



Uno scorcio di Patan. Valle di Kathmandu, Nepal  
Foto S. Cammelli, 2019

Foto pagina dispari  
Ragazza di Bakhtapur  
Foto S. Cammelli, 2019

27 dicembre 2019 | 7 gennaio 2020

## KATHMANDU E NEPAL RINASCITA

Assistente culturale: **Alberto Pelissero**  
Assistenza tecnica: **Stefano Cammelli**

**Per le note introduttive al viaggio si rimanda al rapporto pubblicato su questo numero da Stefano Cammelli.**

Il Nepal è uno stato sub-himalayano, frammentato in molteplici identità religiose e linguistiche. E, in realtà, parlare di Nepal come di uno stato unitario significa privilegiarne una lettura recente. Il Nepal fu per molti secoli un regno solo formale: diviso in regni che avevano una loro capitale, un loro bilancio e – talora - un loro esercito. Al di là della leggendaria e per certi versi decisiva nascita del Buddha in Nepal (Lumbini), ben poco della storia antica del paese ha superato l'analisi della critica storica. Le valli del Nepal restarono periferiche rispetto alla più complessa storia indiana fino al VII secolo d.C. Le cose cambiarono con la nascita del regno del Tibet. L'affermarsi di un grande stato unificato

sull'altopiano tibetano trasformò le valli del Nepal in area di espansione tibetana, talora sottoposta anche a tributo. Con l'accendersi delle ostilità tra cinesi (dinastia Tang) e tibetani, il Nepal divenne importante corridoio di transito tra Tibet e India. Sebbene la leggenda tenda a descrivere il Nepal come la regione da cui buddhismo e civiltà buddhista penetrarono in Tibet, è vero piuttosto il contrario. Fu il Tibet a occupare a più riprese parte del Nepal fino alle soglie del X secolo. Avvenne in questo contesto l'incontro tra il Tibet e il Buddhismo e, successivamente, tra il Tibet e la cultura politica e religiosa indiana.

La storia del paese svoltò, e in modo importante, nel XIV secolo. Superata la stagione delle invasioni mongole, il regno venne guidato da un serie di re importanti ed energici della dinastia Malla (X-XVIII sec.). La società venne retta da codici ispirati ai pilastri del pensiero

### SCHEDA CULTURALE

#### Da solo... vale il viaggio

L'arte della valle di Kathmandu  
Le spettacolari vedute sull'Himalaya  
Il parco di Chitwan

#### FILO CONDUTTORE

Il ruolo del Nepal, tra India e Tibet  
La fioritura del tantrismo e il suo inserimento nel buddhismo tibetano  
L'arte *nawari* e il suo influsso sull'arte tibetana e, in generale, cinese

#### LA STAGIONE

È stagione fredda, secca, luminosa. Ideale per apprezzare lo splendore dell'Himalaya. Temperature più che primaverili con massime spesso superiori ai 20. Ma al sole, dopo le ore 12, volentieri si resta in camicia. È bassa stagione dal punto di vista turistico. Insomma: periodo perfetto

città	max	min	mm
Kathmandu	18	2	14
Pokhara	20	7	23
Chitwan National Park	23	16	0







Non sempre va così bene, ma spesso sì, soprattutto in inverno. Alba sulla catena dell'Annapurna, vista da Pokhara con il lago Phewa in primo piano. Al centro la cima Fishtail. Pokhara, Nepal (© Anton Jankovoy, Shutterstock).

induista ma – contemporaneamente – venne lasciata ampia libertà al buddhismo, in quegli anni avvicinandosi al tantrismo e alle scuole di pensiero indiane sviluppatasi con le dinastie bengalesi dei Pala e dei Sena. Sotto il regno di Jaya Sthiti (1382 - 95) e del successore Yaksha Malla (1429 - c. 1482), la valle di Kathmandu conobbe una fioritura eccezionale. La fama di Kirtipur, Patan, Bhaktapur si spinse molto oltre i confini del regno. Artisti *nawari* (ovvero della valle di Kathmandu) vennero chiamati in Tibet. Qui diedero inizio a una nuova fioritura artistica che raggiunse il suo massimo splendore nel XVI secolo, all'epoca del Grande Quinto, il Dalai Lama conquistatore.

