

JOIN FRIENDS OF NAMARUPA ON A GREAT PILGRIMAGE TO HOLY PLACES OF INDIA
DAILY YOGA ~ PRACTICE & PHILOSOPHY



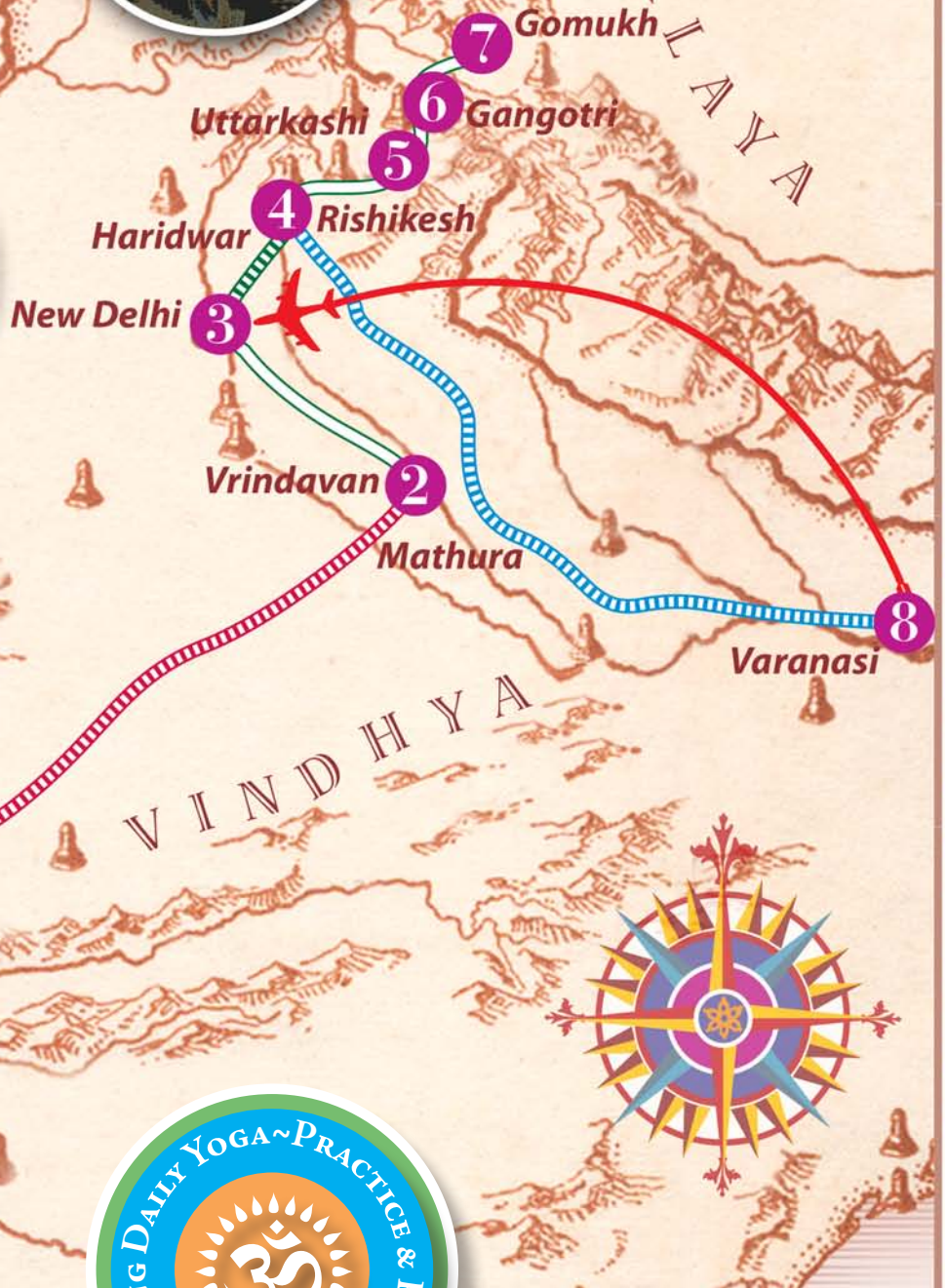
NAMARUPA MAHA YATRA

August 22 - September 13 '09



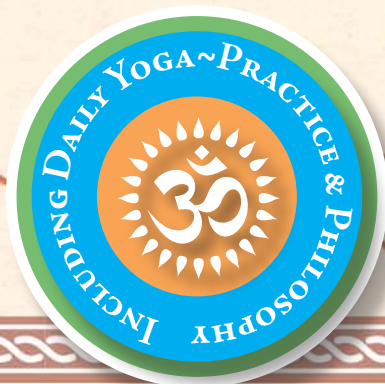
Mumbai • Mathura • Vrindavan • Haridwar • Rishikesh
Uttarkashi • Gangotri • Gomukh • Varanasi • New Delhi

