

HIMALAYAN YATRA

Maggio 2022 e 2023
diari di viaggio di Luigi Chiarello

Questo che sto per raccontarvi è uno degli yatra più coinvolgenti e spiritualmente forti che abbia fatto. Ho avuto la possibilità di vivere queste esperienze Himalayane in due occasioni: il primo viaggio è stato a maggio 2022, il secondo l'anno successivo, nello stesso periodo.

Fra tutti i viaggi, o yatra, organizzati dal gruppo AIM International Publishing, questo è il viaggio più a nord dell'India, nello stato dell'Uttarakhand, particolarmente noto per l'antico pellegrinaggio del *Char Dham* (dal sanscrito, le quattro case Himalayane) che prevede la visita di alcuni fra i luoghi più sacri dell'India.

Il nostro viaggio ha previsto la visita di templi, fiumi sacri e territori montani particolarmente cari ad eremiti e ricercatori spirituali. L'energia che si avverte in quei luoghi è estremamente elevata e purificatrice, veicolata anche dai meravigliosi paesaggi e le imponenti vette della catena Himalayana.



Come tutti gli altri yatra, anche questo è stato caratterizzato da rituali con offerte e benedizioni (puje) che sono descritte dettagliatamente in questi diari di viaggio. Qui di seguito ho voluto descrivere in modo semplice e comprensibile le varie tappe che abbiamo percorso e le esperienze vissute in modo da poterle ricordare, riviverle e condividerle.

TAPPE DEL VIAGGIO

Sono partito dall'aeroporto di Venezia e in entrambi i due viaggi le compagnie aeree sono state molto efficienti. La prima volta ho volato con Emirates (con scalo a Dubai), la seconda con Turkish airline (con scalo a Istanbul). La destinazione era **nuova Delhi**, città da cui si può raggiungere più agevolmente Haridwar, la città da cui è partito lo yatra.

Percorrendo 250 km in circa 6 ore, con un taxi privato sono arrivato ad **Haridwar**, la città sacra detta anche Porta degli Dei, situata sulle rive del Gange. Essa è famosa anche per lo yoga e la festa del *Kumbh mela*, un pellegrinaggio Hindu di massa che si svolge ogni quattro anni e durante il quale milioni di fedeli si ritrovano per immergersi nel sacro Gange.

L'hotel che ci ha ospitati è stato il Regenta Orcos; dopo qualche ora di riposo, siamo andati ad assistere all'**aarti sulle rive del Gange**, un rituale accompagnato da offerte di fiori, riso e frutta, canti devozionali e conclusosi con l'offerta finale del fuoco, che si svolge ogni sera al calar del sole da migliaia e migliaia di anni.



Qui ad Haridwar, in questi viaggi, ho avuto modo di partecipare a due diverse puje di grande rilevanza spirituale: nel primo viaggio, in onore e ricordo del nostro amico Atmajay, la puja in riva al Gange è stata accompagnata dall'offerta di 125.000 lumini accesi con filini di cotone fatti a mano in Nepal e imbevuti nell'olio di sesamo. I benefici di questo rituale non sono stati solo per l'anima di Atmajay, ma anche per noi tutti, per ripulire le nostre anime da eventuali colpe commesse e liberarle dai pesi psichici accumulati dai nostri genitori e antenati. Il bagno nel Gange è poi servito a ripulire, oltre all'anima, anche la mente.



Durante la seconda esperienza di viaggio, mentre mi trovavo ad Haridwar, abbiamo anche partecipato alla parte conclusiva di un rituale (detto **anusthan**) iniziato circa 6 giorni prima, e caratterizzato dall'esecuzione di puje giornaliere, recita di mantra con il proprio japamala (una corona, simile al nostro rosario cristiano, composta da 108 perle, o semi di *rudraksha*, o lacrime di Shiva), e l'*aarti* conclusiva.

Il giorno in cui eravamo presenti era l'ultimo dell'*anusthan*, che si è concluso con la *yaghia*, un rituale di offerte di riso, semi di sesamo e ghee (burro chiarificato) direttamente nel fuoco contenuto in una grossa struttura a forma di piramide rovesciata. È bene ricordare che il fuoco in India viene considerato un elemento sacro (in sanscrito, *agni*), e rappresenta un elemento di unione fra il mondo materiale e quello spirituale, permettendo la sublimazione (o trasformazione) della materia verso i piani superiori.



Un giorno di riposo fra le vie di Haridwar ci ha permesso di scoprire le bellezze di questa città caratterizzata dalla presenza di numerosi ashram sparsi in ogni via. Abbiamo potuto visitare uno dei più grandi e storici ashram della zona, Shantikunj, fondato nel 1971 da Shriram Sharma e Bhagwati Devi Sharma. Caratteristica fondante di quell'ashram è che si recita tutti i giorni, h24, la Gayatri mantra.

