



# NEPAL

## El sendero del Sadhana

Por: Anna Barrera

Todavía existen aventureros que movidos por su afán curioso de conocimiento, organizan expediciones a lo largo de la cordillera Himalaya nepalí en busca del Yeti perdido. Incluso hay algunos que afirman haberlo visto y otros que simplemente siguen las supuestas huellas que deja a su paso. Con motivo de esta creencia, se exhibe en un templo budista una presunta cabeza con el pelo intacto de este famoso ejemplar.

El drama no entiende de nacionalidades ni de religiones. Quién hubiera dicho que el príncipe Dipendra, hijo de los reyes Birendra y Aishwarya de Nepal, disparara el 1 de junio de 2001 contra sus padres y ocho miembros más de su familia provocándoles la muerte. El motivo, la ira que le provocó que no le dejaran casarse con su amada Devyani Rama de 22 años. Finalmente su tío Gyanendra, sospechoso de la autoría de la tragedia, pasó a ser el nuevo regente del reino nepalí.

---

Nepal es un país que no pasa desapercibido a los ojos de nadie. Atracción de numerosos excursionistas y mochileros que llamados por un destino tan exótico como económico se adentran en sus parajes sin expectativa alguna. Cuna del budismo, cada uno de sus rincones está envuelto por una atmósfera de sosiego vestida con aromas de incienso y especias recién molidas. Plazas abarrotadas llenas de color y folklore que sin duda dotan al país de ese misticismo asiático tan característico.

Debida a su estratégica situación geográfica, fue motivo de afluencia de comerciantes que llevaron a cabo negocios entre la India y China dejando su huella en cada paso. Joya del Himalaya por excelencia, Nepal es espiritualidad; motivo de peregrinación entre los más devotos budistas que buscan sabiduría entre sus incontables espacios sagrados entre ellos Lumphini, supuesto lugar de nacimiento de Siddartha Gautama (Buda). Templos y pagodas que confluyen en una particular

mezcla de creencias, donde preponderan las de raíz hinduista, su religión mayoritaria. También se encuentran otras minorías como el sijismo, jainismo e incluso el cristianismo o el islam; donde todas ellas convergen en total armonía y profundo respeto.

Descubrir Nepal significa emprender un viaje a lo sagrado, a las entrañas de una tierra cargada de orígenes y tradición. Se dice que si uno se mantiene con ojos bien abiertos y aprende a saborear sus cualidades, representa la esencia de los valores más sencillos, el regreso a uno mismo. En este sentido, no es de extrañar que sea en este remanso de paz donde incluso algunos afirmaron encontrar el nirvana, en su camino al sadhana (práctica espiritual). Sea como fuere, Nepal es visita obligada para todos aquellos viajeros que buscan un lugar diferente marcado por lo divino.



*Budas gigantes en el exterior del Monkey Temple en Kathmandú (Nepal)*

### Viajando entre mantras

Ciertamente, viajeros de todo el mundo llegan a Nepal cada año llamados por esa excepcionalidad que confieren con menor exclusividad sus países colindantes. Al fin y al cabo, es un país pequeño y sumamente limpio en el que uno se puede perder en infinidad de lugares sea cual sea su interés. Las enormes distancias de India hacen que no pueda ser visitada en un solo viaje a menos que uno tenga pensado viajar por allí algunos meses. Saborear un viaje no es lo mismo que pasar por él y colgar la foto en las redes sociales. Si hablamos de China pasa un cuarto de lo mismo, nos movemos por unos espacios de terreno interminables y con una amplitud cultural que varía más allá de la distancia que los separa. Nepal es para viajeros esencia-

les y curiosos; donde se puede subir al Campo Base del Everest y recorrer de este a oeste el país en apenas dos semanas sin que se convierta en una visita relámpago. Verdaderamente Nepal es para todos, desde los más eruditos a los que se dejan llevar por los encantos de cualquier sitio donde reine el buen precio y las sonrisas; el país no deja indiferente a nadie por su infinidad de propuestas. De norte a sur: historia, naturaleza e identidad mezclada con la idiosincrasia de sus gentes que le otorgan su sensacional frescura.

## SABÍAS QUÉ

La bandera de Nepal es la única sin forma rectangular de todo el mundo, consta de dos triángulos que simbolizan las montañas de Nepal y la vez sus dos religiones mayoritarias, hinduismo y budismo. Representada por un sol y una luna en su interior. Su diseño tiene una antigüedad de más de 2000 años.

