

CASA MANDALA SRI LANKA TOUR

LA JOYA DEL OCEANO INDICO

JULIO 2024



BIENVENIDOS



TOUR
SRI LANKA

1 DE JULIO AL 12 DE JULIO 2024

Casa Mandala
Yoga Shala



DESCUBRIREMOS LOS SIGUIENTES LUGARES

- SIRIGIRA
- ANURADHAPURA
- MIHINTALE
- POLONNARUWA
- PASIKUDAH
- KANDY
- TREN SENIC NANUOYA
- NUWARAELIYA
- YALA
- GALLE
- HIKKADUWA



Sri Lanka formó parte durante mucho tiempo de la Ruta de las Especies. Antes se llamaba Ceilán, muy codiciada por árabes, portugueses, holandeses e ingleses.

Hoy es una isla tropical poblada por gente amable, en su mayoría budistas, y abiertas al turismo.

HUELE A ESPECIES, A TÉ, CARDAMOMO, CLAVO DE OLOR Y CANELA

En palabras de Marco Polo, Ceilán, llamada oficialmente Sri Lanka desde 1972, es la isla más bonita del mundo.

Se halla a muy poca distancia del Ecuador, por lo tanto su clima es cálido y húmedo.

Existe una época llamada seca, en la que llueve menos y hace más calor, de marzo a julio, y otra húmeda, que es el resto del año en la que las precipitaciones son casi diarias, en algún momento del día llueve.

Pero ni el calor ni las lluvias dispersas deben ser obstáculo para que nos adentremos en las selvas tropicales pobladas de elefantes y, dicen también de leopardos.

Ese mismo clima es el que permite a Sri Lanka poseer esta bellísima vegetación tropical con el mayor número de tonalidades de verdes que se pueda encontrar, es una tierra verdaderamente apacible para los sentidos.



Un simple “ayubowan”, el saludo habitual de la gente local, puede traducirse como “que tengas larga vida”, basta para entablar una relación amistosa con ellos.

Esta simpatía y amabilidad proviene en buena medida de que el setenta por

ciento de sus habitantes practican el budismo, y la filosofía de vida del budismo, tolerante, pacifista, sosegada, armoniosa.



COLOMBO, su capital

No es una capital super poblada y merece la pena visitarla, aunque tiene el bullicio de una capital, también tiene lugares atractivos como el viejo barrio de Pettah, un auténtico bazar lleno de puestos, tiendecitas y localcitos en los que se puede pasear en busca de algún recuerdo o artesanía.

También resulta muy atractivo el templo de Gangaramaya, lleno de vida y estatuas policromadas, el centro de meditación Sima Malaka, diseñado hace poco por el arquitecto cingalés Geoffrey Bawa, en medio del lago Beira, al que acuden muchos novios a hacerse fotos.

SIRIGIYA, la roca del León

Patrimonio de la Humanidad desde 1982, el lugar arqueológico donde se hallan las ruinas del palacio del Rey Kasyapa, sobre una gran roca de 195 metros de altitud que se escala subiendo 1.202 peldaños.

Sigiriya significa Roca del León, pues el palacio tenía esta forma.



KANDI, la ciudad sagrada del budismo

Es la segunda población más grande de Sri Lanka, Kandy, es la Ciudad sagrada del budismo, y está impregnada totalmente por él, tiene un bello

lago artificial en el centro urbano y múltiples templos, entre los cuales se destaca el del Diente de Buda, en el que dice la tradición se conserva esta reliquia, el diente canino de Buda.