Abbiamo lasciato Haridwar per dirigerci a **Nilakantha**, il luogo dove Shiva bevve il veleno del serpente diventando tutto blu. Li abbiamo visto il lingham e successivamente ci siamo bagnati sotto la cascata che elimina tutti i metalli pesanti e i veleni accumulati in questa vita.

Arrivati successivamente a **Rishikesh**, la città dei rishi che si affaccia sul Gange, abbiamo alloggiato in un altro albergo della catena Regenta; li abbiamo visitato l'**ashram di Shivananda**, un maestro realizzato della metà del diciannovesimo secolo che Satya Sai Baba incontrò nel 1961. In questo ashram si può

avvertire la pace che questo maestro accumulò ed elargì durante il corso della sua vita. Siamo giunti alla riva opposta del Gange attraversando il famoso ponte sospeso **Lakshman Jhula** e su quella sponda ci siamo bagnati con l'acqua del sacro fiume.



Il raggiungimento della tappa successiva ha previsto un viaggio impegnativo, fatto di salite, tornanti, diversi strapiombi e tracce di slavine e frane. Qui l'abilità del guidatore viene messa a dura prova, e per noi non abituati a tutto questo, a restare ugualmente calmi e sereni.

La meta a cui siamo giunti è la città di **Uttarkashi** (che significa Kashi superiore, o del nord, considerando che Kashi è l'antico nome di Varanasi o Benares) e il suo **tempio Vishwanath**, dove si trova una colonna (o antenna cosmica) fatta di una lega di metallo sconosciuta che raggiunge una profondità incalcolabile, verso il centro della terra. La colonna rappresenta un tridente scagliato da Durga contro i demoni circa 1500 anni fa. Nello stesso tempio è custodito un piccolo monolito dedicato a Saturno (Shani, in sanscrito) e uno dedicato ad Hanuman (il dio dalle sembianze di scimmia, emblema della devozione verso il dio Shiva). Abbiamo anche visitato nuovamente la madre Ganga, che come sempre, ci ha permesso di ripulire il nostro corpo, la mente e l'anima. Quella sera abbiamo alloggiato all'hotel Social Palace dove abbiamo avuto modo di riposare dopo una giornata intensa e ricca di emozioni.



Nella tappa seguente siamo giunti a **Gangotri**, una delle mete più importanti di questo yatra.



Il nostro hotel, Prakriti the Retreat, si trova a circa 19 chilometri da Gangotri e si affaccia direttamente sul sacro **fiume Bhagirathi** permettendoci di godere di un panorama incantevole.

All'indomani a Gangotri ci attendeva un bramino per celebrare una puja sulle rive della Madre Ganga, una cerimonia che aiuta a ripulire i peccati commessi in questa vita, utile per i nostri bisogni fisici e spirituali, e che, oltre tutto, aiuta ad indirizzarci verso un cammino di consapevolezza. Un pensiero è stato rivolto anche ai nostri cari e familiari.



Successivamente ci siamo bagnati sulle rive del fiume in segno di benedizione. Qui c'è il **tempio di Bhagirathi**, dove si può vedere la pietra sopra la quale il maestro meditò per 5000 anni, invocando Shiva affinché facesse scendere sulla terra il sacro Gange. Lo scopo era quello di liberare le anime di tutti coloro che erano rimasti intrappolati senza potersi liberare, in seguito alla loro morte violenta inflitta dall'ira del saggio **Kapil Muni**, risvegliato dagli accoliti e i discendenti del Re bruscamente durante la sua lunga meditazione. Questa storia è piuttosto lunga e articolata, ma vale la pena di leggerla per il suo profondo significato esoterico.

Una lunga trasferta di dodici ore ci ha condotti fino a **Rudraprayag**, una delle città dove i fiumi sacri confluiscono (*prayag*, dal sanscrito, significa confluenza). Lì, appena giunti, abbiamo partecipato all'aarti sul punto di unione fra i due fiumi sacri Mandakini e Alaknanda, il primo proveniente direttamente da Kedarnath (luogo Shivaita, ove è custodito uno dei 12 jotyrlingam, i lingam di luce dedicati a Shiva), il secondo proveniente da Badrinath, una delle mete che visiteremo nelle tappe successive e totalmente immersa nell'energia del dio Vishnu (rappresentante il principio Conservatore dell'universo). I due fiumi unendosi formano la Madre Ganga. La loro unione rappresenta anche l'incontro fra il principio della saggezza e quello della fede. Su queste imponenti rocce, si trova il tempio di Rudranath. Secondo la mitologia, Narada Muni adorò qui Shiva per apprendere la musica direttamente da Lui; Shiva, nella sua forma di Rudra (Signore della musica), gli trasferì la conoscenza della musica, e sempre in quel luogo si trova una roccia chiamata Narad Shila, dove si dice che Narada si sia seduto in meditazione.



