

LIFE STYLE

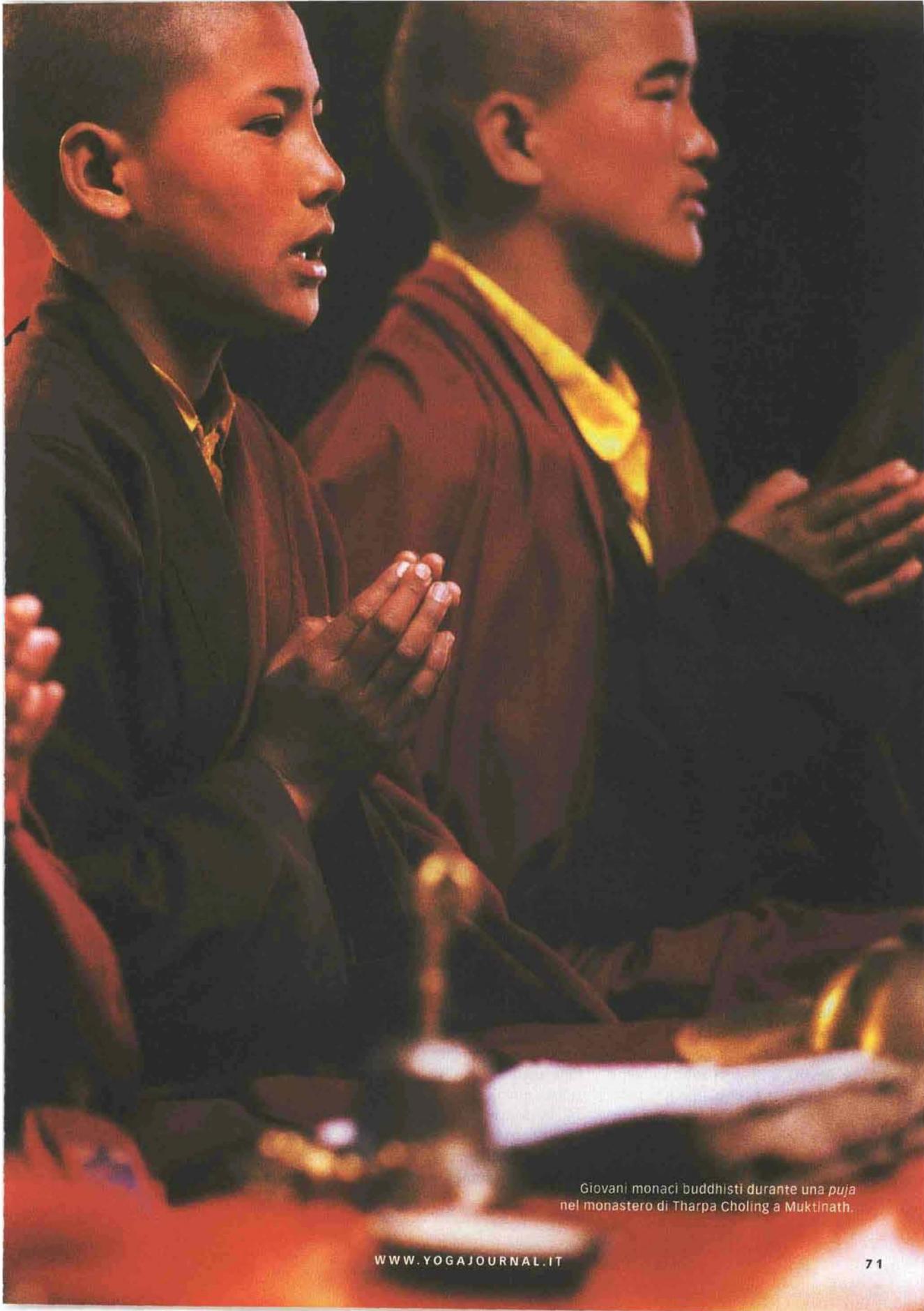
viaggi

# Himalaya vetta dello spirito

NELLA TERRA DEGLI DEI,  
BUDDHISTI E INDUISTI  
VIVONO INSIEME  
RISPETTANDOSI  
RECIPROCAMENTE.  
ECCO COME PICCOLI  
VILLAGGI DIVENTANO  
ESEMPI DI UNA  
RELIGIOSITÀ UNICA

testo di *Cristiana Ceci*  
foto di *Francesca Moscheni*

**C'**è un posto molto speciale arroccato a quasi 4000 metri sull'Himalaya nepalese, in un punto dove cielo e terra paiono toccarsi, complice l'aria adamantina delle montagne più alte e spettacolari del mondo. Si chiama **Muktinath** ed è un villaggio che ospita un grappolo di case e *lodge* per i visitatori e, poco più su, l'omonimo complesso templare. Ed è proprio fra questi padiglioni che **accorrono ogni anno migliaia di pellegrini dai Paesi asiatici, di fede buddhista e induista.**



