

# Diario di viaggio in India

16 marzo - 1 Aprile 2012



## Partecipanti

Michele, Dida, Maria, Patrizia e Ernestina da Sesto San Giovanni  
Pino, Rosi, Marco, Chiara, Marina e Annamaria da La Spezia.

**Venerdì 16 e Sabato 17 marzo**

## **Arrivo in India**

Venerdì alle 21.25 partiamo dall'aeroporto di Malpensa con destinazione Delhi, dove arriviamo il giorno dopo alle 9.25, con circa una mezz'ora di anticipo.

Rimaniamo in aeroporto, in attesa del volo delle 15.20 che ci porterà a Jaipur.  
Qui, alle 16.35, prendiamo un pullmino che ci porta a Pushkar, dove arriviamo alle 20.25.

Ci sistemiamo al Pushkar Palace, un hotel posto proprio sui ghat del lago sacro, il simbolo di questa cittadina che la caratterizza da diversi millenni e attorno al quale essa si è sviluppata nel corso dei secoli.

Ceniamo in hotel e poi usciamo per una passeggiata verso il lago, così vicino e così attraente.

Facciamo un giro completo attorno al lago senza incontrare quasi nessuno e poi andiamo a riposarci, stanchi del lungo viaggio.

*Questo primo approccio al lago, in qualche modo, è rimasto il simbolo anche dei successivi. Una energia tranquilla lo pervade, tanto da poter passare inosservata, come inesistente... Da vicino non si vede, solo da lontano (nel tempo e nello spazio) la si riesce ad osservare e, forse, a capire.*



**Domenica 18 marzo**

## **Tra Brahma e i dromedari**

Alle 8.30 ci troviamo per la colazione e alle 9.30 ci muoviamo verso il lago, girandovi attorno in senso antiorario, andando quindi verso il Varaha ghat<sup>1</sup>. Proseguiamo verso il Brahma ghat<sup>2</sup>, osservando i numerosi fedeli che fanno le loro abluzioni e cerimonie in prossimità dell'acqua sacra del lago.



Ci allontaniamo poi dal lago e ci dirigiamo verso il tempio di Brahma: il luogo dove abbiamo trovato la più alta concentrazione di fedeli di tutta Pushkar.

Facciamo due esercizi nel tempio, uno in una stanzetta sotterranea, dove un brahmino gestisce lo spazio sacro che ospita uno shivalinga ed un altro, più lungo, sotto un portico, a lato della fila principale di fedeli che sono in attesa di poter vedere l'immagine della divinità.

Per alcuni fedeli siamo un'attrazione tale da infrangere il divieto di fare foto. Ci guardano, ci indicano ai genitori e poi parte un click con un cellulare o una macchina fotografica...

*Qui l'energia sembra essere la stessa del lago: delicata e pacifica, ma con una vibrazione diversa, direi più accelerata, e per questo è più facile sentirla. Ti inonda con una forza di pace e tranquillità.*

Quasi malvolentieri ci allontaniamo dal tempio e, seguendo una via più esterna, ci dirigiamo verso l'hotel. Siamo su un non ben precisato "spiritual walk" e giungiamo in un tempio che è completamente vuoto. Vi entriamo e facciamo un altro esercizio.

*Di questi 3 esercizi ognuno del gruppo ha preso qualcosa di diverso. Alcuni hanno registrato il primo come più "importante", altri il secondo e altri ancora il terzo... Come se ci fosse la necessità di questi tre momenti per dare ad ognuno del gruppo qualcosa di "soddisfacente".*

Vicini all'albergo ci dirigiamo al piccolo locale *Sunset*, per bere e mangiare qualcosa di leggero. Alle 14.00 andiamo nelle camere per un breve riposo.

Ci ritroviamo alle 15.45 alla reception per andare a fare un giro nel "deserto" sul dorso dei dromedari, che ci aspettano a circa cinque minuti a piedi dall'hotel.

La passeggiata dura circa tre ore e mezza. Aggiriamo, sul lato sinistro, la collina del Savitri temple arrivando ad un rustico punto di ristoro, dove ci viene offerto un thé e dove facciamo un breve esercizio. Poi completiamo il giro della collina, ritornando nella cittadina di Pushkar, in prossimità del tempio di Brahma, dove decidiamo di ritornare per fare un altro esercizio.

Ci dirigiamo direttamente nella stanzetta sotterranea, dove incontriamo lo stesso sacerdote della mattina e qui ci sediamo e chiudiamo gli occhi.

---

<sup>1</sup> Varaha è il cinghiale, la terza incarnazione di Visnu, qui venuta ad immergersi nel lago.

<sup>2</sup> Qui Brahma ha officiato la pooja che fece tanto infuriare la moglie Saraswati al punto da maledirlo, imponendo che non venisse adorato da nessuna parte sulla terra tranne che in questo luogo. Saraswati si adirò quando, arrivata (in ritardo) per partecipare alla pooja di Brahma, si rese conto di essere stata sostituita da Gayatri, che Brahma aveva appena sposato per l'occasione.

Rientrando in hotel, ci fermiamo per la cena al vicino ristorante Shiva Garden per poi andare nelle nostre camere per riposarci.

*La passeggiata sui dromedari è stata divertente e catartica per tutti. Il contatto con questi animali forti e gentili è stato molto utile, ma è stato il tempio di Brahma a segnare intimamente la giornata con i movimenti profondi che ha stimolato dentro ognuno di noi.*



Lunedì 19 marzo

## Dalle braccia di Brahma a quelle di sua moglie Savitri<sup>3</sup>

Ci troviamo alla reception dell'albergo alle 5.30 per andare verso il Varaha ghat, dove il giorno prima c'era stata una grande festa, con la divinità di un tempio vicino che era stata portata al lago per omaggiarla.

Questa mattina invece è la calma del lago che parla, con il suo silenzio molto molto sottile. Ci sediamo sul ghat per fare un esercizio, mentre attorno a noi la vita lentamente riprende il suo ritmo, iniziando, come sempre qui in India, con il mettere in ordine l'interno: con l'offrire e il chiedere qualcosa al divino.

Poi chiediamo ad un brahmino di officiare una pooja per noi.

*La pooja è semplice ed ha lo scopo di chiedere benedizioni per noi, per i nostri cari e per i nostri morti, ma è su quest'ultimo punto che si evidenzia la nostra incapacità, come occidentali, di strutturare con semplicità la vita in ogni suo aspetto, ivi compreso quello della sua fine materiale e, forse, è proprio su questo che l'India può darci l'aiuto più grande.*

Ci spostiamo quindi verso il Brahma temple, dove arriviamo intorno alle 7.00.

Facciamo un esercizio sotto lo stesso portico di ieri mattina e osserviamo poi il flusso costante e crescente di persone che arrivano al tempio.

*La giornata, per un Indù, non può iniziare senza almeno un breve dialogo con il divino.*



Alle 8.30 rientriamo in albergo per la colazione, per poi ritrovarci alle 9.45 per andare alla base della collina in cima alla quale è stato costruito il Savitri temple. Dopo aver lasciato Annamaria al Brahma temple, che li farà l'esercizio da sola, cominciamo a salire sulla collina. È una salita impegnativa e ci vogliono circa 50 minuti per fare i 230 metri di dislivello che separano la base della collina dal tempio, posto sulla sua sommità.

In cima alla collina ci riposiamo e facciamo un lungo esercizio.

Poi rimaniamo a goderci il fresco e a parlare dello yoga, seduti comodamente sul pavimento del tempio, ma alle 12.45 il tempio chiude e siamo quindi costretti, contro voglia, a cominciare la nostra discesa.

Dopo mezz'ora arriviamo alla base della collina e ci muoviamo quindi verso l'albergo, dove arriviamo verso le 13.45.

Poi, andiamo nelle nostre camere per riposarci, dopo la "grande fatica".

Ci ritroviamo alle 17.30 e ritorniamo verso il lago, in particolare verso il Varaha ghat.



<sup>3</sup> Savitri è un altro nome di Saraswati, la moglie di Brahma.



Un brahmino ci prende in custodia e ci porta prima in un ghat deserto dove facciamo un esercizio, poi, in attesa dell'Aarti, le donne del gruppo si alternano in danze varie e improvvisate che attirano l'attenzione di alcuni indiani che si avvicinano per poter fare delle foto, ma anche per completare e accompagnare le danze stesse diffondendo nell'aria della musica prodotta dai loro cellulari.

Anche in lontananza si riconoscono sguardi incuriositi dall'esibizione.

Alle 19.00 inizia l'Aarti e siamo invitati a parteciparvi. È molto piccola rispetto a quella di Rishikesh e c'è un solo fuoco. *Tutto, attorno a questo lago, sembra tranquillo e ogni cerimonia e ogni incontro con il lago sembrano "mimare" l'intimità del contatto con il divino, dentro ognuno di noi.*

Ceniamo quindi allo Shiva Garden e ci troviamo alle 21.30 per una chiacchierata.

Il dialogo comincia con un gioco-provocazione da parte mia<sup>4</sup>, che apre il prosieguo del viaggio ad una possibile importante novità: non è un obbligo per il gruppo che io e Pino continuiamo a guidare il gruppo stesso per l'intero viaggio ed in ogni caso il giorno seguente inizierà senza la presenza attiva delle due guide, che durerà fino all'arrivo a Jaipur<sup>5</sup>. Il gruppo non ha fatto obiezioni, quasi all'unanimità, ed ha quindi scelto la Rosy come guida pro-tempore, la quale ha prontamente accettato.

Con tanti interrogativi nella testa ognuno è andato a riposare.

---

<sup>4</sup> Michele, redattore di questo diario.