Siamo partiti da Rudraprayag per giungere a **Guptakashi** dove abbiamo visitato il tempio nel quale è custodito un lingam auto-generatosi (*swayambhu lingam*) che rappresenta Shiva sotto forma di toro (*nandi*) nel punto in cui si nascose per sfuggire ai Pandava. Nel luogo sotterraneo dove Egli si nascose, si separò in cinque parti. È per questa ragione che si parla dell'esistenza di "5 Kedarnath", a ricordare la suddivisione di Shiva in cinque parti presenti in cinque diversi luoghi (la testa, i capelli, la gobba (che si trova a Kedarnath), il ventre e le zampe anteriori). C'è anche da tener presente che la cavalcatura di Shiva

è il toro. Inoltre nel tempio è anche presente una murti (statua) rappresentante *Shiva* e *Shakti*, il maschile e il femminile uniti assieme.

Il giorno seguente, ci siamo svegliati prestissimo, alle 2 del mattino, nella speranza di riuscire a salire fino al tempio di **Kedarnath** per vedere il jotyrlingam. In un'ora di taxi siamo giunti al centro di ritrovo per poter prendere la jeep che ci avrebbe condotti lungo un tragitto di 4 km fino al luogo dove si inizia la salita sul monte, a piedi o a dorso di mulo. Siccome il passo era stato aperto dopo un lungo periodo di pausa causato dalla pandemia, sul luogo si era riversata una folla immensa di persone tutte desiderose di percorrere il lungo tragitto di 6 ore fino al tempio.



(immagine tratta da <https://epaper.timesgroup.com/timesspecial/news-current-affairs/10-yrs-on-kedarnath-still-picking-up-the-pieces/1686939675613>)

Questo ha reso per noi impossibile poter arrivare a destinazione. Di comune accordo siamo tornati all'albergo, nella speranza di poter visitare Kedarnath in occasione del futuro viaggio Himalayano. Lungo la via del ritorno siamo stati accompagnati da condizioni meteo molto precarie, con piogge abbondanti, e nel tardo pomeriggio ci è stato comunicato che proprio a Kedarnath si era abbattuta una tempesta di neve che aveva causato anche il decesso di alcuni pellegrini. La chiusura del passo di conseguenza è stata inevitabile.

Il tragitto che da Guptakashi conduce a **Badrinath** (a 3600 metri di altitudine) è stato parecchio tortuoso e lungo; ci sono volute circa 12 ore per raggiungere la nostra meta, fra boschi e montagne che fanno scoprire la maestosità e la bellezza dell'Himalaya, le cui vette iniziano ad essere visibili nel loro splendore.

Dopo aver depositato i nostri bagagli al hotel Yoga Dham, siamo saliti al tempio per avere il *darshan* (in sanscrito, significa visione) della murti di Vishnu presente nel meraviglioso tempio di Badrinath. Prima di entrare nel tempio, è doveroso fermarsi a fare visita al tempietto nel quale è conservato il lingam originario di Kedarnath, cosa non nota a tutti. La storia infatti narra che originariamente Shiva e Parvati, la sua consorte, dimorassero a Badrinath; questo luogo era talmente bello che il dio Vishnu se ne innamorò e decise, con uno stratagemma, di prendere possesso della dimora di Shiva e la consorte. All'uopo, prese le sembianze di un bellissimo bambino di circa dieci anni, e si presentò alla porta della loro dimora chiedendo di poter essere ospitato. Parvati, mossa da compassione e amore verso il giovane pargolo, lo lasciò entrare in casa, nonostante Shiva le avesse suggerito di essere cauta e non cedere all'illusione (*maya*, in sanscrito). Infatti, il giorno dopo, mentre Shiva e Parvati erano scesi alle vasche d'acqua calda tutt'ora presenti nei pressi del tempio, il piccolo Vishnu si impossessò della loro dimora, chiudendosi dentro. Una volta tornati, i due consorti si accorsero che la porta era stata sbarrata e non vi era modo di poter rientrare. Per loro l'unica soluzione rimasta fu quella di trasferirsi proprio a Kedarnath, e l'antica presenza di Shiva in quel territorio è testimoniata dalla presenza del lingam di luce ivi presente. Il piccolo tempio vicino a quello di Badrinath commemora la presenza di Shiva e Parvati in quel luogo.

