

TANTRA

Viaggio & Ritiro in India

LUNGO IL GANGE

(Da Domenica 25 Agosto a Domenica 8 Settembre 2024)

Gli spettacolari scenari dell'India del Nord si spalancano in tutta la loro magnificenza lungo questo viaggio alla scoperta della profonda anima indiana, un viaggio che avrà inizio dai luoghi più sacri del buddhismo, Bodh Gaya e Sarnath, e risalirà poi il mitico fiume Gange partendo da Varanasi, passando per Haridwar, fino ad arrivare a Rishikesh, luogo simbolo dello Yoga, dove il viaggio troverà il suo coronamento.

A Rishikesh, Luca Rudra Vincenzini, laureato in fenomenologia della religione e filosofia dell'India, autore del libro "Tantra", tradizione del quale è studioso e serio praticante da oltre trentanni (nel lignaggio Ganeśpuri paramparā di Bhagavān Nityānanda), terrà un ritiro sulle pratiche tantriche della durata di cinque giorni.

Ritengo Luca una di quelle rare persone che unisce una profonda conoscenza teorica, a un'altrettanta profonda dedizione alla pratica. Quando il relatore spiega la propria materia avendone fatto esperienza diretta, ci troviamo in una situazione di grande opportunità e partecipare a un ritiro di Luca Rudra Vincenzini, lo è. Certamente parliamo di una delle persone più accreditate sul panorama italiano.

Le giornate del ritiro saranno impreziosite dalla sessione quotidiana di Vinyāsa Yoga, che oltre a donare benessere psicofisico, aiuterà al meglio l'assorbimento e la distribuzione dell'energia messa in movimento dalle pratiche del Tantrismo. Le classi di Vinyāsa saranno condotte da Chiara Muratore, bravissima insegnante che preparerà le sequenze delle posture in relazione alle capacità del gruppo.

Il ritiro sarà concentrato nella mattinata, i pomeriggi e le serate saranno invece libere. Rishikesh offre tante opportunità, i centri yoga con i loro diversi stili di pratica sono decine, ci sono scuole di cucina, di danza, di musica, di tante altre arti, e poi templi, ashram, un paesaggio spettacolare dove fare bellissime passeggiate e un mercato ricco di ogni cosa.

Detto ciò, questo viaggio è "on the road", stanziali saremo solo gli ultimi cinque giorni di ritiro.

Questo sarà il nostro itinerario:

Giorno 01: Italia – Bodh Gaya
Giorno 02: Pomeriggio arrivo Bodh Gaya
Giorno 03: Bodh Gaya
Giorno 04: Bodh Gaya – Sarnath - Varanasi
Giorno 05: Varanasi
Giorno 06: Varanasi – Delhi (aereo)
Giorno 07: Delhi - Haridwar
Giorno 08: Haridwar - Rishikesh
Giorno 09: Rishikesh (Ritiro di Tantra)
Giorno 10: Rishikesh (Ritiro di Tantra)
Giorno 11: Rishikesh (Ritiro di Tantra)
Giorno 12: Rishikesh (Ritiro di Tantra)
Giorno 13: Rishikesh (Ritiro di Tantra)
Giorno 14: Rishikesh - Delhi
Giorno 15: Delhi - Italia

Questo viaggio è organizzato in collaborazione con:

Lab Travel Euphemia

Via Case Sparse Mori 14
29014 Castel Arquato (PC)
Tel: +39 339 629 3144

La quota del viaggio è di 1580 Euro, e include:

Pernottamento e colazione

Trasporto privato

Ritiro di 5 giorni: Tantra & Vinyāsa Yoga

Insegnanti qualificati:

Luca Rudra Vincenzini: laureato in fenomenologia della religione e filosofia dell'India, praticante della tradizione tantrica Kashmiri da oltre trent'anni (nel lignaggio Ganēśpuri paramparā di Bhagavān Nityānanda) e autore del libro "Tantra"

Chiara Muratore: Insegnante certificata di Vinyāsa Yoga

Coordinatore italiano

Guida indiana

Non include:

Nella quota non è incluso:

L'aereo Italia – India, Delhi – Bodh Gaya, Varanasi - Delhi (**circa 1250 euro in totale**)

Visto e assicurazione medica e di volo

"Tuc tuc", il trasporto urbano più comodo e utilizzato in India, si viaggia sopra in due/tre persone (assomigliano alle nostre "api") e mediamente la spesa per un tragitto è di 50 centesimi un euro a persona, dipende la distanza.

