

## **PEREGRINAÇÃO DE KRIYA YOGA AOS HIMALAIAS**

**26 setembro a 14 outubro de 2024**

**Com Acharya Narada**

Devido ao grande interesse em nossas peregrinações anteriores ao Himalaia, M. G. Satchidananda e Acharya Narada conduzirão um grupo de estudantes de Kriya Yoga em uma peregrinação a Badrinath, que está associada à vida e realização de Babaji. Será uma experiência inesquecível na terra natal do Yoga, onde o Kriya Yoga de Babaji nasceu. Estaremos confortavelmente alojados nos 13 apartamentos de nosso novo ashram Badrinath, situado perto da fronteira com o Tibete, a uma altitude de 10.000 pés.

Em uma peregrinação, buscamos nos aproximar do Divino meditando em lugares sagrados que constituem como que uma “porta terrestre” para o Infinito e o Absoluto. É fácil experimentar a Divina Presença em lugares como Badrinath, santificados pelas práticas espirituais de tantos iogues e santos.

Haverá prática em grupo de Kriya Yoga e Satsanga ao menos duas vezes por dia, para que os participantes possam avançar em sua experiência. Haverá também excursões a vários lugares de interesse, como a Cachoeira de Vasudhara, a Caverna de Vyasa, a base do Monte Nilakantan, o Templo de Badrinath e o ghat de águas termais que fica perto dele. Mas o objetivo principal dessa peregrinação será o aprofundamento da prática, por meio da Sádhana em Badrinath e na área de Mana, que é o último povoado no caminho para o Ashram Etéreo de Bábaji, em Santopanth Tal.

Agendamos esta peregrinação na época do ano em que o clima é mais ameno e aprazível nos Himalaias, depois do período chuvoso das monções, e antes das nevascas do inverno [quando toda a área de Badrinath é fechada e os moradores precisam se retirar da cidade]. Teremos talvez algumas manhãs bem frias e sol durante o dia.

Os hotéis ao longo do caminho foram selecionados de modo a proporcionar, tanto quanto possível, um padrão ocidental de conforto. Utilizaremos ônibus de excursão para os principais traslados terrestres. E a estadia em Badrinath

será feita no recém-construído ashram do Kriya Yoga de Bábaji. Antes disso, ficaremos alguns dias em Rishikesh, no pé dos Himalaias, para que os participantes tenham tempo de se acostumar com a paisagem e os costumes indianos. Depois, subiremos lentamente para Badrinath.

## **CRONOGRAMA DA PEREGRINAÇÃO AO HIMALAIA**

**26 setembro a 14 outubro de 2024**

**Quinta-feira, 26 setembro / São Paulo:** Partida de Sao Paulo, para Nova Delhi.

**Sexta-feira, 27 de setembro:** Chegue a Nova Delhi e faça um voo de conexão para o Aeroporto Joly, em Dehradun, ou passe a noite em um hotel próximo ao aeroporto.

Dependendo do horário de sua chegada em Delhi, planeje pernoitar, pois os voos para Dehra Dun são entre 6h30 e 18h. Podemos recomendar um hotel, por favor nos informe. Por favor, planeje seu voo para que você possa chegar em Delhi **Segunda-feira** pela manhã.

**Sábado 28 de setembro:** Voe de Delhi para o Aeroporto Joly de Dehradun e, em seguida, pegue um táxi para o Divine Resort Hotel em Rishikesh. Fique no Divine Resort Hotel, no Ganges, em Lakshaman Jula, por 3 noites.

**Domingo, 29 de setembro:** Passe o dia visitando Rishikesh, assistir a noite Ganges puja em Ram Jula

**Segunda-feira, 30 de setembro:** Visite as cavernas e ashrams na área de Rishikesh e tome banho no Ganges.

**Terça-feira, 1 de outubro:** Saia de Rishikesh para Rudraprayag, 150 km de viagem, 6 horas de viagem. Noite parada. Fique no Hotel Monal Resort.

**Quarta-feira, 2 de outubro:** Saia de **Rudraprayag** 7.5 horas de viagem. Hotel. Visite mosteiro e caverna de Adi Shankaracharya. . Mude-se para os apartamentos do novo ashram. 8 noites.

**Quinta-feira, 3 outubro:** Visita de orientação a Badrinath pela manhã. Aula de Yoga todos os dias às 15h30, seguida de sadhana em grupo, jantar no ashram e kirtan ou palestra à noite.

**Sexta-feira, 4 de outubro:** Grupo sadhana cedo todas as manhãs. Visita matinal ao Templo Badrinarayan e Tapt Kund. Banho sagrado. Primeiro mantra yagna no ashram no início da tarde.