È interessante ricordare che sempre nel tempio di Badrinath è nascosto un lingam che Satya Sai Baba materializzò nel 1961 in occasione della sua visita a questo luogo; una volta manifestatosi, lo fece smaterializzare nascondendolo nel tempio.



Il mattino successivo abbiamo visitato il piccolo villaggio di **Mana**, che dista solo 3 km da Badrinath. A mio avviso quella è stata una delle tappe energeticamente più potenti. Mana si trova al confine fra India e Tibet e rappresenta la località più a nord dello stato indiano. Un sentiero caratterizzato dalla presenza di modeste casette e bancarelle ci ha condotti fino alla **grotta di Veda Vyasa**, il Rishimuni che dettò a Ganesh (il dio elefante, figlio di Shiva) i 18 Purana (racconti epici) e il Mahabaratha, canalizzati in un'unica sessione di dettatura. Dei 18 Purana, il succo della conoscenza spirituale è raccolto nelle Upanishad. È importante visitare questo luogo perché Ganesh è in grado di rimuovere tutti gli ostacoli soprattutto quando si recita la gayatri (preghiera) a Lui dedicata.



La visita a Mana è proseguita lungo il sentiero che ci ha portati fino al punto in cui il **fiume sacro Sarasvati** fuoriesce dal suo letto sotterraneo; la visione del fiume apporta numerosi benefici, in particolare è in grado di rimuovere i peccati commessi in questa e in altre vite vissute, oltre ad eliminare energie negative alimentate da coloro che possono aver ostacolato la nostra crescita interiore, o che noi stessi abbiamo creati nei confronti di altre persone. Inoltre, la visione di questo fiume permette l'apertura del canale segreto del cuore, segreto perché è presente in ognuno di noi ma senza che ne siamo consapevoli, apportando amore incondizionato verso noi stessi e il creato.

Il sentiero di Mana prosegue lungo quella che viene definita come la Via del Paradiso (**Swargarohini** yatra). La storia narra che dopo la battaglia epica del Mahabharata nella quale le famiglie dei Pandava e Kaurava si sono scontrate, i Pandava, vincitori della guerra, regnarono su quei territori per un certo numero di anni. Dopo la morte di Krisna (avvenuta nel 3000 a.c.), i Pandava andarono in

esilio, incamminandosi lungo questo sentiero. Il percorso fu accidentato e caratterizzato dalla morte, una dopo l'altro, di tutti i fratelli Pandava e la moglie Draupadi. Solamente il maggiore, Yudhishthira, accompagnato da un cane nero, fu in grado di raggiungere la meta, dove si presentò un *vimana* (un'astronave), che serviva per accedere allo Swarga loka (l'equivalente del Paradiso per i cattolici). Lui e il cane, che si rivelò essere un'entità divina, poterono accedere al paradiso, dove Indra, il re di quel loka, li accolse. Yudhishthira non riuscendo a darsi pace per la morte dei fratelli e della moglie, chiese il permesso a Indra di poterli incontrare nel loka nel quale erano finiti, una realtà infernale difficile da tollerare, ma che non spaventò il coraggioso Yudhishthira che, dopo essersi ricongiunto con i propri cari fu premiato per la sua fede da Indra, che riportò lui e la sua famiglia in Paradiso, svelando loro che ciò che era accaduto era stata una prova per testare la loro fede.

Di ritorno da Mana, nel pomeriggio, siamo andati a visitare il luogo dove è nato Vishnu, commemorato dalla presenza di una grossa pietra scura.

Il giorno dopo sveglia di buon mattino: sulle rive dell'Alakananda ci attendeva una puja, la più importante per gli Indù, il **Brahma kapal**.



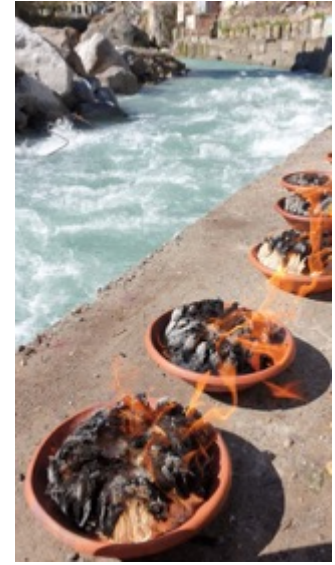
Questo rituale di quasi tre ore è finalizzato a liberare i nostri antenati fino alla settima generazione. Esso viene eseguito sotto la supervisione dei bramini del tempio e la cerimonia è suddivisa in tre fasi: la prima consiste nell'offrire del cibo da noi preparato (a base di riso e sesamo nero) ai nostri familiari e antenati defunti, la seconda nell'offrire loro da bere la sacra acqua del

fiume Alakananda, e la terza con il rito del fuoco purificatore (*yaghia*) per sublimare le offerte. Al termine della puja abbiamo donato al fiume le offerte di cibo per suggellare la liberazione dei nostri cari defunti.

