

sulle tracce del Buddha

28 dicembre 2019 • 4 gennaio 2020



19 dicembre 2019, ROMA

#india #buddhaexpresstrain #viaggiopersonale

Mancano pochissimi giorni... ho finito di leggere il libro che avevo scelto per prepararmi a questo viaggio davvero speciale... ora comincio a godere della felicità di tornare in India e di fare questa esperienza davvero unica!

lo scorso anno appena ho scoperto questa possibilità mi sono data da fare perchè fosse possibile vendere anche in Italia per voi questo meraviglioso viaggio di 8 giorni sul #buddhaexpress e appena ho avuto l'ok me lo sono comperato per me... era il 22 febbraio! :)

Alla fine del tour ho aggiunto un altro giro nel #rajasthan di cui ho un ricordo meraviglioso e poi... dopo 3 settimane tornerò da voi...

Come sempre, compatibilmente alla wifi indiana, cercherò di raccontarvi questo mio viaggio con le foto e i commenti... per condividere con chi non è mai stato in India.

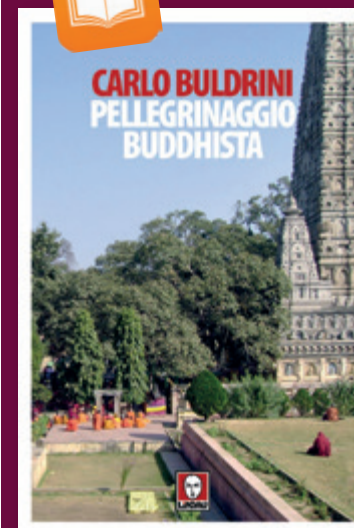
Nel sutra Mahaparinirvana, il Buddha dice ai suoi seguaci che possono ottenere una nobile rinascita andando in pellegrinaggio nei luoghi in cui è nato #Lumbini, ha acquisito l'illuminazione #Bodhgaya, insegnato #Sarnath e raggiunto il Nirvana #Kushinagar.

A bordo del Buddha Express puoi fare questo viaggio davvero unico con un treno buddista che tocca tutti i luoghi che hanno avuto un impatto significativo sulla vita e gli insegnamenti del Buddha. Infine, visiterai il sontuoso e opulento Taj Mahal per completare un viaggio che ti aiuterà a coltivare la consapevolezza e la presenza mentale.

L'India ha stupefacenti ricordi dell'eredità buddista e durante il viaggio si possono vedere gli Stupa (stampi in pietra che commemoravano le reliquie del Buddha), Chaityas (sale di preghiera) e Viharas (celle per i monaci) per un'esperienza veramente spirituale.



saperne di più:



PELLEGRINAGGIO BUDDHISTA

di Carlo Buldrini

Lindau Edizioni

pp. 160

2016

28 dicembre 2019 - SI PARTE!

#buddhatrainexpress

ecco sono partita per il mio viaggio sul Buddha Train Express. La prima tappa è Bodhgaya dove il Buddha raggiunse l'Illuminazione e dove arriverò domani mattina... vi metto le prime foto...il treno parte da una stazioncina dedicata... i passeggeri sono indiani... giapponesi... thailandesi... cinesi... qualche europeo... un paio di italiane... di sottofondo una melodia mantra molto rilassante... il treno come vedete non è di quelli lusso per turisti ma proprio un treno indiano accogliente dedicato a questo percorso speciale lungo la via del Buddha... visiterò anche Nalanda... Sarnath... Raigjr... Lumbini... Varanasi... Kushinagar... Agra... mentre percorriamo i primi km vivo la piacevolezza ovattata dei viaggi in treno che io amo molto...osservare le mille forme della vita che scorre mentre io me ne sto rannicchiata piacevolmente nella mia cabina... se avete domande fatemele... in treno ho la WiFi così vi posso rispondere...



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!

#delhi #india #viagginellanimaenelmondo

Torno a delhi dopo 30 anni... la trovo molto cambiata... mi dà un'idea di modernità... vitalità... potrei dire anche un certo "ordine" se non fosse che questa parola in India non ha nessun senso!! Giro come sempre alla ricerca di cultura e di varia umanità... vengo fermata spessissimo da bambini e giovani che vogliono farsi un selfie con me... mi stupisco e mi rallegro di essere ancora come europea una presenza non consueta... mentre in risciò giro per il bazar mi assale il primo ricordo dell'India... la netta sensazione che qui l'impossibile diventa possibile ma anche che il possibile qui è impossibile... un universo fitto fitto di gente di varia umanità mischiato a fili e cavi che pendono ovunque e negozietti e risciò motore biciclette e cibo per terra di improbabili panchette e odori e colori e folla e folla e folla... e io ancora non so perché ma la amo senza riserve e senza limiti... io così diversa da tutto questo qui sono a casa...



