

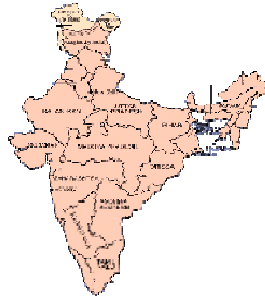


Consejos de cómo viajar en la India

Por Yogui Sarveshwarananda Giri

Esta es una información que le será útil cuando prepare su viaje a la India

Estoy ansioso de darle la bienvenida a la Madre India!



I. VIAJAR A LA INDIA

A. Antes de viajar

1. El pasaporte y la visa

Naturalmente necesitará un pasaporte vigente para viajar a la India y además una visa de turismo expedida por la Embajada de la India o un Alto Comisionado ubicado cerca a donde usted vive. Deberá solicitar la visa un mes antes de viajar puesto que ésta es válida solamente por tres a seis meses a partir de la fecha de expedición a menos de que sea ciudadano de los Estados Unidos, en cuyo caso podría obtener una visa de 10 meses. Antes de acercarse al consulado llame y averigüe que debe llevar y el costo de la visa. Con seguridad requerirá dos fotos tamaño pasaporte, su pasaporte, un formulario diligenciado y el valor de la visa en efectivo. En el espacio dirección en la India puede anotar la dirección del orfanato “Matri Chhaya Gurukulam” que se encuentra al final de este documento. Para evitar las colas es mejor llegar temprano al Consulado. La expedición de la visa toma entre un día y una semana.

2. Equipaje

No requerirá mucho equipaje. Por favor haga todo lo posible por llevar una sola maleta facturada, preferiblemente un morral y una pieza de mano (mochila) para llevar en la cabina. En la cabina no se permiten objetos corto punzantes, aerosoles ni líquidos. Empaque todos los cuchillos de acampar o tijeras o cortadores de uñas en la maleta de facturar. Podrá comprar fácilmente champú y cremas en las tiendas ayurvédicas de la India. Usted querrá llevar una tula doblada dentro del equipaje para empacar las cosas que compre en la India.

a. Ropa

- Una sudadera abrigada o unos pantalones gruesos de yoga y una camiseta gruesa o saco de lana
- Chal para meditar y saco de lana (Allá podrá comprar chales)
- Chaqueta abrigada (no lleve chaqueta de invierno pues es muy abultada)
- Sandalias de suela gruesa con trabilla atrás y chancletas
- Medias gruesas grises o de color oscuro (tan solo unos pares)
- Pantalones de yoga un poco más livianos (preferiblemente sueltos)
- Varias camisetas y camisas de manga larga
- Pijamas y ropa interior
- Ropa para caminar, tales como, pantalones caqui o una falda larga. Las mujeres podrán llevar pantalones “palazzo” que podrán usar debajo de sus blusones o vestidos más cortos, (similares a un salvar kameez)
- En la India se usan colores claros y nunca el negro. Las camisetas deben tener mangas cortas y las camisetas sin mangas o con descotes muy pronunciados no son para nada apropiadas.
- Aquí siempre hay muchas oportunidades de comprar ropa India que es poco costosa, cómoda y apropiada para la cultura.

b. Equipo

- Traiga un morral pequeño como para el día que pueda ingresar a la cabina del avión.
- Un tapete de yoga (estos se enrollan bien o pueden meterse enrollados en el morral grande).
- Una linterna pequeña, combinación de candado y reloj con alarma.
- Cinturón de viaje para dinero en algodón que venden en todos los almacenes de equipaje.
- Extracto de semilla de toronja (si desea una mayor seguridad se consigue en las tiendas naturistas).
- Remedios homeopáticos tales como la esencia floral Rescate de Bach o pastillas de desfase horario
- Acidófilos, carbón activado, Para-Free (de Organika) y PARAzyme (de Renew Life). Especialmente recomiendo el carbón que se consigue en las tiendas naturistas.
- Repelente de mosquitos (tal como el Muskol, que no sea aerosol debido a las restricciones aéreas,)
- Toalla de cuerpo (no muy gruesa, preferiblemente del tipo de viaje que se seca rápidamente)
- Un diario y varios bolígrafos (podrían ser útiles de varios colores)
- Cámara y rollos o cargador (entre más pequeño mejor pues podrá llevarlo con usted)
- Tapones para los oídos para bloquear el ruido cuando viaje.
- Es muy buena idea llevar un filtro de agua personal pues reduce la dependencia en el agua embotellada
- Si tiene espacio libre...juguetes para nuestros pequeños... Los juguetes más apreciados son los rompe cabezas, juguetes educativos, muñecas, libros / cintas para aprender inglés, cámaras digitales baratas, etc. Si desea más ideas, por favor visite www.hariharanandakriyayoga.org/spanish/s_join_us/s_materials/s_materials_index.html