Le temperature insolitamente fredde per quel periodo, hanno fatto cadere fiocchi di neve inaspettati, imbiancando Badrinath e rendendo il paesaggio ancor più surreale e meraviglioso.

Il mattino seguente un cielo azzurro limpido ha impresso in noi un ricordo di un paesaggio himalayano stupendo e difficile da dimenticare. Quel giorno, sempre sulle rive dell'Alakananda, abbiamo eseguito un'ultima cerimonia di offerte con 125.000 lumini preparati con zelo e devozione da Diwakar, Chiran e Samraj, i nostri compagni di viaggio e amici nepalesi.

Abbiamo ricordato Atmajay, in occasione del secondo anniversario dalla sua dipartita da questo mondo, oltre ai nostri cari.

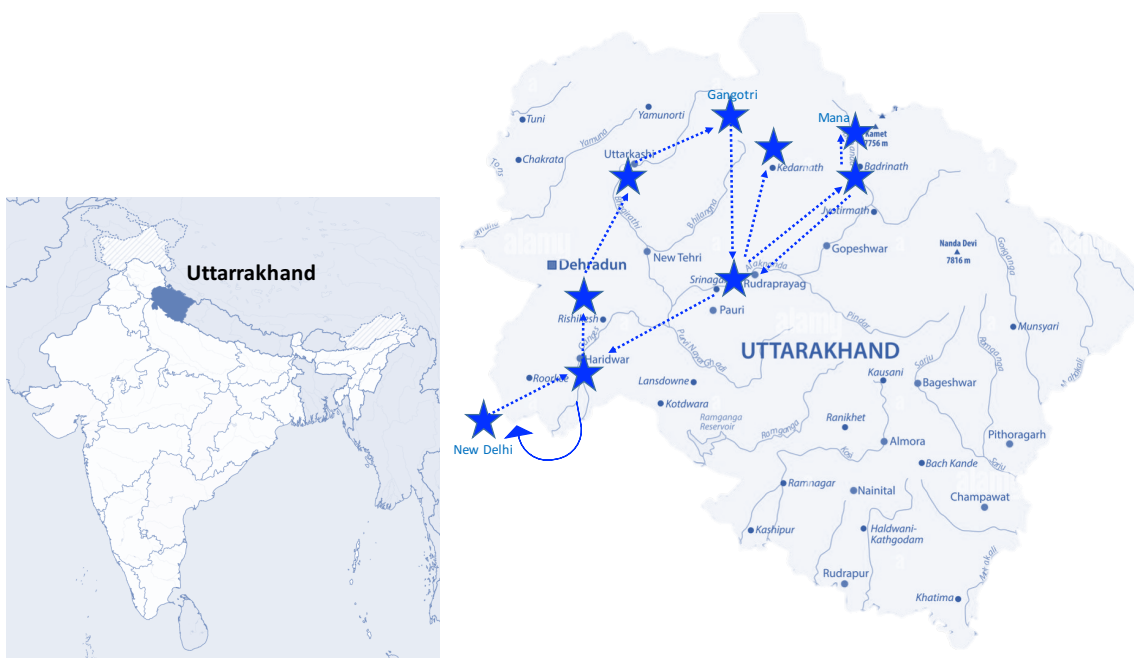


Dopo aver lasciato Badrinath, nell'arco di due giorni di viaggio, con un paio di tappe intermedie, abbiamo fatto ritorno ad Haridwar. In una di queste tappe, ci siamo fermati a visitare il **tempio della Madre Durga** situato sul fiume Alakananda che in quel punto si allarga quasi a formare un enorme lago.

Giunti ad Haridwar e all'hotel Godwin, abbiamo pernottato per ripartire il giorno seguente per l'aeroporto di Delhi e da lì verso casa.

Al termine di questo yatra ognuno di noi si è portato a casa un bagaglio di emozioni ed energia molto utili per il proseguo del viaggio e per affrontare ogni giorno che nasce.

MAPPA DEL VIAGGIO



CONTATTI

Per ulteriori informazioni, contattare:

Claudio: 338 6090644 francesca.pistollato@gmail.com

Luigi: luigichiarello04@gmail.com



Om namah Shivaya