

Joga na transhimalajskim szlaku

Góry Pir Panjal – grota Amarnath – Klasztory Ladakhu



19 lipca – 9 sierpnia 2014

W programie:

- trekking po dziewiczych górach Pir Panjal (Panjal),
- wycieczka łodzią po 'azjatyckiej Wenecji',
- rajske ogrody Mogołów w Śrinagarze,
- kurort narciarski i kolejka linowa w Gulmargu,
- 3-dniowa piesza pielgrzymka do skalnej groty Amarnath, świętego miejsca hindusów (jako pierwsza grupa zagraniczna),
- praktyka jogi w jednym z najwyższych położonych klasztorów buddyjskich, Hemis Gompie w Ladakhu,
- przejazd transhimalajskim szlakiem z Leh do Manali przez jedne z najwyższych przełęczy drogowych świata,
- Dolina Bogów w Himachal Pradesh.



Joga:

ćwiczenia dynamiczne i regenerujące, prowadzą licencjonowani i doświadczeni instruktorzy:

Mahendranath Tripathi – jogin i historyk sztuki z uniwersytetu w Delhi

Autor programu, koordynator całości, pilot, przewodnik:

Filip Ruciński (kulturoznawca, indolog, tłumacz)

Informacje: filip@vivaswan.pl, tel. 796341976

Zapisy: www.vivaswan.pl

PROGRAM PODRÓŻY

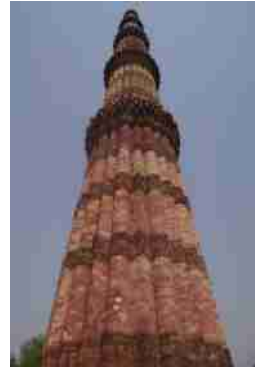
DZIEŃ 1 Zbiórka na lotnisku Okęcie w Warszawie. Przelot z Warszawy do Delhi.

DZIEŃ 2 Transfer do hotelu w Delhi i odpoczynek. W dzień, dla wypoczętych, zwiedzanie zespołu Qutb Minar – Minaretu Gwiazdy Polarnej, dawnego obserwatorium astronomicznego Varahamihiry. Poznanie oficjalnej i nieoficjalnej historii kompleksu i minaretu, dawniej zwanego Osią Świata (Meru-stambha). Obejrzenie nierdzewiącego słupa odlanego z żelaza w I wieku n.e. i stojącego nieopodal. Wieczorem przejazd nocnym pociągiem sypialnym z Delhi do Jammu (Dżammu) – letniej stolicy stanu Jammu & Kashmir.



Wodospady w Aharbal

DZIEŃ 3 Przyjazd do Jammu ok. 6 rano. Wyjazd samochodem wzdłuż rzeki Chenab. Po południu przekroczenie pasma gór Pir Panjal (Pańdżał) 5-kilometrowym tunelem i przejazd do Aharbal – malowniczej miejscowości piknikowej słynącej z tysiąca wodospadów w górach Pir Panjal. Czas wolny, odpoczynek i joga. Nocleg w przyjaznym Tourist Bungalows w Aharbal.



Meru-stambha zwana Qutb Minarem

DZIEŃ 4 Po śniadaniu wymarsz z lokalnymi przewodnikami w góry w kierunku jeziora Kausar Nag (w sanskrycie: Kramasara) położonego pomiędzy najwyższymi szczytami pasma Pir Panjal na wysokości ok. 3600 m n.p.m.; z miejscem tym związana jest legenda o Wielkim Potopie. Po drodze poznamy życie Godźrów, pasterzy, w których gościnnych progach będziemy podejmowani. Na noc powrót do Tourist Bungalows w Aharbal.



Godźrowie – wolni ludzie

DZIEŃ 5 Po porannej hatha-jodze i śniadaniu wyjazd do Śrinagaru. Po obiedzie przejażdżka łodzią po jeziorze Dal, zwiedzanie „kaszmirskiej Wenecji”, jak określa się Śrinagar. Dopytniemy do *Mauzoleum Hazratbal*, gdzie przechowywany jest ponoć włos (bāl) z brody Mahometa (Hazrat), a następnie odwiedzimy Uniwersytet Kaszmirski położony w gaju drzew potężnych plantanów (zwanym po kaszmirsku ćinar, będących narodowym drzewem Kaszmiczyków). Stamtąd przeprawimy się ozdobną łodzią przez jezioro Nagin, czyli jezioro 'Wężycy' do łodzi mieszkalnej.



