

# INDIA ESPIRITUAL NORTE Y BUDISMO

EL NORTE DE INDIA Y LA VIDA DE BUDA

## Viaje: India, Nepal y el Budismo

Recorreremos **India y Nepal** tras los pasos de **Buda**



Desde su iluminación en Bodghaya, pasando por Varanasi, una de las ciudades más antiguas del mundo y lugar donde pronunció alguno de sus **discursos** más importantes, hasta Lumbini donde nació Buda... Esta región de **India y Nepal** es una puerta a la **espiritualidad** donde han sucedido acontecimientos que marcaron la **historia** presente del mundo.

**Fechas: del 2 al 17 de marzo**

**Más información:**

info@terrakiaviatges.com

T: 93 421 9111

T: 667 919 788

**Conoceremos:**

- **Varanasi**, ciudad sagrada de India por excelencia
- La unión de **las diferentes tradiciones** de la India
- **Bodhgaya**, lugar donde Buda alcanzó la iluminación
- **Conversaciones y encuentros** con expertos
- **Meditaciones y enseñanzas sobre el Budismo**
- La importancia de la **espiritualidad** en la India



## Una idea del itinerario

**Día 2 de marzo:** Vuelo Barcelona/Madrid – Delhi

**Día 3 de marzo:** Delhi

**Día 4 de marzo:** Delhi - Bodhgaya

**Día 5 de marzo:** Bodhgaya

**Día 6 de marzo:** Bodhgaya

**Día 7 de marzo:** Bodhgaya – Varanasi (5h)

**Día 8 de marzo:** Varanasi

**Día 9 de marzo:** Varanasi – Sarnath (1h)

**Día 10 de marzo:** Varanasi – Kusinagar (8h)

**Día 11 de marzo:** Kusinagar

**Día 12 de marzo:** Kusinagar – Lumbini (4h)

**Día 13 de marzo:** Lumbini

**Día 14 de marzo:** Lumbini - Kapilavastu

**Día 15 de marzo:** Kapilavastu – Kathmandú (6h)

**Día 16 de marzo:** Kathmandú

**Día 17 de marzo:** Vuelo de regreso y llegada a Barcelona / Madrid



## Propósito del viaje

Este viaje nos acerca a la historia de la India y del Budismo. Recorreremos los lugares por donde vivió el príncipe Gautama Siddharta, el Buda, y que hoy todavía son centros de peregrinaje y contemplación. Allí se recuerdan las diferentes etapas de su vida desde su nacimiento, su transformación e iluminación, pasando por los lugares donde pronunció sus discursos más importantes, antes de su muerte...

Este viaje es una oportunidad para profundizar en la enseñanza y en la práctica de los principios del Budismo a la vez que conocemos la vida en la India. Conoceremos la historia del Budismo y entenderemos sus enseñanzas, acompañados por personas que han dedicado su vida al estudio y a la trasmisión de esta tradición. Conocer el Budismo es aprender a observar con profundidad y desapego las causas del sufrimiento de las personas, tanto de uno mismo como de todos los seres que nos rodean.

En India y Nepal conoceremos las cuatro ciudades sagradas del Budismo: Lumbini, donde nació el príncipe Siddharta Gautama, el Buda. Bodhgaya, lugar donde alcanzó la iluminación. Sarnath, donde pronunció su primer discurso. Kusinagar, lugar donde murió.

Esta región de la India es una puerta a la espiritualidad donde han sucedido acontecimientos que han marcado la historia presente del mundo. Visitaremos ciudades históricas del Norte de la India y entraremos en ciudades sagradas como Varanasi, donde conoceremos a orillas del Ganges el día a día de la India y las tradiciones del hinduismo. También viviremos por unos días en Nepal y descubriremos las maravillas de Kathmandú.

Durante el viaje nos acompañará un lama del Monsaterio Dag Shang Kagyu (D.S.K.) de Panillo en Huesca.

D.S.K. es una comunidad religiosa vinculada a los linajes Dagpo y Shangpa Kagyü del budismo Vajrayana, cuya tutela está bajo el amparo del actual Yangtse Kalu Rinpoché.