<sup>5</sup> Il gruppo era in una situazione di stasi e serviva qualcosa per scuoterlo.

Martedì 20 marzo

## Arrivo a Jaipur e visita al "tempio delle scimmie"

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi alle 9.30 lasciamo l'albergo per raggiungere il pullmino, che ci aspetta ad una distanza di una decina di minuti a piedi, e quindi partiamo alla volta di Jaipur.



Verso le 13.15 arriviamo a Jaipur e ci sistemiamo all'Alsisar Haveli, un hotel ricavato da una passata residenza Rajput.

Alle 16.00 ci ritroviamo prima di tutto per una chiacchierata.

*Tiriamo le somme del "gioco/esperimento" fatto lasciando il gruppo "senza" le due guide.*

*Si ribadisce che né io né Pino siamo delle guide turistiche, ma che il nostro scopo è quello di far fruttare il viaggio per ognuno dei partecipanti, dal punto di vista yoga e che per fare questo al meglio è necessaria la collaborazione di tutto il gruppo.*

*In ogni caso il gruppo può anche decidere se continuare il viaggio yoga con me e Pino oppure se andare avanti in un altro modo, dandosi quindi un appuntamento a Delhi per il rientro.*

*Alla fine si decide facilmente per la prima opzione e da questo "gioco" il gruppo ne esce decisamente rafforzato, anche se per qualcuno questa esperienza è sembrata inutile.*



Ci muoviamo quindi per il Galtaji Temple, un complesso di templi che ha 500 anni di storia. Siamo su una collina appena fuori dalla città in un'atmosfera tranquilla ed affascinante allo stesso tempo. Questa struttura si chiama anche tempio delle scimmie, per l'elevato numero di questi nostri antichi antenati, che la popolano.

*La storia racconta che il vecchio saggio Galta, durante il Satya Yuga meditò per ben 60.000 anni allo scopo di far sgorgare l'acqua del Gange da queste rocce. Infine la Trimurti<sup>6</sup> al completo si presentò, non potendo far altro che accontentare il*

*saggio.*

*Da allora questo luogo è particolarmente venerato dai pellegrini indù, ma è solo dal 1500 d.C. che venne costruito questo complesso e da allora la tradizione continua ininterrottamente da un guru al successivo: oggi il guru attuale è il 17°.*

La nostra visita ha visto soste in vari tempietti, dove i bramini di turno ci hanno spiegato le caratteristiche delle varie divinità ivi raffigurate.

In un tempio nel quale c'era un simpatico vecchio brahmino, abbiamo fatto l'esercizio più lungo, quando ormai la luce del sole stava tramontando.

*Serenità e tranquillità si muovevano dall'ambiente esterno verso i nostri cuori, contagiandoli positivamente.*

---

<sup>6</sup> Brahma, Vishnu e Shiva.

*Dopo l'esercizio ho avuto la netta sensazione che quel luogo non volesse lasciarci andare, forse tanto quanto noi non volessimo lasciarlo.*

Un giovane brahmino ha cominciato a mostrarci diversi luoghi e immagini importanti del tempio ed infine ci ha portato in un tempietto dove viene conservata una lampada ad olio che è accesa ininterrottamente da 500 anni: non abbiamo potuto fare a meno di fermarci un poco anche qui.

Infine, alle 19.30, con il sole ormai calato da un'ora, ed essendo rimasti gli ultimi ospiti del tempio, ci siamo decisi ad andarcene, per tornare in albergo.



Ceniamo al ristorante dell'albergo e poi ci ritroviamo per una chiacchierata in terrazza nella quale si è cercato di chiarire alcuni dubbi relativamente ai motivi che ci portano nei templi indiani e di quale sia il senso di queste visite dal punto di vista dello yoga.

*Non è la devozione indù che andiamo cercando per noi stessi e non cerchiamo minimamente di simulare una devozione per le divinità indiane. Quello che cerchiamo è lo spirito, il divino che si cela dietro forme sempre diverse, che variano da cultura a cultura. Quello che cambia, passando da una cultura ad un'altra, è solo l'esterno: nell'intimo le divinità indù sono le stesse della trinità cristiana, le stesse dell'Essere assoluto che è Allah, le stesse di ogni altra vera religione, le stesse di ogni vera spiritualità anche non legata ad una religione. È questo che cerchiamo in India, la spiritualità, al di là delle sue forme esteriori, ma accettandole e rispettandole, in quanto appartenenti a questa terra, nostra gentile ospite in questi viaggi.*



Mercoledì 21 marzo

## Iniziano le benedizioni del Karma

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi alle 9.30 lasciamo l'albergo per andare con quattro rickshaw all'Hawa Mahal, il Palazzo del vento. Qui veniamo subito assaliti da venditori di gioielli (onnipresenti a Jaipur) e da procacciatori di "foto mozzafiato".

Dopo aver fatto qualche foto lasciamo la vista del palazzo e ci muoviamo verso il suo ingresso, guidati da un'improvvisa guida-bambino.



Quando però giungiamo in prossimità dell'ingresso del palazzo tiriamo dritti, nella direzione del Jantar Mantar<sup>7</sup>, l'osservatorio astronomico fatto costruire dal Rajput Jai Singh II, fondatore di Jaipur, agli inizi del 1700.

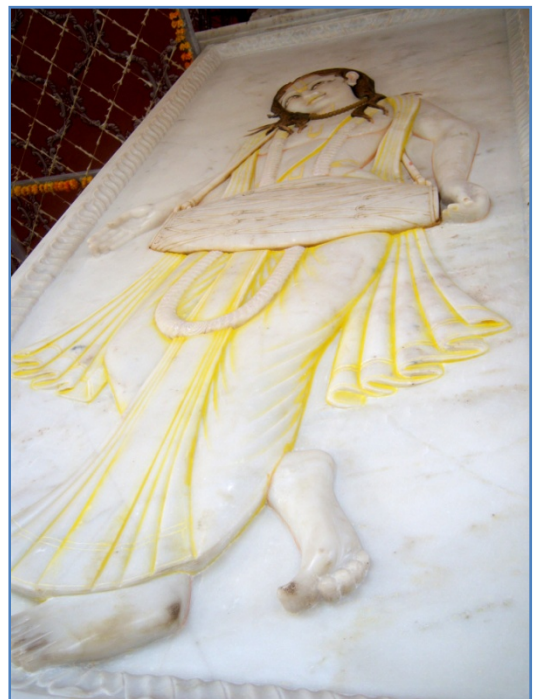
*Il Jantar Mantar è una collezione di strumenti che servono per studiare la posizione dei corpi celesti nello spazio, nonché per misurare il tempo. Ci sono infatti due meridiane, una delle quali, decisamente enorme, riesce a misurare lo scorrere del tempo con una precisione di 2 secondi!*

Liberiamo la guida-bambino, che ci aveva aspettato al di fuori del Jantar Mantar e con sei rickshaw ci muoviamo verso il Govind Deviji Temple, considerato tra i più importanti templi per i fedeli vaishnaviti e in particolare per i devoti di Krishna.

Prima di arrivare al tempio principale, ci fermiamo in un piccolo tempio, con poco passaggio di persone, dove un brahmino ci appare molto impegnato nella lettura di un testo sacro, dal quale ogni tanto recita qualche verso; completamente immerso nella sua attività, è quasi indifferente a tutti i passanti. Rimaniamo quasi un'ora in esercizio, cullati dal mantra degli Hari Krishna che in questo tempio è un sottofondo costante.

A pochi passi da questo piccolo tempio, si trova il tempio principale, dove arriviamo verso mezzogiorno. È pienissimo di fedeli e addobbato a festa come difficilmente ci si può immaginare: i fiori sono ovunque, pazientemente impilati uno sull'altro a formare migliaia di collane, appese ovunque. La folla è enorme, nonostante gli spazi siano molto ampi.

La devozione di questi fedeli si esprime in un immenso amore verso la divinità. Questa viene coccolata, accarezzata e riverita nelle sue varie rappresentazioni che l'uomo gli ha dato.



<sup>7</sup> Prima evidente "coincidenza" karmica: siamo al Jantar Mantar il giorno dell'equinozio di primavera!

Apprendiamo da un simpatico vecchietto che siamo molto fortunati ad essere arrivati nel loro tempio, infatti oggi è un giorno di festa<sup>8</sup>. Poi gentilmente, ma in modo deciso ci dice: "Now go rest to the Hotel. Come back in the afternoon by 17.00"<sup>9</sup>.

Rientriamo quindi in toc-toc all'hotel dove riposiamo per poco più di tre ore, per ritrovarci quindi alle 16.00 ed andare con due taxi al Ganesh temple nei pressi della collina del Moti Doongari. Oggi è la festa di Ganesh ed il tempio è pienissimo di fedeli<sup>10</sup>. La ressa è enorme, ma riusciamo comunque ad entrare nel tempio.

Andiamo a sederci in esercizio in un lato del tempio, proprio di fronte alle riproduzioni di alcuni testi sacri, in fronte ai quali alcuni indiani si siedono brevemente in preghiera o in meditazione. Rimaniamo in esercizio per più di un'ora e poi, con molta fatica, lasciamo il tempio<sup>11</sup>.

Riprendiamo i due taxi e andiamo al Johari Bazar, un quartiere commerciale all'interno della città vecchia, la cosiddetta città rosa. Ci facciamo lasciare in prossimità del ristorante "sattvico" LMB, dove ceneremo circa un'ora e mezza più tardi.

Lasciamo quindi il gruppo libero di fare i tanto amati acquisti<sup>12</sup>, durante i quali io e Pino entriamo in una moschea per fare un esercizio di una mezzora.