Giovani monaci buddhisti durante una *puja* nel monastero di Tharpa Choling a Muktinath.

WWW.YOGAJOURNAL.IT

71

Chorten all'entrata  
di un villaggio.

### TRA MITO E LEGGENDA

Muktinath è da secoli nel cuore di una folla di devoti per la sua straordinaria stratificazione di storia e di senso. Non presenta una maestosità architettonica, perché l'Himalaya parla il linguaggio della semplicità montana, ma ha in serbo una potenza tutta simbolica. Appena giunti, colpisce la presenza di un boschetto di pioppi, del tutto anomalo a quell'altitudine. Il mito vuole che quegli alberi fossero un tempo i bastoni da pellegrini degli ottantaquattro grandi *siddha*, mistici che le pratiche ascetiche e lo yoga dotarono di poteri sovranaturali, i "perfetti" secondo

Bandierine di preghiera.



### Bandierine propiziatorie

tibetano presso l'Istituto Kunpen Lama Gangchen di Milano ([www.kunpen.it](http://www.kunpen.it), [www.lgpt.net](http://www.lgpt.net)) e autore del recente "Medicina Spirituale, autoguarigione tantrica NgalSo per il corpo, la parola e la mente" (Tecniche Nuove).



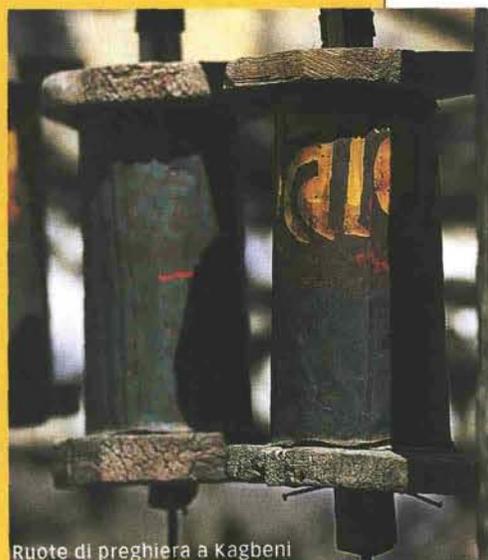
le, autoguarigione tantrica NgalSo per il corpo, la parola e la mente" (Tecniche Nuove).

Continua Lama Gangchen: «Con il potere del vento e delle preghiere, le bandiere diffondono pace e benedizioni, propiziano le circostanze favorevoli». Contengono stampati simboli buddhisti e *sutra* e sono dei che rappresentano i cinque elementi: il blu per il cielo, il bianco per l'acqua, il rosso per il fuoco, il verde per l'aria, il giallo per la terra. Il blu è sempre posto più in alto, il giallo più in basso. I colori, simbolicamente, rappresentano anche le cinque saggezze, i cinque Buddha meditativi e i cinque attributi mentali. Le bandierine sono di cotone, in modo da sgretolarsi al vento, come metafora dell'impermanenza del tutto, del

ciclo continuo di distruzione e rigenerazione. E quando lentamente si consumano, si crede che proprio allora le preghiere vengano esaudite. «Quanto alle ruote di preghiera - sottolinea il Lama - esse contengono migliaia di mantra e il loro girare equivale alla recitazione dei mantra per l'accumulo di energie positive».

C.C.