3. Dinero

Una vez pague su tiquete de avión, trenes o tarifas de taxis no necesitará mucho más dinero durante el viaje a menos de que desee hacer compras. Si se hospeda en ashrams, la mayoría funciona con base en donaciones, como en nuestro Matri Chhaya Gurukulam, para ayudar a cubrir el costo de la comida, mantenimiento y costos de electricidad. Una donación razonable es 500 rupias por persona por día. Otros ashrams cobran un precio fijo por la comida y el alojamiento, por ejemplo, el Ashram de Aurobindo en Delhi cobra 600 rupias por persona por día.

Las personas que han sido aceptadas para nuestro programa de servicio voluntario de tiempo completo (ver www.hariharanandakriyayoga.org/spanish/s_join_us/s_services/s_services_index.html) no tienen que pagar nada por su estadía aun cuando las donaciones son siempre bienvenidas.

Recomiendo que todos traigan dólares de los Estados Unidos, Libras Esterlinas o Euros en efectivo. Usted podrá cambiar estas divisas en cualquiera de las ciudades grandes. También podrá cambiar su dinero en el aeropuerto de Nueva Delhi a cualquier hora del día o de la noche, pero no a la mejor tasa de cambio. No

cambie todo su dinero allá pues encontrará mejores tasas de cambio a lo largo de su viaje.

Mientras viaje guarde su dinero dentro del cinturón **debajo** de sus pantalones y mantenga unas pocas rupias en su bolsillo con el fin de que si desea comprar algún recuerdo o agua no tenga que sacar su cinturón de dinero en la mitad del mercado.

Si se va a quedar más largo o, tiene intenciones de comprar cosas de valor, traiga su dinero en travellers checks y/o traiga una tarjeta VISA para sacar el dinero en un banco o usarla en tiendas importantes. Las transacciones bancarias en la India son lentas pero, usted no querrá llevar más de unos pocos cientos de dólares en efectivo. Como dato curioso, la mayoría de las cosas en la India se pueden regatear, excepto la comida en los restaurantes.

4. Preparación médica

Usted deberá hacer su propio juicio sobre su salud. En este momento no se requieren vacunas para el norte de la India pues la malaria no es un problema allí. Yo recomendaría llevar gotas **homeopáticas** contra la malaria si lo desea y no las alopáticas pues estas tienen efectos secundarios fuertes. Con todas las precauciones que hemos tomado esperamos que se mantenga bien; sin embargo, no es inusual que aquellos que se quedan varios meses experimenten molestias estomacales que podrán superarse después de unos pocos días con remedios Ayurvédicos o algunas de las recomendaciones que di en la sección de equipos de esta carta. Por favor compre un **seguro de salud para viajeros** a menos de que ya esté cubierto para viajes.

B. Mientras vuela

Para tener un viaje confortable y evitar el desfase horario recomiendo:

- Evite tomar alcohol o comer demasiado en el avión.
- Beba mucha agua durante el vuelo.
- Tan pronto como se siente en el avión cambie la hora de su reloj a la hora de su destino y evite referirse a la hora de su país de origen.
- Practique el pranayama continuamente durante el vuelo.
- Haga estiramientos de sus hombros y piernas en su silla
- Si es necesario tome pastillas homeopáticas de desfase horario.

