Viaggio di turismo "*consapevole*"
in Ladakh:

… un viaggio nel nostro essere,
un percorso tra amore e saggezza verso l'incontro e la condivisione
con culture e popoli *diversi* nel cuore dell'Himalaya…

2-22 settembre 2011

Scuola di Yoga Integrale di Napoli
in collaborazione con The Blue Yonder, Bangalore

Un pellegrinaggio si distingue da un viaggio ordinario per il fatto che non segue un piano o un itinerario già tracciato, non persegue uno scopo fisso o un fine limitato,ma porta in sé stesso il suo significato, facendo assegnamento su un impulso interno che opera su due piani: sul piano fisico e su quello spirituale È un movimento non solo nello spazio esterno, ma anche in quello interiore; un movimento la cui spontaneità è quella di tutta la vita, cioè di tutto quello che si sviluppa continuamente oltre la forma transitoria; un movimento che inizia sempre da un invisibile centro interno (...).
Da qui scaturisce la prontezza ad accettare persone e ambienti nuovi come parte del nostro destino e la fiducia nel significato ultimo di tutto quanto accade è in armonia con la profondità del nostro essere e l'universalità di una vita superiore"

Lama Anagarika Govinda
"La via delle nuvole bianche"

L'*ESSENZA* DEL VIAGGIO

Quello che proponiamo è un viaggio interiore mediato dall'incontro con i luoghi, le persone, le atmosfere e l'energia della magica e sacra terra d'India. Un viaggio la cui meta è il viaggiare stesso che riaprirà in noi i sentieri dimenticati, ostruiti dai rovi del tempo e delle abitudini quotidiane. Riscoprire questi sentieri porterà più luce nella nostra vita, un tesoro che non potremo perdere mai.

Il camminare insieme, condividere la quotidianità, la contemplazione, l'incontro con l'altro, saranno tutti strumenti che potranno aprire il nostro cuore, la nostra intuizione, lasciando lo spazio alla meraviglia e all'estasi del non conosciuto, ma conosciuto da sempre.

In questo ritrovato spazio di condivisione e meditazione, saremo più propensi ed aperti ad incontrare comunità e persone con una cultura così diversa dalla nostra. L'approccio principale di questo viaggio è infatti quello di stimolare un incontro più vero ed intimo con l'altro, di ciò che apparentemente può risultare così diverso da noi, cercando di instaurare momenti di scambio e condivisione veri, che vanno al di là delle differenze culturali.

In quest'ottica tutte le varie destinazioni sono state selezionate in modo da favorire questo tipo di incontro. In particolare, alloggeremo molto spesso presso home stay o famiglie, in modo da entrare più facilmente in contatto con le varie realtà del posto ed allo tempo stesso contribuire al benessere economico di comunità locali. Ci appoggeremo spesso anche ad ONG o organizzazioni di volontariato per conoscere le loro attività, avendo l'opportunità di scoprire realtà e scorci sociali e culturali alternativi da quelli che siamo normalmente abituati a visitare quando viaggiamo.

IL LADAKH

Il Ladakh è una regione situata nell'estrema propaggine settentrionale dell'India ai confini con il Tibet.
Si trova oltre la grande catena himalayana, in una zona che si colloca già entro i confini dell'altopiano tibetano, sia dal punto di vista geografico e orografico sia da quello etnico e culturale.
E infatti da qui la definizione "il piccolo Tibet" poiché di quell'immenso altopiano condivide sia la religione buddista sia i tratti somatici e le tradizioni culturali, della popolazione, sia la struttura degli edifici, in particolare dei magnifici, suggestivi monasteri arroccati sui versanti o sui picchi montuosi, e ancora intatti, a differenza di quelli del Tibet cinese, distrutti in gran parte.

Il Ladakh, per la sua posizione di confine, per la sua straordinaria cultura, è un luogo ancora al di fuori del tempo dove gli scenari stupendi, la dolcezza di un popolo profondamente religioso e le grandi altitudini contribuiscono ad accrescere il mistero e il mito di questo luogo affascinante, un luogo dove cielo e terra sembrano incontrarsi.

PERCORSI

Il nostro itinerario inizia dall'antica capitale di Delhi; dopo aver dato uno sguardo ai siti rilevanti della città, partiremo per la nostra prima tappa. Attraverso la dolcezza dei paesaggi alpini dell'Himachal Pradesh, raggiungeremo il villaggio di Naggar (1760 m.), visiteremo la galleria e il museo del grande artista e filosofo russo, Nicolais Roerich.
Da Naggar ci prepariamo per l'ascensione sulla Trans-Himalaya, una delle strade più alte esistenti.