Oggi il Nepal – nonostante e anzi, forse, proprio grazie al terremoto – sta conoscendo una fase di meraviglioso entusiasmo per il proprio patrimonio artistico. Ciò che negli anni Ottanta appariva in decadenza e in rovina, è oggi passato attraverso una matura e saggia opera di restauro. Magari i monumenti di Samarcanda e Bukhara (Uzbekistan) fossero stati restaurati con la stessa eleganza e saggezza di quelli nepalesi!

Poi, naturalmente, c'è tutto il resto: il *famosissimo* resto. Lo splendore delle valli dominate dalle catene dell'Himalaya e dalle montagne del gruppo dell'Annapurna; la jungla del Terai, dimora di tigris e rinoceronti indiani. Un viaggio splendido, semplicemente da non perdere.

#### PROGRAMMA

##### 27, VENERDÌ: PARTENZA

Partenza dall'Italia per Istanbul. Proseguimento in coincidenza per Kathmandu. Pernottamento in volo.

##### 28, SABATO: KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu a fine mattinata. Trasferimento in hotel. Compatibilmente con la stanchezza del gruppo inizio delle visite. Cena e pernottamento a Kathmandu.

##### 29, DOMENICA: KATHMANDU

In mattinata visita del popolare stupa di Swayambhunath, noto anche come *lo stupa delle scimmie*. Significativi gli affreschi del XVII secolo. La mattina prosegue con la visita di Durbar Square, centro storico di Kathmandu, seriamente colpita dal terremoto ma ormai in fase di avanzato restauro e ricostruzione. Nel pomeriggio uno dei pezzi forte del viaggio: la capitale medievale di Patan nota anche come Lalitpur. Splendidi gli edifici con superbe decorazioni lignee. Cena e pernottamento a Kathmandu.

##### 30, LUNEDÌ: KATHMANDU

Un'altra giornata di splendide costruzioni e di grande arte *nawari*. Visita della città medievale di Bhaktapur, ricca di templi induisti e buddhisti. La più nota, se non la più bella, delle città medievali della valle di Kathmandu. Nel pomeriggio visita del tempio induista di Pashupatinath sulla riva occidentale del fiume Bagmati. Luogo di pellegrinaggio tra i più importanti nella cultura religiosa induista. Al mattino sui suoi ghat vengono

tuttora cremati i corpi dei fedeli. La giornata si chiude con lo stupa di Boudhanath. Mentre a Pashupatinth si dirigono folle di fedeli, tra cui una buona parte proveniente dall'India, a Boudhanath di colpo sembra di essere in Tibet. Centinaia di fedeli compiono più volte il giro dello stupa col consueto passo rapido. Tra di loro molti fedeli – come nella tradizione di un tempo – compiono la circumambulazione dello stupa genuflettendosi ogni passo e toccando il terreno con la fronte (*Kootow*). Cena e pernottamento a Kathmandu.

##### 31, MARTEDÌ: POKHARA

Partenza per Pokhara. Dopo alcune ore di strada si giunge e si visita l'antica città *nawari* di Bandipur. È una delle più antiche cittadine del Nepal. Costruita sulla sommità di una collina conserva molteplici edifici induisti e buddhisti e – ancora – molta architettura tradizionale. Nei giorni d'inverno, quando i cieli limpidi e luminosi sono più frequenti, notevoli le vedute sul Ganesh Himal, Manaslu, Annapurna e Dhaulagiri. In serata arrivo a Pokhara dove si cena e pernotta.

##### 1, MERCOLEDÌ: POKHARA

Escursione in mattinata a Sarangkot (1600 m/slm) da dove si gode una veduta straordinaria su Dhaulagiri, Annapurna and Manaslu. Nel pomeriggio visita di Pokhara e del suo lago. Cena e pernottamento a Pokhara.