C. Llegada a la India

Dependiendo a dónde viaje, querrá llegar a Calcuta (para visitar Orissa y la Costa Oriental de la India) Delhi (para visitar los Himalayas y el Norte de la India) o Bombay (para visitar el sur y costa occidental de la India).

Una vez salga de inmigración y la aduana acérquese al mostrador de “TAXIS PRE-PAGADOS” para tomar un taxi confiable y poco costoso que lo llevará a donde desee.

II. VIAJE Y ESTADÍA EN LA INDIA

A. Viajes en tren en la India

Los trenes en la India son confiables, bastante cómodos y extremadamente baratos. Para obtener consejos sobre viajes en tren en la India por favor PRIMERO visite el sitio web: www.seat61.com/India.htm

Diríjase a www.indianrail.gov.in para averiguar la disponibilidad de trenes, haga su reserva en línea con anticipación desde su propio país utilizando el sitio www.irctc.co.in o compre su tiquete en la India en una agencia de viajes reconocida (consulte con su ashram u hotel).

B. Delhi

1. Estadía en Delhi

Si desea quedarse unos pocos días en Delhi recomiendo el "Aurobindo Ashram" que es muy barato y absolutamente sensacional!

La dirección es: Sri Aurobindo Marg, New Delhi 110 016

Número telefónico: +91 (11) 2656-7863, o +91 (11) 2656-9225, o +91 (11) 2652-4810

Correo electrónico: aurobindo@vsnl.com

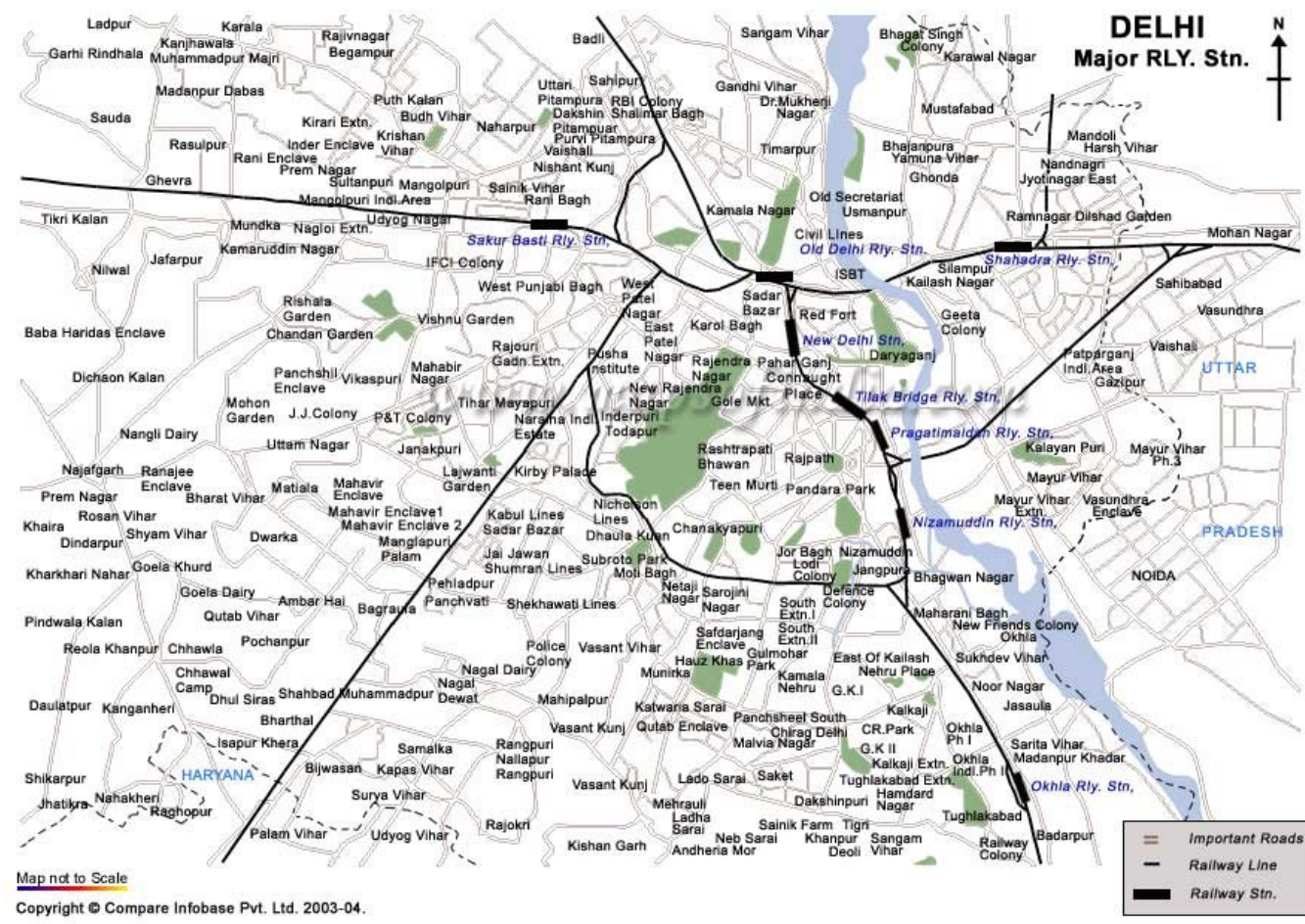
Para quedarse en el ashram deberá enviarles con anticipación un correo electrónico solicitando una habitación para las fechas que desea. Envíe el correo dirigido a "Reception in-charge" a aurobindo@vsnl.com. Esta es la ÚNICA forma de conseguir habitaciones en el ashram.