## En lo más alto del mundo

Muchos son los que visitan Nepal movidos por las ansias de montañas. Entre los excursionistas más afamados, no puede faltar la cumbre reina por excelencia: el Everest. Posiblemente sea el pico más visitado del mundo por este tipo de viajeros no solo por ser el más alto de todos sino también por su admirable belleza. El viaje al Campo Base otorga una gran calidez por su paisaje y en realidad no es un trekking de los más complicados que existen. Los 5.364 metros que hay hasta el Campo Base Sur es lo más alto a lo que pueden llegar los modestos montañeros que lo deseen. El presupuesto ronda los 300 euros entre sherpas y pagos para el paso. Aquellos más osados y pudientes que quieran llegar de la cima del mundo y alcanzar sus 8.848 metros, deben pagar entorno a los 80.000 euros entre aduanas, permisos, material de alpinismo, transporte y comida.

La gran diferencia entre estos está en la preparación física y básicamente en el tiempo empleado para la travesía. En el primer caso, se necesitan algo menos de quince días, dependiendo del paso, para ascender al Campo Base ida y vuelta; mientras que en el segundo caso hay que invertir un mes.

Obviamente, la cantidad de viajeros que transcurren el Campo Base puede ser incluso indiscriminada dependiendo de las épocas del año que lo visitemos. Las mejores fechas suele ser de marzo a mayo y de septiembre a noviembre. En este tiempo podemos encontrar nieve, lluvia y frío pero también paisajes inigualables y fauna autóctona como el conocido Yak, gran animal con cuernos y pelaje lanoso parecido al toro. Los nepalíes utilizan tanto su carne como su leche y sus pieles en su vida diaria.

Avioneta en el aeropuerto de Luckla  
(Chaurikharka, Nepal)





Yaks transportando mercancías en el camino al Campo Base del Everest (Nepal)

Algunos viajeros también se decantan por escalar el Annapurna debido a que es un trekking más corto (unos diez días aproximadamente) y de menor dificultad que el Everest. Para unos o para otros, el desafío del Himalaya no deja a nadie indiferente.

En el camino al Campo Base, se observan la optimización de recursos por parte de sus habitantes que son pocos y bien ordenados: pueblos de cuento y tiendas de artesanía típica nos acompañan durante la ruta. A medida que vamos ascendiendo, los cajeros desaparecen y los artículos de primera necesidad se revalorizan. Además, la comida envasada como galletas y otros víveres pueden estar caducadas en la mayoría de establecimientos; el caso es que frente al hambre, todo sirve. El riesgo es inversamente proporcional al tamaño de la aventura que se quiere vivir, tanto es así que uno prefiere correrlo e intoxicarse que emprender una travesía de varias horas en

pendiente sin energía para sobrevivir.

En estas circunstancias, en los poblados más cercanos al Campo Base, se divisan carteles de jóvenes desaparecidos que en su sed de montaña out of the beaten track se despistaron de la ruta convencional y acabaron perdidos en senderos donde no pasaba ni un alma, sin comida y frente a la caída de las temperaturas nocturnas. Sus familiares siguen buscándolos sin consuelo. Entre los pueblos donde se para a dormir, el móvil de carga previo pago y los viajeros se apilan en los pocos lugares con wifi y aprovechan para tomar una bebida caliente o incluso una refrescante cerveza pudiendo escoger entre una Everest o paradójicamente una San Miguel. Aquí observamos el progreso de la globalización. Eso sí, en los lugares más altos y ante la necesidad, contando que el transporte de mercancías es a pie, el agua se encarece hasta un 50 % y los alojamientos escasean.

No se puede acceder al Campo Base de otra manera que no sea andando. Indudablemente ayudan los 2.860 metros que cualquier alpinista realiza hasta Lukla, donde desde Katmandú tomará una avioneta. Aquí encontramos el aeropuerto más peligroso del mundo debido a su diminuto tamaño, con tan sólo 450 metros de pista. Cuenta con una gran afluencia de vuelos con lo que es fácil ver hasta cuatro aviones dando vueltas alrededor de la pista esperando a aterrizar. Del mismo modo, las condiciones meteorológicas mandan y debido a ello el aeropuerto puede cerrarse en cualquier momento.