Fué fundada originalmente en 1984 por S.E. Kyabje Kalu Rinpoché y se estableció definitivamente como centro dedicado al estudio y a la práctica del budismo en el año 1985.

D.S.K. contempla la visión del movimiento Rimé, o no sectario, en el que se respetan todas las tradiciones como caminos válidos para la consecución de la realización espiritual. Con este espíritu, D.S.K. ofrece muchas actividades, entre las cuales destacan las enseñanzas que imparten con regularidad los lamas residentes y las visitas de grandes maestros y Rinpochés de distintas escuelas de la tradición budista Vajrayana, en las que recibimos sus preciosas y profundas enseñanzas, transmisiones e iniciaciones.

Bajo la autoridad espiritual del Venerable Lama Drubgyu Tenpa, este centro es el hogar de varios lamas butaneses, lamas occidentales, y numerosos residentes procedentes de diversos lugares de España y otros países.

## **Itinerario detallado**

### **Días 2 y 3 de marzo: BARCELONA/MADRID - DELHI**

Salida desde Barcelona/Madrid y viaje hasta la ciudad de Delhi, donde llegaremos al día siguiente.

En Delhi empezaremos nuestro recorrido por algunas de las ciudades más importantes del Norte de la India relacionadas con el Budismo y la espiritualidad.

En Delhi conoceremos a través de una visita de la ciudad, parte de la historia de India. Haremos una visita de la ciudad donde conoceréis el Raj Ghat, memorial en recuerdo del Mahatma Gandhi y lugar en que fue incinerado. También iréis al espectacular Fuerte Rojo, una de las muestras más grandes de la arquitectura Mughal en la India. La Jama Masjid es la mezquita más grande de la India, y fue encargada por el emperador Shah Jahan, el mismo que mandó construir el Taj Mahal. Por la tarde visita del mercado de Chandi Chowk, el Qutub Minar y la tumba de Humayun.

Un día completo para hacerse una idea de lo que es Delhi y de su historia y su papel en la historia de la India.

Noche en hotel en Delhi con desayuno.



**Días 4, 5 y 6 de marzo: BODHGAYA.**

Por la mañana tomamos un vuelo desde el aeropuerto de Delhi que nos llevará a Patna y desde allí traslado por carretera a Bodhgaya donde llegaremos por la tarde.

Tras años como asceta, sufriendo la mortificación del cuerpo y buscando el camino de la liberación, Siddharta Gautama se sentó a meditar bajo el árbol Pipala, a orillas del río Neranajana. Después de 49 días meditando sin moverse Siddharta llegó a la iluminación y descubrió el camino de la liberación. Este lugar está marcado hoy en día en la ciudad de Bodhgaya.

Su despertar, Buddhi, le permitió compartir este camino con todas las personas del mundo. Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple son la base para liberarse del sufrimiento al que nos aferra la vida. Estas son las palabras memorables (conservadas en el Dhammapada) que Buda pronunció inmediatamente después de haber llegado a la iluminación:

*"El ciclo de muchos nacimientos he recorrido sin descanso buscando el constructor de la casa  
(es decir, el deseo, que es la causa del renacimiento).*