NORTH INDIA



ARABIAN SEA

BAY OF BENGAL



PLAN A: COMPLETE NAMARUPA MAHA YATRA, AUGUST 22 - SEPTEMBER 13, 23 DAYS, US \$3000

PLAN B: VRINDAVAN-GOMUKH-VARANASI, AUGUST 26 - SEPTEMBER 13, 19 DAYS, US \$2600

PLAN C: NEW DELHI-GOMUKH, AUGUST 28 - SEPTEMBER 9, 13 DAYS, US \$1650

AUGUST

PLAN A ARRIVE IN MUMBAI ¹

- 22 Saturday Mumbai **1**
Arrival and check into lodgings. Rest.
- 23 Sunday Ganesh Utsav (festival) begins. Visit Siddhi Vanayaka Temple, Mahalakshmi Temple & Sri Sri Radha Gopinath Temple.
- 24 Monday Purchase Indian style clothes. Visit bazaar.
- 25 Tuesday Mumbai sight seeing.
Board the August Kranthi Radjani train from Mumbai to Mathura.

PLAN B ARRIVE IN NEW DELHI ²

- 26 Wednesday Vrindavan **2**
Reach Mathura and travel by bus to Vrindavan. Check into lodging.
- 27 Thursday Radhastami at Vrindavan. Radharani is the 'Queen of Vrindavan' and this is Her day.

PLAN C ARRIVE IN NEW DELHI ³

- 28 Friday New Delhi **3**
Travel from Vrindavan to New Delhi by bus.
Board the afternoon Jan Shatabdhi Express to Haridwar and check into lodgings.
- 29 Saturday Haridwar **4**
Visit Mansi Devi and Chandi Devi Temples.
Bargain in the bustling bazaar. Attend Ganga Arati at Hari Ki Puri.
- 30 Sunday Rishikesh
Travel by bus from Haridwar to Rishikesh.
Meditate at the Samadhi Shrine of H.H. Sri Swami Sivananda.
Continue journey by bus to Uttarkashi at 2600 metres. Lodging alongside the Ganga River.
- 31 Monday Uttarkashi **5**
Three days of Satsang (spiritual company) with Swamis, yoga, meditation on the banks of the Ganga River, ancient temples and ashrams, chanting, homa and philosophical talks.

SEPTEMBER

- 1 Tuesday Uttarkashi
- 2 Wednesday Uttarkashi **6**
- 3 Thursday Jeep from Uttarkashi via the hot springs at Gangnani to lodgings at Gangotri at 3000 metres.
Visit Ganga Devi Temple and attend evening Ganga Arati.
- 4 Friday Gomukh Hike **7**
Hike 10 Km from Gangotri to Chirbasa along the Ganga river valley. Camp at Chirbasa.
- 5 Saturday Hike 8 Km from Chirbasa to Gomukh at 4200 metres.
Take an icy bath where Mata Ganga flows from the glacier. Collect Ganga water for Varanasi.
Hike back to the camp at Chirbasa to rest and relax.
- 6 Sunday Hike from Chirbasa back to Gangotri. Worship at Ganga Mata temple.
- 7 Monday Travel by jeep from Gangotri via the hot springs at Gangnani to lodgings at Uttarkashi.
- 8 Tuesday Uttarkashi
H.H. Sri Swami Sivananda Birthday Celebrations

9 Wednesday Travel by bus from Uttarkashi to Haridwar.
PLAN A & B Board the Varanasi Express train overnight to Varanasi.

