

Program - Indija: joga, ajurveda in ašrami

A. Indija: joga, ajurveda in ašrami

Trasa poti: New Delhi – Agra – Rishikesh – Dehradun – Kochi – Allepey – Amritapuri – Varkala

Iz enega od bližnjih letališč poletimo v **New Delhi**, kamor (velikokrat) pridemo zjutraj in se z najetim vozilom (ponavadi bus) odpeljemo do **Lotus templja**. To je eden najlepših templjev v Indiji, ki pripada majhni religiji imenovani Bahai. V templju se naučimo **preproste meditacije**. Sledi transfer do Agre, kjer si ogledamo najbolj znano grobnico na svetu - **Taj Mahal**.

Indijski vlaki so prav posebno doživetje, zato se odpravimo na skoraj celodnevno vožnjo do Haridwarja, od koder se premaknemo v **Rishikesh**. Na vlaku se spoznamo z ajurvedo. Ajurveda deluje na telo, joga pa na um. Svetovna prestolnica joge – Rishikesh je obvezna destinacija za vse jogiste. Mestece se nahaja ob bregovih **Gangesa**, ki priteče izpod Himalaje. V tem delu je še nedotaknjen in čist, tako da se lahko v njem kopamo in se očistimo grehov. Ob rečnih bregovih izvajamo jogo in obiščemo ašrame – zatočišča za iskalce svobode – mokshe. Obiščemo zelo znani **Beetles ašram** v katerem so se angleški rokerji učili meditacij. Zvečer spremljamo procesijo namenjeno boginji Ganges – Ganga Aarti. Obiščemo tudi slap **Neer Garh** in se po želji odpravimo na **rafting**.

Zapustimo obronke Himalaje in poletimo na skrajni jug Indije v mestece **Kochi**, ki mu pravijo tudi kraljica Arabskega morja. Tam si ogledamo staro tehniko lovljenja rib pri kateri uporabljajo ogromne kitajske mreže, nato pa se sprehodimo po starem kolonialnem centru. Odpeljemo se do tako imenovanih »Benetk na vzhodu« - **Allepija**, kjer tudi prespimo in se naslednji dan odpravimo na vožnjo z ladjico po slavnih **Kerala Backwaters** – mreži rek, jezer in kanalov. Plovbo se zaključi v **ašramu Amritapuriju**, ki bo naš dom naslednje tri dni. Ašram je ustanovila gurujka Amma (slovenski prevod: mama), ki znana je po dajanju darshanov, pri katerem vsak dobi njen objem in blagoslov. Amma je ustanovila veliko fundacijo, ki izvaja izobraževanja, dobrodelnost, okoljevarstvene projekte, pomaga sirotam in skrbi za razvoj Indije in celega sveta. V ašramu se spoznavamo z vsakdanjim življenjem, prijavimo se na sevo - prostovoljno delo, ki ga opravlja vsak član skupnosti, meditiramo na plaži, se posvetujemo z ajurvedskim zdravnikom in prisluhnemo astrologu.

Za konec pa nas čakajo še prave počitnice na eni najlepših plaž južne Indije – **Varkali**. Tam nas čaka dnevno izvajanje joge, čofotanje v morju, opazovanje delfinov, uživanje v morskih specialitetah in izlet do jezera **Kappil**. Let domov imamo (mnogokrat) iz bližnjega Trivandruma.

Nočitve: Spimo v hotelih, nekateri brez kategorizacije, nekateri 3 in 4 zvezdični. Spimo tudi v ašramu, kjer je možno, da nas spi v sobi več kot dva, ponavadi do max 4.

Prevozi: Vozimo se z najetimi vozili (kombi ali mini bus), lokalnimi vlaki, lokalnimi letali, z ladjico, rikšami in taxiji.

Program priporočamo tistim, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

B. Indija: joga, ajurveda in ašrami

16 dni

1. dan: prevoz do bližnjega letališča, letalo.
2. dan: pristanemo zjutraj in se odpravimo na ogled Lotus Templja, kjer se spoznamo z meditacijo. Sledi transfer do Agre, kjer si po nastanitvi v hotelu ogledamo slavni Taj Mahal.
3. dan: čaka nas vožnja z vlakom do Haridwarja – starodavnega mesta, ki sodi med 7 svetih indijskih mest. Na vožnji z vlakom, ki je resnično nepozbno doživetje, imamo predstavitev ayjurwede – indijske umetnosti zdravega življenja. Sledi transfer do Rishikेशha in nočitev.
4. dan: začnemo z vadbo šivananda joge (obiščemo tudi njegov ašram) ob svetem Gangesu in raziskujemo prestolnico joge – Rishikेशh. Sledi obisk slavnega Beatles ašrama, kjer so se angleški rockerji učili meditacij. Zvečer spiritualno doživetje - Ganga Aarti.
5. dan: po jutranji kapha jogi obiščemo slap Neer Garh, kjer tudi skočimo v vodo. Popoldan imamo prosto za fotografiranje, nakupe ali rafting po brzicah Gangesa.
6. dan: obiščemo lokalno šolo joge Yoga Vidya, kjer imamo tradicionalno uro joge. Sledi transfer v Dehradun in let na jug Indije v zvezno državo – Kerala.
7. dan: ogledamo si kraljico Arabskega morja – Kochi in se odpeljemo do Alleppija, ki ima naziv »Benetke na vzhodu«. Sledi večerna nidra joga in nočitev.
8. dan: z ladjico se odpravimo po slavnih Kerala backwaters – mreži jezer, rek in kanalov ter priplujemo do Amritapuri ašrama.
9. dan: seznanimo se z življenjem v ašramu in se prijavimo na sevo – prostovoljno delo, ki ga opravlja vsak. Ob sončnem zahodu sledi meditacija na plaži.
10. dan: postopoma se potopimo v vsakdanje življenje v ašramu in spoznavamo obrede, prisluhnemo bhajanom – spiritualni glasbi, po želji pa obiščemo tudi ayurvedskega zdravnika, astrologa in še in še....
11. dan: poslovimo se od ašrama in se odpeljemo do ene najlepših plaž v Kerali – Varkale. Privoščimo si odlično večerjo s pogledom na Arabsko morje in se pretegnemo ob večerni pitta jogi.
12. dan: namenimo kopanju in acro jogi na plaži. To je tudi odlična priložnost za fotografiranje novo naučenih asan, ki so ob sončnem zahodu še mogočnejše.
13. dan: v Varkali najdemo tudi obilico masažnih salonov, privoščimo pa si lahko tudi tradicionalno ayurvedsko terapijo – shirodharo in abyango.
14. dan: sledi izlet do jezera Kappil, kjer se » backwaters« stikajo z morjem. Po jezeru se vozimo s kanuji, supi ali ladjico, popoldne pa se kopamo in vadimo acro jogo.
15. dan: čas je za zadnje nakupe in lovljenje barve, proti večeru pa sledi transfer na letališče.
16. dan: letalo in prihod domov.

Program po dnevih