En caso de emergencia, contacte al discípulo en Delhi, el Señor Janardhan Reddy al +91 (98) 6814-7729 (celular)

2. Estaciones de tren en Delhi

Por favor tome nota de que hay **tres estaciones principales** en Delhi, asegúrese de dirigirse a la estación correcta:

1. "New Delhi", también conocida como "NDLS", ubicada en el centro de Delhi
 1. "Old Delhi" (conocida como "Delhi"), y también conocida con su nombre de código "DLI", ubicada en el norte de Delhi
 2. "Hazrat Nizamuddin", también conocida con su nombre de código "NZM", ubicada en el sur de Delhi
- Este es el mapa de Delhi donde se presentan las diferentes estaciones:



C. Viaje a Haridwar y los Himalayas

1. Viaje de Delhi a Haridwar

Para mayores informes sobre Haridwar, una de las siete ciudades sagradas de la India visite la página de Wikipedia <http://wikitravel.org/en/Haridwar>

a. Por tren

El tren de Delhi a Haridwar tan solo le costará entre 150 y 500 rupias. Hay dos trenes muy rápidos de Delhi a Haridwar:

- El tren diario de la mañana llamado “Dehradun Shatabdi Express”, tren No. 2017, **sale de Nueva Delhi (NDLS) a las 6:50 am** y llega a Haridwar alrededor de las 11:25 am.

- El tren diario de la tarde llamado “Dehradun Jan Shatabdi Express”, tren No. 2055, **sale de Nueva Delhi (NDLS) a las 3:25 pm** y llega a Haridwar alrededor de las 7:35 pm.

Una tercera opción es tomar un vagón cama en el tren diario de la noche llamado “Mussoorie Express”, tren No. 4041 **OLD Delhi (DLI) sale a las 9:25 pm** y llega a la mañana siguiente a Haridwar alrededor de las 5:52 am. Es bastante cómodo dormir en este tren pero lleve un **chal** o cobija pues se torna frío en la noche.

Una vez en la estación de tren de Haridwar tome un motocarro al Matri Chhaya Gurukulam, le costará alrededor de 100 rupias.

b. Por taxi

También podrá reservar un taxi para viajar 215 Km de Delhi a Haridwar a un precio muy barato, alrededor de 3000 a 4000 rupias. La carretera está en buenas condiciones, es casi tan rápido como el tren, 5 a 6 horas dependiendo del tráfico y más cómodo. Solicite en el ashram u hotel donde se esté quedando en Delhi que le reserven un taxi.

