

BHUTAN: MONASTERI TRA LE NUVOLE



I punti di forza

- *Per coloro che sognano un luogo distante dalle più battute rotte turistiche*
- *Possibilità di conoscere le varie etnie che popolano il paese: Sharchop, Ngalop, Lotshampa, Highlanders*
- *Viaggio che lascerà un senso di irrealtà e pace*
- *Si assisterà a due grandi feste di carattere religioso e folcloristico*

Introduzione

*Il Bhutan “La terra del Drago Tonante” è un luogo straordinario, ricco di miti e leggende. Meravigliosi paesaggi di montagna, dove cime imbiancate s’innalzano su foreste rigogliose e incontaminate che mostrano tutte le sfumature del verde. Nel paese si potranno conoscere le **varie etnie che popolano il paese: gli Sharchop** nella parte orientale del paese, i **Ngalop** di antica discendenza tibetana in quella occidentale, i **Lotshampa** i cui antenati provenivano dal Nepal ed infine gli **highlanders** che vivono ad alta quota dedicandosi alla pastorizia. Durante il nostro viaggio abbiamo scelto di **assistere a due delle grandi feste di carattere religioso e folcloristico (Tsechu)**, quando i monasteri-fortezza si riempiono di pellegrini e si animano di danze.*



ITINERARIO DETTAGLIATO

1° GIORNO - CALCUTTA

Partenza da **Milano** con voli di linea per **Calcutta** via Delhi. **Pasti a bordo.**

2° GIORNO - CALCUTTA

L'arrivo a **Calcutta** è previsto in giornata. Trasferimento all'hotel **The Lalit Great Eastern**, elegante albergo situato nel centro della città.

La capitale del Bengala conta oltre 18 milioni di abitanti. Vive dell'antico splendore coloniale e dell'eredità di grandi scrittori, poeti e intellettuali che ne hanno fatto la capitale culturale dell'India, tra cui primo fra tutti, il poeta insignito del premio Nobel, **Rabindranth Tagore**. Come in tutte le grandi città indiane, dove convivono genti diverse, le contraddizioni sono forti. Nel traffico delle sue strade si riversano ogni giorno migliaia di indiani provenienti dalle campagne circostanti in cerca di fortuna che non sempre riescono nel loro intento e questo è uno dei motivi che spiega il sorgere di baracche sui marciapiedi e i ricoveri di fortuna.

Ma Calcutta non è solo questo. E' anche una città in forte espansione con un tasso di crescita della ricchezza molto alto, anche se concentrato nelle mani di pochi ricchi; Calcutta è anche una città dove si svolgono diversi eventi culturali.

Non può vantare sicuramente la storia antica di **Delhi** e lega la sua nascita all'arrivo degli inglesi, che dall'inizi del XVII secolo, ne fanno la sede per i loro commerci e per lo sfruttamento delle risorse del subcontinente.

Grazie ad un clima sereno tra inglesi e abitanti bengalesi, Calcutta crebbe fino al 1756 anno in cui fu attaccata da un nababbo e dovette essere riconquistata dagli inglesi nella battaglia di Plassey.

Tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo la città visse un'età d'oro dal punto di vista economico e da quello politico e intellettuale; si impose come capitale del British Raj e nel corso dell'Ottocento divenne il salotto della Corona.

All'inizio del XX secolo Calcutta, vide nascere le prime idee di indipendenza dell'india e gli inglesi, per contrastare la nuova classe intellettuale indiana, decisero di spostare, nel 1911, la capitale dell'impero a Delhi.

La città si divide in due grandi aree: la città degli inglesi e la città degli indiani.

La prima si estende attorno ai quartieri del Maidan, il grande parco sulle rive



dell'Hugly, del Dalhouse Square e di Chowringhee (la via principale della città), dove troviamo tutte le grandi costruzioni del periodo coloniale.

La seconda invece comprende il quartiere di Bara Bazar, la parte nord della città dove si trovano alcuni templi induisti e jainisti del XIX secolo e la zona meridionale.

Pasti e pernottamento in hotel.

3° GIORNO - PARO

Dopo la prima colazione trasferimento in aeroporto. Un volo spettacolare, ci porta a **Paro, la capitale del Bhutan**. **La valle di Paro** è una delle più suggestive di tutto il paese. Fino a quasi tutto il XIX secolo, Paro è stata sede del governo, prima che questo fosse spostato a **Thimpu**. Le attrattive di Paro sono sicuramente il suo famoso **Dzong** (gli dzong del Bhutan sono sicuramente l'elemento architettonico più caratteristico del paesaggio del paese e costituiscono la sede dei centri amministrativi di tutti i venti distretti oltre ad essere il centro dell'autorità secolare e religiosa. Molti dzong sono dotati di una torre di guardia. Gli **dzong del Bhutan** sono costruiti in pietra o fango pressato, ma anche con notevoli quantità di legno. Ogni edificio presenta **particolari unici**, ma quasi tutti seguono alcuni principi generali. Nella maggior parte dei casi, gli dzong sono suddivisi in due ali: una ospita i templi e gli alloggi dei monaci, mentre l'altra è destinata agli uffici amministrativi). Queste enormi cittadelle dominano le principali città che è uno dei più importanti e famosi del paese e le cui mura massicce sono visibili da ogni punto della valle. La sua costruzione risale al 1644, anche se è stato restaurato nel 1907 a causa di un incendio.