PLAN C Board the Shatabdhi Express to New Delhi arriving at 11:45 PM. ⁴

- 10 Thursday Varanasi **8**
Reach Varanasi by evening, check into lodgings and go for Ganga Arati.
- 11 Friday Boat trip down the Ganga, viewing the bathing ghats, temples and cremation ghats.
- 12 Saturday Temples of Varanasi, the ancient, sacred city of India. Offer Ganga water to Lord Siva.
- 13 Sunday **FAREWELL** Homa and feast. Flight to New Delhi in time for nighttime flights home. ⁵



¹ Arrive in Mumbai anytime on Saturday August 22. ² Arrive in New Delhi on the morning of Wednesday August 26. ³ Arrive in New Delhi on the morning of Friday August 28.

⁴ Plan to depart from New Delhi no earlier than the morning of Thursday September 10.

NOTE: You may need a hotel reservation for the night of September 9. We can reserve a room for you. You will be responsible for the payment.

⁵ Plan to depart from New Delhi no earlier than the night of Sunday September 13.

Yatra, Tirtha & Darshan

The ancient Puranas of India are huge volumes containing stories of the makings of the universe as well as thrilling tales of innumerable gods and goddesses. The geography of the Puranas coincides with that of the entire Indian sub-continent. Their stories are honored in many ways, not least of which is the recognition of place. Countless places mentioned in these ancient texts are fully alive today and are important places of yatra (pilgrimage).

Within their sanctums worship is performed daily to the resident devatas in a tradition that reaches back many hundreds of years.

These places where the sacred stories happened are sometimes called tirthas.

A tirtha is a place of crossing over and most literally refers to fords of rivers.

It also refers to a spiritual crossing place, where the divine is more easily intuited, recognized or experienced.

インドの古き物語を意味するプラーナ文献は、膨大な量の、宇宙の成り立ちの物語、無数の諸神のスリルに富んだ神話などからなる一群の物語の総称です。

プラーナの地理はインド亜大陸全体と一致し、これらの物語は様々な形で崇拝されており単に場所の認識を示すものではありません。プラーナの古い書物に記された無数の場所は、今日でも完全に生きており、ヤトラ（巡礼）の重要な地とされています。

これらの地に居住するとされる諸神達に対する神聖な崇拝は、何百年前にも遡る伝統の中で日常におこなわれているものです。

これらの神聖な物語が発生した場所はタータスと呼ばれており、横切っている場所のことを指しますが、大抵文字通り川の浅瀬を指します。

同時にそれはスピリチュアル的に超越している場所のことも表し、その場所では神を直感し、認識し、体験することがより可能だとされています。

Namarupa Maha Yatra

The intention of the Maha Yatra is to go, as much as possible, as pilgrims to the sacred temples and to have darshan of the devatas. This will not be tourism. We will travel simply, lodge in comfortable Indian-style accommodations, eat vegetarian meals and dress and behave appropriately according to local custom.

We will have ample time for daily practices such as yoga asanas and meditation, as well as discussions and explanations regarding our experiences. Local Swamijis will give discourses and chanting, and arrangements will also be made with priests regarding any rituals that we may wish to request.

We will have ample time for the usual sightseeing, shopping and exploring that travelers enjoy. The pace will be relaxed, but this being India, one can expect the unexpected.

We will commence in Mumbai and spend some time in preparation: purchasing the proper clothes for visiting temples and explaining various customs and the attitudes which will be helpful for a successful yatra. Traveling in India requires patience, flexibility and humor.

マハヤトラの目的は、できる限り神聖な寺院を巡礼し聖なる存在のダルシヤンを受けることであって、単なる旅行ではありません。インドスタイルの快適な宿泊施設や、ベジタリアンの食事、その地に見合った適切な服装やふるまいを心がけ、シンプルに巡礼をします。

ヨガのアサナや瞑想、経験についてのディスカッションや質疑応答など、日々の練習のための時間は十分に持てます。その土地のスワミジーたちによる談話やチャンティング、またリクエストに応じて、賢者との様々な儀式や機会をアレンジしてくれます。

また、通常の旅で楽しむような観光やショッピング、その土地を楽しむための時間も十分あります。旅のペースはゆっくりしたものではありますが、何せインドですので、予期せぬことも起こり得るという事も心得ておいてください。

巡礼の旅はムンバイから始まり、そこで、訪問する寺院に適切な服を購入したり、地元の様々な習慣や振舞い方について説明をしたり、ヤトラを成功させるための準備の時間を少し設けます。