*Increíble es el renacimiento.*

*Constructor de la casa, estás descubierto: ya no edificarás más casas.*

*Tus vigas están astilladas y el techo de la casa, destruido.*

*El corazón, ya libre, ha destruido todo anhelo".*

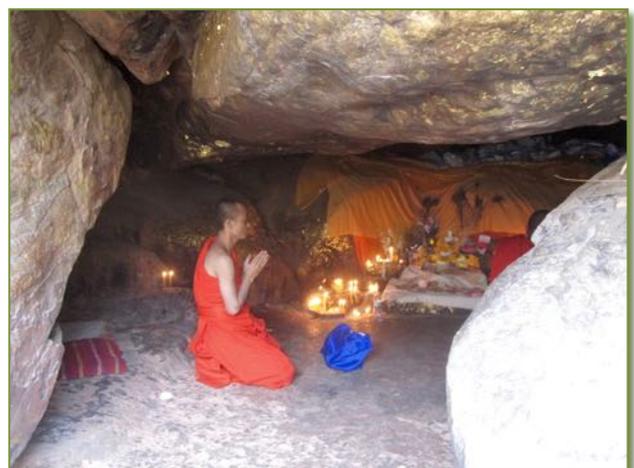
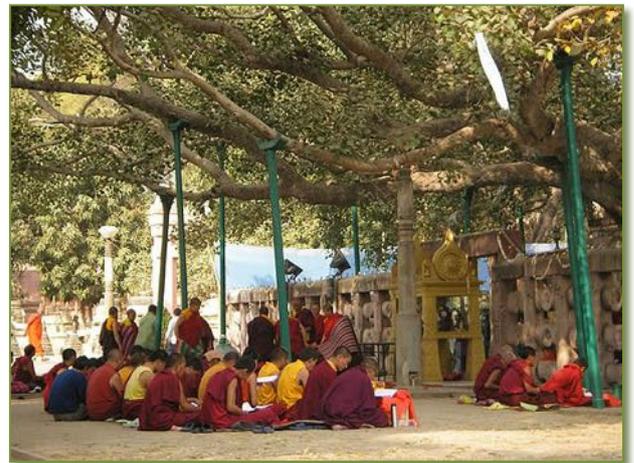


En Bodhgaya visitaremos uno de los principales lugares de peregrinación del Budismo, el árbol Pipala bajo el que sentó Buda. Este árbol es uno de los "descendientes" del árbol original que se mantiene aún en vida. Aquí llegan monjes y peregrinos budistas de toda la India, Nepal o el Sureste asiático.

Alrededor del árbol se erige un precioso templo rodeado por cientos de estupas al lado de las cuales meditan y oran peregrinos de todo el mundo. Cada tradición (tibetana, mahayana, hinayana, zen...) sigue sus diferentes ritos el lugar se convierte en un centro de meditación universal.

Durante nuestra estancia en Bodhgaya visitaremos también Rajgir, la antigua Rajagaha, que fue el principal lugar donde el Buda y parte de la Sangha pasaban las estaciones de retiro. Los retiros tenían lugar durante las estaciones lluviosas, y las zonas montañosas eran el lugar elegido para retirarse a meditar. Los monjes, vestidos en sus túnicas color azafrán, tan solo bajaban a los pueblos a mendigar su comida una vez al día.

En Rajagaha se encuentra el pico del Buitre, el que al parecer fue uno de los lugares preferidos de meditación del Buda. Podemos visitarlo y sentarnos en este precioso mirador entre las montañas para meditar. Cerca de allí están las cuevas donde algunos de sus discípulos más aventajados solían permanecer en meditación. Nos adentraremos en estas pequeñas cuevas que están abiertas y son espacios de meditación para todos los peregrinos.



También conoceremos la Universidad de Nalanda, la que fuera la primera Universidad del mundo. En ella residían y estudiaban 10.000 monjes budistas que provenían de toda Asia. Antes de ser arrasada en el siglo XII por los invasores musulmanes, en Nalanda se impartieron durante 7 siglos enseñanzas de las escrituras Budistas, de ciencias, de medicina, de textos védicos, de lógica,... Todavía hoy se mantienen las ruinas de las principales estructuras y de grandes estupas.



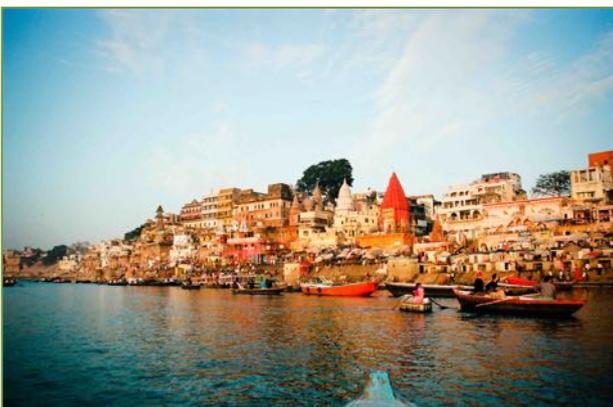
Noches en hotel en Bodhgaya con desayuno.