Nel pomeriggio visita al Museo Nazionale, noto anche come **“Ta Dzong”** (torre d'osservazione). È l'antica torre di guardia risalente al XVII secolo riattata nel 1968 a museo. Caratterizzata da un'anomala pianta circolare, da mura spesse quasi tre metri ha un aspetto complessivo non anonimo. Dentro, si articola in sei piani ognuno dei quali presenta aspetti specifici della vita sociale e religiosa locale. Vi si trova di tutto. Utensili primitivi in pietra, incisioni rupestri, collezioni di thangka, particolari francobolli, illustrazioni delle vicende storiche del buddismo, statue, costumi tradizionali, armi, strumenti musicali...

Successivamente, una **passeggiata lungo un sentiero collinare porta al**



Rinpung Dzong, il centro della vita sociale e religiosa della valle. Tra i migliori esempi per stile e stato di conservazione della tradizionale architettura del Bhutan. È una struttura nota anche a chi non sia stato in Bhutan ma abbia visto **“Il Piccolo Buddha” di Bertolucci**. Qui il regista ne ha girato alcune scene. Risale al XVII secolo, ma nel luogo preesistevano parti di un monastero ancora più antico. Maestoso, solenne, interpreta anche visivamente il ruolo che svolge ancora oggi. A valle dello dzong un ponte di legno consente di attraversare il fiume per accedervi. All'interno, come in altri dzong, convivono uffici amministrativi e attività religiose svolte da monaci che qui risiedono. Oltre la porta di ingresso s'incontrano cortili, torre, templi, travi lignee con intagli dipinti in oro e nero che ben contrastano con il bianco delle mura. L'area destinata ai monaci offre varie sale, portici, dipinti che mostrano scene del veneratissimo Milarepa.

Pranzo in ristorante, cena e pernottamento in hotel.

4° GIORNO - TAKTSHANG

La nostra giornata comincia con l'escursione al celebre complesso di **Taktshang** (la Tana della Tigre). È **il più famoso tra i monasteri del Bhutan**, arroccato sul margine di un dirupo a 900 m sopra il fondovalle. Il nome del monastero fa riferimento a una leggenda secondo la quale nel VII secolo Guru Rinpoche sarebbe volato fin qui aggrappato al dorso di una tigre (una manifestazione della sua consorte Yeshe Tsogyal) per sottomettere il demone della zona, Singey Samdrup. Il guru trascorse i tre mesi successivi qui, in meditazione all'interno di una grotta, il cui accesso si può intravedere (è chiuso da una porta dorata) quando si visita il monastero. Dopo tale avvenimento, tutti gli abitanti della valle si convertirono al buddhismo. Il sito, riconosciuto come **ney (luogo sacro)** è meta di pellegrini provenienti da tutto il paese. Sembra che anche il santo Milarepa abbia meditato nel monastero. Il **Lhakang** principale fu costruito nel 1692 intorno al **Dukhang**, la grotta sacra in cui meditò Guru Rinpoche, per volere del penlop di Paro, Gyalse Tenzin Rabgye. La struttura principale è stata ricostruita dopo che un incendio l'aveva distrutta nel 1998. Secondo la tradizione, l'edificio principale era ancorato allo strapiombo roccioso grazie ai capelli delle khandroma (divinità celesti femminili), che avevano caricato sulle loro schiene e trasportato lungo la salita il materiale da costruzione. Il complesso è composto di diversi edifici.



Pranzo alla caffetteria di Taktshang, con vista sulla celebre 'Tana della tigre'.

Lungo la strada di ritorno a Paro visita di **Kyichu Lakang**, uno dei templi più antichi del Bhutan. Si crede che sia stato costruito nel 659 dal **re del Tibet Songtsen Gampo**, per fissare il piede sinistro di un'orchessa gigante che stava ostacolando la diffusione del buddhismo del Tibet.

Cena e pernottamento in Hotel.

N.B.: Segnaliamo che l'escursione a Taktshang comporta una camminata in salita di circa due/tre ore su un sentiero ben segnalato; i due terzi del percorso possono essere effettuati anche a cavallo (opzione valida solo per la salita, pagabile in loco al costo di ca. Usd 25,00) mentre l'ultima parte del sentiero è possibile solo a piedi in quanto si tratta di una scalinata.

5° GIORNO - CHERI-THIMPHU

Dopo la prima colazione escursione al **Monastero di Cheri**.

Il monastero di Cheri, che ora è un importante **centro di meditazione**, fu fondato nel 1620 da Zhabdrung Ngawang Namgyal. Il chorten d'argento decorato all'interno del monastero superiore custodisce le ceneri del padre dello Zhabdrung. Si ritiene che Guru Rinpoche meditò in una grotta sopra il monastero quando arrivò in Bhutan nell'VIII secolo.

Per raggiungere Cheri, è necessario percorrere 14 km (30 min) verso l'estremità settentrionale della valle di Thimphu fino a Dodena (2600 m) da dove inizia l'escursione. Il sentiero inizia attraversando un ponte di legno tradizionale ben coperto che attraversa il Thimphu Chhu (fiume) e poi si dirige verso il monastero. Essendo il luogo in cui gli Zhabdrung trascorsero molti anni in meditazione, Cheri oggi ha un numero di eremi e piccoli templi situati sulle sue pendici, che dominano viste spettacolari.

Il livello di difficoltà di questa escursione è moderato. La distanza a piedi è di 6,5 Km con un dislivello di 330 m. Il tempo di percorrenza è di due ore e mezza andata e ritorno.

Pranzo in ristorante locale.

Thimphu, con una popolazione pari a circa 80.000 abitanti, è la **capitale della nazione del Bhutan** dal 1961 e la città più popolata. Numerosi i siti da visitare



nella città.

