

## TREKKING YOGA

# INSIDE INDIA

*da giovedì 9 a giovedì 23 aprile 2009*

L'idea di Trekking Yoga contiene in sé anche quella di *viaggio*, cioè di spostamento, allontanamento dai territori della consuetudine per dirigere i sensi e la mente verso percezioni e conoscenze nuove, diverse.

Nonostante le sue ridotte dimensioni temporali, questo che proponiamo è un *grande* viaggio, uno spostamento che ci porterà *lontano*, verso spazi che la nostra mente raramente o forse mai ha calpestato.

È per questo che abbiamo avuto l'esigenza di dargli una connotazione particolare all'interno della pratica del Trekking Yoga e individuare un suo proprio titolo: INSIDE INDIA.

Questo è il progetto: provare a entrare, con un gruppo di viaggiatori, yoghi, camminatori, tra le pieghe e gli interstizi del mondo indiano, *dentro l'India*, per cercare territori nascosti o anche perduti del nostro stesso animo umano. Crediamo che ci siano molte cose che possiamo ancora imparare dal contatto con il mondo orientale e così abbiamo pensato a un programma di viaggio che ci metta in contatto con alcune realtà speciali, particolari, che sanno ancora vivere nella e della loro autenticità, nonostante il contatto con la modernità dell'Occidente.

Il percorso di INSIDE INDIA che qui presentiamo può essere diviso in tre parti: il soggiorno ad **Amritsar**, quello a **Dharamsala** e le giornate di trekking nella **Chamba Valley**.

La prima scelta che abbiamo concretamente operato è stata quella di stare fuori il più possibile dai "percorsi obbligati" del turismo tradizionale. Per questo abbiamo deciso di scartare del tutto gli aeroporti delle grandi città (Delhi) e di volare direttamente su Amritsar, la *conca del nettare di ambrosia*.

Anche dal punto di vista della logistica, abbiamo scelto di evitare gli alberghi (grandi o piccoli che siano) e di abitare presso le stesse comunità che andremo a visitare. Le "foresterie" in cui alloggeremo sia ad Amritsar che a Dharamsala sono luoghi semplici ma molto belli e perfettamente puliti, la cui cura è affidata direttamente a persone che vivono l'esercizio dell'accoglienza dei *pellegrini* come parte importante del loro *dharm*, ovvero della loro ricerca spirituale. L'esperienza *dharmica*, infatti, è un aspetto essenziale della pratica del Trekking Yoga.

Quando poi saliremo verso le montagne di Chamba, a parte una notte al Grand View Hotel di Dalhousie, alloggeremo in semplici ma accoglienti cottage di montagna, piccole oasi antropizzate in mezzo alla natura "pre-potente" del grande Himalaya.

Tutte le giornate del nostro viaggio saranno scandite – come sempre nel Trekking Yoga – da **due momenti di yoga e meditazione**: uno la mattina prima di colazione, l'altro la sera prima di cena. Queste sedute si svolgeranno in luoghi molto diversi: sulle terrazze delle case dove abiteremo, all'interno di alcuni templi e *gurdwara* o anche – quando possibile – in mezzo alla natura.

Durante il giorno, avremo sempre occasione di fare **passeggiate** durante le quali troveremo il tempo per momenti di silenzio e di meditazione.

Di seguito trovate il programma di INSIDE INDIA giorno per giorno. Ci sarebbero moltissime cose da aggiungere, e contiamo di farlo, nei prossimi mesi, come preparazione al viaggio, tramite uno scambio di mail con i partecipanti.

*Paolo Ricci e Hari Simran Singh K.*

N.B. Così come non abbiamo segnalato il momento dei pasti, nel programma non abbiamo dato notizia nemmeno dei momenti dedicati allo yoga e alla meditazione, ma è scontato che saranno proprio questi i perni quotidiani attorno a cui ruoterà la nostra esperienza di viaggio.

## PROGRAMMA

### 9 aprile

Aeroporto di Fiumicino, ore 09:30, **partenza** volo Roma – Amritsar con Uzbekistan Airways. Il volo fa uno scalo di 2 ore a Tashkent.

### 10 aprile

Arrivo previsto ad **Amritsar** alle ore 02:00 circa (21:30 ora italiana).

Trasferimento in albergo per riposare.

Ad Amritsar alloggeremo presso la **Guru Gobind Singh Yatri Niwas**, che è una nuovissima foresteria costruita appositamente per i pellegrini che vengono da tutto il mondo e dista appena 50 metri dall'ingresso principale del Tempio d'Oro. Questo tipo di alloggio (*niwas* significa casa) non solo ci permetterà di abitare praticamente *dentro* il tempio e di poterne contemplare la bellezza dall'alto delle terrazze della casa, ma ci darà anche, per quanto riguarda la pulizia e la cura delle stanze, un livello migliore dello standard alto degli alberghi indiani.

Ore 11:00 primo incontro del gruppo e seduta di yoga.