2. Estadía en el Matri Chhaya Gurukulam

Este es nuestro orfanato – ashram donde me hospedo la mayor parte del tiempo cuando estoy en la India.

La dirección es: Laksar Road (opuesto a la escuela Shivedale), Jagjeetpur, Haridwar, Uttarkhand 249408.

Swami Sharad Puri es el Swami encargado del Matri Chhaya Gurukulam y su teléfono +91 (93) 1902-2436.

Otro teléfono útil es el de la recepción en el Matri Chhaya Gurukulam: +91 (99) 9798-6539.

Todos los buscadores sinceros son bienvenidos, ya sea que estén iniciados en Kriya Yoga o no, pero se espera que se comporten de acuerdo con el código de conducta del ashram.

La donación diaria es de 500 rupias e incluye habitación y todas las comidas y refrigerios. Los voluntarios aprobados de tiempo completo se alojan sin ningún costo.

3. Viaje de regreso de Haridwar a Delhi

Nuevamente hay tres opciones de trenes:

- Un tren diario en la mañana llamado el “NDLS Jan Shatabdi Express”, tren No. 2056, **sale de Haridwar a las 6:22 am** y llega a NUEVA Delhi (NDLS) alrededor de las 11:15 am.

- Un tren diario en la tarde llamado el “Dehradun Shatabdi Express”, tren No. 2018, **sale de Haridwar a las 6:13 pm** y llega a NEW Delhi (NDLS) alrededor de las 10:45 pm.

- Un tren diario de la noche llamado el “Mussoorie Express”, tren No. 4042, **sale de Haridwar a las 11:20 pm** y llega a **la mañana siguiente** al OLD Delhi (DLI) alrededor de las 7:45 am.

D. Viaje a Banabira, Orissa

Desde Delhi

Usted puede ya sea: 1) Volar de Delhi a Bhubaneshwar (vuelo de 2 horas) y luego tomar un tren a Sambalpur (viaje de 5 horas) y luego un taxi a Banabira (viaje de 2 horas); o 2) Tomar un tren de Delhi a Sambalpur (**viaje de DOS A TRES días**) y luego un taxi a Banabira (viaje de 2 horas)

Visite www.vatra.com donde encontrará algunos de los vuelos más baratos y podrá hacer su reserve con anticipación.

Desde Calcuta

Tome un tren desde Calcuta a Sambalpur (viaje de 11 horas), y luego tome un taxi a Banabira (viaje de 2 horas).

1. Viaje de Delhi a Banabira, Orissa

a. De Delhi a Bhubaneshwar

Tome un taxi o **motocarro** al aeropuerto NACIONAL, es diferente al aeropuerto INTERNACIONAL a dónde llegó, y tome un avión a Bhubaneshwar en el estado de Orissa. Es un vuelo de dos horas; el viaje Delhi-Bhubaneshwar-Delhi cuesta alrededor de 6.000 rupias

En caso de emergencia en Bhubaneshwar puede contactar al señor Vidyasagar Shaw al +91 (97) 7802-4555 (celular) o al señor Binod Shaw al +91 (98) 6139-5171 (celular).

b. De Bhubaneshwar a Sambalpur

Una vez en Bhubaneshwar deberá tomar un taxi al hotel local. A la mañana siguiente tome un taxi a la estación de tren y tome un tren a Sambalpur.

Hay un tren que sale todos los días de la semana en la mañana, inclusive los fines de semana, que sale a las 6:50 am de la estación de tren de Bhubaneshwar (BBS) y llega a Sambalpur (SBP) a las 11:25 am. El número del tren es 2893 y el nombre del mismo es "BBS BLGR SUPER".

c. De Sambalpur a Banabira

De Sambalpur, tome un taxi al pequeño pueblo de Banabira. Es un recorrido de aproximadamente 2 horas en taxi con un costo de alrededor de 1.000 rupias.

La dirección del Hariharananda Kriya Yoga Mission ashram es Banabira, P.O. Tabada, Via Sohela, Dist. Bargarh, Orissa 768033.