Il **National Memorial Chorten** è uno degli edifici religiosi più notevoli di Thimphu. Fu costruito nel 1974 in memoria del terzo re, Jigme Dorji Wangchuck (1928-1972). Il chorten, intonacato a calce, presenta dettagli riccamente intagliati che si affacciano sui quattro punti cardinali ed è caratterizzato da elaborati mandala (diagrammi esoterici), da statue e da un altare dedicato al terzo re. Molti buddhisti lo considerano il centro delle loro preghiere quotidiane. A tutte le ore del giorno, infatti, è frequentato da fedeli che vi camminano intorno e fanno girare le grandi ruote rituali rosse.

Salita in auto fino al Buddha Point (Kuensel Phodrang), situato a breve distanza dal centro di Thimphu, per ammirare la **statua di Buddha Sakyamuni** più grande del Paese e l'incantevole panorama sulla valle.

Concludiamo le visite con il **Trashi Chhoe Dzong**, situato a nord della città sulla sponda occidentale del **Wang Chhu**, non sovrasta la valle o la città come una fortezza. Questo dzong fu scelto come sito per la sontuosa cerimonia d'incoronazione ufficiale del quinto re nel 2008. L'edificio che si visita oggi non è quello originario, che è stato ampliato e restaurato più volte. Un tempo era sede dell'Assemblea nazionale, mentre oggi ospita il segretariato, la sala del trono e gli uffici del re, oltre ai ministeri degli affari interni e delle finanze.

Al termine delle visite, rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

6° GIORNO - PUNAKHA

Dopo la colazione, ci dirigiamo verso **Punakha**. Lasciata Thimpu, percorriamo la strada statale fino a giungere a un bivio, per entrare nella **National highway** che corre da est a ovest. Lungo la strada si potrà ammirare un **bellissimo scorcio del Simtokha Dzong**. La strada comincia a salire passando in mezzo a coltivazioni di alberi di mele e boschi di pini dell'Himalaya fino a raggiungere il **villaggio di Hongtsho** (2.890 m), dove c'è un posto di blocco che regola l'accesso al Bhutan orientale. La strada continua a salire fino al Dochu La (3.140 m), contrassegnato da una grande varietà di bandiere di preghiera e da un'impressionante insieme di 108 chorten. Nelle giornate limpide il passo offre una veduta panoramica dell'**Himalaya bhutanesi**. La serie di chorten fu costruita nel 2005 come atto di espiazione per la perdita di vite umane causata dallo



sconfinamento di militanti indipendentisti assamesi nel sud del Bhutan. La collina sopra i chorten è ricoperta da un bosco di rododendri che in questo periodo dell'anno cominciano a fiorire. Avvicinandosi al passo, la vegetazione cambia bruscamente aspetto: querce, aceri e pini dell'Himalaya cedono il posto a un'umida foresta composta di rododendri, cipressi, cicute e abeti. Subito dopo il passo, una **sosta per un tè al Resort Dochu La** non può mancare. Arrivati a **Metshina**, la strada si stacca dalla National Highway e scende a zigzag fino a **Sopsokha**. Su una collinetta al centro della valle, sotto Metshina è visibile il tetto giallo del Chimilhakhang, costruito nel 1499 dal cugino di Lama Drukpa Kunley in suo onore, dopo che questi sottomise la diavolessa del **Passo Dochu** con il suo magico fulmine della saggezza. Nel **Lakhang**, dove si recano le donne senza figli per ricevere un wang (benedizione), è custodita un'effigie lignea del fulmine del lama. **Il tempio si raggiunge a piedi in venti minuti**, attraverso le risaie e fino all'insediamento di Pana, che significa 'campo' e poi una breve salita conduce al tempio. Il tempio è circondato da una fila di ruote della preghiera e vi risiedono alcuni monaci. **Arrivo a Punakha**. Dopo il pranzo, visita del **famoso Dzong**, il secondo più antico del Bhutan e fino al 1950 sede del governo. E' uno degli dzong più belli del paese e in primavera il colore lilla degli alberi di jacaranda conferisce un'atmosfera idilliaca a questo luogo. Lo dzong è stato costruito nel 1637, nello stesso luogo dove, già nel 1326, sorgeva un edificio più piccolo chiamato Dzong Chug (piccolo dzong), che ospitava una statua del Buddha, e si trova tra due fiumi chiamati Pho (maschio) e Mo (femmina). **Al termine delle visite, rientro in hotel per la cena e il pernottamento.**

7° GIORNO - TRONGSA-VALLE DI BHUMTANG

Dopo la colazione, partenza per **Trongsa**. Dopo circa 21 km si giunge al villaggio di **Wangdue Phodrang**, il cui omonimo Dzong, situato all'estremità di un crinale sopra il fiume, ha subito una totale distruzione a causa di un incendio, ed è ora in ristrutturazione. La leggenda narra che lo Zhabdrung Ngawang Namgyal incontrò un giorno un ragazzo di nome Wangdi che giocava sulla riva sabbiosa del Punak Tsang Chhu. Quella vista lo intenerì al punto da indurlo a chiamare il nuovo Dzong Wagdi. Lo Dzong fu fondato nel 1638 e sicuramente la sua posizione fu scelta perché dominante sulle valli sottostanti. Secondo la leggenda, tuttavia, la



