



## TIBET: Il tetto del mondo

Livello di difficoltà



### Ritratto in breve

Con un'altitudine media che supera i quattromila metri, l'altopiano del [Tibet](#) è chiamato il "tetto del mondo". È anche una delle regioni più isolate, circondato su tre lati da alcune delle **catene montuose più alte del pianeta**: il Kunlun e il Tanggula a nord, il Karakorum a ovest e l'Himalaya a sud. Da sempre esercita una forte attrazione sui viaggiatori, soprattutto per via dei **maestosi paesaggi** e della **coinvolgente spiritualità** che contamina i centri abitati. Soprattutto a **Lhasa**, la Città Proibita dove risiedeva il **Dalai Lama**. I tibetani vivono da nomadi, seguendo i greggi di pecore e capre o le mandrie di yak, i buoi locali. Soprattutto al sud, perché al nord, al contrario, il territorio è prevalentemente arido, desertico e disabitato. Decisamente travagliata la storia della regione, con periodi alternati di **lotte e dominazioni mongole e cinesi**. Nella storia recente, dopo un periodo d'indipendenza, nel 1950 è iniziata l'invasione della regione da parte della **Repubblica Popolare Cinese**, con violenti scontri e enormi perdite umane, culminate con l'insurrezione popolare del 1959 repressa brutalmente dai cinesi. La successiva Rivoluzione Culturale, ha messo in atto la **soppressione della vita religiosa e culturale tibetana** con la distruzione di numerosi tesori artistici. Oggi il Dalai Lama, capo spirituale e temporale del Tibet, vive in esilio come numerosi tibetani e, assieme a tutto il suo Paese aspetta pace, libertà e autonomia.



## Capitale

**Lhasa.** È la città sacra del buddismo tibetano e lo si capisce appena ci si trova di fronte all'imponente **Palazzo del Potala**, una grande fortezza che domina il centro e la valle. Per arrivarci si deve salire fino a **3.658 metri**: si può prendere l'aereo, o andare via terra, passando dalla città nepalese di Kathmandu o dalla città cinese di Golmud. All'interno del palazzo abita il **Dalai Lama**, la massima autorità religiosa del Tibet, in mezzo a più di mille stanze, distribuite su tredici piani. Le colonne che sorreggono i soffitti sono più di 15mila: un **gioiello di architettura** insieme a sale da cerimonia, cappelle, enormi Buddha e sale dove sono sepolti i Dalai Lama. Altrettanta spiritualità si respira attorno al **tempio di Jokhang** e ai suoi affascinanti tetti dorati a pagoda. L'atmosfera è tipicamente medievale, con decine e decine di pellegrini che percorrono il Barkhor – il percorso sacro che circonda il tempio – compiendo **rituali di preghiera**, prostrandosi a terra e battendo la fronte contro il terreno. Anche chi non crede rimane colpito dal trasporto emotivo dei fedeli. Superare l'ingresso del Jokhang, assieme agli altri fedeli buddhisti, è un'esperienza unica: all'interno si passeggia in un cortile principale circondato da edifici sacri e cappelle. Dove si può ammirare il **Buddha Jobo**, una statua dorata e riccamente adornata di gioielli e nastri di seta. Tra un corridoio e l'altro si vedono ruote delle preghiere, statue di Buddha avvolte nella penombra, centinaia di lumini al burro di yak accesi dai pellegrini. Appena fuori dalla città spicca il **Norbulingkha**, la residenza estiva del Dalai Lama. All'interno, nel **Palazzo d'Estate**, si trovano numerosi dipinti murali.

## Quando andare

Il periodo migliore per visitare il Paese va da maggio alla fine di ottobre. Negli altri mesi dell'anno il freddo è molto intenso. In generale, le condizioni meteorologiche possono variare velocemente e la temperatura può scendere sotto zero anche in estate. A Lhasa, in particolare, da maggio a novembre il clima è mite ma a giugno e a luglio piove spesso.

## Tradizioni e folklore

Il **Losar**, o **Festival dell'Anno Nuovo**, è molto pittoresco. Dura una settimana e prevede rappresentazioni varie di teatro tibetano e pellegrinaggi con offerte votive. Per le strade si incontrano molte persone vestite con abiti tradizionali. L'**Ongkor Festival** si svolge alla fine di settembre per propiziare un buon raccolto. In quel periodo si può assistere a gare a cavallo, gare di tiro con l'arco e rappresentazioni teatrali tibetane. Il **Festival delle corse di cavalli** di Gyantse, infine, è in programma a giugno e comprende, oltre alle corse e prove d'abilità a cavallo, anche danze, canti e gare di tiro con l'arco.

## Da visitare

Per chi visita la regione di Lhasa, una tappa obbligata è il **Monastero di Sera**, costruito nel 1419 da un discepolo del grande maestro Tsongkhapa. Un tempo vi si praticavano i funerali celesti, proibiti invece dal Governo cinese; oggi sono rimaste soltanto poche centinaia di monaci. Andando verso la parte occidentale del Paese si raggiunge l'enorme **Monastero di Drepung**, tra i più grandi centri di culto tibetano, frequentato dalla setta dei Berretti Gialli. Tra un chiostro e l'altro ci sono sale di preghiera con imponenti statue e bellissimi Thangka, gli stendardi buddisti ricamati. Il paesaggio a **Gyantse** è quello esaltante che ci si aspetta dal Tetto del Mondo. La città è tra le più antiche del Paese e l'atmosfera è tipicamente medioevale, con una fortificazione su un'altura e lo stupendo **stupa del Kumbun** che sembra vegliare sugli abitanti. **Xigaze** è sulla strada che porta verso il Nepal ed è la sede del Panchen Lama, secondo capo del Buddismo tibetano, nel Monastero di Tashi-Lhunpo. All'interno la Cappella Maitreya con una statua del Buddha del Futuro alta 26 metri. Visitando i monasteri, se si è fortunati, si può assistere a un **puja**, l'appuntamento quotidiano con la preghiera dei monaci. Andando verso sud-ovest s'incontra il **Monastero di Sakya**, affascinante ma non tanto quanto la vista che, nelle giornate limpide, si gode dalla strada di primo mattino: la **cima del monte Everest**.

articolo su [Dove.it](#)

## Itinerario



## Categoria

1. Info e curiosità
2. Luoghi da scoprire

## Tag

1. News dal Mondo

## Data di creazione

2024/10/22