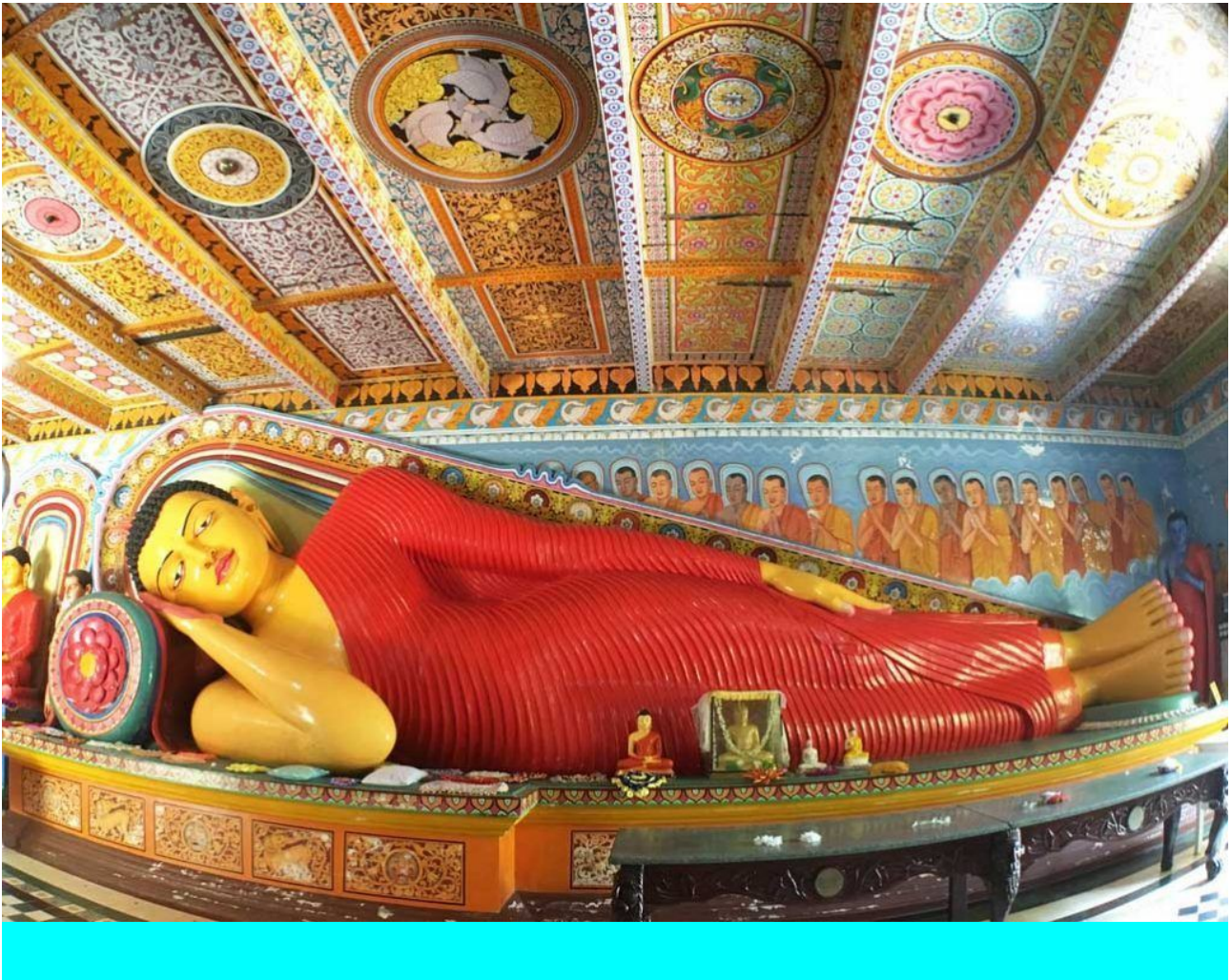
Los fieles creen que cuando Buda murió (s. IV a.C) fue incinerado en una pira de sándalo y uno de los pocos huesos que quedó intacto fue su canino izquierdo superior.



ANURADHAPURA

Es una de las tres ciudades sagradas que forman el Triángulo Cultural con Polonnawura y Sigirya de Sri Lanka.

Se podría decir que la ciudad es como un gran parque histórico, donde se pueden ver las ruinas budistas de lo que fue una de las ciudades más importantes del país.



El casco antiguo de Anuradhapura, también llamada “Ciudad Santa”, es Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1982.

En toda esta zona podremos encontrar ruinas interesantes y muy bien conservadas de templos antiguos, monasterios, palacios reales e impresionantes estatuas de Buda.

Anuradhapura ofrece una serie de lugares turísticos memorables.