ragione fu un'altra: durante la ricerca per un luogo adatto alla costruzione dello Dzong quattro corvi furono visti levarsi in volo verso quattro direzioni diverse. Ciò fu considerato di buon auspicio, perché stava significando la diffusione della religione verso tutti i punti cardinali. Proseguiamo verso est, fino a giungere al **Passo Pele La** (3.420 m), dove, se saremo fortunati, potremo ammirare le cime innevate e in particolare quella della montagna sacra del Bhutan, il **Monte Jumolhari** (7.314 m). Come ogni passo, anche questo è contrassegnato da un chorten e da moltissime bandiere di preghiera. Dal Passo, la strada scende inoltrandosi attraverso strani bambù nani chiamati cham. Questo tipo di bambù non cresce abbastanza da trovare un'utilità pratica, ma quando è piccolo, è il cibo preferito di yak e cavalli. La strada attraversa i rigogliosi boschi di sempreverdi della Valle di Longte e a mano a mano che scende iniziano a comparire latifoglie e bambù e si passa di fronte al villaggio di **Rukubji**, dove le case sono raccolte le une vicino alle altre. Tutto intorno al villaggio si susseguono campi di senape, patate, orzo e grano. Si continua a scendere in una valle secondaria fino al villaggio di **Sephu** (2.610 m) e poi si segue il corso del fiume **Nikka Chhu** fino al villaggio di **Chendebji**, sull'altra riva del fiume. **Picnic nelle vicinanze dello Stupa di Chendebji**, che prende il nome dallo Stupa di Swayambhunath a Kathmandu. Si tratta infatti di una grande struttura bianca progettata sul modello di quello di Kathmandu, che fu edificata nel XIX secolo da Lama Shida, originario del Tibet, per occultare i resti di uno spirito maligno ucciso in questo punto. E' un luogo molto popolare e di pellegrinaggio. Superato lo stupa, la strada oltrepassa qualche fattoria, attraversa un torrente e s'inerpica nuovamente. La pianta che cresce lungo questo tragitto è l'edgeworthia, dalla quale si ricava la carta, mentre le scimmie marroni che spesso s'incontrano sono macachi resi. Si giunge infine a **Trongsa** (2.180 m), che è situata esattamente al centro del Bhutan ed è separata da alte catene montuose sia dalla parte orientale, sia da quella occidentale. Lo dzong e la città sorgono arroccati sopra una gola e offrono affascinanti vedute dei Monti Neri a sud-ovest. L'imponente dzong, in posizione strategica sopra l'impetuoso fiume **Mangde Chhu**, è forse quello situato nella posizione più spettacolare di tutto il Bhutan. Risale al XVI secolo e ha una storia molto ricca. La prima costruzione si deve a Lama Ngagi che giunse a Trongsa nel 1541 e fece costruire una tshamkhang (piccola sala di



meditazione), dopo aver scoperto impronte di zoccoli appartenenti al cavallo della divinità protettrice Paldem Lhamo e che apparvero misteriosamente. **Trongsa** ('nuovo villaggio' nel dialetto locale) prende il nome dai rifugi e residenze di eremiti che presto sorsero attorno alla cappella. I diversi edifici che costituiscono lo dzong seguono il profilo del crinale, con una successione di corridoi che sembrano strade, ampie scalinate e cortili di pietra. Lo dzong, come si presenta oggi, fu fatto edificare nel 1644 dal Chhogyek Mingyur Tenpa, l'ufficiale inviato dallo zhabdrung per unificare il Bhutan orientale. La sua particolare posizione strategica attribuì a questa costruzione una grande importanza: l'unica strada tra il Bhutan orientale e quello occidentale passa ancora oggi per Trongsa e un tempo attraversava lo stesso Dzong; di conseguenza, prima della costruzione della strada, il penlop di Trongsa aveva il controllo assoluto del traffico di merci e di persone tra queste due parti del paese e beneficiava delle tasse che ne derivavano. Lo Dzong è la dimora ancestrale della famiglia reale del Bhutan.

Si prosegue per **Jakar**, nella **regione del Bumthang che comprende quattro valli principali: Chokhor, Tang, Ura e Chhume**. Esistono due versioni circa l'origine del nome Bumthang. La prima si riferisce alla forma della valle che assomiglierebbe a un bumpa, il vaso dell'acqua sacra solitamente collocato sugli altari dei lhakhang, con thang, che significa 'campo' o 'luogo pianeggiante'. Una tradizione più irriverente fa invece riferimento alla particolare bellezza delle donne di questa regione (bum significa, infatti 'ragazza'). **Sono necessarie circa tre ore per raggiungere Jakar** attraverso una delle strade più interessanti del Bhutan, perché attraversa numerosi villaggi e goempa, mentre si snoda nella valle di Chhume. Lasciata Trongsa, si sale fino al **passo di Yotong La** (3.400 m), contrassegnato come sempre dalle bandiere di preghiera. Scendendo dal passo si attraversano selve di abeti che in seguito lasciano il posto a pini dell'Himalaya e a bambù. La strada entra nella parte superiore della valle di Chhume. Lungo il percorso per raggiungere Jakar, nelle vicinanze di Zungney, c'è la possibilità di **assistere al lavoro dei tessitori specializzati nella produzione di yathra**. Sono delle strisce di tessuto in lana lavorata a mano con motivi decorativi tipici della regione del Bumthang. Nella maggior parte dei casi si tratta di motivi geometrici, talvolta accompagnati da una greca. Unendo insieme tre strisce, si possono realizzare una coperta o un copriletto chiamato charkep. Un tempo gli



yathra erano utilizzati anche come scialli o indumenti per proteggersi dalla pioggia e dal freddo invernale ed erano prodotti con lana tibetana. Con questo tessuto oggi si confezionano i toego, le giacchette che le donne indossano spesso sopra il kira (vestito tradizionale femminile) quando fa freddo. **Oltrepassata Zungney**, la strada scende lungo la valle superando i meleti di Nangar e attraversando fitti boschi di pini dell'Himalaya. Da questo punto si sale per un breve tratto fino al Kiki La, un piccolo passo a 2.860 m di quota, caratterizzato da diversi chorten e da molte bandiere di preghiera. Una volta raggiunto il crinale secondario, si scende nella valle di Chokhor, ai cui piedi è situata Jakar (o Chakkar), il centro di scambi commerciali più importante della regione.