Lungo la catena dell'Himalaya, in particolare in prossimità di templi e monasteri, si incontrano spesso i fili delle bandierine di preghiera e le ruote che girano mosse dal vento o dalle mani dei devoti: entrambi sono elementi tipici del Buddismo tibetano. Qual è il loro significato preciso? «Le bandiere sono un simbolo di buon auspicio» spiega a *Yoga Journal* Lama Gangchen, guaritore



Ruote di preghiera a Kagbeni

## LIFE STYLE

## viaggi

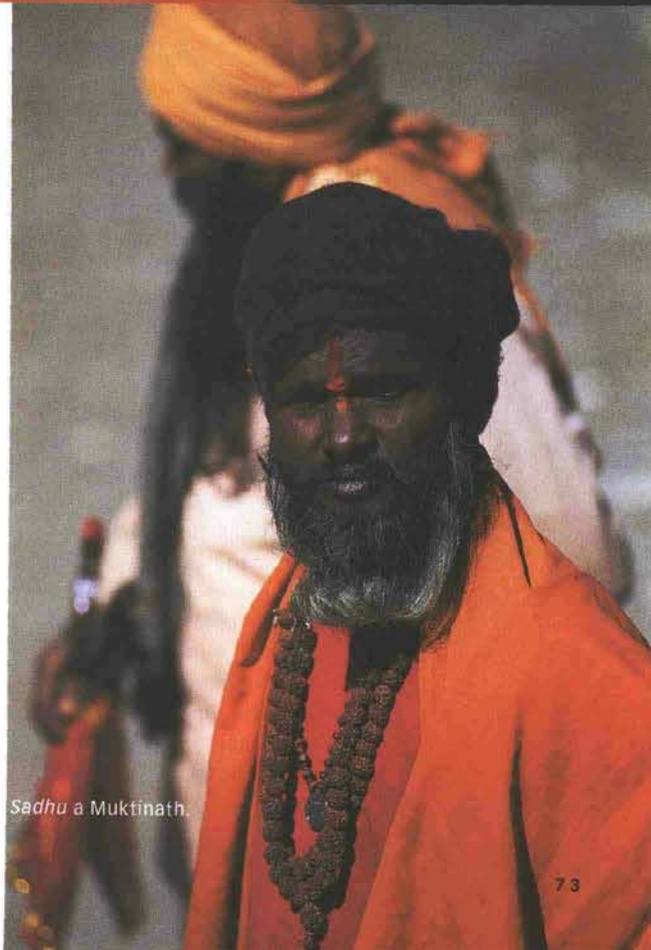
la tradizione del Buddhismo tantrico: personaggi leggendari che in un tempo remoto e indefinito attraversarono il Nepal in viaggio dall'India verso il Tibet. E qui, a Muktinath, meditarono a lungo e lasciarono i bastoni, che un prodigio tramutò in alberi secolari. Oltre il boschetto miracoloso si aprono i padiglioni. Uno è dedicato al Buddha della compassione, Avalokiteshvara, figura centrale del Buddhismo mahayana, corrente che dall'India si propagò in molti Paesi dell'Asia. Il tempio ne custodisce una statua, ma anche l'impronta del piede a testimonianza del suo passaggio. E proprio Avalokiteshvara è una delle chiavi per comprendere la religione nepalese, in cui confluiscono varie tradizioni. Spiega Siliana Bosa, oggi monaca buddhista di scuola tibetana residente presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia e accompagnatrice di gruppi di italiani in Nepal, dove ha vissuto sei anni: «In Tibet Avalokiteshvara diventa, infatti, la divinità Chenrezig, in Nepal il dio Machendra, protettore delle montagne, che gli hindu a loro volta considerarono un aspetto di Shiva». Accanto alla sua immagine sta quella di Guru Rimpoche, figura divinizzata che la tradizione indica come colui che diffuse il Buddhismo in Tibet nel XII secolo. Poco distante c'è una pagoda che custodisce una scultura in bronzo di Vishnu, divinità del pantheon hindu. Vishnu ha un legame antichissimo con questo fazzoletto di terra in alta quota. Perché nel "Mahabharata" (grande poema epico-religioso indiano risalente a 2500 anni fa) si fa riferimento a Muktinath con il nome di Salagrama: un termine che indica un luogo geografico, ma anche un tipo di fossile di conchiglia che ancora oggi è facile trovare in questa zona del mondo che, in ere geologiche precedenti, era un oceano. Nella pietra fossile abita, secondo la tradizione hindu, il dio Vishnu, capace di assumere di volta in volta forme naturali diverse come dono all'umanità.

## CONVIVENZA PACIFICA

Vishnu, i santi dei testi tibetani, divinità e mistici buddhisti dimorano insieme nella quiete di Muktinath e la loro convivenza in un medesimo luogo sacro è il simbolo perfetto della religiosità nepalese: oggi come ieri una fusione di Induismo e Buddhismo, in perfetto sincretismo e in pacifica convivenza. È stata la storia a forgiare questa unione,



Giovani monaci durante una puja.