Teniendo en cuenta el rápido ascenso hasta Lukla en avioneta, muchos alpinistas deciden subir paulatinamente para evitar el temido mal de altura. En base a este, se trata de aclimatarse a medida que se van ascendiendo metros para evitar mareos, vómitos e incluso la muerte que puede provocar en los casos más extremos.

Entre los pueblos en ruta, encontramos Namche Bazaar donde se pueden distinguir comercios al más puro estilo western con comida junk food hasta los más típicos locales para probar el famoso té de leche de yak, bebida que toman constantemente los nepalíes en sus hogares. En esta localidad, es conocido el mercadillo que con apariencia de ser uno de segunda mano, al adentrarse uno descubre que se pueden comprar sobretodo ropa y material deportivo de montaña de conocidas marcas. Un sin fin de posibilidades para que el viajero nunca pueda pasar frío y se sienta como en casa. A medida que se va avanzando por los diferentes poblados, observamos más esa particularidad de las tierras nepalíes. Familias enteras habitando pequeñas aldeas, viven del turismo y exhiben sus manualidades las cuales venden a los montañeros al pasar. Niños que juegan al fútbol y viajeros que los acompañan; olor a comida casera recién he-



***Banderas típicas nepalíes ondeando en el horizonte Campo Base del Everest (Nepal)***

cha: arroz frito, sopa de noodles y momos (especie de empanadillas al vapor rellenas de carne y vegetales) pero sobre todo dhal bat, el único plato del que siempre se puede repetir sin coste añadido. Itinerarios de entre seis y doce horas dependiendo el día, en función de la ruta prevista y la aclimatación del viajero, a los diferentes niveles de altura alcanzados. Normalmente el camino al Campo Base es desde Luckla a Gorak Shep, pasando por Namche Bazaar, Tengboche, Periche y Lobuche.

Durante las horas de luz, largas caminatas con vistas a los templos y estupas que uno puede encontrarse a su paso. Por la noche, historias de viajeros y calcetines secándose en unas estufas precarias situadas en las guest house (humildes casa de huéspedes con baños compartidos) que calientan salas interminables. Olor a sudor y botas usadas que se mezclan con el aroma a sopa y pan recién horneado. En el ambiente, sherpas y viajeros que se miran con complicidad entre risas comentando las vicisitudes de su generoso día;

Allí vive la única diosa mundana: Kumari, que significa virgen. La eligen entre los cuatro y siete años de edad y tienen que ser de la casta newar, la misma a la cual pertenecía Buda. La exhiben por las calles nepalíes en una festividad que tienen lugar cada mes de septiembre. Le llueven las ofrendas durante su reinado y dejan de venerarla al llegar la pubertad. Se dice que da buen augurio si se la mira a los ojos, siendo considerada divina e intocable. Literalmente, Kumari es entendida como una absoluta divinidad alcanzando el estatus de santa, quién nunca puede tocar el suelo.



Plaza del barrio de Thammel en Kathmandú (Nepal)

- Nepal es el país más antiguo del sur de Asia y no ha sido nunca colonizado motivo por el que, a diferencia de sus vecinos, no cuenta entre sus fiestas con ningún aclamado día de la independencia. El caso es que fue un antiguo protectorado de Gran Bretaña, dando ambigüedad a este hecho.
- Su lema “no shower, no power”. Nepal, es considerado uno de los países menos desarrollados de Asia, justo detrás de Afganistán según un informe de IDH (índice de desarrollo humano) de Naciones Unidas en 2016. Periódicamente, sufre cortes de electricidad y de agua durante algunas horas como única forma de administrar los pocos recursos de los que disponen. Si tienes pensado ir de viaje, nuestra recomendación

a la mañana siguiente vuelta a empezar. Personas de entre 20 y 80 años se aúnan con una misma ilusión: coronar su bandera en el Everest.

### Kathmandú: a un paso del cielo

Conocida por su multiculturalidad, la ciudad es un reclamo tanto como para los montañeros como para los más urbanitas que se adentran entre sus calles explorando en su fluir cultural e histórico, entre otros. En la búsqueda de ese conocimiento, Nepal ofrece inesperadas pagodas y arte local en cualquiera de sus plazas, todo esto frente a la mirada de las vacas callejeras que pasean libremente entre tráfico y vendedores ambulantes. La ciudad es un ejemplo de coherencia frente a tanta anarquía aparente.