インドでの旅は忍耐と状況の変化にあわてない柔軟性、そしてユーモアを要します。

Yatra Guides and Yoga Teachers / ヤトラのガイドとヨガの指導者

Swami Janardanananda, our Himalayan host, lives in a small ashram in Uttarkashi where he studies and teaches. Radha-kunda das, our indispensable guide from Mumbai, arranges “everything.” Robert Moses, co-publisher of Namarupa, is Yatra leader, having guided multiple yatras through North and South India. Talks will be given by Swamiji and Robert. We will have three yoga asana instructors. Robert & Meenakshi Moses, and Barry Silver of Ashtanga Yoyogi in Tokyo, Japan. Yoginder Rana, a local Garwhali and experienced Himalayan guide, will be leading us on the trek to Gomukh and back.

Swami Janardanananda: スワミ ジャナルダナンダ

我々のヒマラヤの案内人。ウツタルカン在住の小さなアシュラム在住で、そこで指導と勉強を行っています。

Radha-kunda das: ラダ クンダ ダス

ムンバイより、“全て“の事をアレンジしてくれる欠かせないガイド。

Robert Moses: ロバート モーゼス

ナマルパ・マガジンの共同出版者であり、このヤトラ（巡礼の旅）のリーダー。

これまでに北インドから南インドまで、数多くのヤトラの案内してきている。

講話はSwamiji氏とRobert氏により行われます。

また、ロバート氏とパートナーであるミーナクシ女史、

そして日本の東京アシュタナガ代々木よりバリー・シルバー氏の三人のヨガのアサナの指導者が同行します。

Yoginder Rana: ヨギンダー ラナ

地元のガルワリ出身であり経験豊富なヒマラヤのガイド。彼がゴムークへの往復路の旅を案内してくれます。

Included in the Land Cost / Land Cost(費用)に含まれるもの

We want to keep your expenses reasonable and your stay comfortable. Lodging will be Indian-style, quite sufficient but not luxurious. Meals will be North Indian vegetarian, nutritious, moderately hot and spicy. Attempts will be made to have less spicy fare. Travel will be in AC train, comfortable buses and Jeeps.

私たちはできるだけ旅費を抑え、かつ快適な旅をしていただきたいと思いますと考えております。

宿泊施設はインドスタイルの静かで十分な広さのある、しかし豪華ではないものです。
食事は北インドのベジタリアン料理で栄養豊富な程よくスパイシーなものになります。
スパイスを控えてもらうことも可能でしょう。移動はAC列車、快適なバスとジープになります。

Not included in the Land Cost / Land Cost (費用) に含まれないもの

International air-fare to and from India (contact us for a recommended travel agent if required), visa costs, airport taxes, tips and temple offerings (some additional collections may be made to engage priests or guides), as well as all personal requirements during the yatra, are not included in the cost.

国際航空券(ご希望であれば、お勧めの旅行会社を教えます。) インド入国のためのビザ費用、空港税、チップや寺院の参拝料(司祭やガイドへ支払うための追加料金が発生する可能性もあります。)、ヤトラ中の個人的に必要なもの、これらのものは費用の中には含まれません。

Important requirements / 重要なお願い

Visas are required for US citizens traveling to India. Citizens of other countries should check if they require visas. Any Indian embassy or Consul will furnish the applications and instructions and they are available online. No immunizations are required but several are recommended by the Atlanta Center for Disease Control. Please consult your own doctor about any health concerns.

インドへ旅行するには米国住人はビザが必要になります。その他の国に在住の方は各自必要かどうかを確認してください(日本人も必要 <http://www.indianvisaattjapan.co.jp>)。インド大使館や領事館にて申請書や説明書が用意されています。またオンラインから取得することも可能です。予防接種は必要ありませんが、アトランタの疫病対策センターではいくつかの予防接種は推奨されています。その他健康に関する事については各自医者に相談してください。

Indian Culture / インドの文化

Indian Culture honors traditional and conservative values and we will be part of this tradition. At the outset yatrīs can purchase inexpensive and comfortable Indian-style clothing especially for temple visits. We also request that very modest clothing is worn during yoga practice. Bring yoga mats as well. Days will be quite hot but nights will be cool on the Gomukh trek.