Sadhu a Muktinath.

Carovana che attraversa la valle  
del Kali Gandari.

#### PREPARATI COSÌ

Un trekking sull'Himalaya fino a 4000 metri può essere impegnativo dal punto di vista fisico, anche se affrontato con le dovute cautele. Ecco quali sono le principali:

**1 Salire gradualmente.** Dopo aver percorso 2500 metri pernottare almeno una notte ogni 500 metri.

**2 Bere almeno un litro d'acqua per ogni 1000 metri** di altezza in modo da evitare la disidratazione che in quota è più rapida.

**3 Mangiare leggero, ma proteico.**

Nonostante questi accorgimenti, è in agguato il rischio di nausea, giramenti di testa, spossatezza, respiro corto a causa della rarefazione dell'ossigeno.

Abbiamo chiesto a **Lisetta Landoni**, contributor di Yoga Journal, alcuni suggerimenti per affrontare un viaggio di questo tipo con esercizi mirati di pranayama, prima della partenza e durante il trekking.

#### RISCALDAMENTO

##### A scuola di yoga

«La cosa migliore per intraprendere uno sport in alta quota è iscriversi a una buona scuola di yoga in cui si pratici anche pranayama, esponendo chiaramente le proprie necessità. **Un quarto d'ora al giorno, per almeno un mese antecedente alla partenza**, pone le basi per un'educazione respiratoria seria: una respirazione

yogica completa che introduce nei polmoni 3,5/4 litri d'aria contro gli scarsi 500 cc della vita quotidiana. È un salto di quantità che implica anche un salto di coscienza: **si impara a gestirsi in situazioni difficili**, dettate dall'ambiente esterno o dalle emozioni».

##### Esercizi in vista di un trekking impegnativo

«**Ci si sdraia a terra e si inizia con una espirazione contraendo la muscolatura addominale**, dall'ombelico al pube e mantenendola così controllata per tutta la durata dell'esercizio. Si tratta di **una respirazione nasale**, perché il naso è dotato di un sistema sofisticato di filtro e

MARZO 2007

## LIFE STYLE

## viaggi

visto che in Nepal si sono susseguiti nei secoli una serie di regni induisti, ma la regione ospita anche il luogo di nascita del Buddha storico Shakyamuni, cioè il villaggio di Lumbini. «L'interconnessione di Buddhismo e Induismo - prosegue Siliana Bosa - è un tratto tipico del Nepal. Con grande rispetto reciproco e nessun desiderio da una parte o dall'altra, neppure in passato, di proselitismo. Il culto è comune per tutti nei templi delle due religioni e spesso le divinità buddhiste appaiono inglobate nel pantheon hindu». A Muktinath si tocca con mano la convergenza di queste due grandi religioni. Si sorridono tra loro i tanti pellegrini che salgono lenti verso il complesso templare, i *sadhu* (monaci, ndr) che arrivano a piedi direttamente dall'India dopo mesi di cammino, i monaci buddhisti nelle tuniche amaranto, i laici occidentali o asiatici desiderosi di entrare in contatto con questa forma di spiritualità unica. E tutti arrivano qui, in uno dei *sancta sanctorum* più venerati dell'intera catena himalayana. Le divinità li accolgono, la natura li avvolge con la forza di una bellezza primordiale.

## SPETTACOLI SUGGERITIVI

I luoghi sacri, in questo scorcio sul tetto del mondo, non vivono solo di storia e simboli, ma anche di rapporto intenso con la natura circostante, straordinaria e incontaminata. Non è un caso che nel complesso templare di Muktinath il senso del sacro emani anche dall'ambiente montano. Per esempio, dall'acqua cristallina che sgorga dalle 108 fonti a forma di testa di toro, allineate ad arco intorno al tempio di Vishnu. I pellegrini vi compiono i

Fonte di acqua sacra



di termoregolazione (adattamento/acclimatamento) che protegge tutto l'apparato respiratorio, specialmente in condizioni climatiche estreme. **Sull'inspiro, lento e profondo, si avverte l'allargamento delle costole** e la contemporanea espansione di tutta la gabbia toracica. **A fine inspiro si trattiene dolcemente il respiro e poi si rilascia piano piano**, osservando la gabbia toracica che ritorna nella sua posizione abituale. La muscolatura addominale rimane sempre controllata. Si riprende con un'inspirazione lunga, vissuta con maggiore consapevolezza, e si prosegue come sopra **per almeno dieci atti respiratori completi**».