Ceniamo quindi all'LMB, che si dimostra un buon ristorante, a parte il clima "invernale" che ci costringe ad incappucciarci all'inverosimile, per "imporre" alla gestione di ridurre considerevolmente l'aria condizionata.

Rientriamo quindi in albergo dove facciamo due chiacchiere sulla giornata appena trascorsa e poi andiamo a riposarci.

---

<sup>8</sup> Seconda coincidenza karmica.

<sup>9</sup> "Ora andate a riposare in albergo e ritornate qui verso le 17.00".

<sup>10</sup> Terza coincidenza karmica.

<sup>11</sup> Questo è stato per me il momento più intenso, durante il quale ho perso completamente il contatto con il relativo.

<sup>12</sup> Il karma ha voluto che molti non avessero con sé molti soldi... quindi non hanno potuto dare libero sfogo alle proprie necessità: coincidenza karmica?

Giovedì 22 marzo

## L'Amber Fort e il nuovo incontro con Krishna

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi alle 9.30 lasciamo l'albergo per andare con due taxi all'Amber Fort, che si trova a circa 11 km da Jaipur e rappresenta una residenza che è stata molto importante per i Rajput della zona. La costruzione del forte risale agli inizi del 1600, circa un secolo prima della nascita di Jaipur.

Il forte e i suoi 18 chilometri di mura protettive, sono ben conservati e danno bene l'idea della forza e dello sfarzo dei passati regnanti.



Saliamo quindi al forte comodamente seduti su un palanchino fissato sulla groppa di un elefante e prendiamo una guida locale che ci aiuti nella visita.

Prima di cominciare il giro "culturale" del forte, andiamo al tempio di Kalì Maa, parte del forte stesso, dove facciamo un esercizio<sup>13</sup>.

La visita del forte finisce poco dopo le 13.00 ed è decisamente affascinante:

utilissimo averla fatta con una guida dedicata al gruppo. Scendiamo quindi verso la vecchia città di Amber, dove, come "dazio" da pagare per avere preso una guida, veniamo portati in un negozio governativo per la vendita di artigianato locale, dove ci vengono mostrate alcune tecniche di decorazione di tessuti e di realizzazione di tappeti.



Riprendiamo quindi le macchine per rientrare a Jaipur e, a metà strada circa dall'albergo, facciamo una pausa per fare delle foto al Jal Mahal, il Palazzo dell'acqua, che ormai non è più accessibile.

In albergo facciamo una pausa di un paio d'ore e alle 16.30 ci ritroviamo per andare al Govinda temple, dove eravamo stati ieri mattina.

Oggi la festa era al suo massimo<sup>14</sup>, con una concentrazione di gente altissima, nonostante la vastità del luogo.

Facciamo l'esercizio nel grande portico antistante l'immagine principale di Krishna.

Durante l'esercizio, la gente continua ad affluire ed a sedersi sotto lo stesso portico, così che terminato l'esercizio siamo completamente "circondati" dai devoti: ogni spazio è stato occupato da qualcuno.

<sup>13</sup> Abbiamo cominciato da qui perché la guida, informata della nostra intenzione di fare una meditazione, ha pensato che questo fosse il luogo ideale e, dato che chiudeva alle 12.00 era meglio approfittarne subito.

Qui il karma non ha voluto che capitassimo durante la festa di Kalì Maa (una delle due feste che ci sono durante il corso di tutto l'anno), che sarebbe stato proprio il giorno successivo!

<sup>14</sup> Quarta coincidenza karmica.



Rimaniamo poco più di un'ora e mezza nel tempio, poi lentamente ci spostiamo verso il piccolo tempio di Krishna, nostra prima metà del giorno precedente.

Rimaniamo quasi quaranta minuti al suo interno, ma ormai il gruppo è pieno di vibrazioni ed urge "staccare la spina".

Ci muoviamo quindi verso il Ganesh Restaurant, situato sopra le mura della città rosa, per mangiare qualcosa. Il ristorante è simpatico, ma è decisamente indiano, in particolare per la toilette: quella delle donne è da un'altra parte, tanto che per arrivarci bisogna uscire dal ristorante ed attraversare

la strada, quella degli uomini è ancora più interessante. È in un piccolo "corridoio" del locale, completamente a vista degli avventori.

Finita la cena, rientriamo in albergo per passare l'ultima notte in questa città.

Venerdì 23 marzo

## Al Swami Rama Sadhaka Grama

Questa mattina l'appuntamento è alle 4.45: carichiamo i bagagli sul pullmino e andiamo all'aeroporto di Jaipur.

Prendiamo il volo delle 7.00 per Delhi, dove atterriamo solo 45 minuti dopo.



Qui ci tocca attendere il volo delle 10.35 per Dehra Dun, che però, parte con quasi un'ora di ritardo.

A Dehra Dun arriviamo intorno alle 12.30 e troviamo Chandru ed i suoi bimbi ad attenderci: non poteva esserci accoglienza migliore!

Tutti insieme ci spostiamo a Rishikesh che dista solo una mezz'ora in pullmino.

Andiamo direttamente al Swami Rama Sadhaka Grama (SRSG), dove il nostro gruppo scende, mentre Chandru ed i bimbi proseguono per la Leda Mathaji School. Per il momento ci salutiamo: ci rivedremo dopo un paio di giorni circa.



Al SRSG ci accoglie Silvia (che nonostante il nome non è italiana) e ci vengono assegnate 4 casette, nelle quali ci installiamo immediatamente: tre persone per casette, tranne in una dove vanno solo in due. Andiamo quindi a mangiare nella "mensa" dell'ashram e poi Silvia ci accompagna in un giro dell'ashram stesso, per facilitare il nostro orientamento.

Dopo un breve riposo, verso le 16.00, incontriamo Giancarlo, nostra conoscenza già dallo scorso anno. L'incontro è molto pratico e si concentra sulle basi di una corretta postura e sulla respirazione diaframmatica.

Alle 19.00 ceniamo e per le 20.00 andiamo tutti nella grande sala della meditazione per partecipare ad un incontro che ha come tema "la voce nella meditazione guidata", cioè sulle caratteristiche che deve avere la voce di chi guida una meditazione. L'incontro è parte di una serie di appuntamenti che si sono già tenuti nei giorni passati, in più è in inglese, tutti fattori che non aiutano a comprendere completamente quello che si dice.

Però all'incontro partecipa anche Swami Veda e questo basta e avanza per rendere l'evento assolutamente fondamentale<sup>15</sup>. Le sue vibrazioni ci inondano di pace e conoscenza, non la conoscenza verbale, ma quella più sottile che arriva dal silenzio più che dalle parole.

*Il swami dice che la parola nasce dal silenzio, secondo la tradizione vedica e chi medita cerca di ritornare al silenzio, attraverso la ripetizione del mantra (mantra japa). L'OM è la sintesi cosmica: nasce dal silenzio, si sviluppa nelle sue parti sonore (che corrispondono ai tre stati di coscienza abituali) e poi ritorna al silenzio, che rappresenta gli stati di coscienza superiori.*

Ogni cosa non può fare altro che ritornare da dove è arrivata.

L'incontro dura circa un'ora e un quarto e si chiude con una lunga fase in cui vengono assegnati certificati vari a chi ha frequentato dei corsi nell'ashram e poi con la preghiera serale.

Dopo qualche veloce chiacchiera sulla giornata andiamo a riposarci.

---

<sup>15</sup> I suoi discepoli ci diranno che siamo molto fortunati. Infatti, anche per loro che vivono nell'ashram, è molto difficile in questo periodo vedere il swami parlare in pubblico, a causa del suo precario stato di salute. Quinta coincidenza karmica.

Sabato 24 marzo

## Seguendo il programma dell'ashram

La nostra mattinata comincia alle 7.30 con un incontro con swami Maa Rada, una donna europea che ha preso i voti ed è diventata a tutti gli effetti un swami.

Swami Maa Rada ci guida una meditazione. Parte prima dal rilassamento e poi ci invita a cominciare la ripetizione mentale del mantra, fino addirittura ad invitarci in un momento particolare a fermare la ripetizione del mantra stesso e a rimanere nel silenzio.

In realtà, complice la lingua inglese, non sempre facile da seguire, la morbidezza della voce della swami, per nulla invadente, e il fatto che durante l'esercizio quello che sta all'esterno piano piano diventa così lontano da non lasciare segni sulla coscienza, quasi tutto il gruppo non segue i passi della meditazione guidata, ma fa semplicemente l'esercizio.

Alle 8.30 circa salutiamo la swami e andiamo a prendere la colazione.

Ci ritroviamo alle 10.00 nella sala video dove ci viene proposto un breve filmato sulla vita swami Rama dell'Himalaya, maestro di swami Veda. La sua storia è molto affascinante e ci aiuta a contestualizzare la storia del luogo dove ci troviamo.

Poi, con Giancarlo, andiamo al Knowledge Centre<sup>16</sup> e qui riceviamo una lezione centrata sulla respirazione alternata, cioè su un esercizio per tenere "puliti" i nadi<sup>17</sup> i canali sottili dove scorre il prana.

