Marina Linhares

NO CORAÇÃO DO NEPAL

UMA JORNADA DE YOGA E VOLUNTARIADO

De 01 a 08 de FEVEREIRO de 2027

Esse é um convite para você conhecer o Nepal, país com cultura e religiosidade, e ficar hospedado em um Monastério Budista, praticando meditação com monges tibetanos, conhecendo e praticando Yoga, e além de tudo, ajudando com seu trabalho voluntário!

O Nepal é um país situado entre a Índia e a China, com idioma local Nepali. É um país pacífico, que tem como principal característica turística a cordilheira do Himalaia, e o ponto mais alto da Terra, o Monte Everest. Além das montanhas, religião, cultura e história atraem milhares de turistas todos os anos. Em comparação à Índia, o Nepal tem a mesma proporção de hindus, a maioria da população, equivalendo a 80%. Já a porcentagem de budistas é maior do que na Índia: são 10% do total, enquanto por lá eles representam apenas cerca de 2%.

Por isso, houve um forte sincretismo entre o budismo e o hinduísmo no Nepal. O budismo tem forte referência histórica, já que o príncipe Sidarta Gautama, o Buda, nasceu no século VI a.C., em Lumbini, que na época ficava na Índia, mas hoje está dentro do território nepalês. A cidade atrai muitos turistas e peregrinos budistas.

Sobre o Monastério e o Trabalho Voluntário:

Os monges tibetanos tem um grande trabalho com as crianças. Recebem meninos de famílias carentes, e oferecem educação e a oportunidade de se

tornarem monges. Cerca de 150 meninos moram e estudam lá, realizam atividades diárias como limpar, cuidar dos animais, além de terem seus momentos de lazer. O monastério sobrevive de doações, e é com a visita dos voluntários que essas crianças aprendem também sobre outras culturas e hábitos. Aos sábados o dia é livre, e é uma grande oportunidade de brincar com eles e aprender.

Ficar hospedado em um monastério não implica que você tenha que realizar as práticas de meditação e nem tampouco ser budista, mas abre as portas para que você conheça, ainda mais profundamente, outra cultura e obtenha ensinamentos valiosos a respeito, principalmente, da meditação. Os monges seguem uma rotina própria, com horários de meditações, rezas e estudos, e estando perto você já se enriquece com tantos aprendizados.

Embora professores voluntários e profissionais da área médica sejam sempre muito benéficos para o monastério, há muitas áreas que são igualmente importantes e sempre oferecem trabalhos voluntários que correspondam aos seus desejos. Tenha certeza de que mesmo algumas horas ou alguns dias de ajuda são tão benéficas e apreciadas.

Sobre a cidade de Katmandu:

A cidade é a capital do país. Pelas ruas, é possível ver bodes, vacas, motos e tuk-tuks, além do caótico tráfego. No entanto, não vemos o stress da nossa cultura, mas sim um povo sorridente e curioso, que é capaz de conquistar os turistas pela gentileza e amizade.

Alguns pontos turísticos:

O templo budista de *Swayambhunath* é talvez o principal cartão postal da capital Katmandu. Apelidado de "Templo dos macacos" pelos nepaleses, por causa da enorme quantidade desses animais que ali vivem. De lá, tem-se ampla vista para a cidade.

Outro ponto de peregrinação budista de Katmandu é o templo de *Boudhanath,* em meio a um dos maiores assentamentos de tibetanos do país. Quem não vai ao Tibete pode ter ali mesmo no Nepal contato com essa cultura, seu povo e seu artesanato. Desde a invasão do território pela China, em 1959, os

tibetanos se refugiam em vários países. No Nepal, eles somam 15 mil. Esse templo fica bem perto do monastério, podendo ser visitado todos os dias, a pé mesmo.

O local mais sagrado para os hindus nepaleses é o *Templo de Pashupatinath*, em Katmandu, dedicado ao deus Shiva (que representa a destruição e o renascimento, ou o surgimento do novo). Shiva é o deus mais celebrado no Nepal. Não se trata de adoração pela destruição, e sim de respeito ao fato de que todas as coisas têm um fim e de que, deste fim, haverá um novo começo. Pashupatinath é um verdadeiro ímã de sadhus, os homens santos hindus. É muito comum o visitante estrangeiro receber dos sadhus uma tika, a marquinha no meio da testa feita de um pó vermelho chamado sindur, além de iogurte e arroz. O gesto representa a bênção dos deuses. Também como os indianos, os nepaleses consideram os rios sagrados. Mas uns o são mais do que outros. Assim, o Rio Bagmati, que atravessa a área do complexo de Pashupatinath, é tão sagrado para os nepaleses quanto o Ganges para os indianos.

Em nosso roteiro, conheceremos alguns desses pontos sagrados, além de realizarmos uma prática de meditação especial em um deles!

Roteiro:

01/02 – Você será recebido no aeroporto. Transporte até o monastério que fica perto do aeroporto e check-in. Após a chegada de todos os participantes ao monastério e instalação, faremos um passeio nos arredores para que todos possam conhecer e se situar, além de realizar a troca do dinheiro pela moeda local em uma casa de câmbio. Você será acompanhado pela guia que auxiliará em tudo!