sulle tracce
del Buddha

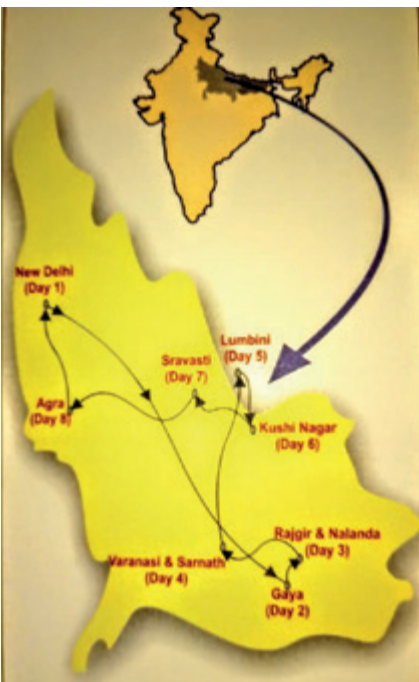
28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 1
Delhi/Gaya



29 dicembre 2019

#bodhgaya #buddhatrainexpress

stamattina sveglia alle 6.30 con un the in cabina poi una colazione pazzesca con cibi indiani squisiti... arriviamo alla stazione di Kalkata e un pullman ci aspetta per iniziare il pellegrinaggio... alla stazione tutti i locali hanno sciarpe intorno alla testa e coperte come cappotti... c'è una umidità pazzesca... io ho indossato 3 strati di vestiti... sembro l'omino Michelin... prima tappa al Sumyata garh... ho la fortuna di assistere all'ingresso di monaci buddisti... poi continuiamo in mezzo a un paesaggio verde e rigoglioso... nebbia... casupole di paglia e teloni o lamiere... mucche con le coperte... indiani intabarrati dalle lunghe coperte... e in mezzo a questo inferno dantesco sbuca dal nulla un hotel dove faremo base per 2 gg per visitare Bodhgaya e Nalanda... a pranzo ho mangiato solo tofu e pane indiano perché la colazione mi ha steso!... il tofu qui è buonissimoooo... morbido come un budino...



sulle tracce
del Buddha
28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 2
Gaya/Bodhgaya



#bodhgaya #buddhatrainexpress

Questa visita merita due post... qui sono alcuni degli innumerevoli templi di questo borgo divenuto famoso perché qui Siddhartha ha avuto l'illuminazione ed è diventato il Buddha... oggi ho visitato quello cinese con una enorme statua... quello thailandese e quello del Bhutan che è stupefacente... totalmente decorato e spero si capisca dalle foto che non sono solo dipinti ma figure tridimensionali... non me ne sarei mai andata... poi ho fatto una offerta a una divinità e ho promesso loro che l'anno prossimo andrò in Bhutan (quest'anno già vado in Tibet... tutto non si può fare...). E così sono riuscita ad andare via... poi la varia e colorata umanità indiana.



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 2
Gaya/Bodhgaya



30 dicembre 2019

#bodhgaya

vi metto una immagine non mia perché non si poteva entrare nel complesso dei templi con il cellulare... ma non rende assolutamente l'idea dell'esperienza potente che ho vissuto... il tutto è ampio circa 1200 mt quadrati fitto di templi... con 5000 monaci e persone che praticavano su ogni pezzetto di prato o spianata disponibile.... pieno di fiori dai colori buddhisti giallo rosso arancione disposti come mandala... incensi profumati... sono arrivata davanti alla statua del buddha esattamente nel momento in cui un monaco lo stava rivestendo con un broccato d'oro... non ci sono parole per descrivere... l'esperienza più potente che abbia vissuto fino ad ora... bisognerebbe starci una settimana per poter vedere... sentire... vivere quell'energia... se riesco a trovare un video in rete che renda l'idea ve lo posterò... adesso sono le 6 di mattina e stiamo andando a Nalanda.