Cena e pernottamento in hotel.

8° GIORNO - VALLE DI BUMTHANG

Intera giornata dedicata alla scoperta della **Valle di Bumthang**. Si comincia con la visita dello **Jakar Dzong**. Secondo la leggenda, quando i lama si riunirono per scegliere un sito propizio su cui costruire un monastero, nell'aria comparve improvvisamente un grande uccello bianco che si posò sullo sperone roccioso di un'altura. L'apparizione fu interpretata come un segno di buon auspicio e su quell'altura furono eretti il monastero e lo Jakar Dzong, che significa 'castello' dell'uccello bianco'. Il complesso attuale, edificato nel 1667, si raggiunge a piedi, seguendo un sentiero lastricato. La nostra giornata prosegue con la **visita del Jampey Lhakhang**, uno dei templi più antichi del Bhutan che si crede sia stato costruito dal re tibetano Songtsen Gampo nell'anno 659. Il tempio fu visitato da Guru Rinpoche nel corso del suo viaggio nel Bumthang e fu rinnovato dal Sindhu Raja. Nel Jampey Lhakhang principale ci sono tre gradini di pietra che rappresentano diversi periodi. Il primo è coperto da un'asse di legno e scende nella terra a simboleggiare il passato, l'epoca del Buddha Sakyamuni. Il secondo corrisponde al presente ed è collocato allo stesso livello del pavimento. Il terzo rappresenta l'era che verrà: si crede che, quando lo scalino del presente affonderà nella terra, gli dei diventeranno come gli esseri umani e il mondo così com'era scomparirà. La figura centrale nell'antico tempio è Jampa, il Buddha del Futuro, con i piedi su un elefante. Poco distante dal Jampey Lhakhang si trova il **Chakar Lhokhang** (tempio del castello di ferro). Sorge nel punto in cui un



tempo si trovava il palazzo di **Sendha Gyap**, il re indiano meglio noto come Sindhu Raja. Il palazzo originario era di ferro, da cui il nome Chakhar: pare che fosse alto nove piani e che potesse contenere tutti i tesori del mondo. La struttura attuale fu edificata nel XIV secolo dal santo Dorji Lingpa. La nostra giornata non può concludersi senza la **visita del complesso di tempi di Kurjey Lhakang** che deve il suo nome all'impronta (jey) del corpo (kur) di Guru Rinpoche, custodita in una grotta all'interno del più antico dei tre templi che fanno parte del complesso. Al termine delle visite rientro in Hotel.

Pranzo con alcuni monaci in un ristorante locale. Cena in Hotel.

9° GIORNO - MONGAR

Il viaggio continua verso est, lungo una delle strade carrozzabili più spettacolari della regione, scendendo per 3,200 m su un percorso di 84 km. Il primo villaggio che incontriamo lungo il nostro percorso è **Ura**, uno dei più interessanti del Bhutan. E' costituito da circa 40 case molto vicine le une alle altre e separate da strade di acciottolato, mentre il Lhakang principale domina il paese e gli dona un'atmosfera medievale. Qui si celebra una grande festa nel mese di maggio, lo **yakchoe di Ura**. Dal villaggio la strada attraversa il **Thrumshing La National Park**. Si sale oltre pareti a picco e alberi di cedro e poi, oltre il crinale, la strada comincia a scendere nella **Valle di Gayzam Chhu** per poi salire nuovamente. Poco prima di giungere al valico s'incontra un piccolo parco che vanta oltre 40 specie di rododendri. Se la giornata è limpida, avvicinandoci al passo, potremo osservare il panorama sul **Gangkhar Puensum** (7.541 m). Un muro mani (muro di pietre con iscrizioni sacre per il buddhismo) e le immancabili bandiere di preghiere decorano il passo (4.000 m). La strada scende a tornanti attraversando una foresta di abeti e dopo essere scesi per circa 700 m, ci si addentra nei pascoli della valle di Sengor. Il successivo tratto di strada è il più selvaggio del paese. Oltre la valle di Sengor comincia una ripida salita nella valle di **Kuri Chhu** e la strada è attraversata da numerose cascatelle che scendono dalle pareti circostanti. Sul posto si trovano numerosi chorten eretti in memoria dei lavoratori indiani e nepalesi rimasti uccisi durante la costruzione della strada. Nella zona non esistono insediamenti umani ad eccezione di un campo di lavoratori a Namling. Dopo questo punto, il tragitto diventa più tranquillo, si esce



dal Thrumshing La National Park fino ad arrivare nella parte più elevata di un'ampia valle laterale del Kuri Chhu, un luogo verde e rigoglioso, ricco di bambù e felci. La strada continua a scendere tortuosa nel fondovalle fino alla comparsa di terrazze coltivate a riso, mentre la vegetazione diventa tropicale, con piante di ananas e mango. La strada prosegue verso nord fino a incrociare la valle principale del Kuri Chhu e, dopo essere scesi di 3.200 m, raggiungiamo infine il fondovalle. La strada per **Mongar** sale tra i boschi di pini himalayani lungo il versante orientale della valle del Kuri Chhu. Avvicinandoci al villaggio, si cominciano a vedere le coltivazioni di cereali. Nel Bhutan orientale quasi tutti i centri abitati, tra cui Mongar, si trovano sulla sommità di un rilievo o di un crinale. La strada principale di Mongar è fiancheggiata dalle tradizionali case bhutanesi in pietra dipinta, dalle facciate in legno con tante piante multicolori in vaso e ruote di preghiere sulle verande. Il Mongar Dzong, insolito per via dei due ingressi e per il fatto che il personale dell'amministrazione e i monaci, che dovrebbero avere sempre cortili separati, qui condividono il medesimo, è stato ricostruito nel 1953. Lo dzong ospita un'ottantina di monaci, dei quali circa settanta sono ragazzi tra gli otto e i dieci anni. **Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.**

