

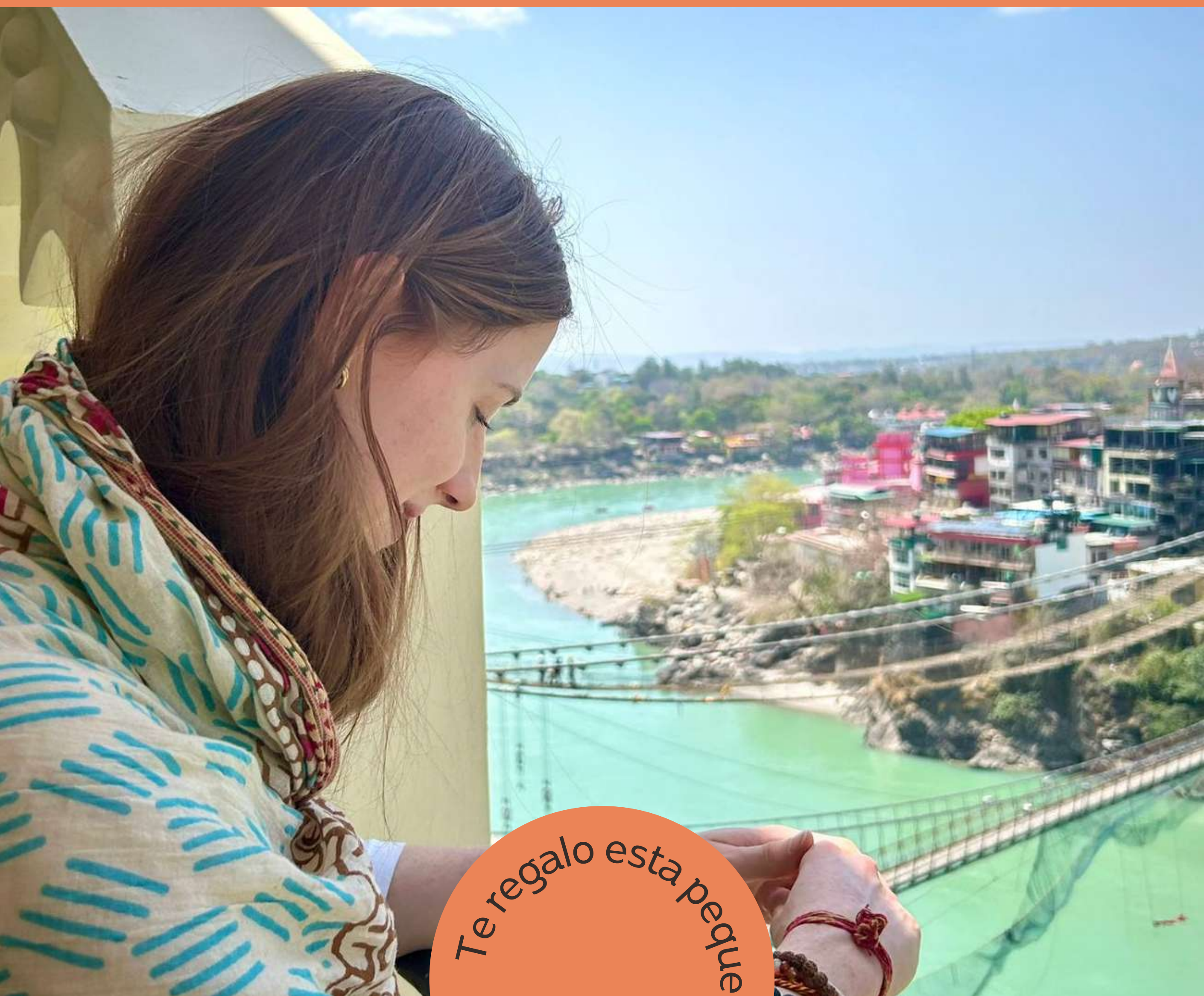
VIAJAR A LA INDIA

“India no es solo un destino,
es una llamada profunda al
alma que invita a perderse
para encontrarse”



*Tips para tu primer viaje a
Rishikesh*

SOHAM.ROCIO



Te regalo esta pequeña guía

“...No fue una decisión sencilla. Me asaltaban las dudas y los miedos hacia un mundo lejano del que solo había oído hablar en términos negativos. Hasta que un día, sentí la confianza de entregarme a lo nuevo. Tomé mi propia mano y, en buena compañía, di el paso”

