

Adentrarse en las Himalayas

Por: Sarah V. Platt
Especial para De Viaje
Publicado en octubre de 2015



Himachal Pradesh

En el extremo norte de la India cerca de la frontera con Tíbet, yace un tesoro de región, apartado del todo, en la misma cordillera himalaya. Son pocos los viajeros de nuestras latitudes que frecuentan esta zona. Sin embargo, las razones para adentrarse a Himachal Pradesh, región de la India donde se encuentra la ciudad de Dharamsala y pueblos limítrofes como Mcloed Ganj- sede de la residencia del Dalai Lama- Bhagsu y Dharamkot, sin duda alguna, merecen la pena ser visitados. En el norte de la India se respira un aire muy espiritual. A diferencia del resto del país donde es habitual encontrarse con el caos de las grandes ciudades, el tráfico, el calor y mucha pobreza, Himachal Pradesh, de acuerdo a la opinión de muchos, no es la "verdadera India", en el buen sentido de la palabra, puesto que la energía que emana y el entorno son muy diferentes. La mayoría de los viajeros que visitan esta zona lo hacen por motivos espirituales, es decir, para tomar un curso de yoga o de ayurveda (ciencia de la salud india), para visitar monasterios, centros budistas, ashrams (comunidades espirituales), hacer voluntariados con refugiados tibetanos, entre otros.

Mcloed Ganj

En Mcloed Ganj se encuentra precisamente la sede del gobierno tibetano en exilio, junto con la residencia oficial y el templo del Dalai Lama y, desde la invasión china de Tibet en 1949, esta ciudad alberga cientos de monjes y refugiados que de modo pacífico y no-violento, protestan por la liberación de su tierra. Sus historias son realmente conmovedoras y a pesar de que muchos tuvieron que dejar sus familias atrás para cruzar las frías Himalayas hasta llegar a India y muchos otros han sido atrapados, encarcelados y hasta torturados por las autoridades chinas- su compasión y estilo de vida dedicado a la paz, meditación y estudio de su cultura, es sinónimo de inspiración. Por toda la ciudad de Mcloed Ganj es fácil observar la gran cantidad de monjes vestidos en batas color vino que caminan por las calles, leen libros en los cafés y meditan en los monasterios.

Complejo Tsuglagkhang



Una vez en McLeod Ganj, visitar el Complejo Tsuglagkhang, que incluye el monasterio Namgyal y el Instituto de estudios budistas, la residencia oficial del Dalai Lama, el templo Kalachakra y el Tibet Museum, es una parada obligatoria para cualquier viajero. Este Complejo se considera el principal centro de interés para peregrinos, monjes y turistas. Abierto todos los días de 9:00-5:00 menos los lunes, se encuentra a diez minutos caminando del centro de la ciudad, al final de la Temple Road. Aquí podrán obtener una idea bastante clara del diario vivir de los monjes, que se dedican principalmente a estudiar budismo y cultura tibetana, debatir sobre temas políticos y a meditar. La venerada Tsuglagkhang es para los exiliados el equivalente al templo Jokhang en Tíbet y está dedicada a la diosa tibetana de la compasión. La capilla está consagrada a una estatua del buda que contiene reliquias rescatadas durante la Revolución Cultural en China. Otra parada obligatoria es la caminata en los alrededores de esta localidad, lo que los locales llaman "kora". Se trata de un camino plagado de coloridas banderas de rezos tibetanos, neblina y silencio alrededor del bosque y muy cerca del Complejo mencionado anteriormente. Los monjes suelen hacer este corto recorrido a diario para meditar, digerir lo que han aprendido y conectar con el silencio.

Para más información sobre horarios, eventos e historia, acceda a www.dalailama.com

Voluntariado con refugiados tibetanos

Asimismo, McLeod, comúnmente conocida como Little Lhasa, alberga docenas de organizaciones no-gubernamentales donde se le proveen ayudas de todo tipo a los refugiados políticos del Tíbet. Para viajeros que buscan otro tipo de experiencia en el exterior, estos encuentros tanto espirituales, terapéuticos, como humanitarios, muestran ser oportunidades que realmente son capaces de cambiarte la vida. Las opciones que existen para trabajar y ayudar a estos refugiados tibetanos son variadas, desde labor humanitaria con niños en orfanatos, hasta enseñar inglés. Para los interesados, recomiendo visitar las siguientes páginas: Tibetan Children's Village School (tcv.org.in), Lha Charitable Trust (lhasocialwork.org), Volunteer in India (volunteerinindia.com), Fund My Travel (fundmytravel.org), Cross Cultural Solutions (crossculturalsolutions.org).