I 485 km di traversata saranno compiuti in due giorni, in fuoristrada. Cominciando da Naggar, all'inizio attraverseremo il passo del Rothang (3980 m). Si proseguirà per Keilong, dove si pernotterà per facilitare un'adeguata acclimatazione. All'alba del giorno successivo proseguiremo attraverso:

- Darcha, BaralachaLa (4883 m)
- Sarchu, LachungLa (5060 m)
- Pang, TanglangLa, l'ultimo passo (5328 m)

Discendendo da quest'ultima vetta, entreremo nella regione del Ladakh. Attraverso il primo villaggio di Upshi, si potrà ammirare l'incantevole scenario della valle dell'Indo.

Giunti a Leh, trascorreremo i primi giorni concedendoci il dovuto relax per acclimatarci adeguatamente all'alta quota e all'aria più rarefatta.
Visiteremo i monasteri principali adiacenti alla città: Tikshe ed Hemis, avendo modo di addentrarci nella cultura locale prendendo parte al festival annuale che si svolge in prossimità della nostra permanenza a Leh.

In secondo luogo visiteremo la pittoresca valle di Sham, il complesso monastico di Alchi, i monasteri di Rizong e Likir, e l'incantevole e remota Lamayuru con il suo Yundrung Gonpa, il più antico del Ladakh.

Torneremo a Leh per prepararci ad un trekking di tre giorni.
Da sempre, il camminare è una efficace modalità che ci consente di immergerci e di aprirci ad una visione più approfondita sia del mondo esterno che di quello interno, attraverso e oltre i sensi.

Attraverseremo incantevoli villaggi e per ristorarci saremo ospitati presso famiglie locali, in case tradizionali lungo il percorso. Cammineremo da Spituk a Zingchen; poi da qui a Rumbak, costeggiando il fiume, e da Rumbak raggiungeremo il campo base di Stok, addentrandoci in scenari di incomparabili bellezze naturalistiche, con la possibilità di avvistare anche specie autoctone, purtroppo ormai in via di estinzione… e se saremo fortunati abbastanza addirittura anche il leggendario e rarissimo leopardo delle nevi!

Nell'ultima parte del nostro itinerario ci caleremo in un ritiro meditativo, così da assorbire meglio ed interiorizzare tutte le nostre impressioni ed emozioni presso la Mahabodhi Society. Trascorreremo questi ultimi 3 giorni in un accampamento tendato nelle vicinanze del meraviglioso Pangong Tso (lago turchese), sito ideale per favorire la pratica dello yoga e della meditazione.

Al termine di questo breve ritiro torneremo a Leh, per volare in meno di due ore verso Delhi. Da qui il viaggio avrà fine e ognuno sarà accompagnato a seconda del proprio volo in aeroporto.

DIFFICOLTÀ

A causa degli alti passi che toccano anche quota 5000 metri, il viaggio è rivolto a persone che sono in un buono stato fisico e non soffrono di alcun tipo di malattie cardio-vascolari.

CLIMA E ABBIGLIAMENTO

È una regione himalayana. Il clima è arido per quasi tutto l'anno. Questo periodo la temperatura è mite e le precipitazioni molto rare. Si consiglia un abbigliamento modulare che tenga conto di notevoli escursioni termiche. È consigliabile portare con sé un sacco a pelo, un sacco lenzuolo, un paio di capi pesanti, scarpe comode da trekking. Nella regione dell'Himachal (Naggar) invece, troveremo un clima monsonico e leggermente caldo, si consiglia quindi un k-way e un piccolo ombrello.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

1700 euro entro il 10 di agosto 2011. Alla prenotazione è richiesto un anticipo del 25% della somma del viaggio. Il versamento dell'acconto sarà fatto tramite bonifico bancario. Il saldo dovrà essere effettuato 20 giorni prima della partenza.

La quota comprende:

- tutti i pernottamenti in camera doppia (cottage, homestay, campi tendati, ashram). A Delhi, durante il trekking e il ritiro di meditazione, anche i pasti saranno inclusi;
- assistenza per tutto il viaggio da parte di uno o due accompagnatori italiani (a secondo del numero dei partecipanti), eventuali guide locali;
- tutti i trasferimenti in Jeep, minibus privati,
- biglietti di ingresso dei siti visitati (monasteri, templi, musei);
- volo interno Leh-Delhi;
- un fondo, del 10 % del costo del viaggio, sarà destinato al sostegno di un progetto di educazione in favore dei bambini tribali del Tamil Nadu.