10° GIORNO - FESTIVAL DI MONGAR

I **festival religiosi** (Tshechu in lingua locale) si celebrano in diverse parti del Bhutan, come **tributo al Guru Padmasambhava**, conosciuto anche come Guru Rimpoche (colui che è nato dal fiore di loto) che introdusse la scuola buddhista Nyingma in Tibet, Nepal e Bhutan nell'VIII secolo. Si dice che ogni 10° giorno del calendario lunare commemori un evento speciale nella vita di Padmasambhava e alcuni di questi eventi sono rappresentati durante i festival. Durante gli **Tshechu**, le danze sono eseguite dai monaci e dai laici che indossano costumi elaborati e maschere e ogni aspetto della danza riveste un significato simbolico. Si ritiene che, partecipare a un festival, faccia guadagnare dei meriti. Il Bhutan è un paese con una forte **tradizione Buddhista Vajrayana**, introdotta dal Guru Rimpoche. Il termine Vajrayana è spesso tradotto con 'sentiero indistruttibile', che richiede abilità e saggezza per rimuovere gli ostacoli e le difficoltà che s'incontrano sulla via dell'illuminazione. Seguire questo



sentiero vuole dire avere una devozione straordinaria e un acume superiore, oltre alla guida di un qualificato maestro spirituale. Oggi, il Bhutan è l'unico paese dove il Buddismo Vajrayana è considerato la religione di stato e dove i suoi principi guida, sono incorporati nella politica di governo. In termini generali, la felicità, elemento fondante dell'economia del paese, può essere definita come uno stato mentale positivo e il contrario della sofferenza. Poiché lo scopo ultimo del Buddismo è di creare le condizioni che sradichino la sofferenza, i festival possono essere considerati manifestazioni di queste aspirazioni buddhiste, mostrate al pubblico allo scopo di fornire sia insegnamento sia esperienza diretta. Alcuni dei festival hanno lo scopo di purificare le anime e scacciare gli spiriti malvagi, non necessariamente con danze a carattere religioso. Inoltre, è anche un **appuntamento annuale** durante il quale la popolazione bhutanesa, vestita con gli abiti migliori, s'incontra, prendendo una pausa dalla vita di tutti i giorni.

Pranzo in ristorante locale, cena e pernottamento in Hotel.

11° GIORNO - TRASHIGANG

Lasciando Mongar, la strada sale fiancheggiando campi di granoturco fino al shedra (collegio buddhista) di **Kilikhar**, quindi taglia tra i rododendri e i boschi di pini himalayani fino alle case sparse dell'insediamento di Naling. Più avanti si trova il Kori La (2450 m), decorato da una quantità di bandiere di preghiera e un piccolo muro mani. Dal passo la strada scende bruscamente nella parte superiore dell'ampio bacino del **Manas Chhu**, snodandosi attraverso una foresta di latifoglie. Dopo aver attraversato campi di cereali e senape, si raggiunge il **villaggio di Yadi** (1480 m). Oltre Yadi, un lungo tratto di strada è fiancheggiato da bandiere di preghiera; al di sotto si snodano numerosi tornanti che conducono in basso ad attraversare una foresta di pini himalayani, con un sottobosco di citronella. Oltrepassati altri tornanti, la strada attraversa un ponte su cui sono dipinti gli otto **Tashi Tagye**, i simboli buddhisti della buona fortuna. Dopo 71 km da Mongar, si giunge a **Thungdari** e in alto si può intravedere lo Dzong, situato sopra la riva meridionale del Drangme Chhu. Giunti al ponte di Chazam, la strada si dirige a nord, seguendo la valle del Kulong Chhu per poi salire a Trashigang (1070 m).

Trashigang (1070 m) è una delle cittadine più interessanti del Bhutan. Il



pittoresco centro abitato sorge ai piedi di una ripida valle boschiva, attraversata dal corso del Mithidang Chhu. Lo dzong sorge su un elevato promontorio che domina la confluenza del Drangme Chhu e del Gamri Chhu. L'edificio, attualmente in ristrutturazione dopo il terremoto del 2009, risale al 1667 e si deve a **Mingyur Tenpa**, il terzo desi del Bhutan. L'intera regione orientale fu governata da questo dzong dalla fine del XVII all'inizio del XX secolo. La sua struttura è anche qui piuttosto insolita, perché il corpo amministrativo e quello monastico si affacciano sullo stesso cortile.

Escursione **Thashiyangtze** dove visiteremo il famoso Monastero di **Gom Kora** (gom significa luogo di meditazione e kora circumambulazione), circondato da campi terrazzati di riso. Guru Rinpoche ha meditato in questo luogo e ha lasciato l'impronta del suo corpo su una roccia dopo avervi schiacciato un malvagio dragone. Qui il Guru ha anche nascosto un tshebum o vaso contenente l'acqua dell'immortalità. Il tempio è stato costruito nel XII secolo da Minjur Tempa; i pellegrini lo riveriscono come un luogo particolarmente sacro. Raggiungiamo poi il **villaggio di Doksum**, le cui donne sono abili tessitrici; la tecnica di tessitura più famosa è detta kushuthara (broccato). Quasi tutte le case che costituiscono il villaggio ospitano un telaio nel porticato.