Wioślarz na jeziorze Nagin



Łodzie na jeziorze Dal



DZIEŃ 6 Skoro świt wyjazd do *Dachigam National Park* – Rezerwatu Przyrody, który służył radzom kaszmirskich za teren łowiecki. Są tu szanse na spotkanie niedźwiedzia himalajskiego, lamparta, a także (przy odrobinie szczęścia) endemicznej antylopy hangul – narodowego zwierzęcia Kaszmiru. Śniadanie w środku dżungli w domu gościnnym, gdzie w latach 80-tych chronili się kaszmirscy bojownicy. Następnie zwiedzanie ruin stupy buddyjskiej w Harwan, gdzie według niektórych źródeł, buddyjski filozof Nagardżuna tworzył swe wielkie dzieła filozoficzne, a także przewodził soborowi buddyjskiemu ustanawiającemu podstawy buddyzmu Mahajany. Przed południowym słońcem schronimy się w mogolskich ogrodach *Šalimar*, wśród kaskad strumieni i fontann. Po południu zwiedzanie podchmurnego "pałacu niebiańskich nimf" – *Pari Mahal*, który wybudowany został za czasów Szaha Dżahana (XVII wiek) i związany



jest z legendą o Daraszikohu, wtajemniczonym w jogę przez jogina Lala (o naukach jogina Lala dowiemy się na miejscu, o Daraszikohu zob. książkę *Pawi Tron*). Wieczorem uczestniczenie w medytacji i arati w aśramie siwaickiego jogina – Swamiego Lakshmana Joo, jednego z ostatnich przedstawicieli zanikającego w Kaszmirze siwaizmu kaszmirskiego. Kolacja w tej samej aśramie.



DZIEŃ 7

Po śniadaniu i hatha-jodze wyjazd do Gulmargu (2600 m n.p.m.), znanego ośrodka sportów zimowych (narciarstwo, łyżwiarstwo), jednej z najpiękniejszych miejscowości w Kaszmirze, gdzie znajdują się najwyższe położone pola golfowe na świecie. Wjazd szwajcarską kolejką linową na szczyt Kongdori by podziwiać widoki na pasmo gór *Pir Panjal* z wysokości ok. 4200 m n.p.m. Medytacja na szczycie góry. Cały dzień w Gulmargu. Nocleg w hotelu wśród sosen himalajskich.



Gulmarg, widok z kolejki linowej na początku kwietnia

DZIEŃ 8 Po porannej hatha-jodze i śniadaniu wyjazd w kierunku Pahalgam. Postój przy ruinach Awantipur – miejsca znanego z sanskryckiego utworu *Obłok Postaćem* najwybitniejszego poety sanskryckiego Kalidasy oraz jako "siedziba gandharwów" – niebiańskich muzykantów. Zwiedzanie pozostałości po starożytnej Świątyni Słońca – Martandy, patronującej królowi Lalitaditji, jednemu z najpotężniejszych władców Azji (VIII wiek). Dojazd do Pahalgam (wysokość ok. 2100 m n.p.m.), miasta o najlepszych walorach uzdrowiskowych Kaszmiru. Posiłek w obozie dla pielgrzymów hinduskich (tzw. langarze). Przygotowanie do trekkingu - możliwość kupienia brakujących rzeczy do trekkingu. Po południu zakwaterowanie w domu gościnnym w sosnowym lesie z rozległym widokiem na wysokie Himalaje. Wieczorna hatha-joga i relaksacja.



Widok gór z rynku w Pahalgam



Joga w Pahalgam





DZIEŃ 9 O świcie po porannym Surja-namaskar – pozdrowieniu słońca, i porannej kaszmirskiej herbatce zwanej *kahwa*, przejazd do odległego o 16 km Chandanwari (2895 m n.p.m.), skąd ruszają piesze pielgrzymki do Amarnath, świętego miejsca hindusów. W Chandanwari zatrzymamy się na posiłek, a następnie ruszymy w drogę. Pod



Jeziro Śeszrag

wieczór docieramy do lodowca Sheshnag (Śeszrag 3352 m n.p.m.) nad przepięknym jeziorem. Nocleg w wynajętych namiotach.