Mahabodhi Temple en Gaya, Bihār
where Buddha sat under the banyan tree for 40 days and got his enlightenment
(fonte: foursquare.com)

sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 3

Bodhgaya/Nalanda/Rajgir/Gaya/Varanasi

#rajgir #buddhatrainexpress

giornata densissima di emozioni... comincio dal **#piccodegliavolto** un punto molto in alto dove il Buddha teneva gli insegnamenti... quelle piccole costruzioni di pietra le fanno i praticanti e indicano sia la "presenza mentale" che è necessaria per riuscirci, sia "impermanenza" perché ci vuole un attimo perché si distruggano... entrambi concetti centrali nel buddhismo... in cima monaci che dicono mantra e diverse scimmie... c'era un'atmosfera davvero ricca di devozione... io per arrivare fino a su mi sono fatta portare su un baldacchino... mi divertono sempre queste situazioni e poi aiuto l'economia locale.



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 3

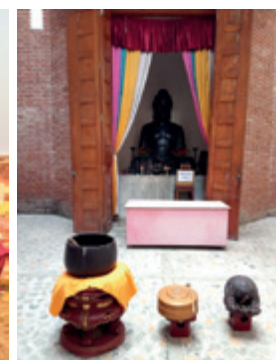
Bodhgaya/Nalanda/Rajgir/Gaya/Varanasi





#nalanda #buddhatrainexpress

qui fu fondata la prima università buddhista con 10.000 monaci... ora è un sito archeologico tenuto molto bene e con un piccolo museo ricco di belle opere... tornando verso il treno attraverso molti piccolissimi centri... sembra un presepe con quelle casette fatte solo col tetto e davanti quei piccoli braceria ma dove hanno spento tutte le luci!! Alle 5 è già tutto buio pesto... sbircio dentro le loro stanze totalmente spoglie di tutto... qualcuno davanti ha fuochi accesi ma sono la minoranza... l'India ti costringe a domande molto dolorose...



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 3

Bodhgaya/Nalanda/Rajgir/Gaya/Varanasi

31 dicembre 2019

#sarnath #buddhatrainexpress

3° giorno del mio viaggio in Buddha Train Express... ho fatto un piccolo video per rendervi partecipi dell'atmosfera che vivo... arrivo a Sarnath presto... la nebbia che la avvolge la rende ancora più mistica... qui è dove il Buddha ha dato i primi insegnamenti... quasi deserto... solo monaci che cantano i mantra devozionali...



#sarnath #buddhatrainexpress

mentre all'alba mi dirigo a sarnath vedi questo uomo col suo fuoco e penso che ieri è proprio stata la mia ultima riflessione per voi... poi il sito archeologico che è veramente molto meditativo... il giallo che vedete sulle pietre sono fogli d'oro che i devoti appiccicano sui luoghi sacri e sulle statue del Buddha... quelli che vedete sullo sfondo è uno stupa... si fa un giro intorno praticando... io avevo al collo un mala che mi ha regalato un amico prima di partire e ho fatto il giro per potenziali di energie benevole per il nuovo anno... nel pomeriggio mi aspetta #varanasi



f leggi questo post su facebook!

sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



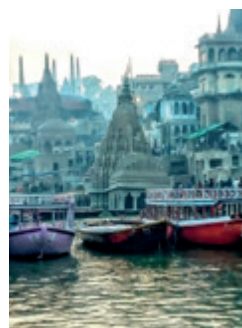
Giorno 3

Bodhgaya/Nalanda/Rajgir/Gaya/Varanasi

Buon anno da Varanasi sul Gange... appena ho un attimo vi posto le foto... una esperienza fantastica!

#varanasi #gange #buddhatrainexpress

comincio con una foto d'impatto ma il Gange e Varanasi sono anche questo per gli indiani... il luogo sacro dove andare a morire...ma anche dove vivere... pregare... lavarsi... stendere i panni... dormire... Arrivo verso le 4 e c'è una grande calma e silenzio... la luce si avvia al tramonto che arriverà un'ora dopo...



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 4
Varanasi/Sarnath/Nautanwa

#varanasi #capodanno

... poi giri unainsenatura e non ti aspetti che arrivi il buio e con lui inizino i festeggiamenti di capodanno... con sacerdoti sulla riva che intonano danze e canti per ore... con fuochi e incensi che si sentono fino alle barche... tutti ripetono i versi sacri come una unica voce e io penso che forse sono in un film o in un sogno e mi sento profondamente grata alla vita... e penso anche a chi virtualmente sta seguendo il mio viaggio e faccio il video che vi ho postato per farvi sentire tutti lì con me... è davvero una serata magica.