Pranzo in ristorante lungo il percorso e cena in Hotel.

12° GIORNO - FESTIVAL DI TRASHIGANG

Trashigang Dzongkhag è il più grande distretto del paese. I suoi abitanti sono conosciuti come Tsanglas e il suo dzong si erge maestoso su di un crinale che guarda i fiumi **Dangmechu e Gamrichu**. Ogni villaggio del distretto ha il suo festival annuale, ma il più importante è sicuramente in quello che si celebra nello **Dzong di Trashigang** dal 7° al 10° giorno del decimo mese del calendario Bhutanese. Allo **Tsechu** partecipano anche i **Brokpas**, una popolazione seminomade che risiede nelle valli di Merak e Sakteng, la comunità di Khengpa e genti che provengono da luoghi più lontani come, Samdrup Jogkhar, Pema Gatshel e Trashiyangtse.

Pranzo a picnic, cena e pernottamento in Hotel.

13° GIORNO - SAMDRUP JONGKHAR

Dopo la prima colazione partenza per **Samdrup Jongkhar**, la principale città



commerciale del Bhutan, situata ad est, al confine con l'India. Dopo circa 45 km la strada attraversa lo **Yongphu La** (2190 m), offrendo un ultimo **colpo d'occhio sull'Himalaya**, poi, dall'alto della valle di Barshong, inizia a scendere bruscamente attraverso un crinale, raggiunge un'altra valle e continua a scendere fino ad arrivare a **Gumchu**, al di sotto del quale si apre una valle incantevole, punteggiata di abitazioni tradizionali circondate da vasti pascoli verdeggianti. Si giunge infine al villaggio di **Khaling**, dove è situato il Khaling Institute, la scuola per i ciechi, una delle più antiche istituzioni scolastiche del Bhutan, che si trova in questa verde e fertile valle del Khaling, il cui nome viene da Kha, uccello, e ling, valle. **Arrivo a Samdrup Jongkhar e sistemazione in Hotel.**

Pranzo in ristorante lungo il percorso e cena in Hotel.

14° GIORNO - GUWAHATI

Dopo la prima colazione, partenza per **Guwahati** (nello stato federato di Assam, in India), che si raggiunge dopo circa tre ore e mezza.

Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e **volo per Delhi. Arrivo e trasferimento all' Hotel Pullman Aerocity. Cena e pernottamento.**

15° GIORNO - DELHI

Trasferimento in aeroporto e partenza per **Milano Malpensa** con volo Emirates via Dubai. **Arrivo nel tardo pomeriggio.**



I VOLI

Partenze dai principali aeroporti italiani.

GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI	CAMERA	TRATTAMENTO
Kolkata	THE LALIT GREAT EASTERN	1	Standard room	BB
Paro	RAVEN'S NEST RESORT	2	Standard room	BB
Thimphu	DRUK HOTEL THIMPHU	1	Standard room	BB
Punakha	RKPO GREEN RESORT	1	Standard room	BB
Jakar Bumthang	WANGDICHOLING RESORT	2	Standard room	BB
Mongar Town	WANGCHUK HOTEL	2	Standard room	BB
Trashigang	DRUK DEOTHJUNG HOTEL	2	Standard room	BB
Samdrup Jongkhar	MENJONG HOTEL	1	Standard room	BB
New Delhi	PULLMAN AEROCITY NEW DELHI	1	Standard room	BB

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

LA QUOTA COMPRENDE

- I voli intercontinentali Milano/Calcutta- Delhi/Milano in classe economy con Emirates
- Il volo Guwahati/Delhi in classe economy
- Il volo Calcutta-Paro in classe economy
- Le Royalties del Bhutan Tourist
- Il visto per l'ingresso in Bhutan
- I trasferimenti in minibus con aria condizionata
- Tutte le visite, come da programma
- Esperto dall'Italia al raggiungimento del minimo previsto di 8 partecipanti
- Guide locali parlante inglese
- Sistemazione nelle strutture previste dal programma
- Pensione completa. I pasti saranno previsti in hotel, in ristoranti locali o come picnic
- Un litro d'acqua al giorno a persona
- Tutti i permessi e gli ingressi nei siti da visitare

LA QUOTA NON COMPRENDE



- Il visto per l'ingresso in India
- Le bevande
- Le mance
- Facchinaggio
- Tutto quanto non incluso nella 'la quota comprende'

ALTRE INFORMAZIONI

MEZZI DI TRASPORTO E CONDIZIONI DELLE STRADE

Tutte le strade che percorriamo in Bhutan sono spesso soggette a manutenzione e quindi in alcuni tratti possono NON essere asfaltate; essendo un paese di montagna, molto spesso si dovranno percorrere tornanti in salita e in discesa e il tempo di percorrenza si allunga. I tempi segnalati nel programma si riferiscono ai tempi di percorrenza escluse le soste; tali tempi potranno variare in caso di lavori di manutenzione. I paesaggi comunque sono piacevoli anche se i percorsi possono essere lunghi in alcune giornate. In alcune giornate attraverseremo dei passi ad altitudini elevate, ma non è previsto alcun pernottamento sopra i 2.500 m.

Per effettuare questo tour utilizziamo vari mezzi di trasporto, generalmente dei minibus fino a Punakha e auto 4x4 SUV (Hyundai Tucson/Santa Fe con 3 passeggeri per auto) da Punakha alla fine dell'itinerario in Bhutan. I mezzi di trasporto sono adeguati al numero di partecipanti, avendo come priorità il distanziamento e il comfort dei passeggeri.

