aan adressen, variërend van serene, met kaarsen verlichte paradijsjes in een luxehotel tot rustieke kleinsten hutjes in een privétuin. De meeste bieden ayurvedische behandelingen en andere Aziatische specialiteiten, zoals Thaise en Indonesische massages, reflexologie en schoonheidsbehandelingen.



↑ Genieten van een bindweefselmassage in de Sahana Spa in Bentota

Mediteren

Gezien de prominente aanwezigheid van het boeddhisme en hindoeïsme (twee religies die meditatie beoefenen), is het niet verwonderlijk dat deze mindfulness-activiteit populair is in Sri Lanka. U vindt de beste meditatiecentra in Hill Country (blz. 148), maar ook in het zuiden zijn yogalocaties die behalve de yogasessies op het strand meditatie workshops geven, voor zowel een mentale als fysieke verjonging. Vraag rond voor de beste adressen.



Relaxen tijdens een klanksessie, een soort meditatieles





SIGIRIYA

A D4 **A** 28 km NO van Dambulla **🚗** **🕒** Dag. 6.30-18.00 (toegang tot 17.00) uur

In 1982 werd de oude citadel Sigiriya (Lion Rock), die op een rots van gneis 200 m boven de omgeving uittoert, opgenomen op de Werelderfgoedlijst van Unesco. Beklim de vervaarlijk scheve trappen, ontdek de legenden en de oude fresco's (blz. 164) en bewonder het schitterende uitzicht vanaf de top.

Er bestaan verschillende verhalen over de geschiedenis van Sigiriya, maar volgens de Mahavamsa vermoordde koning Kasyapa in 477 n.C. zijn vader, koning Dhatusena, omdat hij de macht over wilde nemen. Kasyapa vreesde echter de wraak van zijn halfbroer, Mogallana, en bouwde daarom tussen 477 en 485 een ondoordringbaar paleis-fort. Gezegd wordt dat de top al duizenden jaren lang bewoond wordt, maar alles wat hier is aangetroffen lijkt uit de tijd van koning Kasyapa te stammen. Britse archeologen ontdekten de ruïnes in het begin van de 20ste eeuw en sindsdien worden er opgravingen uitgevoerd.

De formele Royal Gardens zijn verdeeld in water-, keien- en terrastuinen. De watertuin, met door bakstenen omringde poelen, vormt een laan naar de rots.

Het Sigiriya Museum vertelt de geschiedenis van de rots.

De top is bijna 2 ha groot en ooit stonden er talloze gebouwen. Nu zijn alleen de fundaties daarvan zichtbaar. Hoogtepunt is het spectaculaire uitzicht over de watertuin en het achterland.

Ooit werd de trap die naar boven leidt bewaakt door een enorme stenen leeuw. Nu zijn alleen de poten van de leeuw nog over.

Cisterne en Audience Hall

De Cobra Hood Cave heeft een richel waarop een inscriptie in het Brahmi uit de 2de eeuw v.C. staat.

Fresco's

De torenhoge rots en majestueuze tuinen van Sigiriya ↑

KONING KASYAPA

Koning Dhatusena koos in eerste instantie Mogallana, Kasyapa's halfbroer, als zijn opvolger. De woedende Kasyapa stuurde Mogallana in ballingschap en vermoordde zijn vader (volgens de legende door hem in een kamer in te metselen). Eenmaal koning stichtte Kasyapa Sigiriya, zijn 'fort in de lucht', maar toen Mogallana terugkeerde met een leger besloot Kasyapa zijn onneembare vesting te verlaten en zijn broer op de vlakten tegemoet te treden, waarop hij prompt werd vermoord.



Weetje

Aan de rots zitten tal van bijenkorven geplakt, waaruit soms hele zwermen de argeloze bezoeker aanvallen.

Een in oranje gewaad geklede monnik loopt richting Sigiriya ↑