インドの文化では伝統や保守的な価値観に敬意を評します。ですので私たちもこの伝統に従う必要があります。ヤトラの初めでは高価ではなく快適なインドスタイルの服を、特に寺院訪問用に購入できます。この非常に上品で質素な服はヨガの練習の際にも着用することが求められます。同様にヨガマットもご持参ください。日中はとても暑いですが、ゴムークでの夜は冷え込むことが予想されます。

Hiking & Camping

We will be supplying tents for camping. Bring a good lightweight sleeping bag, hiking boots, rain gear, water bottle and any other needs. Porters are available by request for the hike to Gomukh. Please bring medicines and sun protection if you require them.

キャンプ用のテントは用意いたします。軽量の使いやすい寝袋、登山靴、雨具、水筒、その他必要品はご持参ください。ゴムクへの旅路では要望に応じてポーターを利用することも可能です。必要な方は、薬、日焼け止めもご持参ください。

Namarupa, Categories of Indian Thought.

Another very important aspect of this yatra will be to gather audio-visual and literary material that may appear in future issues of Namarupa.

このヤトラについてのその他の重要な点に関しましては、オーディオファイルまたは文献として今後のナマルパ・マガジンにて掲載される予定です。

Reservations / 予約

To secure a place on the Maha Yatra we will require a non-refundable deposit of \$108 per person by April 15, 2009. Full payment will be due by June 15, 2009. Once you have made a reservation we will assist you with further information regarding international travel agents, visas, immunizations, suggestions for on-going travel should you stay for a longer period, personal clothing and other travel requirements. Please fill in this form (or use the online form at www.namarupa.org/yatra/yatra09.php) and send it to us with your deposit.

マハヤトラへの事前予約として返済不可のディポジットを2009年4月15日までに一人当たり\$108お支払いください。全額支払は2009年6月15日までとなります。

一旦予約された方には、国際旅行会社やビザ、予防接種、長期に渡り滞在する方には引き続き旅の情報、個人的な服装に関することやその他の旅に関する要望など、より詳しい情報と共にサポートしていきます。下記のフォームに必要事項をご記入の上（或いは下記サイト<http://www.namarupa.org/yatra/yatra09.php>のオンラインフォームをご利用ください。）ディポジットと共に郵送してください。

*** Refunds / 返金について**

Full refund, except deposit, will be made by June 30, 2009. A fifty percent refund, except deposit, will be made up to July 30, 2009. No refunds thereafter. Since the cost is based on group participation, no refunds can be made for any features not taken. If cancellation occurs while the yatra is in progress there will be no refund for any unused portion.

2009年6月30日までにに関してはディポジットを除く全額を返金いたします。

2009年7月30日までにに関してはディポジットを除く50%を返金いたします。

それ以降に関しては返金は不可となりますのでご了承ください。

万が一ヤトラ中にキャンセルが発生した際には使用していない部分に関しても返金は不可となります。

First name (名前) : _____

Last name (苗字) : _____

Address (区/市以下部分の住所)

City (区・市) _____

State or Province (県) _____

Zip or Postal Code (郵便番号) _____

Country (国) _____

E-mail _____

Telephone (電話番号) _____

Best time to call (電話連絡可能な時間帯) _____

How did you hear about us? (私達の事を何でお知りになりましたか?)

I have travelled to India before (インドへは何回行ったことがありますか?) _____

If so, when and where? (あるとすれば、いつ・どこへ行きましたか?) _____

Previous experience with Indian philosophy (none required)

(これまでのインドの思想や哲学を学んだ経験(任意))

Payment (支払い方法) :

Check or Money Order payable to Namarupa Events

(Namarupa Events宛に小切手又は郵便為替にて。)

To pay via PayPal please e-mail us: robert@namarupa.org

PayPalにて支払いをご希望される際は: robert@namarupa.org までメールして下さい。)

Check one please. (どれか一つにチェックをして下さい。)

Plan A: 23 Days US \$3000 n _____

Plan B: 19 Days US \$2600 n _____

Plan C: 13 Days US \$1650 n _____

Deposit only (デポジットのみ) : US \$108 n _____

Balance (差額) : _____

I have read and agree to the notes on this page

(このページに記載されている内容を読み同意しました。):

Signature (サイン) : _____

Date (日付) : _____