*Ida è il nadi associato alla narice sinistra, mentre Pingala è associato alla narice destra. La gran parte della nostra energia, circa il 70%, scorre alternativamente in questi due canali. In una persona in equilibrio l'alternanza tra i due nadi, e quindi, del respiro che scorre maggiormente da una narice piuttosto che dall'altra, è regolare ed avviene circa ogni ora e mezza / due ore.*

*Il risveglio della kundalini, corrisponde al respiro completamente in equilibrio da entrambe le narici e, nella fisiologia sottile, alla fusione di Ida e Pingala in Sushumna<sup>18</sup>, il nadi che scorre in corrispondenza della colonna vertebrale e sul quale si trovano tra l'altro i 7 chakra principali<sup>19</sup>.*



*Se i nadi sono "puliti", l'energia vi scorre meglio e l'esercizio della meditazione ne viene molto facilitato.*

Alle 13.00 andiamo a mangiare e poi rientriamo nelle nostre casette per riposarci. Ci ritroviamo alle 16.00 per il thè. È un'occasione particolare perché oggi è il giorno del compleanno di Swami Veda Bharati<sup>20</sup> e lo si festeggia, semplicemente, insieme. Per l'occasione il swami appare per qualche minuto per salutare tutti e poi rientra nelle sue stanze.

Alle 18.00 partecipiamo alla meditazione pomeridiana, organizzata nella sala della

<sup>16</sup> La stessa saletta dove questa mattina abbiamo incontrato Swami Maa Rada e ieri Giancarlo.

<sup>17</sup> Nadi Shodanam.

<sup>18</sup> Sushumna nasce al perineo e termina circa 12 dita sopra la testa.

<sup>19</sup> In realtà i primi 5 di questi 7 chakra sono dati dalle intersezioni di Ida, Pingala e Sushumna.

<sup>20</sup> Oggi, unico giorno che passeremo completamente all'ashram, è il giorno del compleanno del swami! Sesta coincidenza karmica.

meditazione. Poi consumiamo una cena veloce e alle 20.00 ci troviamo nella saletta dell'iniziazione, vicina alla camera del swami. Qui facciamo un'altra meditazione tutti insieme e poi vengono date le istruzioni per il programma notturno.

*In pratica da questo momento comincia un periodo di silenzio in tutto l'ashram da mantenere fino alla mattina successiva. Durante tutta la notte, a turni di un'ora ciascuna, dei volontari saliranno nella saletta dell'iniziazione per recitare mentalmente dei mantra, aventi lo scopo di aiutare il swami nella sua malattia.*

**Domenica 25 marzo**

## Lasciamo l'ashram per andare all'Inderlok hotel

La nostra giornata comincia alle 7.30 con il programma collettivo dell'ashram, e cioè con la meditazione silenziosa nella "meditation hall". Prendiamo quindi la colazione e, poco prima delle 9.00, partecipiamo alla grande pooja organizzata per il swami.

Alle 10.00 incontriamo un altro studente dell'ashram, Prakash che ci tiene una lezione di poco più di un'ora sulla *camminata meditativa*.

*La necessità della camminata meditativa si verifica in periodi particolari, in cui per diverse giornate, e sotto la guida del proprio maestro, si tiene il silenzio e si dovrebbe stare per molte ore in meditazione.*

*Dato che è praticamente impossibile stare fermi e comodi mantenendo la stessa posizione per molte ore, questo esercizio permette di alternare la posizione seduta con quella della camminata, rimanendo però sempre in meditazione.*



Subito dopo l'incontro con Prakash, ritroviamo swami Maa Rada, con la quale parliamo dell'esercizio mentale della meditazione.

*Anche per la scuola di Swami Rama la meditazione è l'esercizio fondamentale, come per la nostra, la scuola di Maharishi Mahesh Yogi.*

*La differenza fondamentale sta probabilmente nel fatto che Maharishi ha alleggerito moltissimo l'insegnamento concentrandolo su quanto è essenziale e lasciando da parte invece tutti quegli elementi appartenenti alla vastissima cultura indiana, che per un occidentale possono essere fuorvianti se non compresi a fondo o semplicemente richiederebbero una disciplina o del tempo disponibile che questi non ha e, quindi avrebbero l'effetto di scoraggiarlo invece che di aiutarlo nella sua crescita.*

Salutiamo quindi Swami Maa Rada e andiamo a pranzo. Poi prendiamo le nostre valige, diamo il nostro contributo per l'ospitalità all'ashram e andiamo con un pullmino della Triveni<sup>21</sup> all'Inderlok Hotel, dove arriviamo verso le 14.30.

*Finalmente a casa! Ognuno nella sua camera singola, indiana al 100%, dove almeno la metà delle cose che ci sono non funzionano, ma che ha l'aria amichevole e rassicurante che la frequentazione costante del gruppo, negli anni, gli ha conferito.*

Dopo un breve riposo ci ritroviamo alle 16.30.

In hotel è impossibile fare l'esercizio, a causa dei festeggiamenti in corso per un fidanzamento e, quindi, ci incamminiamo verso il Gange. Sulla strada incontriamo un piccolo tempio di Kalì e ci fermiamo lì per fare l'esercizio.

Andiamo quindi a salutare, finalmente, il Gange.

*Incredibilmente, eravamo da tre giorni a Rishikesh e non avevamo ancora salutato il sacro fiume!*

---

<sup>21</sup> L'agenzia viaggi alla quale ci rivolgiamo da anni qui a Rishikesh.



Diamo le nostre offerte al Gange e poi partecipiamo all'Aarti: che emozione il ritorno a questo rito!

*La visita al fiume, la sua contemplazione e la partecipazione al rito sacro. Questo è il "succo" di Rishikesh, il succo della nostra India.*

Rientriamo quindi all'hotel per la cena e poi una nuova passeggiata ci riporta al Gange e quindi alla terrazza dell'hotel per chiacchierare un po' insieme sulla giornata. Infine chiudiamo il programma odierno e andiamo a riposare.



**Lunedì 26 marzo**

## **Laxman Joola e il Number One**

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi alle 9.30 lasciamo l'albergo per andare Laxman Joola. Poco prima di attraversare il ponte io e Pino comunichiamo al gruppo che inizia il silenzio: chi l'avesse interrotto non sarebbe salito al tempio dei 7 stati di coscienza!

Al livello zero, prima ancora di salire, Annamaria e Dida si devono fermare, proprio per aver rotto il silenzio. E qui rimangono in esercizio fino al ritorno del gruppo: due ore e mezzo dopo. Un esercizio che si è rivelato utilissimo per entrambe, grazie soprattutto al fatto che non si sono opposte alla circostanza.

Al terzo livello partecipiamo ad una pooja, tutti, tranne Patrizia che ha una certa resistenza a partecipare ai riti di una religione della quale lei non è una fedele. Qui Patrizia si ferma ed costretta a fare/subire l'esercizio forse più difficile del viaggio.

Continuando nella nostra salita, abbiamo via via lasciato i vari membri del gruppo ad un livello diverso, di modo che ognuno avesse la possibilità di fare un esercizio di un'oretta almeno.

Al quinto piano lasciamo Marina; al sesto Marco, Chiara e Maria; al settimo Rosy ed Ernestina; mentre al nono, il penultimo piano, ci fermiamo io e Pino.

Scesi dal tempio lasciamo a tutti un'ora ed un quarto circa di libertà per fare acquisti. Andiamo quindi in jeep a Ram Joola, dove attraversiamo il fiume in barca. In toc-toc rientriamo in Hotel, dove ci riposiamo.

Ci ritroviamo alle 17.30 per andare al Nirmal ashram. Quindi saliamo al Gurdwara, dove Chandru ed i bambini ci aspettano ed assistiamo a dei canti devozionali fantastici e facciamo l'esercizio.

Alle 20.20 lasciamo il Nirmal ashram per andare a cenare all'Inderlok, ma alle 21.30 siamo nuovamente all'ashram, per incontrare Baba Ram Singh Ji Maharaji (il Number One) che vi è appena arrivato e riceviamo così il suo darshan.

*L'emozione di incontrare un'altra volta il Maharaji è fortissima, il suo sguardo, il suo sorriso e i suoi occhi emanano un magnetismo rassicurante e una forza che va al di là dell'umano<sup>22</sup>.*

Salutiamo quindi Chandru e i bambini, che si incamminano verso la Leda Mathaji School, mentre noi andiamo a riposare all'Inderlok hotel.

---

<sup>22</sup> Settima coincidenza karmica. Il maharaji è rientrato oggi a Rishikesh e vi starà solo fino a domani, per poi spostarsi ancora. Quindi averlo incontrato, senza aver programmato nulla in funzione della sua presenza è da considerarsi come un bellissimo regalo del karma.

**Martedì 27 marzo**

## **La giornata più intensa**

Ci troviamo alle 7.00 per andare direttamente al Nirmal Ashram dove arriviamo verso le 7.20. Ci sediamo insieme ad altri fedeli vicino ai musicisti, che canteranno e suoneranno durante la distribuzione del cibo ai sadhu ed ai poveri.

I bimbi della Leda Mathaji school si siedono vicino a noi, mentre Chandru distribuisce dei sacchetti di plastica per chi non ha assolutamente nulla per poter ricevere il cibo che gli verrà offerto. Quando la distribuzione inizia, Chandru chiama me e Pino perché possiamo dare una mano nella distribuzione stessa.

La prima postazione è quella che dà il chapati, poi c'è il Number One che distribuisce la sua prasad, quindi c'è la postazione per la distribuzione di una zuppa di legumi, dove vengo posizionato io e quindi quella del thé, dove va Pino.



