

Sulle Tracce di Ramana + Varanasi + Auroville (opzionale)

Viaggio esperienziale e culturale fuori e dentro di noi dal 29/12 al 08/01

A cura di Rocco Trevis Merlo - Psicologo, Psicoterapeuta e insegnante di Yoga e fondatore di PsicoloGea



Tutte le foto, dove non diversamente segnalato, sono di R.T.M.

Arrivo a Varanasi

la città sacra per eccellenza, dove secondo la tradizione chi viene cremato qui riceve la maha moksha, la liberazione finale

Varanasi (Benares) non è un luogo ordinario. E' una terra calpestata da mistici e sapienti di ogni epoca, che conserva una spiritualità vibrante e pulsante. Varanasi non è una città facile, mette alla prova il ricercatore perché racchiude in sé tanta luce e profonde ombre.

Nei nostri tre giorni cammineremo sulle rive del Gange, ci perderemo fra le stradine alla ricerca di tesori locali, esploreremo templi nascosti.

Guarderemo la città che si illumina con una gita in barca al tramonto e parteciperemo al Ganga Aarti per poi ritrovarci in cerchio per integrare l'esperienza vissuta.



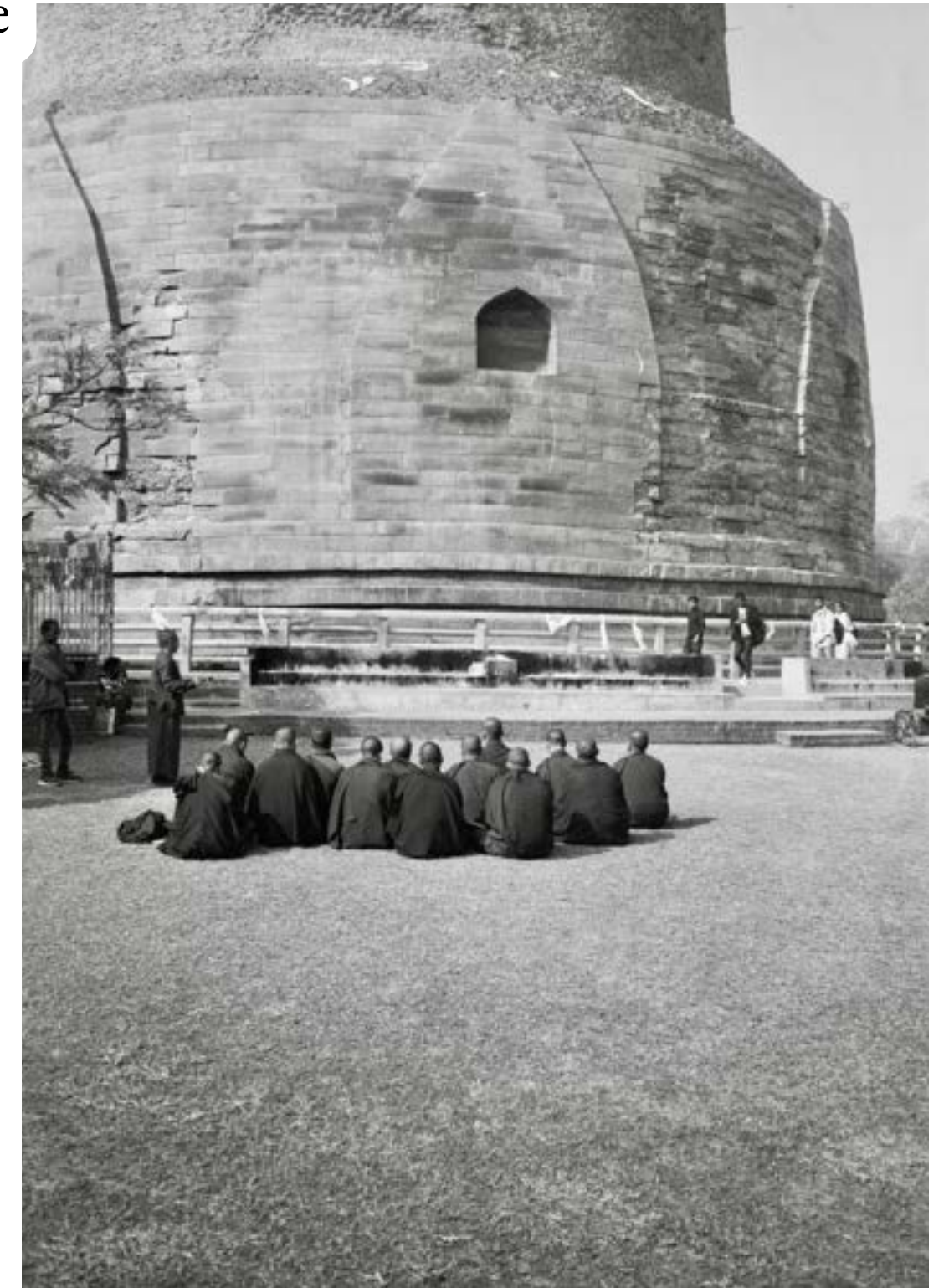
Alcuni scorci di Varanasi...



