

# NEPAL

## Informazioni Utili

Il viaggio in Nepal costituisce un tuffo nel passato: nel contemplare i molteplici monumenti religiosi quali le pagode e gli stupa, preziosamente decorati, ci si troverà avvolti in un'arcaica atmosfera medioevale in cui ancora hanno un ruolo predominante le credenze popolari. La varietà del paesaggio, dalla vegetazione tropicale del sud alle verdi vallate del centro, fino alle maestose montagne (8.000 metri) le più alte del mondo, unita ad un interessante profilo architettonico, colpisce ed affascina il visitatore occidentale. La valle di Kathmandu è ricca di monumenti storici, pitture religiose (Tangka) antichi palazzi (Durbar) e santuari, ancora intrisi di leggende, tali da farne un museo vivente, di cui ogni viaggiatore conserverà un vivido ricordo. Al tramonto sarà d'obbligo contemplare le suggestive pagode di Arniko, il Michelangelo orientale che settecento anni fa creò i capolavori architettonici del Nepal, nella splendida Kathmandu capitale d'Oriente.

**CENNI STORICI** - Il regno del Nepal, dopo la proclamazione dell'indipendenza dell'India, si è affrancato da ogni vincolo politico. Nel 1955 partecipò alla conferenza afro-asiatica a Bandung e l'anno seguente riconobbe la sovranità della Cina sul Tibet, firmando con essa un trattato di amicizia e commercio. Attualmente il Nepal è un regno indipendente dell'Asia con al governo una monarchia costituzionale e capitale Katmandu. La lingua nazionale è il Nepali, di origine sanscrita, ma è parlato solo dal 50% della popolazione; l'altra metà utilizza dialetti locali o il tibetano.

**RELIGIONE** - La religione principale in Nepal è l'Induismo (89%), seguono il Buddismo (5%) e, l'Islamismo.

**INDUISMO** - Col termine Induismo si indicano tutte le forme religiose sviluppatesi nel "paese dell'Indo" (India) fra il 1500 ed il 1250 a.C. e raccolte nei libri Veda. Fra di essi, principali sono i testi Brahmana, che fissano per iscritto complicati rituali ad appannaggio solo dei sacerdoti, al vertice della gerarchia delle caste. Nel VI° sec. a.C., il corpo dei libri sacri si arricchisce con le Upanishad, "dottrine segrete", in base a cui l'Assoluto si identifica con le forze, o anime, che muovono ogni singolo essere (atman) e con la forza che muove l'intero universo (brahman). La ricerca dell'Assoluto coincide con la sua conoscenza, raggiungibile non per grazia divina, ma tramite la meditazione: astrazione dal mondo ovvero asceti. Parallelamente alla mistica brahmanica, inaccessibile al popolo e gestibile solo dalla casta dei brahmini, si diffonde la dottrina della "trasmigrazione delle anime" (samsara) che si reincarnano in diverse forme in rapporto alle azioni buone o cattive compiute nell'esistenza precedente. Il ciclo delle reincarnazioni termina quando l'anima individuale, completata la purificazione, raggiunge il nirvana, cioè si ricongiunge con l'anima universale. I principi hindu vengono personificati da un immenso pantheon in cima al quale è posta la trimurti (triade degli dei): *Brahma*, il creatore; *Vishnu*, il conservatore; *Shiva* il distruttore e rigeneratore. Inoltre, per citare gli dei più popolari: Krishna, il dio del ciclo cosmico; Ganesh, il dio dalla testa di elefante che simboleggia la saggezza; Kalì, dea del terrore e compagna di Shiva.

**Esadora Tour Operator**

Rome - Italy

**BUDDISMO** - Il Buddha ovvero l'illuminato nacque nel 566 a.C. in Nepal, all'età di 29 anni rinunciò alle cose del mondo, si liberò delle vesti principesche e si ritirò per 7 anni a meditare nella foresta. Morì nel 486 a.C.

Alla base del buddismo ci sono "quattro nobili verità":

*la vita è dolore*

*l'origine del dolore è nel bisogno. Il mondo materiale è un'illusione*

*il progresso materiale non genera duratura felicità. I problemi dell'uomo sono superabili eliminandone le cause, ovvero i falsi bisogni*

*la cessazione del dolore è nella nostra mente, da cui derivano tutti i piaceri ed i dolori.*

Solo la pratica religiosa dell'ottuplice sentiero può liberare l'uomo dalle cause del dolore che generano i falsi bisogni. Gli otto sentieri sono: vera fede, la giusta decisione, la giusta parola, la giusta azione, il giusto comportamento, il giusto volere, il giusto pensare, la giusta meditazione. L'uomo nasce condizionato dal Karma (somma di azioni buone e cattive) delle vite precedenti, ma attraverso la sua libera volontà è in grado di cambiare il suo destino. Per far ciò deve liberarsi dei vincoli terreni e giungere alla "meditazione pura" e da qui attraverso varie reincarnazioni allo stato di illuminazione o Nirvana. Il Nirvana è la purificazione totale, liberazione dal ciclo delle nascite, in esso si estingue nel nulla l'esistenza stessa, causa basilare del dolore. Al centro della religione buddista c'è l'uomo, ogni fedele ha in se' la possibilità di raggiungere il Nirvana.