**IN CAMMINO**  
**Durante la scalata**

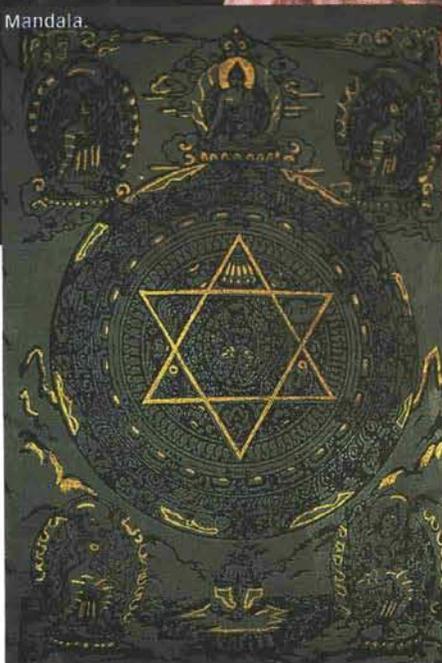
«Contando, **si fanno quattro passi sull'inspirazione, e i successivi quattro sull'espiazione**. Si continua così, con grande attenzione e consapevolezza, osservando come **gradualmente si riesce a compiere un numero di passi maggiore** (e dunque un tempo in più) sull'inspiro e altrettanto sull'espriro. **Cresce, così, la capacità di sincronizzare respiro e movimento**, eliminando gli elementi di disturbo. A fine inspiro o espriro si potrebbe sentire il bisogno di introdurre 1-2 tempi di pausa respiratoria. Concedetevi!».

C. C.

Le fonti di acqua sacra a Muktinath.

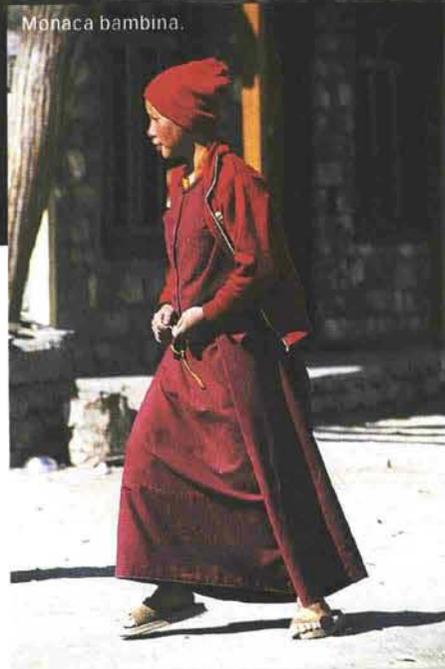
Nel complesso  
templare di  
Muktinath il  
senso del sacro  
emana anche  
dall'ambiente  
naturale

Mandala.



76

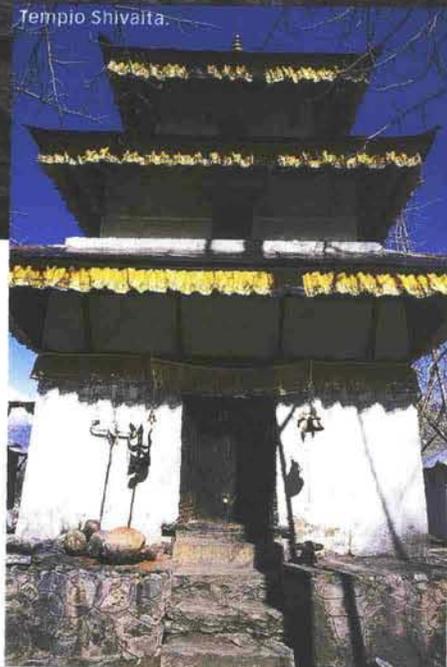
Monaca bambina.



YJ MARZO 2007



Tempio Shivalta.