W pobliżu Mahagun Stop



Na szlaku



Namioty na przełęczy w pobliżu Śeszrag

DZIEŃ 10 Rano – ćwiczenia jogi w celu poprawienia wydolności, a następnie ruszamy w dalszą trasę. Mijamy najwyższą przełęcz, Mahagun Stop (ok. 4420 m n.p.m.) z wiecznym śniegiem z lodowców. Po południu docieramy do ogromnej Jaskini Amarnath, naturalnej świątyni Śiwy 'Pana Nieśmiertelności' pod postacią słupa lodu. Nocleg w namiocie na wysokości ok. 3800 m n.p.m.

DZIEŃ 11 Rano możliwe (jeśli szczęście dopisze) uczestniczenie w porannych ceremoniach religijnych, tzw. arati w jaskini. Po śniadaniu 14-sto kilometrowe zejście z gór do miejscowości Baltal złożonej prawie z samych namiotów. Obiad w Baltal. Następnie przejazd samochodem do malowniczej miejscowości Sonmarg. Odpoczynek i nocleg w hotelu.



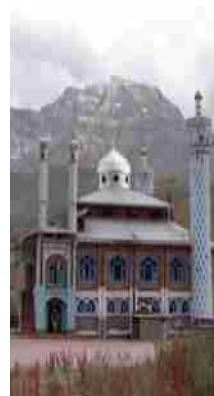
Widok na Baltal z drogi na przełęcz Zoji-La



Droga do lodowca Thadźwas

DZIEŃ 12 Po porannej hatha-jodze i śniadaniu dla chętnych spacer po ściśłym rezerwacie Thadźwas (Baltal-Thajwas Wildlife Sanctuary) w kierunku lodowca. Następnie wyruszamy samochodami terenowymi na przełęcz Zoji La (3529 m n.p.m.), skąd rozpościera się zapierający dech widok na Baltal – miasto namiotów i przebyty przez nas szlak pielgrzymkowy do Amarnath. Po przekroczeniu przełęczy postój na herbatkę pod lodowcem, z którego można będzie pojeździć na sankach. Następnie przejazd do uroczego miasteczka Drass, które jest indyjskim biegunem zimna (w czerwcu przeciętna

temperatura waha się tam od 6 do 21°C, zimą spada czasem do -60!). Krótki postój na herbatkę w Drass. Po południu przejazd do zielonego miasta-oazy Kargil. Nocleg w Kargil w Tourist Bungalow bądź Royal Palace Hotel z widokiem na miasto.



Meczet w Drass



Kargil malowniczo położony nad Indusem

DZIEŃ 13 Rano wyjazd w kierunku Leh. Postój w Mukbekh na śniadanie przy wykutej w skale ogromnej postaci *Buddhy Maitreji* – „Buddhy czasów przyszłych” z I w n.e. Po drodze postój w klasztorze Lamayuru, założonym przez Naropę w XI wieku, w jednym, z najpiękniej skonstruowanych klasztorów buddyjskich na świecie. Krótka medytacja w jaskini, pośród księżycowego krajobrazu, gdzie niegdyś medytował Naropa. Na obiad zatrzymamy się w zielonej miejscowości Alchi, znanej z najstarszej grompy buddyjskiej z malowidłami ściennymi z XI i XII wieku. Krótki postój przy klasztorze Spituk. Popołudniu dojazd do Leh (3500 m n.p.m.). Czas wolny na zakupy (polecamy bazar uchodźców z Tybetu). Nocleg w hoteu.