La quota non comprende:

- volo intercontinentale dall'Italia;
- assicurazione di viaggio obbligatoria;
- visto per l'India (53 euro);
- mance e facchinaggio;
- bevande, pasti (eccetto a Delhi e durante il trekking e il ritiro di meditazione) e spese personali;
- spese adeguamento carburante;
- e infine quanto altro non menzionato nella“quota comprende” e nel programma.

RICORDA!

Un punto molto importante da tenere a mente è la lentezza. La lentezza nel muoversi e respirare ridurrà gli inevitabili fastidi dovuti all'altitudine. Questi comuni inconvenienti (nausea, mal di testa, insonnia) passeranno comunque in breve tempo, non appena ci riposeremo e riacclimateremo.

“Si fa tutto con calma,
con quell'equilibrio
di cui s'è perduto in occidente perfino il ricordo.
Noi corriamo che ci manca il fiato.
Essi hanno il tempo per dimenticare il tempo:
che è il segreto per vivere ancora con se stessi"

G. Tucci

COME IL VIAGGIO BENEFICIA LE COMUNITÀ LOCALI

Tutto l'itinerario di viaggio è stato sviluppato con l'obiettivo di includere aspetti che mirano alla promozione diretta o indiretta del benessere economico delle comunità locali e della salvaguardia ambientale.

Quando è stato possibile, sono stati selezionati alloggi che contribuiscono a favorire l'economia locale di soggetti, che potranno così ricevere una fonte alternativa di redditto alle loro normali attività economiche. In particolare, avremo la possibilità di visitare la caotica e confusionaria Delhi con occhi diversi, alloggiando presso l'ashram di Aurobindo e visitando le parti più recondite e inusuali della città vecchia grazie all'aiuto di giovani guide locali formate come guide turistiche dalla ONG Salaam Baalak, che oltre a mostrarci alcune parti della città condivideranno la loro esperienza di vita di ragazzi di strada. A Naggar ed a Leh alloggeremo in guest-house locali molto confortevoli, ma gestite da ospitali famiglie del luogo.

Durante il trekking da Spituk a Stok saremo accolti nella case di famiglie della zona che riceveranno così un guadagno alternativo alle loro attività. Per l'organizzazione del trekking ci appoggeremo infatti alla Ladakhi Women's Travel Company (LWTC), una agenzia di viaggio locale formata da sole donne, che ci faranno da guida durante il percorso. Inoltre a Leh visiteremo la sede della organizzazione Women's Alliance of Ladakh (WAL), scoprendo i loro progetti di promozione del ruolo della donna nella cultura, agricoltura locale e salvaguardia della biodiversità, come il progetto di protezione del leopardo delle nevi. Durante gli ultimi tre giorni del nostro percorso saremo ospiti per un ritiro di yoga e meditazione presso il Mahabodhi International Meditation Centre, che promuove diverse iniziative di sostegno alle comunità più vulnerabili del Ladakh, come un ospedale che eroga servizi sanitari per le comunità rurali più indigenti e vari interventi volti alla educazione formale e formazione professionale dei giovani del territorio.

Inoltre il 10% del costo totale del viaggio servirà a finanziare progetti di sviluppo di una delle comunità tribali più marginalizzate di tutta l'India. A causa del sistema castale che ancora influenza le relazioni sociali in India, le comunità tribali sono tra le più svantaggiate, comportando discriminazioni di vario genere in tutti i vari aspetti della loro vita economica e sociale.

Per questo motivo sono stati intrapresi due progetti, uno in favore della conservazione della biodiversità e delle attività economiche ed un altro volto invece a favorire la promozione dell'educazione di bambini della comunità dei Kattunaickan del sud dell'India.
Il primo progetto ha come obiettivo quello di rafforzare i diritti , in particolare quelli sulla terra, e le attività generatrici di reddito di questa comunità, che è strettamente dipendente dalle risorse naturali, e nello stesso tempo salvaguardare la diversità biologica e culturale della Biosphera del Niligiri nello stato del Tamil Nadu. L'altro progetto, che sarà direttamente finanziato con una quota di questo viaggio, promuoverà l'inserimento scolastico di bambini di questa comunità in una delle migliori scuole locali (per maggiori informazioni richiedi la scheda del progetto!).

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a:

Daniela Ferrandino
Cell. 349-2943544
Email: d_pramuda@yahoo.com