INDIA

Rishikesh: la guida dello yogi

Storia, luoghi sacri, aarti, stagioni, e-Visa e vita quotidiana nella capitale dello yoga, con fatti verificati e datati



ऋषिकेश

ṛṣikeśa

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

Come leggere le parole sanscrite e hindi in questo libro 4

Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Rishikesh nel mito e nella storia 5

Il nome: Hṛṣīkeśa, il Signore dei sensi 5

Raibhya Ṛṣi e l'albero di mango 5

Rāma, Lakṣmaṇa e la corda sul fiume 5

Tapovan: la foresta dell'austerità 6

Da città di pellegrini a «capitale dello yoga» 6

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Rishikesh è una piccola città sul Gange, nel punto in cui il fiume lascia le ultime pieghe delle colline himalayane e si volge verso la pianura. Da tempo immemorabile si viene qui per stare seduti in silenzio, per studiare, per bagnarsi nel fiume e per cercare un maestro. Oggi i viaggiatori vengono anche per praticare yoga, per seguire una formazione per insegnanti, per il rafting, per vedere l'ashram dove soggiornarono i Beatles nel 1968, o semplicemente perché un amico ha raccontato che l'aarti della sera sui ghat ha cambiato qualcosa in lui.

Questa guida è scritta per tutti loro, ma soprattutto per chi viene per lo yoga e desidera arrivare con rispetto, con aspettative chiare e senza errori evitabili. Non è una lista dei «migliori ashram». In queste pagine non troverà alcuna classifica, recensione o raccomandazione di una scuola in particolare, ed è una scelta voluta. Rishikesh conta centinaia di luoghi che offrono yoga, da istituzioni secolari a stanze sopra un caffè, e la scelta giusta dipende da lei. Ciò che questo libro le offre invece è il contesto, i fatti pratici e le domande che le permettono di scegliere bene da sé.

Si fonda su tre promesse.

Primo, i fatti pratici sono verificati e datati. Regole e costi dei visti, date dei festival, biglietti d'ingresso e regole locali cambiano. Ogni fatto pratico di questa guida è stato verificato online il **16 ottobre 2026** sulla fonte più ufficiale che abbiamo trovato, e la fonte è indicata alla fine. Le informazioni pensate per chi parte dall'Italia sono state verificate il 18 e il 21 ottobre 2026, con la data indicata accanto a ciascuna. Quando abbiamo trovato soltanto informazioni non ufficiali o contraddittorie, lo diciamo chiaramente, e le diciamo dove verificarle. Quando non abbiamo potuto verificare qualcosa, l'abbiamo tralasciato invece di tirare a indovinare.

Secondo, nessuna esperienza inventata. Non ci sono testimonianze, aneddoti del tipo «quando ero a Rishikesh», recensioni di ashram o di insegnanti. Quando una storia è una leggenda, la chiamiamo leggenda; quando una data è storica, ne diamo la fonte.

Terzo, il sacro è trattato come sacro. Rishikesh è una città di pellegrinaggio viva per milioni di induisti. I suoi templi, i suoi ghat e i suoi ashram non sono uno sfondo per fotografie. Questa guida spiega le usanze perché possa partecipare senza offendere nessuno, e usa correttamente le parole sanscrite e hindi, in devanagari con una traslitterazione scientifica (IAST), perché possa leggere le insegne, capire i nomi e pronunciarli con cura.

> **Questa guida informa; non sostituisce le indicazioni ufficiali.**
>
> Prima di partire, legga la scheda India di Viaggiare Sicuri, il sito dell'Unità di Crisi del Ministero degli Affari Esteri (o le indicazioni del suo governo, se non ha la cittadinanza italiana), verifichi personalmente il sito ufficiale indiano dell'e-Visa e si rivolga a un professionista della medicina dei viaggi. Per le questioni di salute in India, si rivolga a un medico; in caso di emergenza, componga il **112**, il numero nazionale di emergenza dell'India (indicazioni di viaggio del FCDO britannico, consultate il 16 ottobre 2026; numero confermato anche da Viaggiare Sicuri, consultato il 21 ottobre 2026).

Come leggere le parole sanscrite e hindi in questo libro

La maggior parte delle parole compare in tre modi: la grafia d'uso che vedrà sulle insegne (Rishikesh), la scrittura devanagari (ऋषिकेश) e la traslitterazione IAST (Ṛṣikeśa). Bastano poche chiavi di pronuncia:

IAST	Suona all'incirca come	Esempio
ā, ī, ū	a, i, u lunghe	ā in ārati (aarti)
ṛ	una «ri» breve	Ṛṣikeśa
ś, ṣ	«sc» di «scena» (due suoni «sc» diversi)	Śiva, Ṛṣi
c	«c» di «ciao»	cakra
ṭ, ḍ, ṇ	t, d, n con la lingua ripiegata all'indietro	ghāṭ
ṅ	«n» di «banca»	Gaṅgā
ṃ	un ronzio nasale	oṃ

In hindi, una «a» breve finale di solito non si pronuncia: Rāma si dice «Raam», āśrama si dice «aashram».

Come usare questo libro

Può leggerlo tutto d'un fiato prima di partire, oppure consultarlo qua e là. Se sta ancora decidendo quando andare, cominci dai capitoli 2 e 7. Se il biglietto è già prenotato, i capitoli 8, 9 e 10 trattano l'arrivo, il visto e la sicurezza. Se è già a Rishikesh, i capitoli da 3 a 6 la aiuteranno a capire che cosa sta attraversando, e il capitolo 14 le dà la lista di controllo, il capitolo 15 le frasi in hindi.