*Distribuire il cibo in queste condizioni è emotivamente sconvolgente. Le persone arrivano nelle condizioni più impensabili: alcuni arrivano solo con un sacchetto, magari bucato, o comunque decisamente sporco, altri nonostante la disponibilità di cibo, ne chiedono solo la parte liquida per inumidire il chapati, altri ancora sono non vedenti o storpi e manifestano quindi delle difficoltà del relativo molto evidenti. Ma tutti si presentano con estrema dignità, pace negli occhi e con tutto il cuore rivolto a ringraziare chi offre loro il cibo. A rafforzare tutto ciò, c'è poi la presenza del Number One.*

*Ma la cosa più difficile è che l'emozione non può esprimersi liberamente, perché non sarebbe poi possibile continuare a distribuire il cibo senza combinare qualche inconveniente, come quello di ustionare chi sta ricevendo il cibo in quel momento o comunque rallentare la distribuzione stessa, che invece deve proseguire spedita.*

Terminata la distribuzione del cibo ci spostiamo al tempio, dove poco dopo e per nostra grande sorpresa, arriva anche il Number One, che prima prende posto insieme agli altri fedeli, dal lato degli uomini, e si sposta poi verso il libro sacro, dove comincia a cantare in modo sublime un kirtan (canto devozionale).

Dopo il canto, decisamente ipnotico, il Number One recita dei passi del libro sacro dei Sikh, poi benedice il prasad ed lascia quindi il tempio.

Anche noi dopo aver preso il prasad lasciamo il tempio e l'ashram, dirigendoci verso l'Inderlok per consumare la nostra colazione.

*Alle 9.30, finita la colazione, ognuno del gruppo si è mosso da solo lasciandosi trasportare dall'India e... dal Gange, secondo le indicazioni date da me e Pino.*

*Io, Pino e Rosy, invece, prendiamo un toc-toc e andiamo al Nataraja hotel e da qui, seguendo dapprima la strada per Derha Dun, poi dei sentieri, andiamo a fare una breve esperienza nella foresta.*

*C'è un punto particolare che ci attrae, ma arrivarci non sembra possibile: è però il karma a guidarci.*

*Nei sentieri incontriamo delle donne che trasportano sulle loro teste delle grosse fascine di legna. Una di queste, nonostante il carico che ha sulle spalle, si ferma e ci "intima" di tornare indietro, perché la foresta è pericolosa: ci sono gli elefanti che possono essere molto aggressivi. "Andate a Laxman Joola o a Ram Joola" ci dice in modo molto deciso in uno stentatissimo inglese, "quelli sono posti per voi". Ma noi, decisi a rimanere nella foresta, le seguiamo e... loro, ci portano esattamente verso il luogo dove volevamo andare inizialmente<sup>23</sup>, ma per il quale non conoscevamo il sentiero. Allontanasi le donne, riusciamo quindi ad incamminarci nella parte di foresta che ci aveva chiamato. Verso le 11.15, circa un'ora e un quarto dopo essere scesi dal toc-toc, troviamo un angolo tranquillo dove fare l'esercizio. La foresta è tranquilla e dei famigerati elefanti non abbiamo visto traccia, tranne che nelle nostre menti, influenzate dagli incontri e dai cartelloni stradali sparsi sul bordo della strada. Durante l'esercizio però, la foresta ci mostra, con forza e chiarezza crescenti, il suo volto tranquillo e rassicurante: non c'è nulla da temere accolti tra le sue braccia.*



*Verso le 12.30, a malincuore, lasciamo l'angolo dell'esercizio, per rientrare in hotel. Sembrava che i piedi fossero sollevati da terra, il caldo e la stanchezza erano scomparsi entrambi.*

*Alle 13.20 arriviamo in hotel.*

Alle 13.30 ci incontriamo con il resto del gruppo per fare un esercizio insieme.

Poi, a partire dalle 14.40 circa, andiamo a riposare nelle nostre camere.

Alle 17.30 ci ritroviamo e andiamo in toc-toc alla Leda Mathaji School, dove giochiamo con i bimbi. Per la cena ci spostiamo tutti, noi, Chandru e i bimbi, all'Inderlok Hotel.



Finita la cena e dopo brevi chiacchiere in terrazza, andiamo a riposare nelle nostre camere: la giornata è stata molto, forse troppo piena.

<sup>23</sup> Ottava coincidenza karmica.

**Mercoledì 28 marzo**

## Tra le braccia karmiche del Gange<sup>24</sup>

Colazione prevista alle 7.30. Programma previsto: visita ad un tempio buddista.

Ma oggi il Gange si oppone ai nostri programmi e durante la colazione Pino annuncia che la visita al tempio buddista è stata rimandata e quindi ci troviamo alle 8.00 per andare a salutare il Gange. Usciamo dall'albergo in silenzio, è mattina presto ed i negozi sono tutti chiusi. L'aria sembra più pulita e l'atmosfera ovattata. Questa è una Rishikesh più intima, meno invadente che ci accompagna sino al Gange. Con i piedi a bagno mandiamo un saluto ai nostri cari ed un pensiero a chi soffre, poi cerchiamo un posto accogliente e cominciamo a fare l'esercizio.

Il sole intreccia fili d'oro tra le acque increspate ed io mi incanto a seguirne la trama sino a quando i miei occhi si chiudono, il respiro diventa regolare e il mantra scorre nel profondo della mia anima. Momenti personali, intimi esaltati dalla forza energetica della madre Ganga. Sento il calore sul mio viso illuminato dai raggi del sole ed il fresco delle acque che lambiscono i miei piedi... poi non sento più niente e mi perdo. Sono secondi, minuti o ore questo non lo so, ma quando riapro gli occhi mi sento più forte.

Mi guardo intorno e vedo bellissima Patrizia, che immersa nella meditazione, irradia un alone di calma e incanta e mi strappa un sorriso.

È tempo, quindi ci alziamo e passeggiamo sino ad vicino ad un moletto naturale dove è attraccata una chiedo se ci può portare dalla parte opposta del risposta è affermativa ma richiede un'attesa, sono dieci Nell'attesa mettiamo in atto la pratica della meditativa appresa all'ashram di swami Veda e, lenti, ognuno secondo il proprio ritmo interiore, camminiamo lungo gli scalini del ghat.



ancora  
serenità; mi

arrivare  
barca: Marco  
Gange. La  
minuti circa.  
passeggiata



Qualcuno si ferma a guardare incuriosito, qualcuno ci saluta, mentre una donna porta le mani giunte al petto e ci ossequia: siamo belli nella nostra lentezza.

Finalmente siamo pronti per salire in barca e così inizia il nostro viaggio verso la sponda opposta, ma ormai siamo abituati a vedere i nostri programmi derisi dall'India e ci rendiamo conto che la barca non si ferma dove noi volevamo, ma ci riporta indietro. Godiamo dell'attimo e ci lasciamo cullare dal rollio della barca.

Tornati sulla terra ferma ci dividiamo e dedichiamo alcune ore per l'acquisto degli ultimi regali. Alle 13.30 ci ritroviamo in albergo per l'esercizio insieme. Lo facciamo in quella che un tempo era stata la stanza di Leda mathaji e forte si avvertono le vibrazioni presenti nel luogo.

Dopo il consueto riposo si parte alla volta della scuola di sanscrito.

Ripercorriamo la nostra storia e la presentiamo a Maria, per la prima volta in India. Poi torniamo indietro verso Rishikesh passeggiando lungo l'argine del fiume. Sulla strada ci fermiamo ammaliati dalla voce di donne che innalzano inni alla loro dea per l'arti.

Ogni anno mi capita di imbartermi in questa cerimonia, sicuramente le donne non sono le stesse ma i canti ed i gesti rituali quelli sì, sono sempre i soliti ed ogni volta io mi ci immergo un poco di più.

Rientriamo in albergo dove ritroviamo Michele e dopo la consueta cena ci troviamo in terrazza per qualche commento alla giornata e molte risate per alleggerire una giornata così intrisa della forza del Gange.

<sup>24</sup> La sintesi di questa giornata è stata scritta dalla Rosy

**Giovedì 29 marzo**

## **Clement Town e il giardino botanico di Derha Dun**

Ci troviamo alle 7.15 per la colazione, poi alle 8.00 lasciamo l'albergo per andare a Clement Town, sede di una comunità buddista tibetana.

Arriviamo a destinazione verso le 9.45: siamo in un piccolo insediamento tibetano, ma con strutture decisamente sovradimensionate rispetto al numero di fedeli che le frequentano, almeno allo stato attuale.



C'è un grosso stupa la cui costruzione è terminata nel 2002, un monastero ed una grande statua del Buddha.

Facciamo dapprima l'esercizio nel monastero, frequentato soprattutto da giovani monaci. Poi ci spostiamo verso lo stupa, che però invece di essere "girato" dall'esterno, come si fa di solito, va percorso al suo interno.

La presenza di fedeli è ridotta quasi a zero e questo ci dà l'idea che le grandi strutture presenti siano state costruite con fondi raccolti esternamente e che la comunità tibetana sia qui molto giovane o comunque debole.

Dopo una breve pausa per rinfrescarci dal caldo ci spostiamo verso il giardino botanico di Derha Dun, a soli 10 km di distanza.

All'ombra di grossi alberi possiamo riposare, fare un esercizio e parlare con tranquillità.

Poi alle 16.00 ripartiamo per Rishikesh che raggiungiamo verso le 17.30.

Alle 20.00 ceniamo e poi andiamo al Gange per un saluto e per offrire al fiume le nostre offerte floreali. Dal Gange mandiamo un saluto telefonico a Leda mathaji che sta, in questo stesso momento, incontrando il gruppo "milanese".

Rientriamo quindi all'Inderlok e dalla terrazza mandiamo un saluto telefonico anche al gruppo di La Spezia.

Venerdì 30 marzo

## La giornata del silenzio... spontaneo

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi alle 9.15 lasciamo l'albergo per andare a Mala Kunti. Facciamo una pausa a Shipuri per salutare questo luogo tanto importante nella storia del nostro gruppo e qui, risalendo dal Gange, veniamo attratti dalla recitazione dei testi sacri da parte di alcuni brahmini all'interno del tempio che si trova sulla discesa verso il fiume sacro: impossibile non entrare!