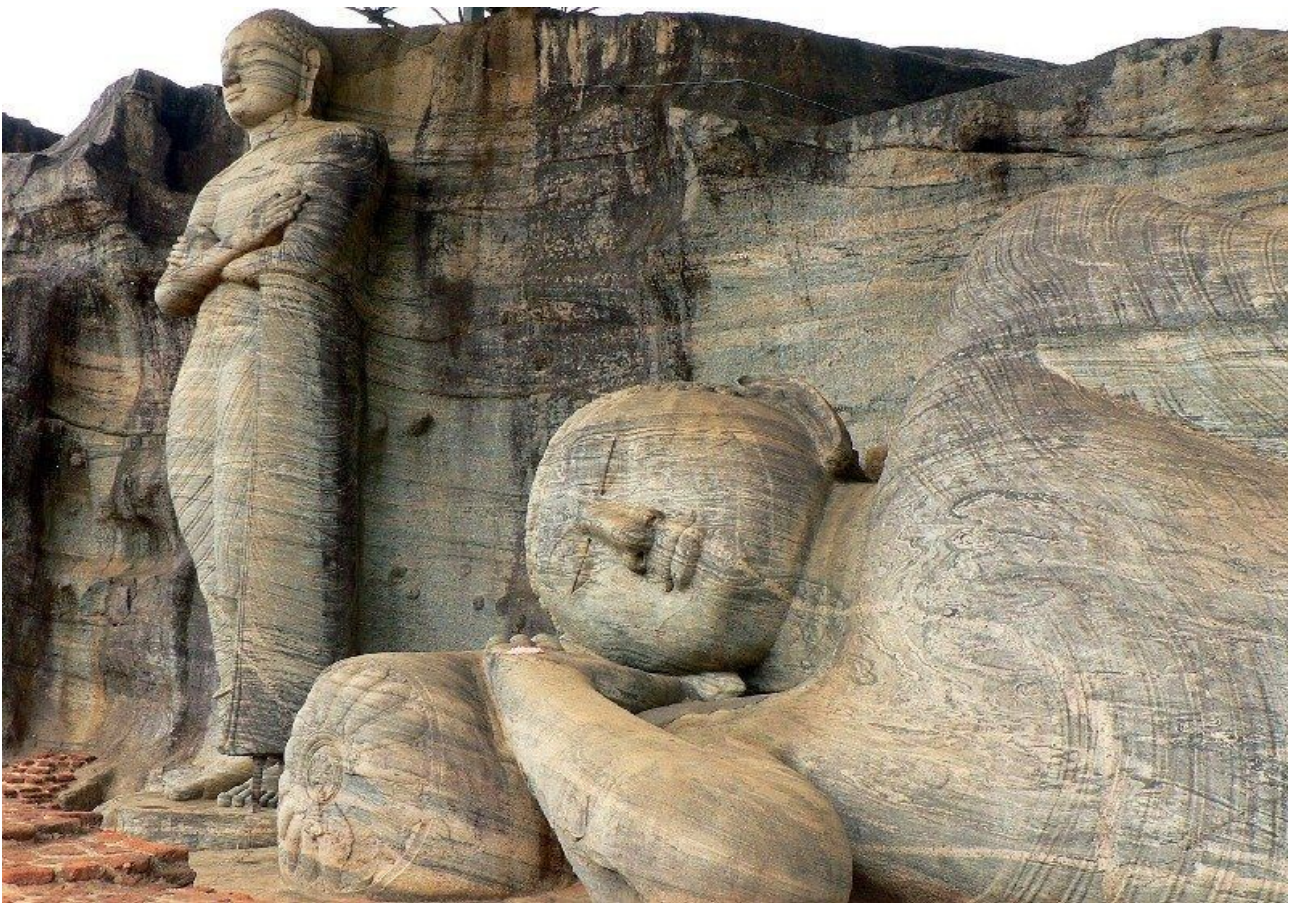
La ciudad había sido reservada para el rey, sus ministros y para actividades

comerciales y los suburbios habían sido planificados como áreas al servicio de la ciudad, así como asentamientos para ascetas.

POLONNARUWA

La capital en ruinas de Polonnaruwa es uno de los puntos destacados indiscutibles del Triángulo Cultural y es patrimonio de la humanidad por la UNESCO.

No podemos dejar de ir a Gal Vihara, una colección de magníficas estatuas de Buda talladas en roca escarpada, es un excelente ejemplo del arte de esa época.



La zona principal del templo son cuatro estatuas en relieve de Buda que han sido talladas en la cara de una gran roca de granito, las imágenes consisten en una figura sentada grande, otra figura sentada más pequeña dentro de

una cueva artificial, una figura de pie y una figura reclinada.

PASIKUDAH

Y llegamos a las playas del lado este de Sri Lanka, su playa es simplemente magnífica para un paseo de varios kilómetros donde el arrecife de coral crea una barrera de protección, por tanto, nos podremos bañar tranquilamente sin preocuparnos por las olas y la marea.



A solo 2 kilómetros de Passikudah se encuentra una bellísima playa muy

tranquila, aún más que otras playas de Sri Lanka, la playa Kaldukah, que tiene una gran extensión de arena.

Al ser una playa larga no hay aglomeraciones de gente y podremos disfrutar de sus aguas limpias y cristalinas sin masificaciones.

El agua de Kalkudah está siempre a una temperatura sorprendentemente agradable y se destaca porque se puede ir caminando dentro del mar varios metros.