La quota dei pasti (pranzo e cena) è esclusa. In viaggi come i nostri, "on the road" (per la strada), ognuno di noi risponderà diversamente alle necessità alimentari, spesso saremo in viaggio e allora ci sarà chi preferisce stare leggero e mangiare solo un po di frutta, chi giusto qualche snack e chi invece avrà appetito e consumerà un pasto completo. Anche i gusti variano da persona a persona, qualcuno amerà il cibo speziato indiano, altri i sapori più vicini ai nostri occidentali, vegetariano o non-vegetariano. In India si trova un po di tutto, compresa una cucina "simil-occidentale" e a seconda delle nostre preferenze i prezzi cambiano, per questo inserire una quota fissa sul cibo è impossibile o poco onesto a mio parere.

Comunque sia, qualsiasi preferenza abbiamo, i prezzi per mangiare sono davvero economici.

Un'idea:

Pranzo e cena stile indiano: circa 2/3 euro

Pranzo e cena stile occidentale: 4/5 euro.

Fate un calcolo che mangiare vi costerà tra i 5 e i 9 euro al giorno.

Per avere un'idea sul costo complessivo, con 5 euro di extra oltre i pasti, se facciamo due calcoli possiamo considerare un budget di 15 euro al giorno una cifra molto, ma molto più che sufficiente.

In totale, nei 14 giorni effettivi di viaggio, la cifra per quanto riguarda gli extra si aggirerà intorno ai **200 Euro**.

La partenza è fissata per **Domenica 25 Agosto 2024**, il ritorno **Domenica 8 Settembre 2024**. Dall'Italia, giusto il tempo del volo, e saremo subito catapultati nelle magiche e sacre atmosfere di **Bodh Gaya**, in un attimo, ci ritroveremo come d'incanto, nel centro spirituale al mondo più importante per il buddhismo, poiché qui è dove il principe Siddhartha si è illuminato ed è diventato il Buddha. Nell'area dove secondo la tradizione questo evento epocale si è compiuto si erge il maestoso tempio di Mahabodhi, monaci e pellegrini provenienti da tutto il mondo siedono raccolti nel suo immenso giardino in mistica contemplazione.



Lì ancora oggi è presente un discendente dell'albero originario e come allora è ancora lo spirito di quello antico a fare ombra nel punto dove Siddhartha raggiunse l'illuminazione. Il luogo infonde un'emozione incredibile, decine e decine di monaci e pellegrini seduti assorti in meditazione. Vivremo un momento profondo, carico di significati storici, leggendari e spirituali.

Questa sarà l'apertura di un meraviglioso viaggio che da Bodh Gaya ci porterà poi a **Sarnath**, luogo dove Siddhartha Gautama, dopo aver raggiunto l'illuminazione, espose nel leggendario Parco dei Cervi il suo primo insegnamento ai cinque asceti mettendo in moto la "ruota del Dharma". In questo primo sermone espose le "Quattro nobili verità". Questo è un altro posto di grande potere.

Dopo Bodh Gaya e Sarnath, rigenerati dal riverbero di questi due luoghi sacri, il viaggio entrerà ora in una nuova fase, il fragore del mito e della gloria ci avvolgerà

e dei e dee entreranno nel nostro mondo. Cominceremo a risalire il fiume più mitologico e sacro dell'India, il Gange.

Lungo le sue sponde, nei luoghi spirituali di Varanasi, Haridwar e Rishikesh vivremo le atmosfere magiche del cerimoniale della **Ganga Aarti**, un rituale dedicato a Lei, la dea Madre Ganga, che viene celebrato tutti i giorni all'alba e al tramonto. Noi seguiremo da vicino questa cerimonia, assisteremo al rituale in ogni sua tappa. Nelle città sacre, nei luoghi santi lungo il Gange, con l'Aarti si protegge la Dea e le persone che partecipano alla cerimonia attraverso l'energia benefica e purificatrice del fuoco.

La Ganga Aarti sarà quindi la benedizione che riceveremo in ogni tappa, un vero privilegio carico di profondi significati spirituali.

L'India, noi e il Gange, un rapporto mistico che col passare dei giorni andremo sempre più a sentire, il fiume vissuto e celebrato come manifestazione del mistero, l'incontro tra il mondo terreno e quello spirituale che si stringe in un abbraccio talmente intimo da dissolvere ogni confine tra il viaggiatore e la divinità.





La prima meta sul Gange sarà **Varanasi**, la città più antica del mondo da sempre abitata, il Cuore dell'India, una dimensione per noi inimmaginabile, dove la vita e la morte si abbracciano a cielo aperto senza nessun tabù.