Los contactos locales en Banabira son:

1. Sr. Yogananda Sahu. Celular: +91 (97) 7829-3191
2. Sr. Chitrasen Debta. Celular: +91 (99) 3722-3217

2. Viaje de Banabira, Orissa de regreso a Delhi

a. De Banabira a Sambalpur

De Banabira tome un taxi a la estación de tren de Sambalpur.

b. De Sambalpur a Bhubaneshwar

Hay un tren en la mañana que sale todos los días con EXCEPCION DE LOS DOMINGOS que sale de Sambalpur a las 6:10 am y llega a Bhubaneshwar a las 10:45 am. El número del tren es 8303 y el nombre del tren "SBP PURI INT EXP".

c. De Bhubaneshwar a Delhi

De allí toma un taxi al aeropuerto de Bhubaneshwar. Hay un par de vuelos en la tarde desde Bhubaneshwar a Delhi por lo que puede llegar a Delhi esa misma noche si lo desea. El vuelo es de dos horas.

III. OTRA INFORMACIÓN PRÁCTICA

A. Teléfono y telecomunicaciones

En la mayoría de las ciudades encontrará cabinas telefónicas de larga distancia e internet en caso de que requiriera llamar o enviar un mensaje a casa para informar a sus familiares que llegó bien al ashram. Sin embargo, le recomendamos que les haga saber a sus familiares que se va a embarcar en un viaje contemplativo en el ashram y que tan solo verificará su correo o llamará una vez a la semana. De esta manera habrá creado un espacio sagrado y tiempo para enfocarse en la experiencia transformadora de vivir en un ashram.

Cuando se llama a la India del exterior debe marcar primero el código internacional (“00” en algunos países o “011” en otros, etc.) seguido de “91” (Código de país de la India) seguido del número telefónico.

Cuando llame a un teléfono en la India DESDE la India no marque el código internacional NI el “91” código de país de la India, marque primero “0” y luego el número telefónico.

B. SALUD

La mayoría de los extranjeros que se enferman en el Asia lo hacen por confiarse en las prácticas insalubres de los restaurantes y el agua sucia. Para evitar esto, nos acompañarán los cocineros que hemos entrenado y que cocinarán todas nuestras comidas vegetarianas de acuerdo con los mejores estándares de higiene, pureza espiritual y nutrición, utilizando solamente alimentos locales frescos. El agua de beber será solamente agua embotellada o agua filtrada.

Recomendamos tomar un seguro internacional de salud que cubra su estadía en la India, es muy poco costoso pero una buena precaución. Consulte su agente de viajes.

Un chequeo general médico antes del viaje sería prudente pero no necesario.

Se encuentran disponibles medicamentos de salud general y drogas de prescripción.

Con relación a la gripa aviar a la que se le ha hecho mucha publicidad: están en riesgo solamente las personas que de forma regular manejan aves muertas. Dado que no iremos a ningún lugar cercano a criaderos de aves y todas nuestras comidas son vegetarianas, no hay ningún tipo de riesgo.

C. Agua

Con el fin de disminuir el gasto en que se incurre al comprar agua embotellada, lo animamos a traer su propio filtro portátil pequeño de agua si le es posible. Podrá encontrar este tipo de filtros portátiles de agua, tales como el Katadyn Water Bottle, ítem #FH321 en <http://www.magellans.com> .

Nosotros tendremos agua embotellada y/o filtrada todo el tiempo. Sin embargo, mientras esté en la India evite la comida cruda y los jugos, especialmente en los mercados. Usted comerá alimentos cuidadosamente preparados en los ashrams y las escuelas pero, durante los días de viaje si toma refrigerios fuera de las horas de las comidas establecidas, asegúrese de que el plato o el vaso en el que se le sirve esté seco y no tan solo lavado y todavía húmedo. Las comidas con mayor riesgo para los extranjeros en la India son los jugos y la razón es que estos están usualmente mezclados con hielo o agua; un vendedor suele jugar su prensa de mango y luego pelar y exprimir su mango adicionándole un poco de agua para ayudar a que salga por entre la prensa. Las personas en la India no entienden que tan solo una gota de agua podría enfermarlo. Con el fin de disfrutar las frutas y sabores de la India compre frutas con su cáscara, lávelos con agua embotellada en el ashram y/o pele

los bananos, mandarinas, manzanas y papaya. Si se encuentra en el área sur de Delhi también querrá tomar agua de coco, de los cocos frescos es como agua dulce, después de ver al vendedor abrirle un hueco e insertar un pitillo seco; esto es seguro y delicioso.