Le scuole principali in seno al buddismo sono tre: il buddismo Hinayana, il buddismo Mahayana, ed il buddismo Vajrayana. Il buddismo Hinayana è fedele alla semplicità originaria dell'insegnamento del Buddha, ed è individualisticamente teso alla ricerca della via che porta al Nirvana. Non esistono idoli, e lo stesso Buddha è considerato semplicemente il "maestro illuminato". Il Buddismo Mahayana, Grande Veicolo, si sviluppò nel I sec. d.C. come reazione alla rigidità dell'Hinayana, e professa un Buddha Originario deificato (Adi Buddha) il quale attraverso la meditazione ha generato cinque Buddha della Meditazione. Secondo questa dottrina, l'ideale di vita non è più la ricerca del nirvana, ma la pietà incarnata dai Bodhisattva, santi che rinunciando all'ascetismo individuale che porta al nirvana, si dedicano a promuovere l'elevazione spirituale degli altri uomini. Secondo questa concezione, il buddismo viene trasformato da umanesimo ateo in religione popolare. Il buddismo Vajrayana o Lamaismo, venne introdotto nel 747 d.C. in Tibet e Ladak dal monaco indiano Padmasambhava. Si tratta di una forma di Buddismo simile al Mahayana fortemente impregnata di induismo e tantrismo con elementi del culto Bon (sciamanesimo primitivo).

**ISLAMISMO** - Religione monoteistica araba, fondata da Maometto ( n.570-m.623 d.C.), a cui è ispirato tutto il sistema politico-sociale, giuridico e culturale dei popoli arabi. L'Islamismo, ispirato ad un carattere di universalità, con l'obbligo per i fedeli di combattere la guerra santa, si diffuse a tutte le popolazioni arabe, che nel VII° sec. furono riunite in un solo stato a regime teocratico. Maometto assicurava il paradiso a coloro che morivano combattendo nella guerra santa, ed i guerrieri arabi infervoriti da questa promessa conquistarono rapidamente gran parte dei territori del mediterraneo. Successivamente, tra l'XI° ed il XIII° sec., le Crociate (spedizioni armate dei popoli cristiani d'Europa) ridussero la dominazione araba in Europa. Il carattere monoteistico dell'islamismo nega la trinità cristiana, definita ed afferma l'esistenza di un unico Dio, l'onnipotente Allah, di cui Maometto è il profeta. Il libro sacro contenente le dottrine fondamentali dell'Islamismo è il Corano. L'onnipotenza della volontà divina implica la negazione del libero arbitrio dell'uomo, il quale è predestinato fin dall'eternità al paradiso o all'inferno, e la cui virtù consiste essenzialmente nella "rassegnazione" al volere di Allah. Caratteristica dell'Islamismo è la mancanza di una gerarchia ecclesiastica, la decisione di questioni dogmatiche è affidata ai singoli dottori della legge, detti Ulama. La Legge Coranica ammette la poligamia; proibisce il cibarsi di carne di maiale, considerata impura, vieta le bevande alcoliche ed i giochi d'azzardo.

**Esadora Tour Operator**

Rome - Italy

**LA PAGODA E LO STUPA** - Le Pagode sono costruzioni caratteristiche della cultura indiana del V secolo. Anche lo Stupa è una costruzione derivante dalla cultura indiana come reliquario e monumento religioso destinato a ricordare la figura del Buddha: si tratta di un tumulo di terra o muratura, a forma di cupola ribassata e sormontato da un pinnacolo. Secondo le credenze popolari le pagode conservano reliquie del Buddha. Animali mitologici e spiriti proteggono il luogo sacro, la base simboleggia la terra da cui si innalza la montagna cosmica, il Monte Meru, la cui cima è dimora degli dei. Le cinque terrazze piramidali ricordano gli elementi cosmici (terra, acqua, fuoco, aria, etere), le quattro nicchie costituiscono i punti cardinali di un mandala, la rappresentazione dell'universo buddista, che ruota intorno al Buddha; i pinnacoli a spirale simboleggiano le diverse tappe dell'uomo per raggiungere il Nirvana, l'ombrello onorifico richiama la sacralità della pagoda e l'eventuale stendardo celebra la vittoria del Buddha sulle tenebre. Il Chorten è il nome tibetano dello stupa; l'origine e la forma sono le stesse anche se non ne ha le monumentali dimensioni. Il Gompa è un monastero buddista tibetano.