DZIEŃ 14 Rano przejazd do klasztoru Hemis Gompa szkoły Drugpa, największego i najbogatszego w Ladakh i nigdy w historii nie zniszczonego klasztoru buddyjskiego, a także głównego klasztoru szkoły Kagyu; to tutaj, jak przekazują podania, Naropa spotkał swojego mistrza Tilopę. (Klasztor wstępnie został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO). Medytacja powyżej klasztoru w jaskini, w której niegdyś medytował jogin Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211), założyciel klasztoru. Zwiedzanie niezwykle bogatego muzeum klasztorowego zawierającego unikalne kilkaset-letnie buddyjski eksponaty z Ladakhu (także instrumenty muzyczne, broń itd.). To tutaj miał ponoć kiedyś przebywać Jezus (według plotki rozpuszczonej przez Mikołaja Notowicza). Noc w klasztorze.



Malowidło ściennie w klasztorze w Hemis

DZIEŃ 15 Rano kąpiel w zimnej wodzie (test na jogina) i uczestniczenie w porannych ceremoniach buddyjskich i medytacji w sali modlitwy. Następnie chętni będą mogli udać się na posiłek razem z mnichami, na tradycyjny posiłek tybetański z prosą (mnisi klasztoru Hemis są wegetarianami). Po południu dla



Buddyjski klasztor Hemis Gompa

chętnych przejazd wzdłuż Indusu do letniego pałacu królów Ladakhu w Shey (3415 m n.p.m.), w którym umieszczony jest największy w dolinie złoty posąg Buddy. Stamtąd przejazd do Thiksey, zwanego 'Mini-Lhasą', gdzie znajduje się ogromny na 12 pięter klasztor, który przypomina pałac w Potali. Odwiedzenie Pałacu Naropy i zobaczenie największego w Ladakhu (15 m) posągu Buddy Maitrei, który został poświęcony przez Dalai Lamę w 1970 roku. Druga noc w klasztorze.

DZIEŃ 16 Wczesnie rano – jeszcze przed świtem, wyjazd samochodem przez góry



Suraj Tal czyli Jezioro Słońca, widok z przełęczy Baralacha-La (4830 m n.p.m.)

Ladakhu – tego dnia pokonamy prawie 360 km transhimalajskim szlakiem. Po ok. dwóch godzinach krótko po wschodzie słońca postój na przełęczy Tanglang La – drugiej co do wysokości na świecie przełęczy, przez którą przeprowadzono drogę - 5328 m n.p.m. Ćwiczenia oddechowe i medytacja na przełęczy. Następnie całodzienna jazda przez pustynny Ladakh z podziwianiem niezwykłych naturalnych rzeźb skalnych, przypominających zastygłe postacie, świątynie, stupy... Przejazd



Przełęcz Tanglang-La (5360 m n.p.m.)

przez przełęcz Baralacha-La (4830 m n.p.m.) z widokiem na Suradz Tal (Suraj Tal) – Jezioro Słońca (4802 m n.p.m.). Wieczorem przyjazd do Keylong, stolicy doliny Lahaul i Spiti w Himachal Pradeś, jednego z najpiękniejszych rejonów Himalajów.

DZIEŃ 17 Rano przejazd albo do Kardang Gomy (3500 m n.p.m.), niezwykłego klasztoru należącego do szkoły Drugpa – największego w krainie Lahaul, który ponadto zawiera ogromną kolekcję manuskryptów buddyjskich (Kangyur i Tangyur, 64 buddyjskie tantry itd.); w klasztorze znajduje się też ogromny złoty posąg Buddy. Medytacja w klasztorze. Następnie ruszamy w dalszą drogę doliną rzeki Bhaga; przejazd przez ośnieżoną przełęcz Rohtang-La (3980 m n.p.m.). Późnym popołudniem dojazd do Manali (ok. 2500 m n.p.m.) – kurortu letniego i zimowego, atmosferą przypominającego polskie Zakopane. Zakwaterowanie i nocleg w hotelu.

DZIEŃ 18 Cały dzień w Manali – czas wolny na odpoczynek, zakupy itd. Rano zajęcia z jogi. Po śniadaniu, kto chce może węszać się po okolicach, albo wybrać się do gorących źródeł mędrca Wasishty (Vasisht, 3 km.). Nocleg w hotelu w Manali.