La pace di Sarnath

Un'oasi di silenzio e riflessione a pochi passi dal caos di Varanasi.

Uno dei 4 più importanti luoghi di pellegrinaggio buddhista. Dove Siddharta Gautama pronunciò il suo primo discorso dopo avere raggiunto l'illuminazione



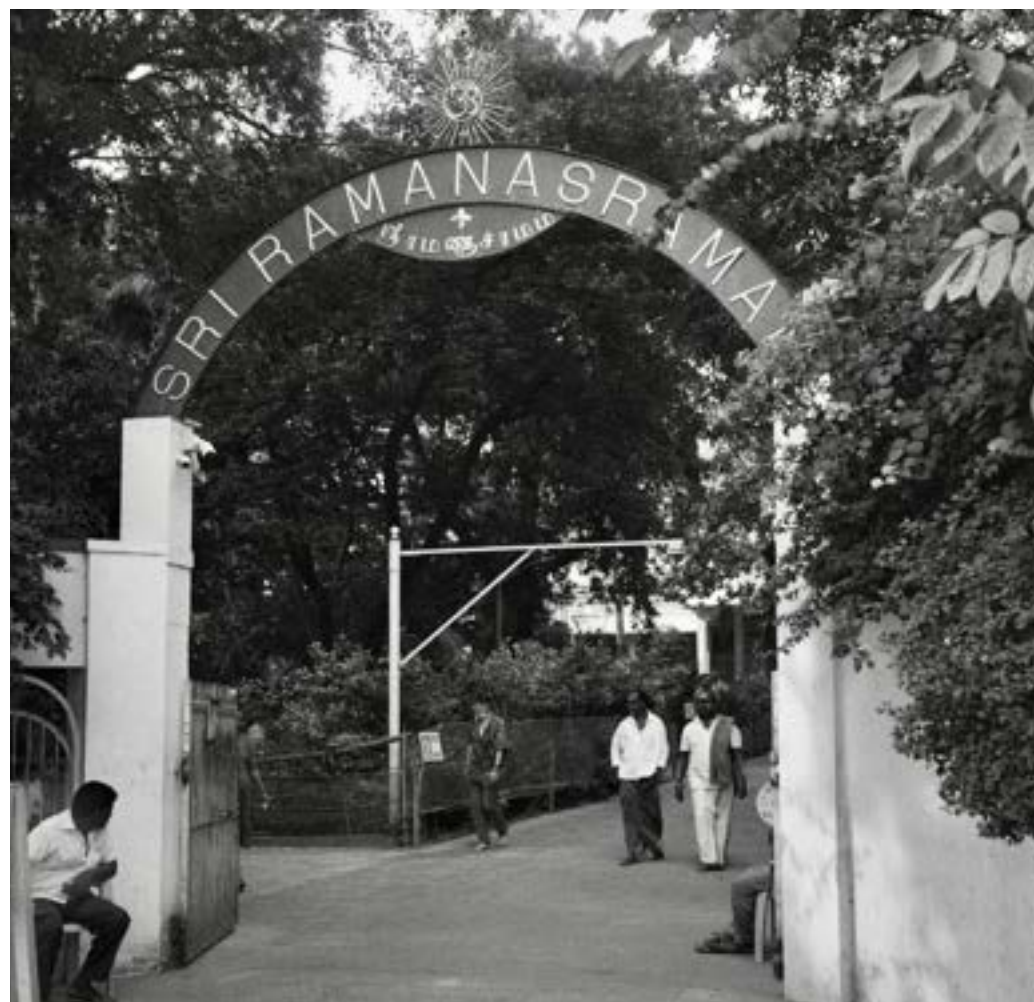
Tiruvannamalai “Tiru”

Tiruvannamalai è una città in costante espansione, come tutta l'India. Fino a 80 anni fa era un piccolo villaggio e oggi conta più di 130.000 abitanti.