Paseando por el centro histórico de la ciudad encontramos el famoso barrio de Thammel, conocido por ser el lugar de paso por excelencia de los viajeros que visitan el país. Repleto de establecimientos de alojamientos baratos, callejuelas incansables y abundantes tiendas de ropa de imitación que reinan las aceras sin piedad. Por otra parte, mucho encanto; amabilidad insaciable y comerciantes parlanchines que vociferan apaciguadamente y con estilo frases como “very cheap my friend” o “best





**Figura budista situada en el interior de una escuela local de Pokhara (Nepal)**

Pos las calles, puestos de manualidades donde se venden productos tradicionales nepalíes como los cuencos tibetanos que emiten sonidos vibracionales curativos o las campanillas musicales utilizadas en meditación. Además, se utiliza el famoso coral azul para la elaboración de orfebrería y diversos artículos de ornamentación.

Swayambhu, más conocido por Monkey Temple en el que como su propio nombre indica, los monos son los amos y señores del territorio. Numerosas estatuas de Buda y pagodas significativas pero sobretudo, las historias se centran en una subida de 365 peldaños que el turista deberá subir esquivando las travesuras de unos animales que querrán robar su comida o los objetos visibles que

price” convirtiéndolas en su lema por bandera. Los turistas compran a precios paupérrimos sabiendo que se llevan productos principalmente de montaña a muy baja calidad pero en buenas condiciones para cubrir ese trekk de manera puntual. Y es que aquí todo está “on sale”.

Justo en la entrada de Thammel, una llamada a la tranquilidad de las ajetreadas calles del centro, Dreams of Garden, un jardín por el que pasear y tomar un lassi (bebida a base de leche y frutas) en un ambiente romántico con un entorno de amplios espacios que dan un respiro al viajero dentro del más animado enredo de una ciudad tan latente.

La Plaza Durbar o Basantapur está situada justo enfrente del Palacio Real de Katmandú de visita imprescindible para todos los turistas.

les llamen la atención de todos los afluentes que la visitan. Sus atardeceres en los más alto del templo, sin de los más recomendables de todo Nepal.

Si queremos visitar el templo más antiguo del valle debemos dirigirnos a Boudhanath Pashupatinath, aquí encontraremos unas de las pagodas más impresionantes de todo Nepal cuidada meticulosamente por mujeres devotas budistas. El rito de prosperidad consiste en caminar tres veces alrededor de la estupa mientras se recita el mantra Om Mani Padme Hum.

Siguiendo con la rueda del Samsara (ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento) base de la ideología



Vista interior del templo Swayambhunath (Templo de los monos), Katmandú. Nepal.



Monjes budistas en oración en el interior del Monasterio de Tengboche de subida al Campo Base. Nepal.

de estas religiones, encontramos muy cerca, el crematorio de Pashupatinath, impresionante lugar que representa, sin duda, más que un choque cultural para el visitante. El él, se lleva a los moribundos y difuntos a unas plataformas en los que se los lanza al río cubiertos por flores y telas además de joyas. En pocas horas, los niños y buscadores de reliquias irán rastreando las aguas con el fin de encontrar parte del botín de los difuntos.

De camino a Pokhara encontramos en el sur el Parque Nacional de Chitwan, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Naturaleza en pleno apogeo y fauna salvaje que parece formar parte de cualquier otra región asiática menos de Nepal. Rinocerontes, elefantes, cocodrilos, osos perezosos y hasta tigres de bengala habitan en su selva convirtiendo la zona en un gran reclamo para turistas. En el parque se realizan paseos en canoa y excursiones a los lomos de un elefante para sumergirse en la abundante vegetación que uno encuentra a su paso.

Asimismo la ambición de los gobernantes y para maximizar su economía, el turismo se ha utilizado como fin meramente lucrativo olvidándose de la amenaza que supone una mala gestión de los recursos naturales existentes. Chitwan, en corazón de la jungla de Bharatpur, se ha convertido en la actualidad más en un estrepitoso circo de turistas que en un maravilloso lugar al que visitar en el sur del país de los contrastes. En el parque se observan paseos en elefante con cinco personas subidos en él e incluso baños para cuidarlos supuestamente. En estos rituales parece ser divertido que el turista bañe al animal; mientras su cuidador le obliga a sumergir la trompa en una charca donde cada tres minutos mojará a un turista diferente. Todo ello bajo la presión del cuidador que hará repetir la misma operación al elefante, turista tras turista, bajo latigazos sin piedad. Un paraje inigualable en declive ejemplo de la nefasta gestión ejercida por el ser humano y de la inconsciencia del viajero que acude a este lugar.