### **Día 7, 8 y 9 de marzo: VARANASI - SARNATH**

Desayuno en el hotel y a continuación viaje a Varanasi en vehículo privado. Llegaremos a media mañana a una de las ciudades sagradas de la India y de las más antiguas del mundo. Pasaremos estos tres días en Varanasi, visitando la ciudad y conociendo Sarnath.

Varanasi es una ciudad milenaria, sagrada para el Hinduismo y que presencié la vida del Buda. Aquí, desde hace miles de años arde el fuego sagrado que desintegra los cuerpos materiales para unirlos con el Atman, el ser supremo, antes de volver a reencarnarse. Esta una de las tradiciones Hinduistas más profundas y en Varanasi vienen a diario miles de personas de todas partes de la India en peregrinación para bañarse, casarse o morir cerca de las aguas sagradas del Ganges. Conoceremos la ciudad y algunos de sus rincones más especiales, observaremos la vida cerca del Ganges, los crematorios, las ceremonias, las meditaciones,... En Varanasi la vida se vive de otra manera, es la imagen viva de la cultura ancestral y milenaria de la India, que todavía sigue hoy viva.

En sus *ghats*, las grandes escaleras y gradas que unen la ciudad con el Ganges, se agolpa un bullicio de vida, de espiritualidad, de tradición que muestra en toda su complejidad la vida y cultura de la India.

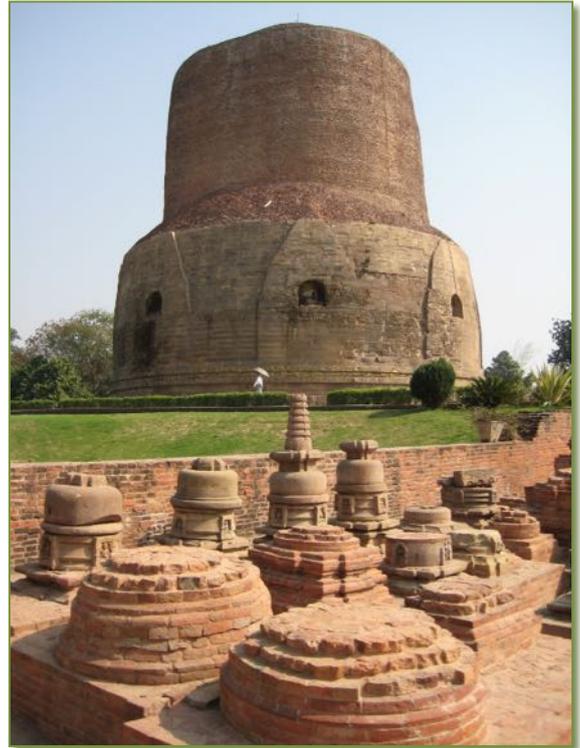


Cerca de Varanasi se encuentra Sarnath, un pequeño pueblo donde se recuerda el primer discurso que dio el Buda.

En Sarnath visitaremos los monasterios y templos dedicados a Buda que se alzan actualmente y podremos meditar ante la imponente estupa erigida por el Rey Ashoka hace más de 2.000 años sobre el lugar en el que el Buda dio su primer discurso. Alrededor se mantienen los restos de cientos de estupas más pequeñas que confieren al lugar una bonita atmósfera. Esta zona de Sarnath era conocida como el Parque de los ciervos durante la vida de Buda y fue uno de los lugares donde el Buda y la Sangha pasaron largas temporadas.

Cuando Buda se iluminó sobre las realidades de la vida y sus problemas, se fue a Sarnath y compartió sus enseñanzas allí con otras personas que buscaban respuestas a las miserias de la vida. Con el alma purificada y gozosa, Buda decidió predicar la verdad alcanzada. Buda dirigió su primera enseñanza a los cinco antiguos compañeros de su etapa ascética, a quien expuso las llamadas Cuatro Verdades Nobles, pilares doctrinales de lo que luego sería el budismo.

Así empezó a rodar la rueda del Dharma.