## LIFE STYLE

## viaggi

riti di purificazione per ripulire l'anima dagli effetti negativi del *karma*. Un altro tempio custodisce una fiammella perenne (che la geologia spiega come un'esalazione di metano dal sottosuolo), così che il luogo è visto come convergenza di tutti gli elementi della natura: l'acqua, l'aria rarefatta, il legno degli alberi magici, il fuoco, la dura roccia. Un tuffo in un contesto strepitoso è anche il percorso fino a quei 4000 metri. Un itinerario da **snocciolare con lentezza**. Si parte dalla base di **Jomoson** (dove si può arrivare in aereo), e via via, da lì, si percorrono i sentieri tracciati con cura fino a un altipiano che si apre sterminato sul massiccio dell'Annapurna: è la parte alta della valle scavata dal fiume Kali Gandaki, che oggi si presenta come un oceano di pietre scintillanti al sole, solcato da torrenti da guardare a cavallo, percorso da ponti in legno e corda oscillanti al vento, disseminato delle conchiglie-dio Vishnu che scricchiolano sotto gli scarponcini di trekker e pellegrini. Vicino si erge il Dhaulagiri, una delle vette da 8000 metri dell'Himalaya: imponente, infinito verso il cielo anche a guardarlo dai quasi 3000 metri della valle. Dona pace e serenità, ma incute anche soggezione mista a stupore, e ammirandolo si comprende perché chi abita qui da sempre lo consideri sacro al pari di tutte le altre montagne della catena, un dio immenso, imponente.

## LA MEDITAZIONE APRE GLI OCCHI

Camminando si incontrano i pochi villaggi sui monti che ospitano anche le *guest house* per i viaggiatori, in modo da consentire soste di una notte per l'acclimatazione graduale all'altitudine. Ciascuno ha il suo piccolo monastero tibetano, il *gompa*, dove i monaci vivono una vita di preghiera, ridotta al minimo dei bisogni. A Marpha, Kagbeni, Jarkot, tutti paesi da poche case di pietra, i *gompa* sono semplici strutture dai colori caldi, squadrate, circondate dalle ruote di preghiera e dai lunghi fili di bandierine colorate (vedi *box a pag. 72*), con all'interno semplici statue di divinità, ma anche preziosi *mandala* e *stupa* (la struttura a cono che simbolicamente contiene reliquie del Buddha, in tibetano chiamata *chorten*). I Lama, i monaci buddhisti del Tibet presenti qui a causa della diaspora tibetana, accolgono volentieri i visitatori. Li invitano a condividere la lettura cantilenante



Tempio Vishnuita.



Una puja.



Dipinto di una ruota di preghiera.



## INFO PRATICHE

### PERIODO MIGLIORE

Da **ottobre a dicembre**, da **marzo ad aprile**: i periodi della stagione secca.

### DOCUMENTI

**Passaporto valido e visto** da ottenere presso il Consolato nepalese a Roma ([www.mappatour.it/consolato/welcome.html](http://www.mappatour.it/consolato/welcome.html)).

### FUSO ORARIO

**4 ore e 45 minuti** avanti rispetto all'Italia.

### LINGUA

Il **nepalese** più altre lingue locali, fra cui il tibetano. L'inglese non è molto parlato.

### VACCINAZIONI

**Nessuna** obbligatoria.

### IN VALIGIA

È fondamentale avere con sé le **scarpe da trekking** e il **sacco a pelo**, utile sia se si sceglie di dormire in tenda sia nelle *guest house*. Occhiali, cappello e **crema solare** per proteggersi dal sole intenso. Giacca a vento, ma anche abiti più leggeri per far fronte alla elevata escursione termica fra il giorno e la notte. Una torcia per muoversi la sera in assenza di illuminazione, una **borraccia**.

### DORMIRE E MANGIARE

Esistono differenti possibilità: campi tendati o pernottamento e pasti in *guest house* spartane (è necessario in questo caso avere un certo spirito di adatta-

mento). Oppure soggiorni in *eco-lodge*.