**Sábado, 5 de outubro:** Visite Mana. Visite a caverna de Vyasa Gufa e a confluência dos rios Saraswati e Alakananda.

**Domingo, 6 de outubro:** Dia de sadhana no ashram. Puja e yagna lideram pelo sacerdote.

**Segunda-feira, 7 de outubro:** Caminhada até Vasudhara Falls via Mana. Sadhana no ashram.

**Terça-feira, 8 de outubro:** Dia de lazer. Opcional: Caminhada até a base do Monte. Neelakantan para meditação.

**Quarta-feira, 9 de outubro:** Dia do Sadhana. Segundo Mantra Yagna em nosso Ashram de Babaji e mantra diksha.

**Quinta-feira, 10 de outubro:** Partida para Rudraprayag, 160 km, 7 horas de carro. Fique uma noite no Monal Hotel.

**Sexta-feira, 11 de outubro:** parta para Rishikesh, 170 km, 8 horas. Fique no novo hotel ocidental perto do Ganges por 2 noites.

**Sábado, 12 de de outubro:** Visite o ashrams de Swami Keblananda/Lahiri Mahasaya e Anandamoya Ma para o puja da tarde.

**Domingo, 13 de outubro:** final da tarde, táxi para o Aeroporto Joly, a 30 km de Rishikesh. Pegue um voo para Nova Deli. Partida para casa no final de 15 de outubro ou início de 6 de outubro.

**Segunda-feira, 14 de outubro:** voltar para casa.

### **CUSTOS, RESERVAS AÉREAS, REFEIÇÕES, SEGURO MÉDICO E VISTOS:**

O preço total da peregrinação proposta de 26 setembro a 14 de outubro de 2024 será de US\$ 2.300 mais passagem aérea e as taxas de transferência internacional. Você pode fazer suas próprias reservas de voo e comprar suas passagens, ou faremos isso por você, mediante solicitação. O custo da passagem aérea de ida e volta é geralmente entre US\$ 1.500 e US\$ 2.000 da América do Sul.

Exigimos que você tenha um seguro médico de viagem.

Voo de conexão entre os aeroportos de Joly e Delhi:

No início da peregrinação, você precisará de um voo de conexão do Terminal Internacional nº 3 de Nova Deli para o aeroporto Joly em Dehradun até 28 de setembro. No final da peregrinação, será importante que você tenha um bilhete e reserva do Aeroporto Joly para Delhi no final da tarde de 13 de outubro, para que você possa chegar ao Terminal 3, o Terminal Internacional do aeroporto de Delhi, onde você terá uma conexão fácil para seu voo internacional na noite de 13/14 de outubro. É um voo curto de 30 minutos que pode custar cerca de US\$ 100 em cada sentido. Podemos recomendar as companhias aéreas Vistara ([www.airvistara.com](http://www.airvistara.com)) ou se você tiver um cartão de crédito com chip 3D, poderá comprar uma passagem online com a Indigo Airlines. Ambas as companhias aéreas estão

convenientemente localizadas no Terminal Internacional de Nova Deli (nº 3) "Ala Doméstica", onde também está o Holiday Inn Express Hotel.

Como descobrimos que a maioria das pessoas varia em suas preferências de refeição, não está incluso grande parte das refeições, que provavelmente custarão em média menos de R\$ 80 por dia. Durante as 7 noites em hotéis, apenas os cafés da manhã estão incluídos, não os almoços e jantares. No entanto, durante as 8 noites ficaremos no ashram de Badrinath, já estão incluídos 2 refeições.

O custo das taxas para obtenção de visto para a Índia não está incluído no preço. Os participantes devem solicitar um visto de turista para a Índia on-line. Em caso de dúvidas nos consulte.

Pré-requisitos :

- Ter feito a 1a Iniciação em Kriya Yoga de Babaji;
- Possuir documentos em ordem (Passaporte, Visto para Índia, Vacinação de febre amarela com validade internacional, Seguro viagem);
- Estar com um condicionamento físico propício (haverá bastante caminhada durante a peregrinação).

**Para reservar seu lugar ou esclarecer dúvidas,**  
escreva para Paulo Vitor Catão pelo Whatsapp ou e-mail:

+55 (12)997647239 - [pcatao@gmail.com](mailto:pcatao@gmail.com)

Para confirmarmos sua inscrição será necessário um depósito inicial de US\$500 para já efetuarmos as reservas nos hotéis.

Lembrando que são poucas vagas, portanto para garantir a sua será importante confirmar o quanto antes.

**Deve-se realizar todo o investimento no valor de US\$2300  
até 26 de agosto de 2024.**