TREN PANORÁMICO KANDY – NANU OYA



Entre las mejores atracciones turísticas de Sri Lanka, está hacer este viaje en tren, es imprescindible para admirar los paisajes de montañas, bosques y plantaciones de té de Sri Lanka.

Buscamos un viaje en tren bonito y no tan largo, esta es una excelente opción en nuestro tour saliendo desde Kandy y llegando a Nanuoya.

Este hermoso viaje nos llevará directamente al corazón de la región montañosa y al lugar donde se cultiva el famoso té de Ceilán, la vegetación es hermosa y con un verde intenso.

Mientras el tren serpentea a través de las exuberantes montañas verdes y los estrechos túneles, nos veremos inmersos en las vistas panorámicas de las cuidadas plantaciones de té, la densa vegetación y los valles empinados.



Podremos ver recolectoras de té “tamiles” con coloridos saris saliendo de los verdes arbustos de té.

Visitaremos también una factoría de té y conoceremos todo el proceso de elaboración del té de Ceilán, finalmente llegaremos a Nuwara Eliya, que significa “Ciudad de la Luz”, y que se encuentra en la provincia central de Sri Lanka, se considera a esta región la más importante en la producción de este té, en donde están las temperaturas más frescas del país que oscilan entre 10 y 21 grados centígrados.

- Un dato interesante: el té llegó a Sri Lanka por primera vez de la mano de los colonos británicos sobre el año 1824 cuando decidieron traer plantas de té para un jardín botánico y se adaptó perfectamente.

En la actualidad, el té supone una de las mayores fuentes de negocio y futuro para Sri Lanka, aquí se produce el 10 % del té del mundo.

El viaje en tren de Kandy a Nanu Oya opera todos los días y dura aproximadamente 4 horas.

YALA

En el camino visitaremos Buduruwagala Raja Maha Viharaya.

Buduruwagala: “La roca con la estatua de Buda”, consta de siete estatuas de Buda que datan del siglo X.

Las estatuas a la derecha del Buda de pie se llaman Príncipe Sudhana, Avalokiteshvara Bodhisattva y Diosa Tara, las representaciones de la izquierda son del Bodhisattva Vajrapani, el Bodhisattva Maitree y una deidad no identificable.

Por la tarde, proponemos un safari en jeep al Parque Nacional de Yala, considerado como uno de los parques más emblemáticos de la isla, y el segundo parque de vida silvestre más grande de Sri Lanka.

El parque alberga algunas de las especies de animales más raras del mundo; sin embargo, dos mamíferos ocupan el primer lugar, son el leopardo de Sri Lanka y el oso perezoso, ambos endémicos y en peligro de extinción, hay muchos otros animales que también se pueden ver.

Según el Departamento de Vida Silvestre, existen 353 especies de animales que incluyen mamíferos, aves, reptiles, anfibios, peces y otros invertebrados.

GALLE y HIKKADUWA



Galle es una ciudad que está situada en el sudoeste de Sri Lanka, a unos 120 km de Colombo.

Se cree que la actual ciudad de Galle era el puerto de la antigua Tharsis, al cual el rey hebreo Salomón enviaba a buscar el marfil y los pavos reales que indica la Biblia.

Galle Fort es un lugar repleto de historia y que ha tenido un papel muy relevante en el desarrollo de Sri Lanka.

El origen del puerto data de comienzos del siglo XVI durante el principio del periodo colonial portugués.

Posteriormente, durante el periodo colonial holandés, Galle Fort fue renovado mejorando la estructura que se puede visitar en la actualidad.

Finalmente, durante el gobierno británico de la antigua Ceilán, Galle Fort fue respetado sin alteración alguna en su estructura.