Otros dos lugares cercanos fácilmente asequibles por taxi o auto-rickshaw que recomendamos para los amantes de la espiritualidad son: el templo de la Gyuto Tantric University y el centro cultural tibetano Norbulingka (norbulingka.org). El templo de la Gyuto Tantric University es un complejo que incluye una ermita, una universidad, residencias y un amplio campo de cultivo. Aquí verán cómo es la vida cotidiana de jóvenes monjes que vienen a estudiar budismo y cultura tibetana en este centro. El templo es impresionante y en su interior verán un enorme buda en oro y otras pinturas impresionantes de deidades. Norbulingka, por otra parte, es un centro que se encarga de la preservación de la cultura tibetana. Aquí es posible tomar talleres de talla en madera, pintura, yoga y más. En su interior yacen unos jardines muy bien cuidados, piscinas, un templo, taller de pintura y talla de madera, un museo, una boutique ideal para conseguir obsequios auténticamente tibetanos y más. Uno de los estilos artísticos que más se desarrolla en este centro es la pintura Thangka, considerada sagrada por ilustrar deidades budistas y por ser utilizada para propósitos de meditación.

Bhagsu

La zona de Himachal Pradesh no se limita al budismo o la experiencia tibetana, sin embargo. Abrazada por el Valle Kangra, montañas, ríos y verdor, las opciones para aventurarse en la naturaleza también son numerosas. En el pueblo cercano de Bhagsu, a veinte minutos del centro, se encuentra una espectacular cascada (Bhagsu Waterfall) fácilmente asequible por un camino rotulado. En un día claro las vistas del valle parecen ser tomadas de una postal. Para los aventurados, existe otro camino conocido como Triund, a unas cuatro horas aproximadas desde Bhagsu desde donde es posible ver picos nevados. En el trayecto encontrarán cafecitos donde es imprescindible hacer una parada para tomar un té de jengibre o un lassi de mangó y disfrutar la vista. Recomendamos Shiva Café, un pequeño restaurante donde se pueden degustar meriendas locales tanto indias, como tibetanas. Al llegar al tope de la montaña, las nubes te abrazarán y difícilmente no alcanzarás un estado espiritual entre pinos, valles, aire de la montaña y todo los regalos naturales que ofrecen las Himalayas. Viajeros que interesen pueden pernoctar una noche en una sencilla casa de huéspedes ubicada en esta zona.

Al descender por camino, merece la pena hacer una parada en Chilly Beans, un delicioso restaurante en el corazón de Bhagsu que recomendamos para comer a cualquier hora del día. Este local se especializa en platos indios, tailandeses, israelitas y continentales. Recomendamos el tradicional Diwani Handi, un curry a base de vegetales, espinacas y nueces.

Dharamkot es otra localidad, muy cerca de Bhagsu, que también merece la pena ser visitada por su entorno natural y espiritual y por los variados cafecitos y locales para comer y tomar algo. Recomendamos Once in Nature, un espacio al aire libre muy asequible desde Bhagsu, que sirve bebidas y platos 100% orgánicos, frescos y veganos. De noche también se ofrecen espectáculos de música en vivo, danzas meditativas y otros eventos. Para más información, acceda a la página en Facebook.

Himachal Pradesh es una zona de la India muy variada y donde todo tipo de viajero encontrará algo para satisfacer sus gustos y preferencias. La variedad gastronómica también es exquisita. En Mcloed, por ser la pequeña Lhasa, todo lo tibetano tanto cultural, espiritual, como gastronómico, está exhaltado. Para probar delicias tibetanas, recomiendo los momos (empanaditas) rellenos de espinacas, las ricas sopas con tofú, vegetales y pasta fresca. La oferta gastronómica es también

muy dulcera en esta región y probar el Bhagsu cake (galleta a base de chocolate blanco o negro y caramelo), Banofi pie (con crema, guineo y chocolate) y los pancakes de frutas, miel o Nutella, no debe faltar en la agenda de cualquier viajero.

Para los amantes de las artesanías y las compras, esta zona de la India es también una joya. Pashminas, blusas de seda, cómoda ropa de algodón, bisutería en oro y plata, piedras preciosas, bolsos cocidos a mano y más se encuentran por doquier y a precios muy asequibles.

Para llegar a Dharamsala, el punto de partida para llegar a las localidades mencionadas anteriormente, existen varias alternativas. Una vez en Nueva Delhi, se puede tomar un vuelo local con Air India (airindia.com) o Spice Jet (spicejet.com) a precios asequibles (\$100 aproximadamente). También se puede tomar un bus cómodo de noche y el trayecto dura alrededor de doce horas. Una vez en Dharamsala, llegar a las localidades de Mcloed Ganj, Bhagsu y Dharamkot es fácil por bus, taxi, auto-rickshaw (taxi moto), o incluso, a pie. La mejor época para visitar es antes o después de monzón (junio a septiembre), aunque durante estos meses también es posible. Las temperaturas en esta región suelen ser muy agradables, pero relativamente frescas en comparación con el resto del país. Se recomienda llevar siempre un suéter, bufanda y cualquier otra pieza de ropa adaptada para el frío, así como también un paraguas, una pequeña linterna, un kit de primeros auxilios y medicamentos recetados por su médico.

