

# Sulle vie del Tibet Indiano

## Viaggio in Ladakh

*con Chiara bellini e Yarno Bignone*

14 giugno – 26 giugno 2017\*

**a sostegno di ASIA Onlus**



Situato tra Himalaya e Karakorum e collegato per secoli tramite vie commerciali all'India, all'Asia Centrale e al Tibet, il Ladakh è stato, ed è tuttora, un crocevia tra differenti culture.

Sebbene la regione sia oggi inclusa nello stato indiano del Jammu e Kashmir, da un punto di vista geo-culturale può essere considerata da sempre parte del mondo tibetano.

L'obiettivo di questo viaggio sarà quello di scoprire i più importanti siti storici, artistici e religiosi del Ladakh centrale. I luoghi che visiteremo ci permetteranno di approfondire le vicende storiche della regione e le sue relazioni culturali, economiche e politiche con i paesi vicini, ma soprattutto ci permetteranno di approfondire le tradizioni religiose e artistiche che si sono sviluppate nel corso dei secoli e, in particolare, l'iconografia del buddhismo indo-tibetano e il suo profondo simbolismo.

Questo viaggio in Ladakh sarà un'occasione anche per compiere un gesto concreto di solidarietà nei confronti delle popolazioni himalayane, sostenendo i progetti di ASIA Onlus, cui sarà devoluta una parte delle quote di iscrizione.



Chiara Bellini si occuperà della conduzione culturale del viaggio, Yarno Bignone dell'organizzazione e dei contatti prima della partenza e durante il viaggio.

---

\* Sono possibili alcuni slittamenti di data di un giorno.



## Programma

14 giugno: Italia-Delhi, arrivo nella notte.

15 giugno: Delhi – Leh (volo aereo il mattino presto). Giornata di riposo per consentire una buona acclimatazione all'altitudine di 3500 metri.

16 giugno: Leh. Visita del Namgyal Tsemo (XVI sec.), il Tempio dei “Vittoriosi”, sulla cima di un'altura che si affaccia sull'oasi di Leh e dalla quale si gode uno splendido panorama. Nel pomeriggio visitiamo il monastero di Spituk (XV sec., 8 km da Leh - per gli spostamenti utilizzeremo sempre un autoveicolo), legato all'ordine religioso Ghelukpa (“Virtuosi”).

17 giugno: Leh – Alci (69 km, 2 ore, 3200 m.). Lungo il percorso visitiamo la fortezza di Basgo, antica capitale del Ladakh, con il suo tempio di Maitreya (XVI secolo) da poco restaurato e riportato al suo antico splendore, e le suggestive grotte di Saspola con interessanti pitture del XV secolo.

18 giugno: Alci. Giornata interamente dedicata al complesso templare di Alci, il più importante sito di interesse artistico del Ladakh (XI-XV secolo). I suoi due principali templi custodiscono dipinti realizzati in stile indo-kashmiro.

19 giugno: Alci. La giornata è dedicata alla visita di Lamayuru e Wanla. Seguiamo il corso del fiume Indo. Superato il caratteristico villaggio di Khalatse, abbandoniamo il fiume, attraversiamo una serie di vallate dal rilievo aspro e un affascinante paesaggio “lunare” (3500 m), e giungiamo al celebre monastero di Lamayuru, la cui origine risale all'XI secolo. Proseguiamo nel pomeriggio per il monastero di Wanla (XIII-XIV secolo).

20 giugno: Alci – Leh. Lungo il percorso di ritorno a Leh visitiamo il monastero di Phiyang (XVI secolo), che conserva interessanti dipinti, e il vicino piccolo Tempio del Maestro (Guru Lhakhang) (XV secolo).

21 giugno: Leh. Visitiamo il monastero di Himis (XVII secolo, 45 km), tra i più celebri del Ladakh, e il suo interessante museo che conserva pregiate sculture e pitture buddhiste. Sulla strada del ritorno ci fermiamo a visitare le antiche rovine di Nyarma (XI sec.) il più antico monastero del Ladakh, praticamente sconosciuto ai turisti e non solo.

22 giugno: Leh. Il mattino monastero di Tiktse (XV secolo, 17 km da Leh), dalla cui sommità si godono viste spettacolari della valle del fiume Indo. Proseguiamo per il monastero di Cenre (XVII secolo), noto anche per la suggestiva cornice dalla quale si svela, abbarbicato sulle rocce.

23 giugno: Leh. Giorno libero.

24 giugno: Leh – Delhi (volo aereo), arrivo a Delhi. In serata trasferimento in aeroporto.

25 giugno: Delhi – Italia.

Spesa prevista: **1600 euro (minimo 10 partecipanti).**

Supplemento singola: 220 euro

La spesa comprende:

Tutti gli spostamenti via terra in auto o autobus in Ladakh.

L'alloggio per tutta la durata del viaggio in albergo.

I pasti ad Alci.