Extracto de la semilla de la toronja se le puede agregar a su agua filtrada o de botella (aproximadamente 10 gotas por litro) con el fin de asegurarse de que está limpia para beber. Esto es importante si va a viajar antes o después de su estadía con nosotros. Si sospecha haber comido o bebido algo que no le sentó bien, ponga 20 gotas de extracto de semilla de toronja en un vaso de agua y bébalo. Si lo hace inmediatamente, esto le ayudará a matar las bacterias en el estómago. Tomar píldoras de carbón inmediatamente también ayuda!!! Recuerde lavarse los dientes con agua embotellada y cuando se duche tenga cuidado de cerrar los labios y secarse primero la cara y labios tan pronto termine.

No se preocupe demasiado por el agua y por enfermarse. Tenga una actitud positiva y proactiva, con la certidumbre de que está haciendo todo lo posible para mantenerse bien.

D. Temperaturas y lluvias

1. La temperatura en Delhi varía (altura 233 m)

- Invierno (diciembre-febrero): 7 a 24 grados celcio
- Estación caliente (mayo-agosto): 26 a 41 grados celcio

2. La temperatura en Haridwar (altura 295 m)

Aquí el clima es moderado todo el año. El mejor período para visitas es de Septiembre a Junio.

- Invierno (diciembre-febrero): 6 a 16 grados celcio
- Estación caliente (mayo-agosto): 15 a 40 grados celcio

3. Temperatura en Uttarkashi (altura 1550 m) o Champawat (altura 1610 m)

Aquí el clima es mucho más frío en el invierno pero muy placentero durante la estación caliente. Al estar en el sol se sentirá caliente pero, temprano en la mañana, en la noche o dentro de las edificaciones necesitará un saco, medias, sombrero de lana y chal.

- Invierno (diciembre-febrero): 5 a 7 grados celcio
- Estación caliente (mayo-Agosto): 17 a 19 grados celcio

4. La estación del monzón

Va de mediados de Junio hasta mediados de Septiembre, evite este período si puede, pues se presentan deslizamientos en las montañas y la contaminación del agua puede convertirse en un problema grave.

IV. ADOPTE UN ESTILO DE VIDA ESPIRITUAL

A. Actitud

Asistir a un programa espiritual, unirse a un peregrinaje u ofrecerse como voluntario en nuestras escuelas o ashrams no es un paquete turístico donde todo y cualquier cosa vale. Esta es una experiencia profundamente transformadora que provee la oportunidad de aprender de primera mano la tradición espiritual de la India y vivir

un estilo de vida yóguico simple, donde hay el compromiso personal de seguir la disciplina espiritual diaria y donde se debe mantener una actitud de respeto y modestia en todo momento.

Aun cuando hemos tomado todas las medidas a nuestro alcance para asegurar el mayor estándar de comodidad, seguridad e higiene por favor tenga en cuenta que visitará un país con pocas comodidades modernas, de hecho, pocos alojamientos en la India tienen aire acondicionado o calefacción, por lo cual planifíquese de acuerdo con estos lineamientos. Algunos establecimientos están ubicados en condiciones rústicas y rigurosas que se deben enfrentar con un espíritu de tolerancia, mente abierta y aventura.

No se permite fumar al interior ni al exterior de los ashrams, habitaciones de los hoteles o carpas, templos, lugares santos y cuevas o durante las conferencias, juegos o programas culturales.

No se permite en ningún momento y lugar el consumo de alcohol y fármacos recreativos.

La comida es estrictamente vegetariana y sátvica sin ajo, cebolla o especias picantes.