Ci accoglie un indiano-svizzero: è il "dazio" che dobbiamo pagare per fare l'esercizio seduti insieme ai brahmini attorno a dei fuochi rituali. È la festa indù della Navaratri, dedicata al culto della Shakti.

Proseguiamo quindi per Mala Kunti e, una volta arrivati, scendiamo dal pullmino e cominciamo l'esercizio del silenzio.

Io e Pino entriamo nella piccola grotta e organizziamo l'ambiente con degli incensi e una piccola lampada ad olio. Nel frattempo, all'esterno della grotta, ognuno trova un posto per fare l'esercizio.



Ad uno ad uno tutti entrano nella grotta per fare un breve esercizio insieme a me e Pino, a parte chi è troppo disturbato dalla situazione. Infatti come lo scorso anno, questo luogo sembra smuovere nel profondo tutti i suoi visitatori.

Rimaniamo nella grotta per due ore, che sono letteralmente volate.

*Personalmente ho sentito maggiore equilibrio e profondità rispetto allo scorso anno, che invece era stato emotivamente più intenso.*

Scendiamo quindi verso la spiaggia ed organizziamo la pooja che avevamo cominciato a preparare già da Jaipur. Ognuno nel gruppo ha preparato una lista di cose che avrebbe voluto lasciare in India, bruciandole, eliminandole dalla propria vita. Di queste, tre dovevano essere evidenziate come le più importanti e prioritarie, da essere eliminate.



Durante la pooja, bruciamo queste liste e poi gettiamo la loro cenere al fiume.

Quindi in costume da bagno ci lasciamo bagnare dall'acqua del Gange e poi dopo esserci rifocillati all'ombra di un grande ombrellone, ritorniamo al pullmino: sono circa le 16.00.



Alle 16.40 arriviamo all'Inderlok per un breve riposo. Infatti già alle 18.00 ci ritroviamo nuovamente per andare all'Aarti. Qui incontriamo Chandru ed i bimbi della Leda Mathaji School e con loro partecipiamo, dall'interno, alla cerimonia.

Poi rimaniamo insieme vicini al Gange, mentre Chandru ci racconta della giornata passata con il Number One vicino ad Haridwar, per finire poi con Moon Moon, Shivanghi e Angely che cantano un kirtan in modo egregio.

*Ultimamente, infatti, Chandru ha realizzato che ancora prima dell'istruzione scolastica è fondamentale quella spirituale, base solida su cui poter costruire qualsiasi altra cosa. E, quindi, le sue energie sono attualmente spese soprattutto in questa direzione.*

Alle 20.00 ceniamo all'Inderlok, ricevendo i consueti doni da Mohan.

Saliamo quindi in terrazza e dopo qualche risata andiamo a riposarci.

*Questa giornata è stata particolarmente silenziosa, non soltanto per il silenzio che l'ha riempita soprattutto durante la mattinata, ma anche per la tranquillità dei discorsi che ci sono stati durante gli altri momenti della giornata, dagli spostamenti in pullmino, alle passeggiate, alla cena. Oggi l'assillo della parola e soprattutto di quella "ad alta voce" non c'è stato.*





**Sabato 31 marzo**

## **Il saluto a Rishikesh**

Ci troviamo alle 8.30 per la colazione, poi incontriamo Chandru, cui diamo i nostri contributi e che quindi salutiamo: l'emozione è grande, l'appuntamento implicito è per il prossimo anno, forse con Leda...

Sistemiamo quindi il tema economico con Mohan e quindi alle 10.00 andiamo a salutare il Gange, portando le nostre ultime offerte, per questo viaggio.

Alle 11.30 facciamo un esercizio tutti insieme all'Inderlok Hotel e poi per le 13.00 carichiamo i bagagli sul pullmino e partiamo per l'aeroporto che raggiungiamo solo 20 minuti più tardi.

Il volo parte con 40 minuti di ritardo e alle 17.10 arriviamo a Delhi: in soli 40 minuti abbiamo coperto una distanza che via terra avremmo impiegato ben otto ore a coprire! E, a parte il tempo risparmiato, i nostri pensieri vanno soprattutto alle energie risparmiate!

A Delhi ci aspetta un pullmino con il quale andiamo al Godwin hotel che si trova nel cuore della vecchia Delhi, quindi in un groviglio di stradine affollatissime.

Arrivati in albergo alle 19.10, ci registriamo in tempo di record, lasciamo le valige in camera e "fuggiamo" al Birla Mandir con quattro toc-toc, arrivandovi verso le 19.35.

Qui facciamo un esercizio nella saletta dove lo avevo fatto per la prima volta con la Leda e Pino nel 2006: un bramino diffonde le sue vibrazioni recitando alcuni mantra, sostituiti poi da veri e propri canti devozionali.

Alle 20.30 lasciamo il Birla Mandir e torniamo in albergo, dove ceniamo e poi ci riposiamo.

**Domenica 1 aprile**

## **Il rientro**

Ci troviamo alle 7.00 per la colazione, poi carichiamo il pullmino con i bagagli e ci trasferiamo all'aeroporto che raggiungiamo in meno di quaranta minuti, verso le 8.40.

Alle 12.30 partiamo per Milano Malpensa: un gran bel volo diretto che alle 18.00 ci porta a destinazione.

*Grazie India anche quest'anno, grazie Maharishi, Brunetti e Leda mathaji che avete fatto arrivare lo Yoga fino a noi.*

*Ovviamente l'appuntamento è per il prossimo anno!*

## Commenti di alcuni partecipanti

### Rosi

Quest'anno l'India mi ha tolto le parole, mi rimane difficile raccontare un viaggio che ha scelto come meta la parte più intima di me stessa.

Le parole descrivono momenti più leggeri, divertenti ma si bloccano di fronte all'unicità di certi attimi vissuti nel profondo.

Ecco che allora racconto della gentile Pushkar, che ci ha fatto entrare dolcemente in India, senza sconvolgerci; della passeggiata a dorso di dromedario per prendere il the nel deserto; la fatica della lunga scalinata per arrivare al tempio di Savitri dove la fatica ti dirada i pensieri sino a quando giunti alla cima, concentrata solo sul respiro, con la mente libera, ti immergi nel silenzio più profondo; del tempio di Brahma dove si esalta la spiritualità del popolo indiano.

E poi racconto della frivola Jaipur, con il suo colore rosa, con i suoi mercati, gli antichi palazzi dei maharaja e gli elefanti e le scimmie; ma cosa dire dei templi che qui ti colgono quasi impreparato come quello di Galta dove arde la stessa fiammella da più di 500 anni, o quello di Kalì nel palazzo di Amber o nel piccolo tempio di Khrishna che ti entrano dentro e giù giù sino nel profondo ti scavano nell'intimo sino a rimuovere cose nascoste e lontane?

E infine cosa dire di Rishikesh; molto è già stato detto eppure ogni anno ci sono nuove cose da dire. L'ashram di swami Veda dove oltre a raccogliere vibrazioni potenti porti a casa anche un poco di maggiore conoscenza; il Gange con la sua forza, la foresta con il suo mistero che ti attrae prepotentemente, il tempio dei Sick dove il maharaji condivide con te momenti unici nella distribuzione mattutina del cibo ai sadhu ed ai poveri.

Ognuno di questi momenti perde nelle parole il suo vero significato perché ogni attimo di questa India è stato un piccolo passo, simile a quello di una formica, verso la meta nascosta dentro di noi: ed è per questo che io questo viaggio l'ho fatto ad occhi chiusi, con lo sguardo rivolto verso l'interno.

Ma di una cosa voglio parlare: della felicità, della gioia innocente che ogni volta mi procura l'incontro con i nostri bambini. È un incontro che si trasforma in unione e procura gioia. La loro semplicità, la loro accoglienza, la loro disponibilità, la loro innocenza ti avvolgono, ti coinvolgono e ti rendono migliore. Con i loro sorrisi hanno illuminato ogni momento trascorso insieme ed hanno reso la nostra permanenza in India indimenticabile.

### Annamaria

La prima impressione, appena rientrata a casa, è stata quella di essere scesa da poco da una grande giostra piena di colori, rumori, odori e sapori; tutto è stato molto intenso ed i momenti sono stati piuttosto incalzanti, infatti, durante le giornate trascorse lì avevo la percezione di non riuscire a metabolizzare tutte le sensazioni provate. Con il passare dei giorni, però, da quando sono rientrata, sto provando a rimettere insieme i tasselli del ricordo ed a comprendere il risultato delle esperienze trascorse nella grande giostra India.

Le camminate (quasi corse) fatte, i momenti di meditazione a volte interminabili, le prove che, in un certo senso, ho dovuto affrontare, mi hanno, inspiegabilmente, rinfrancata. Mai avrei immaginato di riuscire a salire su un dromedario o su un elefante, eppure l'ho fatto e questo mi è stato utile.

I momenti trascorsi al tempio "delle scimmie" dove nella quiete di quel posto credo di aver lasciato un po' del dolore per la perdita dei miei genitori, una consapevolezza nuova di riuscire anche a superare il "disagio" delle infinite scale e scaloni da salire e scendere. Il tempio di Krishna (non so se si scrive così!) nel quale ho riprovato la percezione di caduta durante la

meditazione. A tutto questo e molto altro sto cercando di dare una collocazione nella mia mente e nella mia vita.

Non so se riuscirò a farlo, ma almeno sarà un inizio!

### Marco

Trovo difficile spiegare in poche righe come mi sento ora, dopo una decina di giorni dal ritorno a casa, ma avrei difficoltà anche se avessi la possibilità di riempire un volume.