*Toda existencia es sufrimiento ("duḥkha").*

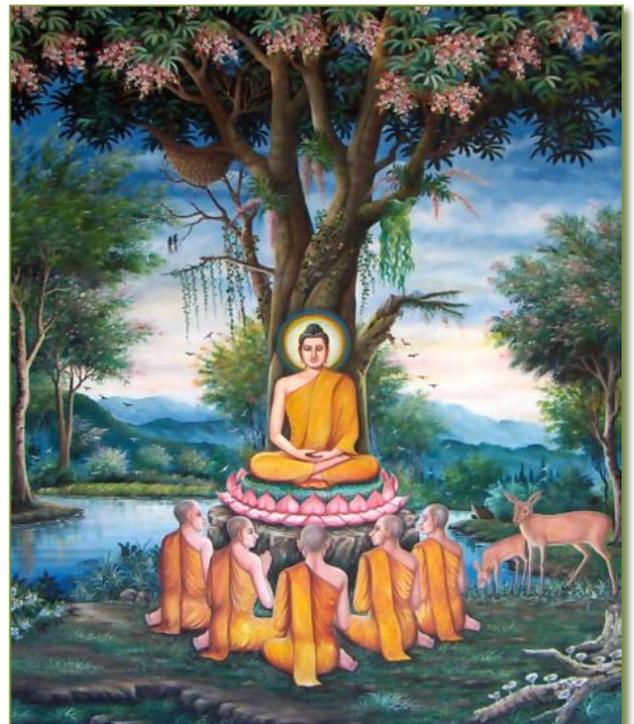
*El origen del sufrimiento es el anhelo.*

*El sufrimiento puede extinguirse, extinguiendo su causa.*

*Para extinguir la causa del sufrimiento, debemos seguir el Noble camino óctuple.*

*"Esta, monjes, es la noble verdad de duḥkha: el nacimiento es duḥkha, la vejez es duḥkha; la tristeza, el lamento, el dolor, la pena y el desespero son duḥkha; la asociación con lo que no se ama es duḥkha; la separación de lo que se ama es duḥkha; no conseguir lo que se quiere es duḥkha. En breve, los cinco agregados del apego son duḥkha.*

*Y esta, monjes, es la noble verdad del origen de duḥkha: el apego que provoca el consiguiente devenir y que es acompañado por la pasión y el deleite, probándolo ahora aquí y ahora allí. El aferramiento al placer de los sentidos, el aferramiento a que algo aparezca, el aferramiento a que algo no aparezca.*



*Y esta, monjes, es la noble verdad del cese de duḥkha: la restante disminución y cese del aferramiento, la renuncia, el abandono, la liberación, el dejar ir ese mismo aferramiento.*

*Y esta, monjes, es la noble verdad del camino de práctica que conduce al cese de duḥkha: precisamente este Noble camino óctuple: el correcto punto de vista, la correcta resolución, el habla correcta, la acción correcta, el modo de vida correcto, el esfuerzo correcto, la atención correcta, la concentración correcta."*

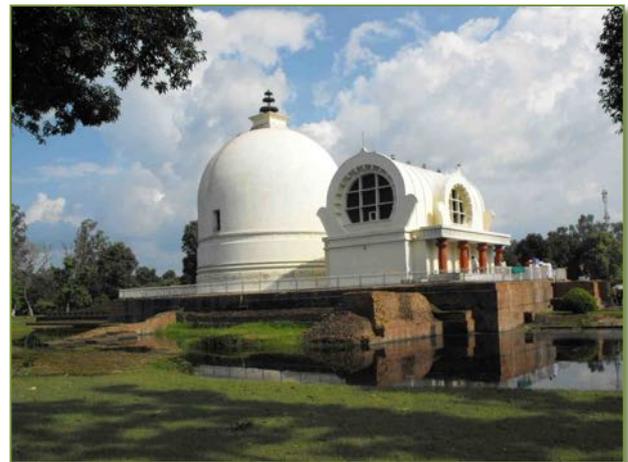


Noches en hotel con desayuno en Varanasi.

### **Días 10 y 11 de marzo: KUSHINAGAR**

Por la mañana después del desayuno seguiremos nuestra ruta hacia el Norte, en dirección a Kushinagar.