Rynek w Manali

DZIEŃ 19 Po wczesnym śniadaniu, o siódmej rano wyruszamy samochodami na południe wzdłuż rzeki Beas jedną z najpiękniejszych dolin himalajskich – Doliną Kullu. Docieramy do Mandi, miasta o wielkiej kulturze i sztuce (centrum malarstwa górskiego), słynącego z około 300 świątyń, stąd zwanego Benaresem Himalajów lub Małym Kaśi. Nocleg w Mandi.

Dzień 20 W dzień ruszamy do Chandigarh (3-4 godziny jazdy), miasta w całości zaprojektowanego przez słynnego francuskiego architekta, Le Corbusiera. Zwiedzanie miasta. Czas wolny. O godzinie 18.20 wyjazd pociągiem z Chandigarh do Delhi. Ok. godz. 22.00 dojazd do Delhi. Zakwaterowanie w hotelu i kolacja.

DZIEŃ 21 Ostatnie godziny w Delhi i powrót do Polski.



KOSZTORYS

Koszty organizacyjne (płatne przy zapisie): **1200 PLN**

Koszt biletów i wizy: łącznie ok. 2000-3000 PLN*

Koszt wycieczki: **1200 EUR**

Cena obejmuje:

- szkolenie z jogi prowadzone przez profesjonalnych instruktorów z Polski i Indii.
- profesjonalną opiekę polskiego pilota i przewodnika władającego lokalnymi językami, doskonale znającego Kaszmir i jego kulturę,
- profesjonalną opiekę polskiego alpinisty, mającego także doświadczenie w górach Kaszmiru i Ladakhu,
- zakwaterowanie w spokojnych hotelach turystycznych (ekonomicznych), bungalowach, buddyjskich klasztorach, a podczas trekkingu w wynajętych namiotach,
- minimum dwa posiłki dziennie,
- nieograniczone wyżywienie podczas trekkingu na trasie Czandanwari-Baltal w jadłodajniach dla pielgrzymów (jedzenie wegetariańskie duży wybór dań i przekąsek)
- transport na terenie Indii koleją w klasie klimatyzowaną sypialną (4 osoby w przedziale, pościel), klimatyzowanymi samochodami terenowymi,
- opłaty administracyjne, koszty pozwoleń i rejestracji (w tym rejestrację na pielgrzymkę do groty Amarnath, zwiedzanie parku Dachigam i trekking w górach Pir),
- ubezpieczenie podróży NNW i KL" wraz z „Assistance” do 30.000 Euro.
- dodatkowe ubezpieczenie w trakcie trekkingu (gwarantuje bezpłatny dostęp do opieki medycznej, leków i tlenu, na trasie Chandanwari-Baltal.

*Koszty orientacyjne – staramy się korzystać z aktualnych najlepszych promocji.

AUTORZY I REALIZATORZY PROGRAMU



Filip Ruciński – doktorant na Wydziale Orientalistycznym UW, absolwent Sanskryckiego Uniwersytetu w Varanasi w Indiach i Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie ukończył studia indologiczne. Specjalizuje się w kulturze Indii Północnych i językach hindi i sanskrycie. Spędził w Indiach około 7 lat. Kaszmir odwiedził czterokrotnie, łącznie spędzając tam 6 miesięcy. Przeprowadził projekt naukowy w Kaszmirze, a także przetłumaczył z języka starokaszmirskiego wiersze średniowiecznej poetki Lal Ded (XIV wiek). Włada biegle angielskim, hindi (jak native), urdu i sanskrytem i rozumie kilka innych języków indyjskich. Posiada uprawnienie pilota wycieczek. Strona internetowa: www.sanskryt.eu, www.vivaswan.pl



Mahendra Nath Tripathi, (ur. 1984 r.) – indyjski historyk sztuki, nauczyciel jogi, współtwórca platformy 'Yogantavya - Yoga Destination'. Pochodzi z Varanasi, z rodziny z tradycją jogi przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Uczy m.in. jogi siły (bala-jogi), hatha-jogi oraz jogi wg szkoły Śiwanandy. Zna się także na bhrygu-jodze i astrologii, które poznał od swojego duchowego mistrza, Dr Brahmy Gopala Bhaduriego w Varanasi. Od 2010 roku pracuje jako wykładowca

historii sztuki w Delhi College of Arts afiliowanym przy Uniwersytecie Delhijskim (Indie).