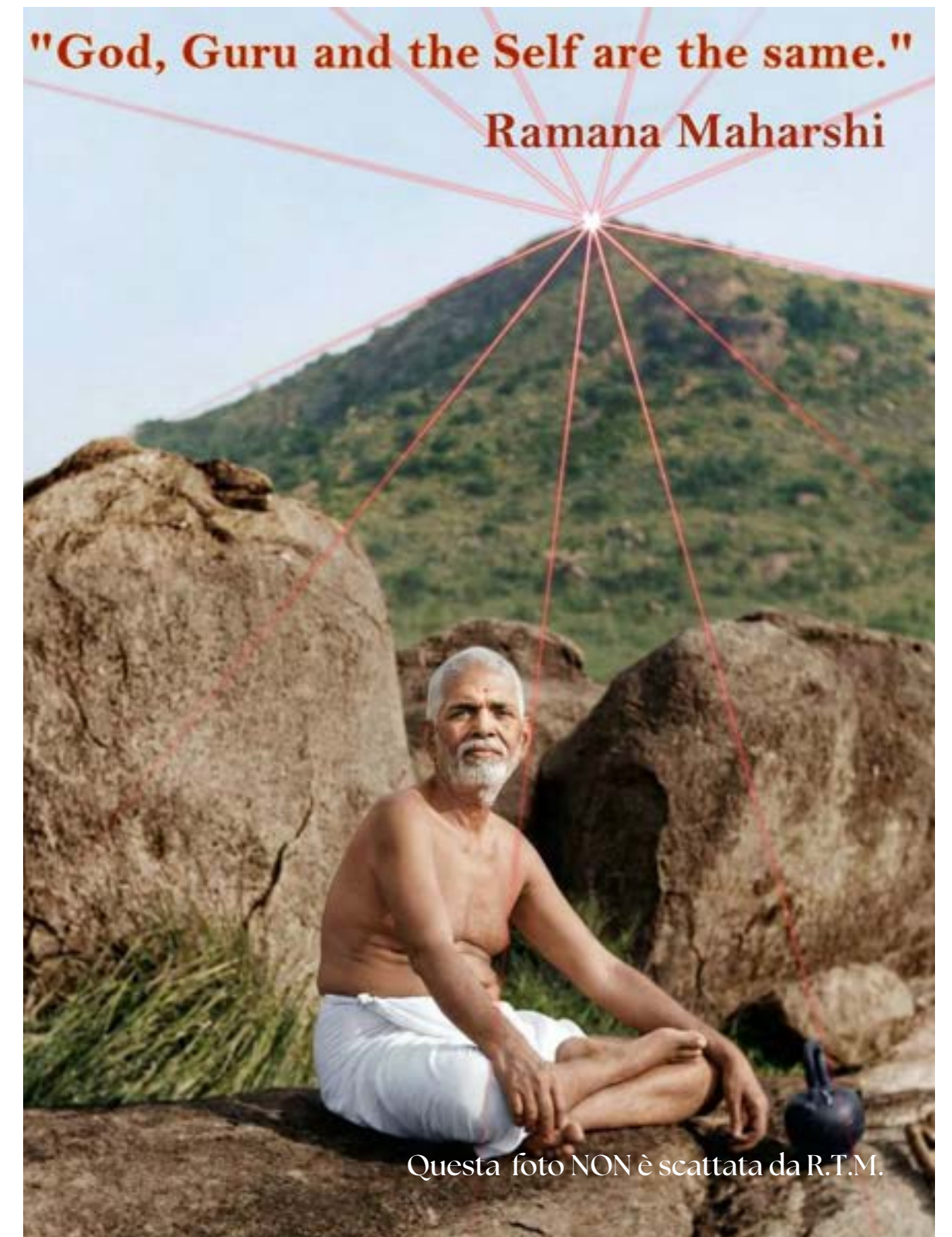
Si trova ai piedi del sacro monte Arunachala, considerato la dimora terrena di Shiva e uno dei 5 luoghi più importanti dello shivaismo.

Ripercorreremo le tappe e i luoghi fondamentali del cammino di **risveglio** del grande Maestro dell'Advaita Vedanta (non dualità) **Ramana Maharshi** (1879-1950).

Parteciperemo a **Satsang** quotidiani e mediteremo nelle grotte (**Virupaksha** e **Skandashram**) dove il maestro ha dimorato per decine di anni nel più elevato stato di autorealizzazione.



Qui l'energia si fa **silenzio**, spazio interiore e **presenza**.
Sperimenteremo il silenzio non come assenza di suono,
ma come pienezza di **ascolto**.
La sacralità della montagna guiderà le nostre giornate.



Girivalam (Giri Pradakshina)

Compiere il Girivalam, la circumambulazione a piedi della montagna sacra all'alba, è uno dei rituali più antichi e potenti dell'India, un'azione fisica che si trasforma in devozione interiore.