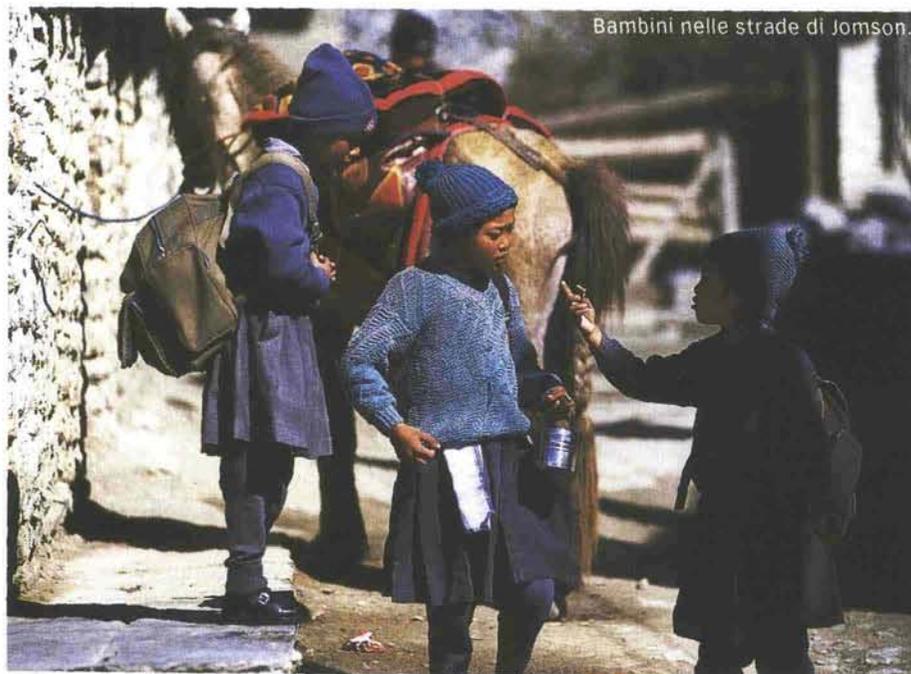
### TOUR OPERATOR

**Amitaba** (tel. 02/33614196, [www.amitaba.net](http://www.amitaba.net)) organizza viaggi sull'Himalaya nepalese con un accompagnatore italiano esperto. Il prossimo viaggio con meta Muktinath (**20 aprile-2 maggio**) prevede anche un trekking di cinque giorni attraverso la valle del Kali Gandaki.

**Il Tucano Viaggi Ricerca** (tel. 011/5617061, [www.tucanoviaggi.com](http://www.tucanoviaggi.com)) offre diverse opzioni: "Giganti himalayani e foreste tropicali", che tocca anche il monte Annapurna, e "Nepal - Walking to Everest": trekking leggeri di 3-4 ore al giorno.

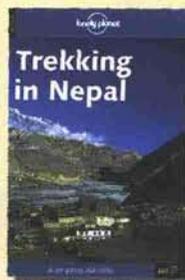
## LIFE STYLE

## viaggi



Bambini nelle strade di Jomson.

## DA LEGGERE



Stan Armington,  
**TREKKING IN NEPAL**  
Edt/Lonely Planet,  
€ 22,00



Marco Bianchi  
**TRA CIELO E TERRA.**  
**L'ANIMA**  
**DELLA MONTAGNA**  
Mondadori, € 19,50

dei *sutra* o le sedute di meditazione. Quella forma di meditazione del Buddhismo tibetano che consiste, come spiega ancora Siliana Bosa: «nel cercare di sviluppare due aspetti essenziali dell'insegnamento. La non violenza e la compassione sostenuta dalla saggezza. Meditare è risvegliare queste conoscenze. Ci si siede a gambe incrociate, con la spina dorsale diritta, gli occhi chiusi o socchiusi, le spalle perpendicolari alla spina dorsale, le braccia rilassate, le mani sul grembo con la sinistra che sostiene la destra e i pollici leggermente uniti; la testa un po' in avanti e la lingua appoggiata sul palato. In questa posizione si rilassa il corpo ponendo l'attenzione al respiro. La mente si calma per indirizzarsi verso la conoscenza; pensiero e respiro si connettono». Poi è più facile riprendere il cammino, con una percezione più acuta. Più facile è cogliere i segni della sacralità sparsi ovunque a lato dei sentieri, in forma di piccoli *chorten* composti solo da mucchietti di pietra appoggiati dai devoti o di OM scolpiti sulle rocce o, ancora, di bandierine svolazzanti. E si capisce di essere in viaggio nelle dimore stesse degli dei. Questo è l'Himalaya per buddhisti e induisti, per gli sherpa e i contadini dei villaggi. Il trekking qui non è un semplice salire verso la meta, ma qualcosa di più profondo: un'ascesa verso regni interiori più elevati.

Cristiana Ceci

“Qui le divinità buddhiste sono inglobate nei pantheon hindu”

Il villaggio di Jarkot.