Non ci sono stati momenti di particolare intensità o durezza, ma un continuo livellamento di asperità, un continuo ricordarmi cos'è la pace, cos'è la gioia.

Sono riuscito quest'anno ad avvicinarmi di più alla gente, gustando di più i loro sorrisi e le loro voci, la loro semplicità, la loro sincerità nell'avvicinarsi alla forma di divino con cui convivono da millenni. Non voglio fare confronti con la mia gente, voglio soltanto evidenziare le qualità comuni e assorbendone il succo, voglio apprezzare ciò che mi sta intorno e che non vorrei cessasse di apparirmi come mi appare ora che sono ancora sotto l'influsso dell'India: meraviglioso. Stando laggiù ho visto meglio il quaggiù. E cerco di far durare questo effetto lente di ingrandimento per non perdere il fragile equilibrio che sto vivendo ora.

Per questo ringrazio il paesaggio aspro e polveroso del Rajasthan, i suoi animali, i suoi angoli di colore e i piccoli anfratti dei suoi templi. Ringrazio la madre Ganga che cerco di rincontrare in ogni piccolo rivo nostrano, consapevole che tutto ciò che scorre non va perduto. Ringrazio la piccola grotta di Mala Kunti che riesce a darmi scintille di leggerezza e di luce. Ringrazio i bambini che sanno farti sentire a casa con un lieve tocco delle dita, o con una risata, od una smorfia e che ricordano così da vicino i nostri figli. Ringrazio i Saggi che abbiamo incontrato, come Swami Veda o come il Guru dei Sick o come Chandru, ma anche quelli che non abbiamo incontrato perché hanno lasciato il loro corpo da tempo, ma il cui spirito è rimasto a proteggere Rishikesh e, sono sicuro, anche la mia La Spezia. Ringrazio chi ha avuto il genio tanti anni fa di cominciare quest'avventura con un gruppo di cui io oggi mi sento di far parte. E ringrazio infine questa vita che so non essere solo mia e che per questo ho il dovere di condividere il più possibile con chiunque respiri il mio stesso tempo.

### Maria

Nonostante sia da poco più di un anno nel gruppo e abbia sentito parlare molto del "viaggio in India" ho cercato di affrontare quest'avventura nel modo più neutrale. L'ho ripetuto altre volte e questa volta l'ho verbalizzato in queste poche righe, che sono un po' scettica sui discorsi di un'India miracolosa dove si ritorna in patria "scecherati" a causa degli scombussolamenti interni. Mi sono ripromessa di affrontare il viaggio libera da pregiudizi pensando "Quel che ricevo, ricevo". E così è stato. L'India è bella. Penso di aver avuto la possibilità di viverla in tutti sui aspetti. Nella sua povertà, nella semplicità del suo vivere quotidiano, nei suoi colori, nella sua spiritualità e nella sua ospitalità. Di cose da scrivere ce ne sarebbero tante, ma mi limito a quelle che in qualche modo sono penetrate in me. Prima di tutto l'importanza dello yoga. Non limitarci ai soli esercizi della mattina e della sera, ma sia uno stile di vita. Lo yoga è 24 ore al giorno. Sarà un'impresa !!!

L'altro evento positivo è stato l'incontro con Chandru. È stata una bella sorpresa! E non mi riferisco alla sua scelta di vita, tra l'altro ammirevole e coraggiosa, ma a quel qualcosa in più che mi è sembrato di cogliere. Personalmente lo considero l'esempio vivente di chi decide che nella vita non esiste solo "l'IO", ma anche gli ALTRI e DIO. Combatte ogni giorno contro ogni tentazione (l'ultima su cui sta lavorando è il distacco affettivo dai suoi cari), per che cosa?!? Semplicemente per cercare di crescere. Tendere verso l'ASSOLUTO. Per me vale più di tanti libri letti e parole ascoltate. È l'esempio concreto che certe scelte possono essere intraprese anche se richiedono qualche sacrificio.

## Dida

Questo è stato il mio primo viaggio con Michele e Pino. Ho aperto il mio cuore all'India, ho incamerato quanto più mi donava questa terra. Al rientro come sempre, iniziano le riflessioni sulle esperienze vissute. Sto rivalutando la prima parte del viaggio. La dolcezza e serenità del lago a Pushkar, la forza umana del tempio di Brama, la cadenza ritmata del tempio di Krishna con fortissime vibrazioni, la potenza della natura goduta sul dondolante dromedario.

L'arrivo a Rishikesh è stato molto commovente, un ritorno alle origini. L'esperienza più bella, anche se per me molto forte, è stata nella "piccola grande grotta" e la cerimonia sul Gange. Il Gange fiume che amo, che accoglie e che unisce tutti, vivi, morti, emozioni, desideri e speranze. Di negativo, tempi troppo stretti e molte volte in affanno.

Grazie India, grazie Michele e Pino guide preparate e in armonia, grazie al gruppo leggero, sereno e accogliente.

## Patrizia

L'India è sempre una sorpresa, un'incognita, una speranza, un'opportunità. L'India ti può dare scossoni e batoste da farti pentire di esserci andata.

Se poi, come nel mio caso, si arriva in India con una "valigia pesante", ancor più difficile è trovare il giusto equilibrio per affrontare certe situazioni e "prove".

Fatta questa premessa, cerco di riassumere quello che in questo viaggio, per me, è stato negativo.

Negativa è stata la mancanza di "leggerezza". Per "leggerezza" io intendo il godere anche delle stupide dette o fatte che invece, in una situazione di serietà quasi permanente, non erano permesse.

Altri aspetti esteriori di negatività erano i tempi un po' troppo "occidentali" e "le prove scout" sostenute.

(tipo: il tentativo da parte delle guide, di volerci eliminare nella scalata del tempio di Pushkar con il sole a picco e con calzature inadeguate!)

Anche i fraintendimenti hanno avuto il loro peso (tipo: essere stata "beccata" in uno scatenato ballo indiano, in occasione di una festa indiana, pensando, che non avessi fatto il doveroso riposo pomeridiano... falso! Ah ah ah!).

Vabbè... tra gli aspetti negativi esteriori ci sarebbe anche la mancata visita al Palazzo del Vento, pur essendoci caduti ai suoi piedi... ma non voglio infierire!

Di positivo c'è molto... Il gruppo: fantastico; il Gange: consolatore; i bambini di Nariani commoventi; i sorrisi scambiati con gente sconosciuta... e infine, la mia guida, che mi ha portato, nonostante tutto, in India... di modo che potessi almeno aprire questa mia valigia pesante... che il tempo, spero, mi aiuterà ad alleggerire!

## Chiara

Dopo questo viaggio ho realizzato forse come mai prima l'essenzialità dell'esperienza del viaggio in India. Quanto sia fondamentale per toccare "con mano" l'essenza della realtà che ci circonda e quindi di noi stessi. A chi ci dice che è un modo per fuggire dalla realtà direi che si tratta esattamente del contrario dato che è solo nel viaggio della discesa in noi stessi e poi nella risalita che sta il vero contatto tra noi e il mondo, magari anche arricchiti da un po' di positività da diffondere.

Quest'anno penso di essermi un po' innamorata del Gange e credo che se riuscirò a tornarvi sarà sempre in crescendo, questo fluire costante e continuo che ti fa morire e rinascere e nel mezzo trovare sempre uno spunto di rinnovamento e che ti spinge a perseverare nel cercare questo flusso che a volte scuote facendo emergere realtà di noi stessi che non conoscevamo o che credevamo sopite... mi fermo per non tediare.

Comunque tutto ciò è molto interessante e secondo me non può che portare della positività al nostro vivere quotidiano.

Grazie a tutti per il viaggio.