SISTEMAZIONI

Le sistemazioni che il Governo del Bhutan fornisce nel pacchetto, normalmente sono di livello standard, ma Kel 12, dove possibile, ha scelto di offrire delle sistemazioni di livello superiore, anche se non sempre lussuose.

Nella parte centrale del Paese e nella parte orientale, che è anche quella meno turistica, le strutture invece sono molto semplici e spartane e quindi si richiede un certo spirito di adattamento. Potrebbe rivelarsi utile un sacco lenzuolo, in particolare nell'ultima cittadina al confine con l'India, Samdrup Jongkhar.

I nominativi degli alberghi previsti saranno riconfermati un mese prima della partenza.

PRANZI E CENE

Questo itinerario prevede il trattamento di pensione completa. Generalmente le cene sono in Hotel ed i pranzi in semplici ristoranti locali ed eccezione di un paio a picnic. La cucina bhutanesa è piuttosto povera e ripetitiva. I Bhutanesi amano molto il peperoncino che utilizzano abbondantemente in ogni preparazione alimentare. Quasi ogni pasto è costituito da un piatto di riso rosso condito con una salsa di peperoncini (ema) cucinati con un formaggio di capra fresco e salato (datse). Lo stesso formaggio viene utilizzato per cucinare le patate (kewa datse). Altra grande componente dell'alimentazione del Bhutan è la carne di yak e di maiale. Diffuso è il maiale stufato con il rafano (phak sha laphu) o il manzo stufato con spinaci (no sha huentseu) o il pollo con salsa all'aglio e burro (bja sha maroo).

INFORMAZIONI UTILI IMPORTANTI PER IL BHUTAN

All'interno dei monasteri non è mai consentito fotografare. Quando si visitano gli dzong, le foto sono consentite nel cortile ed esternamente agli edifici, ma non al loro interno.

Vi ricordiamo che il Bhutan è un paese profondamente buddhista ed è quindi consigliabile comportarsi in modo da non urtare la sensibilità locale (non baciarsi in pubblico, non abbracciarsi, vestirsi in modo decoroso...).

La partecipazione ai Festival di Mongar e Trashigang non prevede un'area riservata al nostro gruppo e neanche posti a sedere.

Per la visita degli dzong il governo locale richiede ai turisti un abbigliamento appropriato: maglia dalle maniche lunghe o camicia/ maglietta con colletto tipo polo, pantaloni lunghi che coprano le ginocchia.

CLIMA E ABBIGLIAMENTO



Il Regno si estende attraverso tutte le diverse zone climatiche: dalle giungle sub tropicali del sud, alle moderate altezze dei 2000-2500 metri del centro fino al mondo alpino del maestoso Himalaya e i ghiacciai del nord. A causa delle diverse altitudini e dell'escursione termica consigliamo un abbigliamento a strati, da indumenti leggeri fino a capi più pesanti in particolare per la mattina e la sera e una giacca a vento impermeabile, berretto e guanti. Per il trekking al Tiger Nest e altre escursioni più leggere a piedi meglio dotarsi di scarponcini da trekking.

Consigliamo di portare con voi i tappi per le orecchie, poiché durante la notte ci sono molti cani che abbaiano.

Utile avere con sé una torcia elettrica per i probabili blackout e a volte per visitare l'interno di templi e monasteri.

APPARECCHIATURE SATELLITARI E TECNICHE (per i viaggi via India).

Si segnala che l'introduzione di apparecchiature satellitari in India è proibita e che il possesso delle stesse è soggetto a gravi sanzioni ai sensi della legislazione indiana. Analogamente, l'introduzione di rice-trasmettenti, telescopi ecc. è soggetta ad autorizzazione da parte delle Autorità. Si raccomanda di acquisire le relative informazioni dalle Autorità diplomatico-consolari indiane presenti in Italia nel caso si intenda introdurre tali apparecchi nel Paese. Si avverte che il possesso non autorizzato è soggetto a gravi sanzioni (compreso l'arresto).

TABACCO

La compravendita di tabacco è vietata in Bhutan. Possono essere importate nel Paese fino ad un massimo di 200 sigarette pagando una tassa del 200%. In caso di controlli, bisogna essere pronti ad esibire alla polizia la ricevuta doganale, pena la possibilità di essere accusati di contrabbando con possibile reclusione fino a tre anni. È vietato fumare nei pressi di zone sacre e degli dzong, nei luoghi pubblici (quali hotel, ristoranti e bar). La ricevuta di pagamento delle tasse è valida solo per un mese dalla data di pagamento.

DIVIETO DI USO E IMPORTAZIONE DI SIGARETTE ELETTRONICHE

È stato imposto di recente il divieto di pubblicizzazione, produzione, importazione, esportazione, trasporto, vendita, distribuzione ed immagazzinamento di sigarette elettroniche ed altri simili prodotti con l'imposizione di una pena, anche in caso di prima violazione del divieto, che comporta la detenzione fino ad un anno nonché una multa fino a 1300 euro. Si raccomanda a coloro che intendano recarsi in India e Bhutan di NON portare sigarette elettroniche o simili prodotti durante il viaggio.

MANCE

Consigliamo di prevedere circa 100 euro di mance a persona per autisti, guide e personale di servizio, da dare all'accompagnatore in corso di viaggio. L'accompagnatore provvederà a distribuirle secondo gli usi locali, tenendo opportunamente informati i partecipanti. L'importo delle mance è indicativo e può variare in base al numero complessivo dei partecipanti al viaggio e in base al livello di soddisfazione per il servizio ricevuto.