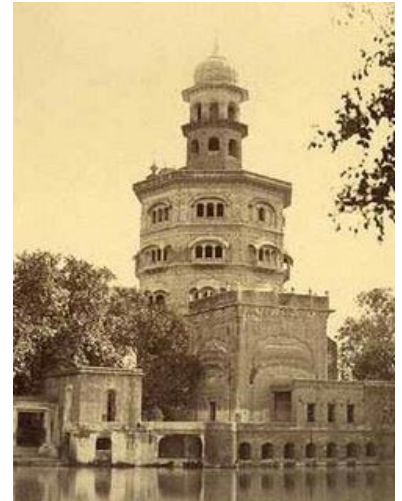
Pranzo nelle vicinanze del **Tempio d'Oro (Harimandir Sahib)**.

Visita pomeridiana al Tempio d'Oro e alla **Torre di Baba Attal**, un altro famoso tempio di Amritsar che spesso sarà la sede per la nostra pratica dello yoga.

Passeggiata al bazar.

Yoga e meditazione.

Cena.



*Amritsar, la Torre di Baba Attal.*

### 11 aprile

Seduta di yoga all'alba alla Torre di Baba Attal.

Visita al **Durghiana Mandir** (un tempio molto simile al Tempio d'Oro, ma molto silenzioso e raccolto).

Ritorno in albergo per pranzo.

Visita al **Tempio Udasi di Brahmbotta Akhara** (gli Udasi sono monaci itineranti che praticano yoga e seguono gli insegnamenti di Guru Nanak, il loro ordine venne fondato da Baba Siri Chand, figlio primogenito di Nanak).

Sosta al **Jallianwala Bagh**, il parco dove il 13 aprile 1919 più di 2.000 pacifici dimostranti fedeli alla non-violenza proposta da Gandhi vennero massacrati per ordine dell'ufficiale inglese Reginald Dyer che fece aprire il fuoco su uomini, donne e bambini assolutamente disarmati. Il fatto storico è riportato anche nel film *Gandhi*.

Tramonto al Tempio d'Oro con passeggiata meditativa sul **PariKarma**, il bordo di marmo che delimita il lago in mezzo al quale sorge il Tempio d'Oro. Durante la circumdeambulazione rituale si praticheranno diverse meditazioni.



*Amritsar, Durghiana Mandir.*

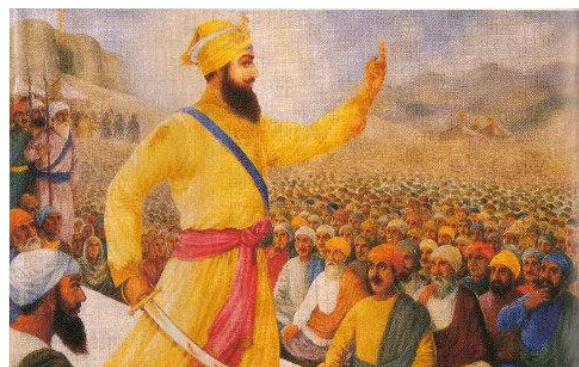
### 12 aprile

Gita fuori Amritsar con visita a **Goindwal**, la residenza dei primi Guru. Bagno rituale nel Baoli, la cisterna sacra di Guru Amar Das che si estende sottoterra in fondo a una ampia scalinata di 84 gradini. Ascolto e meditazione

sul *Japji Sahib*, il grande poema mistico di Guru Nanak.  
In serata piccola festa e cena presso una famiglia Sikh.

### 13 aprile

Festa di **Baisakhi**. Il giorno verrà dedicato a seguire fin dal mattino presto le celebrazioni di questa festa che racchiude diversi significati importanti: l'inizio dell'anno, l'arrivo della primavera e soprattutto il ricordo del giorno della fondazione del Sikh Dharma e dell'Ordine dei Khalsa avvenuta nel 1699. Una festa ovviamente sentitissima, piena di musica, danze, colori e profumi.



*Giorno di Baisakhi 1699, Guru Gobind Singh fonda l'Ordine dei Khalsa*

### 14 aprile

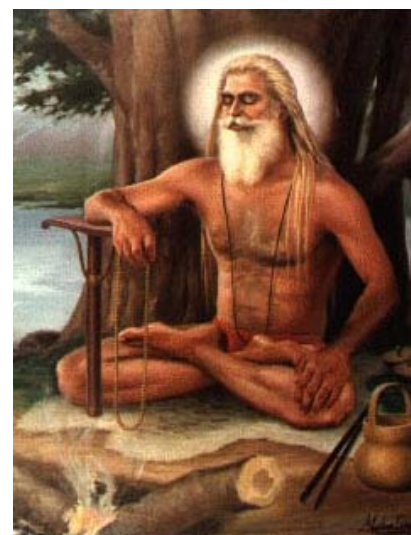
Partenza in macchina per **Dharamsala**.