**CLIMA** - Il Nepal, situato tra il territorio cinese del Tibet e l'India, dal punto di vista climatico si suddivide in tre regioni distinte:

- Le Basse Terre del Sud, il Terai, caratterizzato da un clima di tipo sub tropicale, caldo-umido.
- La regione del Pahar, centrale, dal profilo collinoso, con profonde vallate verdi, che gode di clima temperato per quasi tutto l'anno.
- L'alta e arida zona himalayana, caratterizzata da temperature polari.

Le stagioni sono quattro:

- l'autunno, che va da settembre a novembre;
- l'inverno, da dicembre a febbraio, con clima tiepido, aria asciutta e senza nubi;
- la primavera, da marzo a maggio, con clima da mite a caldo;
- l'estate, da giugno ad agosto, con clima caldo-umido monsonico.

In linea generale, consigliamo di visitare il paese da novembre a febbraio quando si registra un clima mite. Ancora buoni sono i mesi da marzo ad aprile: il clima è caldo secco e le temperature tendono a salire, ma nel periodo successivo, da maggio a settembre, alle temperature elevate si aggiungono gli inconvenienti causati ai visitatori dalle ripetute, solitamente brevi, ma intense piogge monsoniche.

**VISTI** - I cittadini italiani che intendono recarsi in Nepal per turismo, devono richiedere il visto all'aeroporto di Kathmandu presentando il passaporto originale ( **con almeno tre mesi di validità** ) ed 1 foto tessera e compilando un apposito modulo contenente tutti i dati del turista. Il costo del visto è di **30 dollari americani da pagarsi in aeroporto**, ed ha una validità di 15 giorni.

**VALUTA** - L'unità monetaria in Nepal è la Rupia Nepalese (NPR), divisa in 100 pais. 70 rupie nepalesi equivalgono ad 1 euro. Il dollaro americano è la valuta straniera più comunemente accettata, ma consigliamo di cambiare i dollari in valuta locale.

**TASSE D'IMBARCO** - La Tassa d'Imbarco per lasciare il Paese è di 700 Rupie Nepalesi, pari a circa 25 dollari americani. L'aeroporto principale è il Tribhuvan International Airport, a 8 km da Kathmandu.

**VACCINAZIONI** - Per visitare il Nepal non è richiesto alcun tipo di vaccinazione anche se per chi si reca per lunghi periodi nelle regioni meno sviluppate è consigliata la profilassi antimalarica. Poiché i medicinali non sono un tipo di merce facilmente reperibile, consigliamo di portare con se i propri farmaci specifici.

**Esadora Tour Operator**

Rome - Italy

**FUSO ORARIO** - In riferimento al fuso orario adottato dai vari paesi del mondo, il Nepal si trova 4 ore e quarantacinque minuti in avanti rispetto all'Italia. Tale differenza si riduce di un'ora quando in Italia vige l'ora legale.

**BAGAGLIO** - Per i voli internazionali e nazionali in Nepal è consentito al passeggero di portare con se' un bagaglio con un peso massimo di 20 chilogrammi a persona. I bagagli devono essere ermeticamente chiusi con lucchetto prima di essere spediti, altrimenti le compagnie aeree hanno facoltà di non accettarli durante le operazioni di imbarco. Occorre assicurarsi sempre di aver specificato il proprio nominativo sull'etichetta sovrapposta alle valigie.

**ELETTRICITA'** - Il voltaggio è oramai uniformato a 220 volts. Il tipo di prese utilizzate è abbastanza vario: nelle nuove costruzioni si tende ad adottare il sistema Shuko ( Siemens) ma non è raro imbattersi nelle vecchie prese a due o tre spine di sezione squadrata ( adottate solitamente nel Regno Unito ). All'occorrenza sarà possibile richiedere alla recepcion dell'albergo un adattatore di corrente.

**SISTEMAZIONE ALBERGHIERA** - Gli alberghi sono ad un livello inferiore rispetto al modello occidentale, pertanto la classificazione delle strutture ha valenza relativa.

**PASTI E BEVANDE** - La cucina Nepalese è estremamente speziata e, al pari della cucina indiana, prevede un abbondante utilizzo del curry a condimento di ogni pietanza. I menù offrono il Dhalbhat riso con vegetali o carne, il Chapati o pane tibetano e gli spaghetti tibetani. Consigliamo di bere solo bevande imbottigliate.

**MANCE** - Le mance costituiscono una prassi di uso comune. Le guide considerano la mancia come una regolare integrazione allo stipendio mensile. Invitiamo i partecipanti al viaggio a prevedere 45 euro per persona, che verranno versate in loco al rappresentante ActionTravel il giorno seguente all'arrivo a Kathmandu in hotel. L'importo prevede le mance alle guide, per facchinaggio bagaglio, camerieri, autisti ecc.

**SHOPPING** - In Nepal è possibile acquistare una grande varietà di articoli dell'artigianato locale. Segnaliamo gli argenti, i tappeti dai più disparati motivi, le sete decorate, dipinti religiosi su tela, capi d'abbigliamento in cachemire.

# Esadora Tour Operator

---

Rome - Italy