Buda se trasladó a Kushinagar junto con algunos de sus discípulos (Bhikkhus) para recibir ahí la muerte y adquirir el páranirvana, la gran trascendencia del sufrimiento. En un bosque de mangos se preparó un lecho, en donde exhortó por última vez a sus discípulos y murió.



Cuando el Buda llegó al lugar llamado Pava, Kunda, el hijo de un herrero, le ofreció una comida que contenía carne. El Buda aceptó la comida y pidió que nadie más la compartiera. La razón era que la carne estaba "mala" y esta se volvería una causa circunstancial para enfermar al Buda.

Había llegado el momento de que el Buda abandonara este mundo aún y cuando era capaz de prolongar su vida. Le dijo a Ananda que el mérito de ofrecer la última comida a un ser iluminado equivalía al mérito de ofrendarle comida un poco antes del momento de su iluminación.



Actualmente en el lugar donde el Buda alcanzó el Paranirvana, en un hermoso parque, se encuentra un santuario erguido por el que fuera presidente de India, J. Nehru en donde se alberga una gran estatua de color blanco del Buda que fue traída hace más de 1.500 años a

Kushinagar por el fundador de la Universidad de Nalanda. Cuando esta estatua fue descubierta durante el final del siglo pasado, esta se encontraba dañada, pero hoy en día ya fue restaurada. A unos cuantos metros de este lugar, se encuentran las ruinas de una gran stupa llamada Ramabhar que marca el lugar de la cremación de Buda.

En Kushinagar también visitaremos algunos de los templos que muchos países budistas han construido para venerar el lugar.

Noches en hotel con desayuno en Kushinagar.

### Día 12, 13 y 14 de marzo: Lumbini, Nepal

Este día empezamos nuestro viaje hacia Nepal. Cruzaremos la frontera por carretera y entraremos en el tranquilo y acogedor país de los Himalayas.

Lumbini es el lugar en el que nació Buda. Su madre, la reina Mayadevi esposa de Sudodana, era una princesa Koli. La leyenda cuenta que en la noche en la que Siddharta fue concebido, la reina Maya soñó que un elefante blanco con seis blancos colmillos entraba por su costado derecho, diez meses lunares más tarde nació Siddharta. De acuerdo a la tradición Sakia, la reina Maya debía dar a luz en el reino de su padre, así que cuando se acercaba el día de la concepción dejó Kapilavastu. Sin embargo estaba dicho que su hijo nacería en un jardín en el camino entre Kapilavastu y Lumbini, bajo un árbol Sal.

Durante las celebraciones del nacimiento, el ermitaño vidente del reino descendió desde su residencia en la montaña y anunció que el niño se convertirá en un gran rey o en un gran monje asceta...

El rey Sudodana, su padre, deseaba que su hijo se convirtiese en un gran rey y lo protegió de las enseñanzas religiosas, del conocimiento de la existencia del sufrimiento. Durante su juventud vivió en un entorno de belleza, placeres sensuales, cultura y riquezas... Pero durante un recorrido fuera de las murallas del palacio el joven Siddharta vio a un hombre viejo, a un hombre enfermo, a un cadáver en descomposición y a un asceta. Estos "cuatro encuentros" conmocionaron profundamente al príncipe, que decidió entonces abandonar la vida de palacio para ir en búsqueda del camino que liberara



a todas las personas del sufrimiento. Estaba resuelto a llevar una vida de asceta y a no volver a su casa antes de haber encontrado el Camino de la Liberación.

Lumbini es hoy un lugar de peregrinaje, de devoción y de paz, en el que se congregan decenas de templos y monasterios.

Durante los días en Lumbini tendremos tiempo de meditar, conversar y profundizar en las enseñanzas budistas. Pasearemos a pie y en bicicleta por la gran zona de templos, entre árboles de mangos y visitaremos el templo que alberga la estatua de la Mayadevi, la madre de Buda, que se alza en el lugar en que dio a luz.



Visitaremos las ruinas del palacio de Kapilavastu, donde vivió el Buda antes de partir en la búsqueda del Camino del Despertar, en un remoto bosque a las afueras de Lumbini. Cerca de allí conoceremos algunos lugares importantes durante la vida de Buda como "el bosque de mangos" donde residían el Buda y su sangha durante algunas estaciones de retiro.