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 4
Varanasi/Sarnath/Nautanwa

1 gennaio 2020

#nepal #buddhatrainexpress #lumbini

Stamattina quando alle 5.30 mi hanno svegliata con un the per andare in Nepal ho istintivamente deciso che nel pomeriggio avrei rinunciato a visitare uno stupa per prendermi del tempo tutto per me, di silenzio e solitudine, per sedimentare le 1000 emozioni di questi giorni prima di aggiungerne altre... quello che non sapevo è che gli dèi benevoli mi avrebbero fatto trovare finalmente in #nepal un sole primaverile e un resort giapponese perfetto per il mio piccolo "ritiro" personale...



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 5
Nautanwa/Lumbini

2 gennaio 2020

#kushinagar #buddhatrainexpress

6° giorno del viaggio sul Buddha Train Express... oggi sono a Kushinagar nel luogo in cui Buddha è morto ed è stato cremato... entro nel tempio dove si trova la statua del Buddha disteso nell'atto della morte... è lunga 7 metri... ho la fortuna di assistere ad una pratica dei monaci e alla vestizione della statua con un broccato d'oro... ecco il video per voi...



#kushinagar #buddhatrainexpress

oggi riflettevo su come noi viaggiatori siamo abituati a identificare i confini dei paesi con lo sportello immigrazione degli aeroporti dove atterriamo... è stato molto emozionante stamattina entrate fisicamente in una stanzina con un grande tavolo pieno di fogli e timbri per uscire dal Nepal e dopo poche decine di metri sulla stessa via polverosa e malandata entrare in uno stanzino totalmente identico, sul lato opposto, per avere il timbro indiano... ho calpestato un confine!... poi arrivo a kushinagar e vengo accolta da canti e mantra e processioni...e anche un sole tiepido che mi sono portata dietro dal Nepal

sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



Giorno 6
Lumbini/Kushinagar/Gorakhpur

3 gennaio 2020

#sravasti #buddhatrainexpress

7° giorno faccio tappa nel luogo in cui Buddha ha passato più tempo a meditare e dare insegnamenti... è un parco molto ampio e ben curato... una grande sensazione di pace e di profondo silenzio.... decido di fotografare solo monaci... in fondo sono a casa loro.



sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 7
Balrampur/Sravasti/Balrampur/Agra

4 gennaio 2020

#agra #buddhatrainexpress

8° giorno arrivo ad Agra Per la visita del #tajmahal... anche qui sono già stata 30 anni fa ma l'impatto è sempre emozionante... decido di non fare foto per non farmi distrarre dalla maestosità di questo luogo famoso perché il sultano moghul lo fece costruire in onore della moglie morta, di cui era profondamente innamorato... scelgo invece per voi un video che rende bene la straordinarietà del mausoleo...



guarda il video
su YouTube!



i

YOUTUBE.COM

TAJ MAHAL (Agra, India): full tour

Join me on a full tour of the Taj Mahal, the world's most magnificent testimon...

sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 8
Agra/Delhi



4 gennaio 2020

#buddhatrainexpress

sto tornando a Delhi da cui tutto è cominciato 8 giorni fa... ho percorso 2930 km con treno e autobus e visitato i più importanti luoghi buddhisti... quando a febbraio ho trovato questo viaggio e ho chiesto a un TO italiano di acquisirlo così potevo offrirlo a chi come me ama viaggi spirituali/culturali fatti con cura, non avevo esattamente idea di cosa avrei vissuto... sono stata benissimo... gli indiani sono persone gentilissime e davvero attenti al benessere del cliente... il treno era confortevole e sempre pulito... il cibo molto variegato con diversi piatti ogni volta..cotto al momento e super abbondante... tant'è che un paio di volte ho saltato perché è davvero tanto... in alcune occasioni ci hanno fatto dormire in hotel... tutti di ottimo livello... la guida era un esperto di buddhismo e molto appassionato... è stato tutto così ben gestito che nonostante i tanti km fatti e la sveglia spesso alle 6 di mattina mi sento piena di energia .. gioia...gratitudine... pronta per continuare il mio viaggio indiano che prosegue in Rajasthan sulle tracce dei palazzi dei maharaja... perché come sapete i palazzi antichi e pieni storia e fascino sono un'altra delle mie passioni... :) per chi continuerà a seguirmi nel mio viaggio ci vediamo a Jaipur...per chi mi saluta qui grazie a tutti per i complimenti che avete fatto ai miei post... il merito non è mio ma di questo paese meraviglioso...

sulle tracce
del Buddha

28 dicembre 2019 - 4 gennaio 2020



leggi questo post
su facebook!



Giorno 8
Agra/Delhi

sulle tracce
del Buddha



Leggi tutti i miei racconti di viaggio
SU
viaggispiritualitaebenessere.com