##### 2, GIOVEDÌ: LUMBINI

Partenza da Pokhara per il Terai, la





Stupa di Swayambunath, valle di Kathmandu - Nepal  
Foto S.Cammelli 2019

vasta area pianeggiante e agricola che fin dall'antichità fu regione di grandi ricchezze e perciò sede di potenti regni. A fine mattinata si raggiunge Lumbini, ove la tradizione vuole sia nato il principe Siddharta Gautama, divenuto il Buddha, l'Illuminato. Nel pomeriggio visita di Lumbini, da sempre centro di pellegrinaggio buddhista. Notevole il pilastro commemorativo innalzato da Ashoka (III sec. a.C.).  
Cena e pernottamento a Lumbini.

### 3, VENERDÌ: KAPILAVASTU

In mattinata trasferimento nell'area di Kapilavastu, capitale del regno che vide la nascita del Buddha, sede della corte di suo padre. Semplici ma emozionanti le rovine del palazzo reale. La giornata prosegue con il trasferimento al Chitwan National Park, il primo e il più famoso dei parchi nazionali nepalesi. Probabilmente il meglio organizzato. Nel pomeriggio camminata nella giungla per l'avvistamento - ce ne sono diverse decine se non centinaia - dei rinoceronti. In serata - in predisposti appostamenti notturni - possibilità di vedere la tigre.  
Cena e pernottamento nel parco.

### 4, SABATO: CHITWAN

Giornata dedicata alle attività di scoperta e ricognizione del parco (elefante e canoa). Cena e pernottamento a Chitwan.

### 5, DOMENICA: KATHMANDU

Partendo da Chitwan si risale fino alla valle di Kathmandu

dove si giunge in serata. Cena e pernottamento a Kathmandu.

### 6, LUNEDÌ: KATHMANDU

In mattina escursione al tempio di Dakshin Kali, dedicato - appunto - alla divinità Kali. È uno dei più popolari e più vissuti del Nepal. Nel pomeriggio ci attende la visita della più bella e meno visitata delle capitali medievali del Nepal: Kirtipur. Davvero notevoli (e intatti) i templi: Babh Bhairab, Uma Maheshwor etc. È la conclusione importante di un viaggio molto importante. Cena e pernottamento a Kathmandu

### 7, MARTEDÌ: MILANO

Partenza in mattina da Kathmandu per Istanbul. Arrivo nel pomeriggio e proseguimento in coincidenza per Milano. Arrivo previsto poco dopo le 21.

### ESTENSIONE BENESSERE

#### 7, MARTEDÌ: DHULIKHEL

Partenza in mattinata da Kathmandu per Dhulikhel. Arrivo e sistemazione presso il Resort Dwarika. Nel pomeriggio attività individuali assistite dal personale della SPA. Tra le più notevoli segnaliamo:  
- Cura coi cristalli nella stanza dei quarzi;  
- Camera dei suoni / chakra  
- Labirinto per meditazione  
- Giardino dei Nove pianeti (*Navagraha Vana*)  
- Camera del sale himalayano (*Himalayan Rock Salt House*)  
Sedute di pittura, cucina, lettura, danza, ceramica, yoga. E, ovviamente, camminate nei dintorni.

### 8, MERCOLEDÌ: DHULIKHEL

Giornata a disposizione per programmi individuali.

### 9, GIOVEDÌ: ITALIA

Partenza in mattina per Kathmandu aeroporto e partenza per Istanbul. Arrivo nel pomeriggio e proseguimento in coincidenza per Milano. Arrivo previsto poco dopo le 21.

### SCHEDE TECNICHE

Quota per persona: informazione non disponibile sul web.

Si prega di contattare la segreteria: 051 233 716 (ore 9 - 13,30) oppure [segreteria@viaggidicultura.com](mailto:segreteria@viaggidicultura.com)

Il gruppo sarà formato da un numero minimo di 10 partecipanti + ass. scientifica e tecnica.

Tassa di iscrizione al viaggio per persona non rimborsabile in caso di annullamento: Euro 100. Per gli abbonati a VIAGGI di CULTURA: gratuita.