En Kapilavastu nos alojaremos 1 noche en un pequeño templo budista, dirigido por monjes nepalíes y tailandeses. Podremos convivir a su lado y practicar la meditación con las vistas sobre el antiguo palacio.

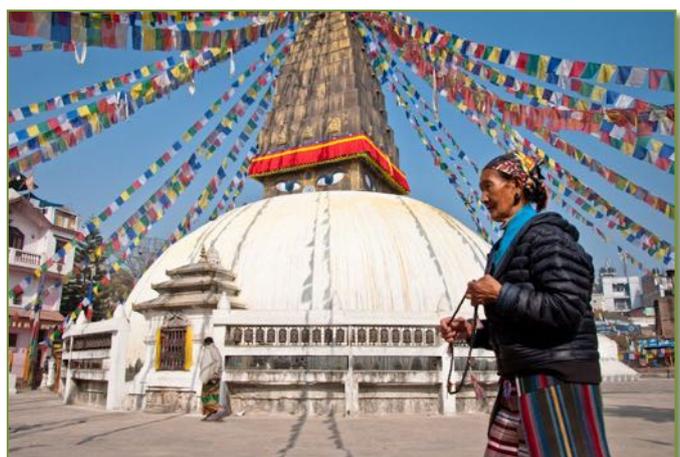
En Lumbini dormiremos 2 noches en un hotel con desayuno.

### **Día 15 y 16 de marzo: Katmandú, Nepal**

Por la mañana dejaremos Kapilavastu y nos dirigiremos a Katmandú por carretera. Durante el viaje atravesaremos algunas bonitas regiones de Nepal y nos detendremos para comer en alguno de los pueblos en el camino.

Llegaremos Katmandu por la tarde y podremos dar un paseo por la ciudad para descansar del viaje.

Al día siguiente visitaremos algunos de los lugares más importantes de la capital del Nepal, la plaza Durbar, el palacio de Pusipatanath, la stupa de Budhanath o Swayambhunath.





Este será el último día en Nepal. Será momento de hacer balance del viaje y recordar todo lo vivido mientras tomamos un té observando la India...

Noches en hotel con desayuno en Katmandú.

**Día 17 de marzo: Katmandú - Barcelona/Madrid**

Vuelo de regreso a Barcelona/Madrid donde llegamos el mismo día por la tarde y fin de nuestros servicios.



**Precio total del viaje por persona:**

**1.840 EUR**

**Este precio incluye:**

- Guía acompañante desde España.
- Lama Budista acompañante desde España quien compartirá con todos nosotros las enseñanzas y las prácticas del Budismo.
- Visitas a los templos y monumentos descritos en el programa
- Los alojamientos descritos en el programa en habitaciones dobles o triples en hoteles de 3\* y 4\*
- Los vuelos internos de Delhi a Patna y de Varanasi a Delhi.
- Los transfers y viajes por carretera descritos en el programa en vehículo privado con aire acondicionado
- Las dietas tal y como se indica en el itinerario
- Grupo mínimo de 8 personas y máximo de 12 personas
- Un seguro de asistencia durante todo el viaje

**Este precio no incluye:**

- Los vuelos entre Barcelona/Madrid y Delhi (alrededor de 900€ a fecha de octubre 2018)
- Las dietas, excepto las descritas en el itinerario
- Late Check-out y Early Check-in
- Entradas para las visitas no incluidas en el programa
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas de salida del país si fuera el caso
- Las tasas del visado de India
- Los gastos de tramitación del visado
- Coste extra habitación individual: 400€
- Seguro de cancelación del viaje

**MÁS INFORMACIÓN:**

Terrakia. Viajes de Inmersión Cultural.

*Viatges Atlas Internacional - GC 414*

T: 93 421 9111

[info@terrakiaviatges.com](mailto:info@terrakiaviatges.com)

C/ Sants 29, Barcelona

*La organización técnica de todos nuestros viajes está hecha por Viatges Atlas Internacional, GC414, una agencia con más de 30 años de experiencia en la preparación y la logística de viajes en todo el mundo.*