Hoy quiero ayudarte en tu proceso

Antes que nada, quiero dejar en claro lo que NO vas a encontrar aquí

-  No vengo aquí a convencerte, simplemente a compartir mi experiencia.
-  No haré recomendaciones ni de hoteles, ni de restaurantes ni de ashram.
-  Mi experiencia ha sido de 15 días en la India, donde he visitado Rishikesh y visita turística al Taj Mahal. No hablaré sobre sitios que no he visitado
-  No hago publicidad a nadie, pero sí que considero añadir recomendaciones de personas que me han permitido vivir esta experiencia desde el respeto.



ÍNDICE

1

¿Cómo me animé a dar el paso?

2

5 señales que confirman que estás lista

3

10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

1

¿Cómo me animé a dar el paso?



Adentrarse en el mundo del yoga despierta, en algunos casos, el deseo de conocer su país de origen. Sentir curiosidad por las raíces y tradiciones del yoga es algo completamente NATURAL.

Sin embargo, en ese camino también pueden aparecer **opiniones encontradas, prejuicios** y, como consecuencia, miedos e incertidumbre. Todo eso es parte del proceso, y es completamente válido sentirlo.

Entre esas inquietudes, suele surgir una en particular: el lugar que ocupa la **mujer en la sociedad india** y las realidades que enfrentan en cuanto a sus derechos.

1 ¿Cómo me animé a dar el paso?

Como cualquier otro país,
India tiene muchos
aspectos a mejorar al
rededor de los derechos de
las mujeres así como la
lucha contra la violencia,
no vamos a mentirnos.



Quizás es una oportunidad de conocer qué se está
haciendo a día de hoy, no tanto el gobierno, sino más
bien **las propias mujeres.**

¿Cómo me animé a dar el paso? ante tantas cosas
que rondaban por mi cabeza decidí que este viaje,
quizás al ser mi primera vez, no tenía que ser sola.
***Tenía que ser con alguien que conociera y
respetara la cultura, que pudiera guiarme hacia
lo que realmente me interesaba: sumergirme en
las tradiciones y conectar con su gente.***

1 ¿Cómo me animé a dar el paso?

Por supuesto que ir acompañada de una amiga es maravilloso, así que también lancé la propuesta a mi círculo yogui.



Otras de las cosas que me animó fue tener claro lo que quería, o mejor dicho lo que NO quería. **No quería estar viajando de un lado a otro** – simplemente no era el momento de cada día un sitio diferente. Saberme escuchar, fue lo más acertado.

Entonces fue como cuando sentimos que los astros se alinean y todo encaja. **Algo así me ocurrió: el universo conspiró a mi favor, y encontré a esa persona... y a esa amiga que me acompañaba.**

1 ¿Cómo me animé a dar el paso?

El plan encajaba, la persona y la compañía también. Solo faltaba sacar los billetes de avión...



Confié en mi misma y en mis decisiones, en mis ganas y mi firmeza por querer conocer algo nuevo, por querer vivir una de las tradiciones y culturas más antiguas del mundo. Y al sacar el billete de avión, comencé a contar los días para ir y conocer INDIA – concretamente, RISHIKESH.

Sí, mi viaje era pasar 10 noches en Rishikesh.

2 4 señales que confirman que estás lista

1- VAS CON MENTALIDAD DE ENTREGA Y ABIERTA. Allí donde vayas, te entregas a lo que la experiencia te brinda: una cama sencilla, una comida distinta, personas con otras formas de ver el mundo.

2- VAS SIN MIEDOS QUE NUBLEN TU MENTE NI ALTEREN A QUIENES TE RODEAN. Estar segura de tu decisión, de lo que realmente deseas vivir. Sentir que puedes con todo, que no quieres cargar a los demás con tus dudas. Ellas están ahí para acompañarte, no para sostenerte.

3- VAS PARA ENCONTRARTE CON ALGO DIFERENTE, NO CON LO QUE TE RODEA A DIARIO.

4- VAS DESDE EL RESPETO. Estás lista cuando entiendes que no vas a imponer, sino a aprender; que vas a compartir el camino con humildad, curiosidad y presencia.