02/02

Participaremos da meditação diária dos monges e depois teremos nosso café da manhã, sempre um grupo, iniciando nosso dia em comunidade, e nos organizando para as tarefas do dia.

Teremos opções de trabalhos que podem ser realizados com as crianças, como ensinar escovação e hábitos de higiene, origamis, auxiliá-los na organização

dos quartos, esse trabalho pode ser realizado conforme suas aptidões e com as atividades que você prefere realizar. As maiores necessidades se dão nas áreas de limpeza e organização dos espaços dos monginhos.

No período da tarde teremos uma saída para o templo PASHUPATINATH. O tempo cobra ingresso para a entrada, e o deslocamento até lá será via táxi, e não está incluso nos custos. Após visitação, faremos uma prática de meditação que fará toda a diferença no restante da sua viagem!

03/02

Teremos uma prática de Hatha Yoga pela manhã, despertando o corpo e a mente para as tarefas do dia a dia, e após o café da manhã, seguiremos para nossas atividades de voluntariado. Nesse dia, o período pós almoço será livre, e poderá aproveitar esse momento para descansar ou ainda visitar os arredores do monastério, aproveitando para se conectar com a cultura local.

04/02

Após a prática de meditação com os monges e a nossa aula de Hatha Yoga, nos organizaremos para o trabalho voluntário. No período da tarde teremos uma saída para o Templo dos Macacos, ou Swayamboo (que significa “auto-gerado”). Você irá visitar esse templo ímpar, e terá uma vista cinematográfica da cidade de Kathmandu, além de conhecer a história por traz desse local sagrado!

05/02

Após a prática de meditação e o café da manhã no monastério, iremos visitar a fábrica de incensos do Lama Gangchen, que fica a cerca de 10 minutos andando do Monastério. No período da tarde nos dedicaremos ao trabalho voluntário.

06/02

O Lama Palden é o responsável por toda a organização do monastério e é também o Abade, quem dá os ensinamentos e iniciações. Teremos a grande oportunidade de ter uma aula de meditação com ele, aprofundando dessa forma nossos conhecimentos e vivenciando ensinamentos genuínos.

07/02

Teremos a prática de meditação na Puja diária dos monges e a aula de Hatha Yoga. Após o café, iremos nos dedicar a encerrar os trabalhos que estiverem ainda pendentes, e depois iremos visitar a cidade de Bhaktapur, que fica a cerca de 30 minutos de Kathmandu de carro. Transporte e entrada no local não inclusos.

08/02

Nesse dia, após o término da meditação e do café da manhã, nos reuniremos para as despedidas. Após as 11h da manhã, nosso programa se encerra.

O roteiro pode sofrer alterações.

Acomodações

As acomodações oferecem poucos quartos privativos, a maioria é compartilhada entre duas ou mais pessoas. As acomodações possuem banheiro privativo. São oferecidos roupa de cama, mas por se tratar de uma "guest house", é importante saber que não há serviço de quarto. Qualquer tipo de necessidade pode ser conversada.

Alimentação

O café da manhã está incluso e será servido na cozinha dos voluntários. Os custos com as outras refeições são de responsabilidade de cada um. Ao redor do monastério, é possível realizar refeições com baixo custo, e saborear a gastronomia local.

Turismo e passeios

A entrada nos locais turísticos, bem como o deslocamento com táxi, não estão inclusos. Você tem a opção de não participar da visita a esses lugares se assim preferir.

Investimento:

Hospedagem no monastério com alimentação inclusa (café da manhã), aulas de Yoga, e guia pela cidade (não incluso o valor para entrar em alguns pontos turísticos e nem transporte) - R$ 7500.

É possível pagar de forma parcelada no boleto ou em até 10x no cartão de crédito (as taxas serão repassadas).

Seguro Viagem/ Visto

Recomendo que seja realizado um seguro com cobertura médica para o tempo em que estivermos por lá. O seguro não está incluso na viagem.

O visto pode ser feito no próprio aeroporto do Nepal de forma simples. É necessário comprovar a vacinação de Covid. O custo do visto não está incluso.

Sobre mim: Me chamo Marina Linhares, sou formada em Pegagogia e em Educação Física, especialista em Educação Inclusiva e Deficiência Intelectual, e professora certificada em Yoga pela Yoga Alliance da Índia. Tenho forte ligação com o Nepal desde sempre. Minha primeira visita durou um mês, em que pude percorrer o Himalaia e chegar aos pés do gigante Everest. Desde 2019, realizo trabalho voluntário no monastério budista lecionando para os monginhos, como chamamos os pequenos aprendizes, além de visitar remotas vilas, e já no trabalho de guia e instrutora de Yoga, oferecendo a oportunidade a mais pessoas de conhecerem essa cultura tão rica e transformadora, mas tendo como principal objetivo ajudar o monastério nesse trabalho tão importante e transformador com os meninos monginhos.

Namaste!