A Varanasi incontreremo per la prima volta il Gange, e per la prima volta qui faremo esperienza con la celebrazione della Aarti. Sul fiume, braceri di fuoco vengono fatti roteare dai bramini, mentre le candele accese galleggiano sulle acque accendendo di magia la notte. Ci sono le cerimonie di investitura dei nuovi sacerdoti, la devozione, i canti, le preghiere, l'incenso, i fuochi e i mantra che vibrano nell'aria. Qui si vive un'esperienza surreale, dove ogni giorno si assiste ai riti funebri che si celebrano sui Ghat, le gradinate sul fiume. Quando al crepuscolo si intensificano le cremazioni all'aperto sulla sua riva, Varanasi allora si accende di fuochi, le pire incendiate ti rapiscono e tu cominci ad entrare in connessione col Gange, così pieno

di morte, così pieno di vita, in comunione con questa terra che ti incanta, e che una parte di te non vuole più lasciare.

Dopo aver vissuto Varanasi per due giorni, la meta successiva sarà **Haridwar**, “la porta degli dei”, considerata uno dei sette luoghi più sacri (Sapta Puri) dell'India per gli indù. Secondo il mantra Samudra, è uno dei quattro siti in cui le gocce di Amrit, l'elisir dell'immortalità, si riversarono accidentalmente dal lanciatore mentre venivano trasportate dall'uccello celeste Garuda.

Haridwar è un luogo dalla forte spiritualità, non solo per la presenza di templi induisti molto importanti ma anche per il gioioso fervore religioso dei suoi frequentatissimi ghat (gradinate), che ogni sera si illuminano alla luce delle candele e si riempiono di voci di famiglie in preghiera durante la puja serale.

Qui, parteciperemo alla più coinvolgente e maestosa Ganga Aarti, migliaia di fedeli assiepati sulle rive del fiume tra braceri infuocati che roteano e canti e mantra intonati all'unisono. E poi centinaia di candele accese vengono posate sulle acque, le fiammelle luccicano e illuminano il letto del fiume. Sublime energia e visione.



Trascorsa la notte ad Haridwar, la mattina seguente il viaggio entrerà nella sua ultima fase, ci dirigeremo verso **Rishikesh** e le intense esperienze fatte fino a qui saranno il terreno fertile per far germogliare i semi delle pratiche tantriche che Luca Rudra Vincenzini ci donerà.

Rishikesh segnerà il momento di maggiore energia dell'intero viaggio, sarà la sua alta conclusione.

Inizieremo la mattina con la sessione di **Vinyāsa Yoga** tenuta da **Chiara Muratore**, attiveremo il corpo fisico e sottile preparandolo al meglio per le tecniche tantriche. Non preoccupatevi per il vostro stato di forma e flessibilità, Chiara farà fluire le posture con le loro varianti più semplici.



Terminata la sessione di yoga, colazione e quindi si comincia con l'intensivo di **Tantra** condotto da **Luca Rudra Vincenzini**.

Qui di seguito sono illustrate le pratiche che svilupperemo giorno per giorno seguendo un percorso sistematico e graduale:

- 1) Tejas dīpaka, ovvero l'attivazione del fuoco che sorge dall'attenzione.
- 2) Devī-bija, i mantra seminali delle Dee.
- 3) Hṛdaya-guhā, portare tutto nella cava del cuore.
- 4) Guru-cakra, il cakra che contiene il triangolo a testa in giù ed i piedi di gurutattva, da non confondere con ājñācakra.
- 5) śūnyati-śūnya, l'esperienza indicibile sopra il cranio.

Terminata la mattinata di pratica, pranzo e poi pomeriggio libero.

Rishikesh giace disteso lungo le rive del Gange, ed è un luogo unico che combina spiritualità, avventura e bellezze naturali. Ci sono tantissime cose da fare, a partire dallo Yoga che qui viene praticato in decine e decine di scuole, tutte con i loro differenti stili (Rishikesh è conosciuto come il centro mondiale dello Yoga). Si può partecipare alle sessioni che sono disponibili in diverse ore della giornata, oppure dedicarsi ad altre attività come i trattamenti Ayurveda, la danza indiana, musica, cucina, e compere tra le decine di negozietti che formano un bazar da perdere la testa.

A tutte le ore ci si può unire ai canti devozionali nei templi e negli ashram, o passeggiare lungo la sponda del sacro fiume immersi nella natura tra scimmie e mucche, avvolti da un'energia di pace e serenità.



Il tramonto poi è un momento veramente magico. Tutte le sere al crepuscolo si celebra la Ganga Aarti, centinaia di voci si levano al cielo intonando i canti devozionali mentre i bracieri con le loro fiamme roteano sulla sponda del fiume. Una benedizione serale che riempie davvero il cuore, decine di candele sulla superficie del Gange che galleggiano riempiendo di magia ogni cosa.

Questi cinque giorni che chiudono il percorso saranno un'esperienza profonda nella misticità dell'India, tra le pratiche yoga e tantriche mattutine e i pomeriggi immersi tra natura, passeggiate e attività, il nostro ritorno a casa sarà accompagnato da una bellissima luce.

Che ognuno tragga il meglio da questo viaggio.