3 10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

1- ¿CUÁNTOS DÍAS RECOMENDIAS IR A LA INDIA? Eso depende del tiempo que dispongas. Yo por ejemplo no podía quedarme más de 15 días por una cuestión laboral. Acomoda tu viaje al tiempo que dispones, sin agobios.

2- ¿TUVISTE ALGÚN PROBLEMA CON LA COMIDA? En mi caso ninguno. Soy vegetariana (en Rishikesh no se come carne) y me gusta el picante. Teníamos una chica gluten-free en el grupo, pero no tuvo problema. Comíamos siempre en el hotel, por lo tanto ya lo sabían. En restaurantes de comida Ayurveda puedes encontrar platos no picantes.

3- ¿HAY QUE TOMAR ALGUNA PRECAUCIÓN A LA HORA DE COMER FUERA? Puedes guiarte por lo que te recomiendan, siempre con cuidado de no comer en cualquier lado. En mi caso, estuve tomando probióticos 1 mes antes del viaje y durante, como medida de prevención. Consultalo siempre con tu médico.

3 10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

4- ¿CÓMO LLEGASTE A RISHIKESH? En transporte privado (coche) desde Delhi. Una linda experiencia India jaja. Tardamos como unas 6-7hs. También tienes la opción de ir a un aeropuerto cercano.

5- ¿CÓMO ES LA GENTE EN RISHIKESH? ¿HABLAN EN INGLÉS? La gente es maravillosa, siempre nos ayudaban si estábamos perdidas, nos pedían fotos, eran curiosos y muy amables. Hablan casi todos en inglés.

6- ¿PRACTICASTE YOGA? Sí, practiqué yoga. Teníamos práctica de Hatha yoga por la mañana. Para mí la práctica de yoga también consistía en visitar templos, escuchar al maestro, hacer ofrendas...otras formas no tan accesibles en Occidente.



10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

7- ¿DÓNDE PRACTICASTE? ¿QUÉ ESTILO? En Rishikesh por lo que tengo entendido, hay clases de Hatha tradicional más que de Ashtanga por ejemplo. En mi caso practiqué con dos profesores de Hatha, y también puedes practicar Iyengar con Usha Devi.

8- ¿EN QUÉ EPOCA FUISTE DEL AÑO? Finales de Marzo-principios de Abril. Los primeros días el clima era templado, pero ya los últimos días el sol apretaba y llegabamos a 30° o más (en AGRA 40°C).

3 10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

9- EN GENERAL, ¿QUÉ RECOMENDACIONES ME DARÍAS? Disfrutar del aarti, el kirtan, la gente, el lugar, el río, los templos, no te lles en las tiendas, aunque hay tiendas de libros muy interesantes y muy baratos :D. Disfruta también de un buen masaje Ayurveda, de un chai junto al Ganges. De un baño en Ganga. Deja que tu curiosidad se despierte por 1000. Si tiene la posibilidad de visitar algún proyecto solidario, HAZLO. En mi caso visitamos la escuela de SEMILLAS DE CONCIENCIA, y también el taller donde las mujeres trabajan y hacen magia con las manos.

Si viajas con un grupo, que **tu guía CONOZCA a donde te lleva**, a qué actividades, desde la ética y moral...últimamente veo personas que organizan viajes sin haber estado allí, sinceramente eso no me daría confianza. En mi caso **Nùria Kailash** era mi persona de confianza.

3 10 preguntas típicas a la hora de planificar tu aventura

10- ¿CÓMO VISITASTE EL TAJ MAHAL? El último día de retiro viajamos en transporte privado desde Rishikesh hasta Delhi. Allí pasamos una noche, para descansar. Al día siguiente, tempranito salimos desde Delhi hacia Agra, tampoco exageramos en madrugar...sinceramente merece la pena el atardecer aunque digan lo contrario.

Primero visitamos el fuerte Rojo de Agra y luego Taj Mahal. Todo ello lo hicimos con una persona que organiza este tipo de excursiones en grupo. El guía era de habla hispana: Recorriendo la India. En general puedo decir que todo correcto, una maravilla ver aquel monumento. Eso si, prepárate para el calor sofocante.

Volvimos a Delhi para hacer noche y al día siguiente con tranquilidad volvimos a Barcelona.



Te regalo esta pequeña guía

ESPERO HABERTE AYUDADO

Om Namah Shivaya

Disfruta del viaje, si te animas :)

SOHAM.ROCIO