## Dettagli economici

### Spese effettuate come cassa comune

Cambio 1 Euro = 65 Rupie indiane

Data	Descrizione	Rs India	Euro	Saldo Rupie	Saldo Euro
17/03/2012	Telefonate per pullmino e giro in cammello dall'aeroporto	- 48 Rs		- 48 Rs	0,00 €
17/03/2012	Versamento cassa (1.000 Rs a testa)	11.000 Rs		10.952 Rs	0,00 €
17/03/2012	Mancia autista (Jaipur-Pushkar)	- 200 Rs		10.752 Rs	0,00 €
17/03/2012	Mancia aiuto carico bagagli	- 50 Rs		10.702 Rs	0,00 €
17/03/2012	Cena in albergo	- 5.600 Rs		5.102 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta al tempio di Brahma	- 20 Rs		5.082 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta per 4 locker all'ingresso del tempio	- 80 Rs		5.002 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 20 Rs		4.982 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta altro tempio	- 20 Rs		4.962 Rs	0,00 €
18/03/2012	Versamento cassa (3.000 Rs a testa)	33.000 Rs		37.962 Rs	0,00 €
18/03/2012	Giro in Domedario (info@pushkarcamelsafari.com) - 500 Rs a testa	- 5.500 Rs		32.462 Rs	0,00 €
18/03/2012	Mancia cammellieri	- 200 Rs		32.262 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta per 4 locker all'ingresso del tempio	- 80 Rs		32.182 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 20 Rs		32.162 Rs	0,00 €
18/03/2012	Offerta al tempio di Brahma (pooja)	- 110 Rs		32.052 Rs	0,00 €
18/03/2012	Cena al ristorante vicino all'albergo	- 2.000 Rs		30.052 Rs	0,00 €
19/03/2012	Pooja al Varaha ghat	- 1.100 Rs		28.952 Rs	0,00 €
19/03/2012	Offerta per 4 locker all'ingresso del tempio	- 80 Rs		28.872 Rs	0,00 €
19/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 20 Rs		28.852 Rs	0,00 €
19/03/2012	Taxi per Savitri temple	- 750 Rs		28.102 Rs	0,00 €
19/03/2012	Offerta al tempio (inizio)	- 10 Rs		28.092 Rs	0,00 €
19/03/2012	Offerta al tempio (fine)	- 100 Rs		27.992 Rs	0,00 €
19/03/2012	Cena al ristorante vicino all'albergo	- 2.000 Rs		25.992 Rs	0,00 €
20/03/2012	Mancia Pushkar Palace	- 500 Rs		25.492 Rs	0,00 €
20/03/2012	Mancia Alsisar Haveli - Jaipur	- 100 Rs		25.392 Rs	0,00 €
20/03/2012	Quote per foto al Galtaji Temple	- 300 Rs		25.092 Rs	0,00 €
20/03/2012	Offerte varie nei templi del complesso del Galtaji	- 250 Rs		24.842 Rs	0,00 €
20/03/2012	2 taxi per andare e tornare dal Galtaji temple	- 1.800 Rs		23.042 Rs	0,00 €
20/03/2012	Cena all'Alsisar Haveli	- 8.200 Rs		14.842 Rs	0,00 €
21/03/2012	4 Toc-toc per l'Hawa Mahal	- 400 Rs		14.442 Rs	0,00 €
21/03/2012	Ingresso al Jantar Mantar	- 1.100 Rs		13.342 Rs	0,00 €
21/03/2012	mancia per bimbo-guida	- 50 Rs		13.292 Rs	0,00 €
21/03/2012	6 Rickshaw per Govinda Temple	- 300 Rs		12.992 Rs	0,00 €
21/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 10 Rs		12.982 Rs	0,00 €
21/03/2012	4 Toc-toc per rientro in albergo	- 400 Rs		12.582 Rs	0,00 €
21/03/2012	Offerta al Moti Doongari Ganesh temple	- 10 Rs		12.572 Rs	0,00 €
21/03/2012	2 taxi per il Moti Doongari Ganesh temple	- 1.500 Rs		11.072 Rs	0,00 €
21/03/2012	Cena al ristorante LMB	- 5.500 Rs		5.572 Rs	0,00 €
21/03/2012	Versamento cassa (2.000 Rs a testa)	22.000 Rs		27.572 Rs	0,00 €
22/03/2012	Elephant ride per salire all'Amber Fort (900 Rs per elefante)	- 5.400 Rs		22.172 Rs	0,00 €
22/03/2012	Entrata Amber Fort (200 Rs a testa)	- 2.200 Rs		19.972 Rs	0,00 €
22/03/2012	Mancia per la guida	- 300 Rs		19.672 Rs	0,00 €

Diario di viaggio in India - 16 marzo - 1 aprile 2012

Data	Descrizione	Rs India	Euro	Saldo Rupie	Saldo Euro
22/03/2012	2 Taxi per Amber Fort e Jal Mahal	- 2.000 Rs		17.672 Rs	0,00 €
22/03/2012	4 Toc-toc per Govinda Temple	- 400 Rs		17.272 Rs	0,00 €
22/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 10 Rs		17.262 Rs	0,00 €
22/03/2012	4 Toc-toc per il Ganesh Restaurant	- 400 Rs		16.862 Rs	0,00 €
22/03/2012	Cena al Ganesh Restaurant	- 1.900 Rs		14.962 Rs	0,00 €
22/03/2012	4 Toc-toc per rientro in Hotel	- 400 Rs		14.562 Rs	0,00 €
23/03/2012	Mancia all'Alsisar Haveli	- 200 Rs		14.362 Rs	0,00 €
23/03/2012	Mancia per minibus	- 100 Rs		14.262 Rs	0,00 €
23/03/2012	Costo minibus	- 3.300 Rs		10.962 Rs	0,00 €
23/03/2012	mancia in aeroporto	- 50 Rs		10.912 Rs	0,00 €
25/03/2012	Pagamento 2 notti al SVSG - euro		- 550,00 €	10.912 Rs	- 550,00 €
25/03/2012	Pagamento 2 notti al SVSG - saldo Rs	- 1.500 Rs		9.412 Rs	- 550,00 €
25/03/2012	Versamento cassa (100 euro a testa)		1.100,00 €	9.412 Rs	550,00 €
25/03/2012	Fiori per il Gange	- 120 Rs		9.292 Rs	550,00 €
25/03/2012	Incensi per pooja di Mala Kunti	- 25 Rs		9.267 Rs	550,00 €
25/03/2012	Canfora per pooja di Mala Kunti	- 75 Rs		9.192 Rs	550,00 €
26/03/2012	2 toc-toc per Laxman Joola	- 300 Rs		8.892 Rs	550,00 €
26/03/2012	Offerta per pooja al tempio dei 7 stati di coscienza	- 120 Rs		8.772 Rs	550,00 €
26/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe	- 20 Rs		8.752 Rs	550,00 €
26/03/2012	Pausa rinfresco a Laxman Joola	- 580 Rs		8.172 Rs	550,00 €
26/03/2012	2 toc-toc per il Neermal Ashram	- 100 Rs		8.072 Rs	550,00 €
27/03/2012	1 toc-toc per il Nataraja Hotel	- 50 Rs		8.022 Rs	550,00 €
27/03/2012	1 toc-toc per l'Inderlok Hotel	- 30 Rs		7.992 Rs	550,00 €
27/03/2012	2 toc-toc per la Leda Mathaji school	- 100 Rs		7.892 Rs	550,00 €
28/03/2012	Dati a Rosy per spese del giorno	- 500 Rs		7.392 Rs	550,00 €
28/03/2012	Fiori per il Gange	- 110 Rs		7.282 Rs	550,00 €
29/03/2012	Offerta per parcheggio scarpe - Stupa	- 22 Rs		7.260 Rs	550,00 €
29/03/2012	Ingresso al Botanical Garden di Dehra Dun	- 42 Rs		7.218 Rs	550,00 €
29/03/2012	Acquisto bevande	- 110 Rs		7.108 Rs	550,00 €
29/03/2012	Mancia autista	- 100 Rs		7.008 Rs	550,00 €
29/03/2012	Acquisto olio + lampada per pooja a Mala Kunti	- 135 Rs		6.873 Rs	550,00 €
29/03/2012	Fiori per il Gange	- 120 Rs		6.753 Rs	550,00 €
30/03/2012	Acquisto cartone di acqua - Mala Kunti	- 180 Rs		6.573 Rs	550,00 €
30/03/2012	Mancia per autista	- 100 Rs		6.473 Rs	550,00 €
30/03/2012	mancia per l'Aarti	- 100 Rs		6.373 Rs	550,00 €
30/03/2012	Versamento cassa (250 euro a testa)		2.750,00 €	6.373 Rs	3.300,00 €
31/03/2012	Pagamento Mohan (Inderlok + Delhi) - Euro		- 2.600,00 €	6.373 Rs	700,00 €
31/03/2012	Pagamento Mohan (Inderlok + Delhi) - resto in Rupie	2.772 Rs		9.145 Rs	700,00 €
31/03/2012	Pagamento trasporti Triveni - Euro		- 250,00 €	9.145 Rs	450,00 €
31/03/2012	Pagamento trasporti Triveni - Rupie	- 660 Rs		8.485 Rs	450,00 €
31/03/2012	Fiori per il Gange	- 110 Rs		8.375 Rs	450,00 €
31/03/2012	Mance all'Inderlok	- 2.000 Rs		6.375 Rs	450,00 €
31/03/2012	Mancia autista - aeroporto Dehra Dun	- 50 Rs		6.325 Rs	450,00 €
31/03/2012	4 toc-toc per il Birla Mandir	- 400 Rs		5.925 Rs	450,00 €
31/03/2012	Offerta al Tempio	- 50 Rs		5.875 Rs	450,00 €
31/03/2012	4 toc-toc per l'hotel Godwin	- 400 Rs		5.475 Rs	450,00 €
31/03/2012	Cena in albergo	- 2.700 Rs		2.775 Rs	450,00 €
01/04/2012	Mancia in albergo	- 100 Rs		2.675 Rs	450,00 €



Diario di viaggio in India - 16 marzo - 1 aprile 2012

Data	Descrizione	Rs India	Euro	Saldo Rupie	Saldo Euro
01/04/2012	mancia per l'autista	- 100 Rs		2.575 Rs	450,00 €
01/04/2012	spese imballaggio bagagli	- 1.600 Rs		975 Rs	450,00 €
01/04/2012	Versati nella cassa di La Spezia per coprire le spese di viaggio di Pino		- 450,00 €	975 Rs	0,00 €
01/04/2012	Spese non registrate	- 800 Rs		175 Rs	0,00 €
01/04/2012	Saldo per prossimo anno	- 175 Rs		0 Rs	0,00 €
		0 Rs	0,00 €	0 Rs	0,00 €

**Calcolo del costo complessivo del viaggio a persona**

Spese comuni (dalla tabella di sopra)	€ 448,36
Visto di ingresso in India	€ 68,00
Voli aerei	€ 764,15
Assicurazione sanitaria	€ 15,00
Pullmino Jaipur-Pushkar-Jaipur	€ 32,27
Hotel Pushkar+Jaipur	€ 227,00
<b>Totale speso a persona</b>	<b>€1.554,78</b>

**Sostegno alla Leda Mataji School di Chandru Nariani**

Inviati da Milano via bonifico bancario	€ 1.140,00
Raccolti in India	€ 950,00
<b>Totale</b>	<b>€2.090,00</b>