Estensione ad Auroville

Estensione opzionale dall'8 all'11 gennaio

Per chi vuole fermarsi dedicheremo 3 giorni ad **Auroville** è una comunità sperimentale fondata sulla sostenibilità e l'evoluzione spirituale fondata da **Sri Aurobindo** e **Mère**, la sua compagna spirituale. Visiteremo il centro geografico e spirituale della comunità, l'imponente albero di **Banyan** e il meraviglioso **Matrimandir**, il dorato tempio della madre, luogo utopico per eccellenza per lo sviluppo della coscienza.





Il tuo accompagnatore sarà **Rocco Trevis Merlo**, psicologo e psicoterapeuta, insegnante di Yoga. Fondatore di **PsicoloGea**, un progetto che vuole essere casa e riferimento per le anime in cammino.

Rocco viaggia da anni, nel tempo la sua ricerca del Sé lo ha condotto in India dove viaggia per due anni consecutivi per un periodo di due mesi e si innamora di questa ricchissima terra e della sua sapienza viva.

*"Questo viaggio nasce da una **visione profonda** avuta in meditazione. Metto la mia **esperienza clinica e spirituale** a disposizione del gruppo, felice di accompagnarvi nel viaggio del **cuore.**"*

Note per il viaggiatore:

Questo è un **viaggio di ricerca**, per persone che sentono di essere sul cammino del cuore e vogliono esplorarlo.

Un ritiro itinerante tra gli opposti che si integrano nell'abbraccio del Sé.

E' un viaggio per chi è pronto a uscire dal limite delle **comfort zone**, la dove si fanno esperienze che permettono un accrescimento della **consapevolezza** personale.

Colloquio Preliminare

Data la natura profonda dell'esperienza, prima dell'iscrizione è previsto un colloquio conoscitivo individuale con la guida per allineare bisogni e aspettative.

Per garantire la massima cura il **gruppo** sarà intimo, tra le 6 e le 8 persone. Il gruppo è un **organismo vivo** che è più della somma delle sue parti, le pratiche e le proposte verranno adattate a seconda dei partecipanti.

Oltre le attività segnalate avremo momenti di integrazione e dialogo in **cerchio**, meditazioni guidate e altro ancora da svelare.

Non mancheranno **momenti liberi** per scoprire i luoghi in autonomia.



Dettagli e logistica:

Voli: da prendere in autonomia previo confronto con Rocco.

Le tratte interessate: 1 Milano/Delhi (A/R), (diretto Air India); 2 Delhi/Varanasi; 3 Varanasi/Chennai; 4Chennai/Delhi.

I **trasporti via terra** (compresa la tratta Chennai /Tiruvannamalai di circa 2 ore) verranno eseguiti con auto e autista privato e tuk tuk organizzati da Rocco.

Pernottamenti: a Varanasi e Tiruvannamalai in camera singola o condivisa (in base alle preferenze personali).

Il pernottamento di transito a Delhi è da organizzarsi autonomamente.

Supporto & documenti: assistenza personalizzata fornita per la compilazione del visto elettronico indiano (e-Visa), per la scelta della polizza assicurativa medica e la selezione degli hotel.



Quote e contributi

Quota organizzativa: include la conduzione e il contenimento terapeutico, le sessioni di meditazione guidata, i cerchi di integrazione serali e l'accompagnamento profondo nei luoghi sacri.

€ 680 **Early Bird** (entro 21/09)

€ 790 **Standard** (dal 22/09 al 15/11)

Caparra confirmatoria: € 250 (per iscrizioni entro il 21/09) o € 350 (entro il 15/11). **Caparra non rimborsabile.**

Saldo finale: Da versare entro e non oltre il 28/11.

Stima spese totali:

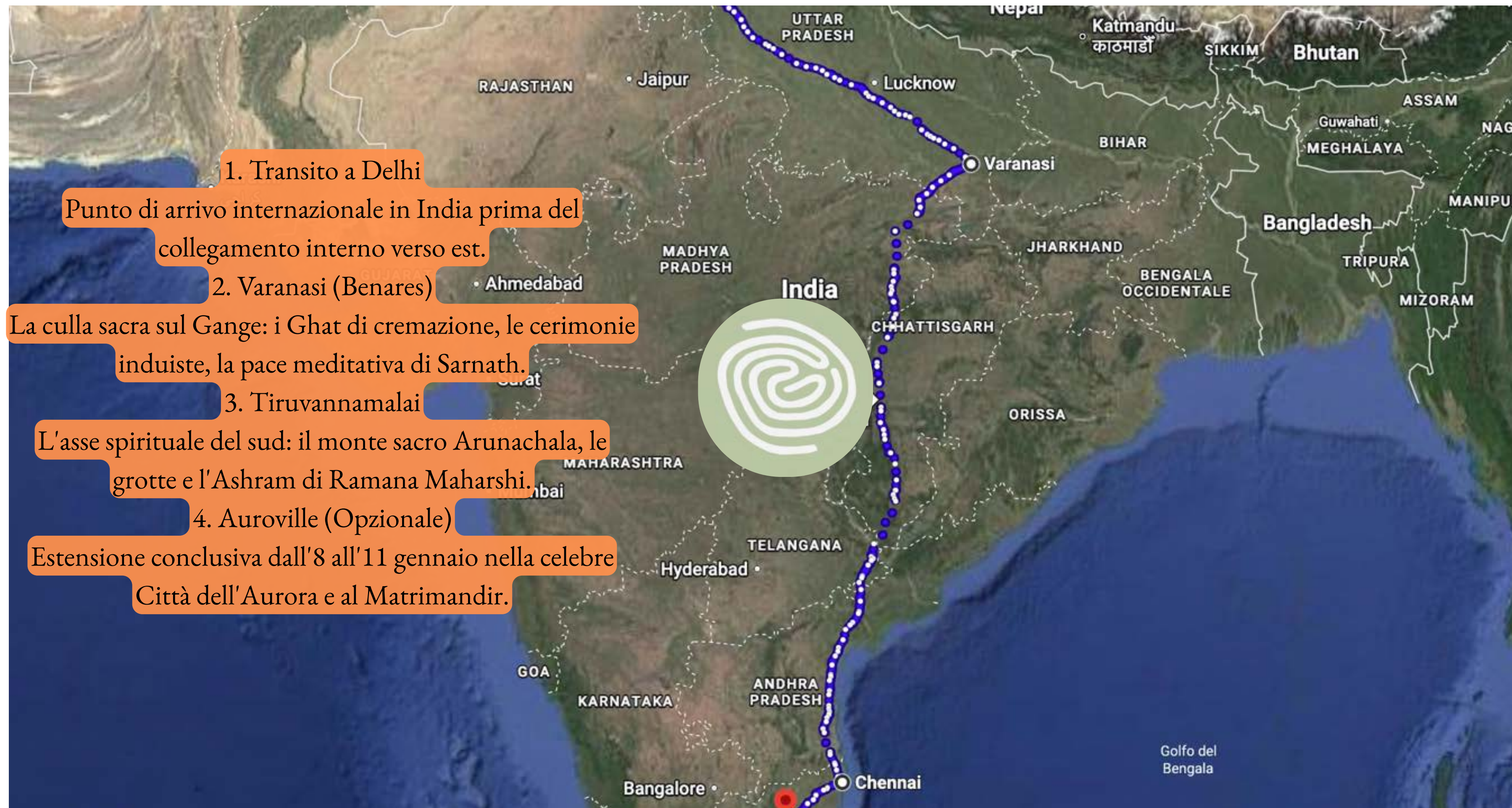
Ciascun partecipante provvederà autonomamente (sulla base dei contatti e delle indicazioni logistiche dettagliate fornite da Rocco) alle prenotazioni personali.

- € 2000 - 2.500 Costo stimato totale del viaggio **compresa** la quota organizzativa di cui sopra.

Spese a carico del partecipante: Volo internazionale e voli interni, visto d'ingresso indiano, polizza assicurativa medica obbligatoria, stanze di hotel, sim locale, pasti quotidiani e trasporti personali.

Politica di Annullamento: Qualora entro il 30/09 non venisse raggiunto il numero minimo di 5 partecipanti, il viaggio sarà annullato e le caparre interamente restituite.





1. Transito a Delhi

Punto di arrivo internazionale in India prima del collegamento interno verso est.

2. Varanasi (Benares)

La culla sacra sul Gange: i Ghat di cremazione, le cerimonie induiste, la pace meditativa di Sarnath.

3. Tiruvannamalai

L'asse spirituale del sud: il monte sacro Arunachala, le grotte e l'Ashram di Ramana Maharshi.

4. Auroville (Opzionale)

Estensione conclusiva dall'8 all'11 gennaio nella celebre Città dell'Aurora e al Matrimandir.

Unisciti al cammino

Se tutto questo già risuona dentro di te la via è già tracciata, ci vuole il primo passo

Per prenotazione, approfondimenti, domande e curiosità scrivi a:

Email: psicologia.rtm@gmail.com

Telefono / WhatsApp: +393483688736 (Rocco)

Sito web: www.psicologia.it

Namasté



PsicoloGea