Capitolo 1. Rishikesh nel mito e nella storia

Il nome: Hṛṣīkeśa, il Signore dei sensi

Il nome della città si scrive di solito Rishikesh, e in hindi ऋषिकेश (Ṛṣikeś). La sua forma più antica e più precisa è हृषीकेश (Hṛṣīkeśa), un nome di Viṣṇu (विष्णु). Unisce due parole sanscrite: हृषीक (hṛṣīka), «i sensi», e ईश (īśa), «signore». Hṛṣīkeśa è «il Signore dei sensi», colui che li domina.

Se ha letto la Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), ha già incontrato questo nome. Nel primo capitolo, mentre i due eserciti si fronteggiano, Kṛṣṇa è chiamato Hṛṣīkeśa quando soffia nella sua conchiglia:

> पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः। pāñcajanyaṃ hṛṣīkeśo devadattaṃ dhanañjayaḥ «Hṛṣīkeśa soffiò nella Pāñcajanya, Dhanañjaya (Arjuna) nella Devadatta…» (Bhagavad Gītā 1.15, nostra traduzione)

Per uno yogi, il nome è già un programma. Tutto lo yoga classico si occupa dei sensi e della mente che corre dietro di loro; una città che porta il nome di colui che domina i sensi è una casa naturale per questo lavoro.

La grafia d'uso Rishikesh fa pensare anche a ऋषि (ṛṣi), «veggente» o «saggio». Le spiegazioni popolari dicono spesso che la città è il «luogo dei saggi», e i molti saggi legati alla zona rendono facile amare questa lettura. La forma più antica, però, è Hṛṣīkeśa.

Raibhya Ṛṣi e l'albero di mango

La leggenda di fondazione più conosciuta riguarda il saggio Raibhya (रैभ्य). Secondo la tradizione, Raibhya compì qui lunghe austerità (तपस्, tapas), e Viṣṇu gli apparve nella forma di Hṛṣīkeśa. Lo Skanda Purāṇa, una delle grandi raccolte di tradizioni sacre, chiama il luogo Kubjāmraka (कुब्जाम्रक), perché si dice che Viṣṇu sia apparso sotto un albero di mango (आम्र, āmra). Questi dettagli sono riassunti nella voce enciclopedica su Rishikesh (Wikipedia, consultata il 16 ottobre 2026). Sono leggende, trasmesse dalle scritture e dalla tradizione dei templi, e in questo libro sono trattate esattamente come tali: le storie che danno al luogo il suo significato per chi vi prega.

Rāma, Lakṣmaṇa e la corda sul fiume

Il secondo ciclo di storie appartiene al Rāmāyaṇa. La tradizione vuole che Rāma (राम) e i suoi fratelli siano venuti in questa zona a fare penitenza dopo la guerra contro Rāvaṇa. Il santuario di Bharata, fratello di Rāma, dà il nome al Bharat Mandir nella città vecchia, e la voce enciclopedica cita templi dedicati a Śatrughna, Bharata e Lakṣmaṇa attribuiti ad Ādi Śaṅkarācārya. Le fonti non concordano sull'origine precisa di questi santuari, quindi riferiamo soltanto la tradizione.

Si dice che Lakṣmaṇa (लक्ष्मण) abbia attraversato il Gange su due corde di iuta nel punto in cui oggi sorge il ponte che porta il suo nome, il Lakshman Jhula (लक्ष्मण झूला, Lakṣmaṇ Jhūlā). La parola झूला (jhūlā) significa

«altalena» in hindi, una buona descrizione di una passerella che oscilla sotto i passi.

Tapovan: la foresta dell'austerità

Sulla riva ovest, all'estremità occidentale del Lakshman Jhula, si trova Tapovan, dal sanscrito तपोवन (tapovana), «la foresta (vana) dell'austerità (tapas)». Nella letteratura classica, un tapovana è una foresta-eremo dove i saggi vivono con semplicità e praticano. Oggi Tapovan è un quartiere animato di pensioni, caffè e scuole di yoga, ma il nome ricorda ciò che attirò qui le persone in origine.

Da città di pellegrini a «capitale dello yoga»

Per secoli Rishikesh è stata soprattutto una tappa per i pellegrini che camminavano verso i santuari himalayani del Char Dham, e un luogo di eremiti e di sādhu (साधु, sādhu). Nel Novecento, una serie di istituzioni ne ha fatto un centro di yoga e di Vedānta conosciuto ben oltre l'India. La Divine Life Society fu fondata da Swami Sivananda Saraswati nel 1936, con il suo ashram a Muni ki Reti (voce di Wikipedia sulla Divine Life Society, consultata il 16 ottobre 2026). L'ashram di Maharishi Mahesh Yogi attirò l'attenzione internazionale quando i Beatles vi soggiornarono nel febbraio 1968 (Wikipedia, Rishikesh). L'International Yoga Festival si tiene a Rishikesh da decenni. Oggi la città è comunemente chiamata la «capitale mondiale dello yoga», una frase che vedrà ovunque sugli striscioni.

Nulla di tutto questo ha sostituito la Rishikesh più antica. Ogni sera famiglie di tutta l'India si bagnano ancora a Triveni Ghat, i sādhu siedono ancora lungo il fiume, e le campane dei templi suonano ancora. Il visitatore che viene per lo yoga arriva nel mezzo di una vita religiosa viva. Capirlo è l'inizio di un buon comportamento qui.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 40 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/rishikesh-guida-dello-yogi/

Pagamento unico, PDF subito.