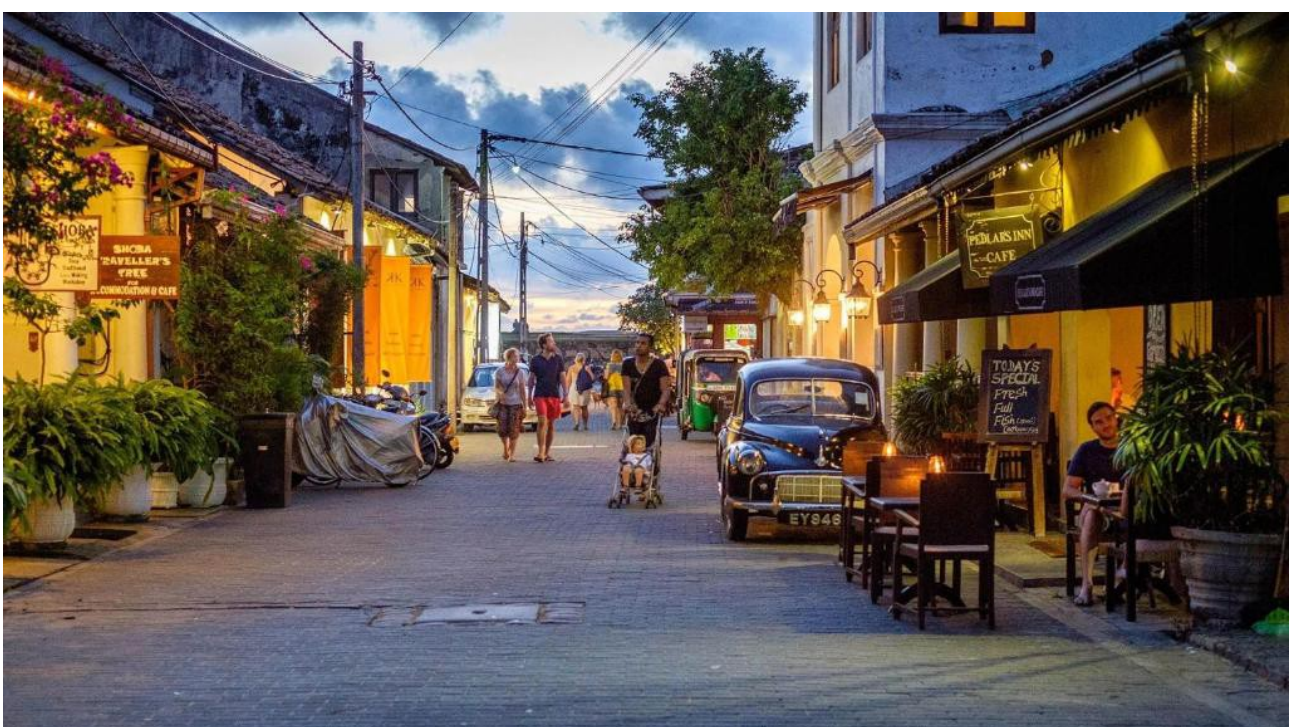
Antes y durante los reinos antiguos de Sri Lanka como ya hemos comentado, la zona de Galle Fort fue un importante puerto comercial.

Disfrutar de unas horas en Galle Fort paseando por sus calles y contemplando los diferentes atractivos, es una mirada turística repleta de encantos por sí misma.

En el interior del Fuerte de Galle se puede pasear y es interesante dejarse llevar por las callecitas en donde sorprenden los hermosos edificios, templos, mezquitas, iglesias y mansiones coloniales.

El fuerte de Galle resistió el tsunami del 2004, hay varios bastiones que merecen la pena ver: el bastión Negro, Tritón o el punto de Utrecht.

Es importante visitar el fuerte si podemos temprano por la mañana por dos razones: la temperatura es agradable y no encontraremos tantos turistas.



El resto de este último día del tour lo pasaremos en Hikkaduwa, sin lugar a dudas, la playa de Hikkaduwa es el epicentro de la ciudad, es donde más vida hay, tanto de día como de noche.



Gracias a su playa la economía de la ciudad ha subido, pero esto le resta autenticidad al lugar, y hace que sea una playa bastante turística, aún así, la playa ofrece mucho más que chiringuitos y fiestas por las noches, se puede hacer surf, ver tortugas, hacer snorkel con una buena vida marina, incluso se

pueden ver mini tiburones, y si nos gusta la música, la alegría y la playa, Hikkaduwa es el mejor lugar para finalizar nuestro “Sri Lanka Casa Mandala Tour”.

ESTE ES UNO DE LOS MOMENTOS MÁS EMOTIVOS EN LA ORGANIZACIÓN DEL VIAJE, uno de esos momentos en donde tenemos que decir adiós a un grupo humano que ha compartido, y así lo esperamos, un viaje de transformación y descubrimiento únicos.

Esperamos que este adiós sea por poco tiempo y que pronto volvamos a encontrarnos en otro CASA MANDALA TOUR para seguir cumpliendo sueños:

- ✓ INDIA tour Enero
- ✓ SRI LANKA tour Julio
- ✓ COSTA RICA tour Octubre
- ✓ VIETMAN & LAOS tour Abril

¡HASTA PRONTO! Con mucho amor, Cecilia.



Casa Mandala

➤ YOGA SHALA ◀

ESCUELA DE YOGA & MEDITACIÓN
CALA FIGUERA - SANTANYÍ