Sosta lungo il percorso al tempio di **Bath Sahib**, l'eremo di Baba Siri Chand dove ci verrà offerto un *langar* (pasto comunitario) speciale.

Arrivo in serata al **Norbulingka Institute** (appena fuori Dharamsala) il centro, espressamente voluto dal Dalai Lama, dedicato alla conservazione dell'arte, della letteratura e della cultura tibetana durante il duro tempo dell'esilio. L'istituto si occupa di formare ed educare gli artigiani e gli artisti tibetani e trovare per loro occasioni di lavoro, nell'intento di proteggere e curare l'ambiente in cui tutta la comunità vive.

Cena al **Norling Cafè**, il ristorante interno all'istituto, affrescato e arredato dagli stessi artisti tibetani.

Yoga della sera nel tempio dell'istituto: meditazione del Buddha che sorride.



*Baba Siri Chand.*

### 15 aprile

Dopo colazione, visita ai **laboratori e atelier** del Norbulingka Institute. Sarà l'occasione per seguire gli artigiani impegnati nella lavorazione manuale del legno, dei colori e dei tessuti e nella preparazione delle *tankha*, i complessi dipinti che costituiscono la parte più famosa dell'iconografia del buddhismo tibetano.

Ricordiamo che l'istituto, con i suoi splendidi giardini, attraversati da ruscelli, è la residenza estiva del Dalai Lama.

Pranzo al Norling Cafè all'interno dell'istituto.

Visita al **palazzo del Dalai Lama** a Dharamsala con sosta di meditazione presso i due templi del palazzo.

Lezione sul *Tantra* all'interno del tempio detto **Kalachakra**.

Pomeriggio libero per visita al bazar.

Cena al Namgyal Cafè all'interno della residenza del Dalai Lama.

### 16 aprile

Escursione a **McLeod Ganj**, 2.000 m. di altitudine. Questo paesino di montagna fu il primo insediamento per i profughi che nel 1959 fuggirono dal Tibet per seguire il Dalai Lama. Un grande edificio ospita la famosa **Library** che conserva i più antichi manoscritti



*Dharamsala, il Norbuligka Institute.*

tibetani e dove si tengono i più importanti corsi di studio di filosofia buddhista e di lingua e cultura tibetana.

La giornata sarà quindi dedicata a scoprire la rigogliosa natura himalayana.

Passeggiata alle cascate di Shiva e nei dintorni del paese.



*Chamba Valley, pausa allo Orchard Hut.*

### 17 aprile

Partenza per **Dalhousie**.

Alloggio presso l'Hotel Grand View di Dalhousie, alt. 1.800 m.

Passeggiata alla scoperta della cittadina dell'Himachal Pradesh che nel 1854 divenne la "stazione climatica" per eccellenza del British Empire in India, soggiorno estivo del vice-re, di ufficiali e burocrati che venivano su queste "colline" per trovare riparo dal caldo soffocante della pianura.

### 18 aprile

Partenza per **Chamba Valley**.

Questo trasferimento richiederà circa 5 o 6 ore di macchina al termine del quale ci si incamminerà (a piedi, per una mezz'ora circa) verso lo **Orchard Hut** (<http://www.himalayanlap.com/orchard.html>) un accogliente rifugio di montagna immerso nel verde. I proprietari del rifugio si occuperanno del trasporto dei bagagli. Per chi ama dormire sotto le stelle, è possibile passare la notte in tenda.

### 19 aprile

Dopo yoga e colazione, alle 10.00, si partirà per un trekking attraverso piccoli villaggi e campi coltivati a terrazze. Dopo circa 5 ore, si arriverà al Rulpuli Camp e al **Ridgemoor Cottage** dove alloggeremo.

Dopo cena ci si raccoglierà attorno a un grande fuoco.



*Chamba Valley, il Ridgemoor Cottage.*

### 20 aprile

Un altro giorno di trekking. Partenza alle 10.00, attraverso una natura lussureggiante di boschi e prati si raggiungerà **Bari Jhamwar**, altitudine 3.000 m. Qui ci troveremo di fronte alle maestose cime innevate dell'Himalaya e in particolare alle catene del Pir-Panjaj e del Dhauladhar che separano l'Himachal Pradesh dal Kashmir. Dopo pranzo si ritornerà a Rulpuli per un sentiero diverso.

### 21 aprile

Ritorno, per diverso sentiero, allo Orchard Hut. Dopo pranzo si riprendono le macchine e dal villaggio di Chamindu si rientrerà ad **Amritsar**.

### 22 aprile

**Giorno libero** ad Amritsar con visita ai bazar e ai templi della cittadella vecchia.

Cena presso il famoso Kesar Daba, antica locanda tradizionale di Amritsar.

### 23 aprile

Partenza all'01:45 del mattino per **Roma**. **L'arrivo** a Fiumicino è previsto per le 09:30 del mattino.



*Himalaya, la catena del Pir-Panjaj.*