Assistenza culturale e accompagnamento: Chiara Bellini

Assistenza tecnico-organizzativa e accompagnamento: Yarno Bignone

**Parte della quota verrà devoluta a uno dei progetti di ASIA Onlus (<http://www.asia-ngo.org/>)**



La spesa non comprende:

**Il visto per l'India (70 €).**

**L'assicurazione di viaggio Medica/annullamento (prezzo variabile).**

**Le mance.**

**Pranzi e cene (tranne che ad Alci dove i pasti sono compresi).**

**Spostamenti a Delhi.**

**Volo Italia-Delhi-Leh-Delhi-Italia (800-1000 €)**

#### **Info e Prenotazioni**

Yarno Bignone ([varnob@gmail.com](mailto:varnob@gmail.com)) 347 4662839

Chiara Bellini: ([bellinichiara@hotmail.com](mailto:bellinichiara@hotmail.com)) 348 0350962

**Autoselezione:** questo viaggio non presenta difficoltà, è tuttavia indispensabile avere spirito d'adattamento: l'alimentazione è differente, sono possibili ritardi, e lo standard dei servizi non può essere equiparato a quello europeo.



**Chiara Bellini**, storica dell'arte indo-himalayana, e tibetologa, è stata Assegnista di Ricerca presso il Dipartimento di Storia Culture e Civiltà dell'Università di Bologna sino al febbraio 2017. Attualmente è Curatrice presso il Rubin Museum of Art di New York, interamente dedicato all'arte himalayana.

Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Studi Indologici e Tibetologici presso l'Università di Torino con una tesi sulla pittura buddhista del Ladakh, dove ha soggiornato annualmente, per lunghi periodi, dal 2002 al 2004 e dal 2007 al 2015. Ha compiuto viaggi di ricerca in India, Nepal (in particolare in Mustang), Tibet, Thailandia, Cambogia e Sri Lanka. Tra le sue pubblicazioni si annovera il recente saggio *Nel Paese delle Nevi. Storia culturale del Tibet dal VII al XXI secolo* (Einaudi).

**Yarno Bignone**, esperto di turismo, lavora nel campo dell'hotellerie dal 1998, occupandosi di accoglienza e cura degli ospiti. Booking Manager all'hotel "Al Cappello Rosso" di Bologna, negli anni ha acquisito una grande esperienza di viaggi, molti dei quali in Asia, e di costruzione di itinerari ad hoc.

Per partecipare a questo viaggio, non è necessaria alcuna conoscenza pregressa sulla storia e sulla cultura himalayana, se non una sincera curiosità e un atteggiamento aperto e rispettoso. Tuttavia, a coloro che desiderino approfondire alcuni dei temi che verranno trattati durante il viaggio consigliamo alcuni titoli, che potranno essere letti prima, durante o dopo il viaggio stesso. Sconsigliamo le guide di viaggio, che solitamente si concentrano più su hotel e luoghi di shopping che sulla storia del luogo, generalmente redatta da persone non esperte della materia.

### **Bibliografia essenziale:**

C. Bellini, *Nel Paese delle Neri. Storia culturale del Tibet dal VII al XXI secolo*, Einaudi, Torino 2015. Una storia aggiornata del Tibet dall'inizio dell'epoca imperiale alla contemporaneità.

A. Boesi, *Piante medicinali del Tibet. Un antico manoscritto di scienza della guarigione*. Novissimo Ramusio, ISMEO, Roma 2015. Un testo di medicina tibetana per la prima volta tradotto in italiano, preceduto da una ricca introduzione sulla storia dell'antica sapienza medica tibetana.

N. Celli, *Buddhismo*, I dizionari delle Religioni, Electa, Milano, 2006. Un utile strumento per comprendere i vari aspetti del buddhismo: i suoi simboli, le sue scuole, i suoi sviluppi filosofici e dottrinali, i suoi maestri. Sotto forma di dizionario, organizzato per voci, questo volume è di consultazione facile e immediata, anche in viaggio.

J. Crook e J. Low, *Gli Yogin del Ladakh. Un pellegrinaggio tra gli eremiti dell'Himalaya buddhista*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2013. Per coloro che si interessano agli aspetti più strettamente religiosi e mistici. Un'indagine interessante unita all'esperienza diretta dei due autori.

Dalai Lama, *La via della liberazione. Gli insegnamenti fondamentali del buddhismo tibetano*, Il Saggiatore, 2014. Per chi voglia farsi un'idea della dottrina buddhista attraverso le parole di uno dei suoi più eminenti rappresentanti.

C. Gianotti, *Donne di Illuminazione. Dakinī e demonesse, Madri divine e Maestre di Dharma*, Ubaldini, Roma 2012. La figura della donna nella tradizione buddhista tibetana.

L. Lopez, *Prigionieri di Shangri-la. Il buddhismo tibetano e l'Occidente*, Ubaldini, Roma 1999. Il mito del Tibet come luogo mitico e incontaminato, ridimensionato dalla caustica penna del bravo studioso americano.

G.R. Franci, *Il buddhismo*, Il Mulino, Bologna, 2004. Un'agile introduzione generale al buddhismo, dalle sue origini.

G. Tucci, *Il Libro tibetano dei morti*, SE, Milano, 1990. (anche altre edizioni, ma la traduzione di Tucci e la sua introduzione sono ottime). Un testo importante e affascinante della tradizione tibetana.

Ma gcig, *Canti spirituali*, a cura di G. Orofino, Adelphi, Milano 1995. Le poesie spirituali della grande maestra tibetana Ma gcig (XI-XII sec.), preceduti da un'introduzione biografica e storica di Giacomella Orofino.

*Vita di Milarepa. I suoi delitti, le sue prove, la sua liberazione*, Adelphi, Milano 1991. L'autobiografia mistica di uno degli asceti buddhisti più amati dai tibetani. Una lettura coinvolgente e commovente.