B. Seva y Sadhana

Si viene a la India para estar con su profesor en una estadía meditativa en el ashram, debe haber un número de expectativas de su parte:

- Practicar su *sadhana* (meditación) diariamente bajo la guía de su profesor siempre que él se encuentre disponible; habrá meditaciones guiadas de Kriya Yoga dos veces al día a las 5:15 am y 6:30 pm, siempre que esté en residencia en el Matri Chhaya Gurukulam.
- Ofrecer un número de horas diarias de seva (servicio desinteresado).
- Permanecer en el ashram la mayor parte del tiempo, excepto cuando se salga a caminatas contemplativas en la naturaleza o a las riberas de los ríos sagrados o para ir en un peregrinaje.
- Ciertos días podrá explorar las diferentes mercancías que se venden en el mercado e ir a otras excursiones turísticas.

Le solicitamos prepararse para seguir esta disciplina y enfocarse en el programa para que se permita a sí mismo una suficiente oportunidad de transformación; esto mantendrá la intensidad y unidad de la experiencia espiritual. Salir del ashram puede ser una forma de difuminar la intensidad del proceso yóguico que recomendamos mantener y, explorar cualesquiera retos o llamados de transformación que surjan.

C. Cultura

Con frecuencia se describe a la India como el lugar de las contradicciones armoniosas. Como con cualquier cultura, al principio parece exótica y estimulante y luego nos parece desconcertante; estas son las primeras etapas de los choques de cultura. Para ayudarlo a pasar más fácilmente a la tercera etapa de la comprensión, le recomendamos tomar un enfoque yóguico que es el de observar como si estuviere en un tercer lugar, no desde el punto de vista del nativo o del forastero, e intentar ver el país y la cultura desde sus fortalezas y debilidades y disfrutar su tiempo a partir de estas bases. Esta experiencia podrá darle entendimiento sobre los mitos que tiene sobre su propia cultura y le permitirá crecer como un antropólogo aficionado!

Las mujeres de la India son orgullosas de su gracia, elegancia y modestia y con frecuencia se les respeta como Ma (La Madre Divina) o tía o hermana sin tener en cuenta la relación real actual o la relación de consanguínea. Generalmente los hombres y las mujeres asiáticos son orgullosos de su humildad, lealtad y lo apropiado de sus interacciones sociales, vestido y comportamiento. Por lo tanto, recomendamos vestirse y comportarse con más

modestia de la usual, especialmente luciendo los vestidos blancos del estudiante de yoga; esto cosechará respeto y compensará cualquier estereotipo inapropiado de los occidentales.

No es apropiado visitar las habitaciones de los estudiantes del sexo opuesto o hablar fuerte en los corredores o en la noche. Es ideal llegar a esta experiencia del yoga en la India con el concepto de que nos estamos sumergiendo en un ashram yóguico con el fin de explorar aspectos yóguicos de nuestra naturaleza y estar totalmente comprometidos con la postura, meditación, contemplación, mantras y estudio. También habrá suficientes programas divertidos nocturnos, en los paseos y cuando vayamos a sumergirnos en el Ganga! Para sumergirse en el Ganga podrían ser apropiados unos pantalones cortos de secado rápido o los pantalones “palazzo” y camiseta. El antiguo dicho de “haced en Roma lo que hacen los romanos” se adapta perfectamente aquí ya que somos los turistas que hemos optado por aprender sobre la cultura de la India. Por lo tanto, la responsabilidad de entendimiento no debe provenir de los anfitriones Indios, aun cuando ellos lo harán si los conocemos en el camino. Lo que estoy expresando aquí son buenos consejos para todos los turistas de cualquier país pero, especialmente en Asia. Todo viaje es una experiencia de aprendizaje. ¡Observe, adáptese y disfrute!

Om shanti shanti shanty

Matri Chhaya Gurukulam

Detrás de la escuela “Shivedale School”

Laksar Road, Jagjeetpur

Haridwar, Uttarkhand 249408

India

Teléfono: +91 (99) 9745-9486 o +91 (99) 9798-6539

(Por favor dar estos números telefónicos a sus familiares para casos de emergencia solamente)