**Pagoda budista en Monkey Temple.  
Kathmandú. Nepal**



## Aventura y sosiego en Pokhara

Es tiempo de aventura para los más intrépidos viajeros que visitan Pokhara en una distancia de seis horas aproximadamente. Habitualmente los autobuses locales salen desde la estación de Thammel y una vez allí, se espera a que se llene la furgoneta que va en esa dirección. Por el ruta, se irán recogiendo a aquellos pasajeros autóctonos ubicados en las cunetas de las carreteras sin asfalto que levantando el dedo aguardan ser recogidos. El precio se pacta en la misma a ventanillas del minivan que asiste a las diez personas que ocupan el interior de cada vehículo. Las paradas en el camino son más que curiosas y el compartir en estos viajes se lleva a su máximo exponente mediante charlas y largas siestas. Todo es de todos, puesto que no se va a parar en las próximas tres horas.

Al llegar a Pokhara, parapentes en el cielo e infinidad de empresas que organizan estos tours para volar durante una hora que incluyen videos y fotografías de alta calidad. En la zona, incontables lugares de retiros espirituales de yoga y meditación en los que con estrictos horarios, ofrecen dietas detox para desintoxicar cuerpo y espíritu. El cuidado insaciable del alma para algunos es motivo de negocio para gurús que se lucran de viajeros en busca de conocimiento divino. La espiritualidad está de moda y en Pokhara es más que evidente. Una semana de serenidad en los que se respira naturaleza y se hacen amistades de otros trotamundos que fluyen en las mismas vibraciones kármicas.

## La realidad después del terremoto

Como sabemos Nepal sufrió un doble terremoto en 2015 y como consecuencia de ello los turistas

# LA PAZ COMIENZA CON UNA SONRISA

## -MADRE TERESA DE CALCUTA

han bajado su afluencia en estas tierras aunque ya se están remontando debido a la consciencia de las personas. Caer en el olvido puede ser uno de las más grandes catástrofes por los que este país puede padecer además de las incalculables pérdidas tanto humanas como materiales en los que ya se ha visto inmersa.

Recordemos que hay gran parte del país que ha quedado intacto a la huella de los seísmos aunque los sitios afectados se verán reconstruidos de manera muy gradual debido a la falta de recursos en general del territorio. En este sentido, la ayuda humanitaria es imprescindible y es cierto que cada vez más los países más desarrollados han tomado medidas de apoyo al pueblo nepalí. Toda ayuda es vital en estos casos y el resurgimiento del turismo es la

base para su remonte económico y moral.

Cuantiosas plazas del centro de Kathmandú no han sufrido destrozos en los terremotos, la de Bhaktapur sufrió algunos daños pero en su conjunto aún permanece entera. En el Monkey Temple se derribaron las dos torres blancas pero el resto del paisaje sigue igual de pintoresco. Ahora bien, ha sido en Durbar Square donde el terremoto ha afectado más deteriorando la casa de Kumari y varios edificios a su alrededor. Todavía podemos seguir disfrutando del barrio de Thammel y del famoso Templo Dorado de la plaza Durbar. Igualmente seguirá siendo un entrañable placer gozar de las impresionantes vistas de los arrozales que acunan el horizonte de todo Nepal.

Pokhara permanece intacto ya que no fue afectada. Se conserva su ambiente internacional original y su oferta nocturna siempre está en auge. En las montañas se produjeron diversos aludes que causaron grandes daños a los pequeños pueblos que todavía están recobrando su vitalidad, principalmente el pueblo de Langtang. Las rutas para realizar los principales trekkings ya están abiertas y cada vez más son los excursionistas que ya transitan en ellas. La recuperación del país, será un trabajo del día a día en que todos podemos ser partícipes con nuestro esfuerzo y empatía. En efecto y más en un país como este, aún reside su primordial esencia: incluso en el caos, está la calma. Solo con esta mentalidad, Nepal conseguirá ser la que era antes del terremoto y además, como en todas las crisis, saldrá fortificada.