

Humla, op de Great Himalaya Trail Nepal

Inleiding Humla

Humla, Hidden Himalaya

Humla is het meest noordwest gelegen district van de Karnali zone in West-Nepal en historisch en cultureel gezien het zuidelijkste gedeelte van de Tibetaanse Kailash Manasarovar regio. Het is de meest afgelegen regio in de Himalaya en herbergt nederzettingen die min of meer afgesneden zijn van de rest van de wereld. De rest van de wereld is voor de vaak oude bewoners van deze dorpen zo goed als niet-bestaand.

Het Noordelijke gedeelte van de Kailash Manasarovar - regio ligt op het Tibetaanse hoogplateau in West-Tibet (Ngari) waar de heilige berg Mount Kailash en de heilige meren Manasarovar en Rakshas Tal zijn gelegen.

In Humla wonen zo'n 40.000 mensen die verschillende oude dialecten van de Nepalese en Tibetaanse taal spreken. Humla is een groot etnisch museum. Er wonen veel verschillende stammen, volkeren en kasten vreedzaam naast elkaar. De noordelijke valleien in Humla zijn Tibetaans en hun cultuur is werkelijk beter bewaard gebleven dan in Tibet (TAR) omdat door de Chinese overheersing daar veel cultuur verloren is gegaan door de Culturele revolutie en Chinese modernisering.

De cultuur in Humla is per vallei verschillend en uniek te noemen omdat het de bijzondere en eigenzinnige Tibetaanse cultuur heeft vermengd met culturele elementen uit lager gelegen valleien. De Bon- en Boeddhistische Nyingmapa-richting zien deze verborgen valleien als de bewaarders van de oorspronkelijke culturele waarden van deze geloofsrichtingen.

De belangrijkste plaats van Humla is Simikot en deze heeft een luchthaven. Simikot is daarmee de enige aanvoerhaven voor Humla van mensen van buitenaf.



Toevoeren

In Humla zijn enkel voetpaden die dorpen met elkaar verbinden. Veel dorpen liggen zo ver van elkaar dat de bewoners elk een unieke taal spreken en een unieke cultuur herbergen. Het leven is er hard. De winters zijn lang en koud en de bewerkbare grond schaars. Van oudsher werd er veel handel gedreven met het Tibetaanse handelsplateau en het zuiden van Nepal.

De beroemde zoutkaravanen (inclusief wol en borax) vanuit Tibet kwamen ook via Humla naar beneden. Granen en bonen kwamen vanuit het zuiden en werden hier weer verhandeld met West-Tibet. De voormalige

rijkdom van de Limi- en Nyin vallei in Humla waar de bewoners goede handelaars waren, is hier aan te danken. De borax-wol- en zoutkaravanen vanuit Tibet zijn tegenwoordig zo goed als opgedroogd door goedkopere zoutinvoer vanuit India maar vooral door ontwikkeling in Tibet. Was het voorheen zo dat Tibet leunde op Nepal wat handel betreft, nu is het andersom. De karavanen kunnen niet tegen de trucks en de wegen op die dwars door Tibet worden aangelegd door de Chinezen en de producten die nu Humla vanuit Tibet binnen raken komen uit deze Chinese trucks.

Karavanen met spullen uit Tibet (of eigenlijk uit China) bestaan nog steeds maar dan voor eigen gebruik. Het gaat nu veelal om rijst, plantaardige olie, granen, kleding, schoeisel, servies en kookgerei. Deze spullen worden tot op de dag van vandaag enkel getransporteerd naar Humla door middel van karavanen omdat er geen andere middelen aanwezig zijn. In de hoge Himalaya worden hiervoor yaks, in de lagere regio's hybride yaks, paarden, muilezels en zelfs geiten gebruikt als lastdieren.



Simikot, hoofdstad van Humla

Er is een enkel looppad dat Nyin vallei met Simikot verbindt. Simikot is sowieso afgesneden van de rest van de wereld. De enige manier om er te komen is per propellorvliegtuigje met zestien stoelen of een helikopter. Groter gaat niet lukken, omdat Simikot tussen hoge en nauwe bergkammen ligt. De landing verloopt uitstekend, de piloot heeft erg veel ervaring en het vliegtuigen doet dit al jaren zo. De landingsbaan van Simikot is net volledig geasfalteerd dus helemaal glad. Er mogen geen koeien meer oplopen en de bevolking mag er ook niet even een luchtje meer scheppen. Dat is sinds vorig jaar verboden. Dus ik kan niet anders zeggen dan dat Simikot een zachte landing biedt. En een voortreffelijk uitzicht. In de lente zijn de omringende bergen nog bestrooid met een flinke laag samengeklonterd poedersuiker. Binnen een maand is op deze bergen het laatste wit opgepeuzeld door zonnestralen.

Simikot is sinds 1994 een toegangspoort voor boeddhistische en hindoeïstische pelgrims naar de heilige berg Kailash in west-Tibet. Men trekt vanuit Simikot in 6 dagen naar de grensplaats Hilsa en vandaar uit met een jeep naar Mount Kailash. Er komen dus wel toeristen in Simikot en Humla maar ze trekken enkel over 1 weg en dat is de weg naar de grens met Tibet. Men is nu druk bezig om dit karavanenpad te verbreden en gereed te maken voor gemotoriseerd verkeer vanuit Tibet. Nog even en dan is het mogelijk om vanaf Simikot per jeep de pelgrimstocht naar Mount Kailash te ondernemen. Dan is daarmee voorgoed de charme van het trekkerspad verdwenen op dit stuk. Maar Humla biedt veel meer dan genoeg andere trekkerspaden die toegang verlenen tot de mooiste geïsoleerde valleien van de Himalaya. Dimsum Reizen promoot nu drie van deze treks, onderdeel van Great Himalayan Trail.



Humla, verborgen geheim van Mount Kailash

Vanuit Simikot is het 5 dagen lopen naar Hilsa, de grensplaats met Tibet vanwaar het een dagje rijden is met een jeep naar Mount Kailash en het Manasarovar Meer.

Mount Kailash wordt door aanhangers van het Tibetaans boeddhisme en het Hindoeïsme gezien als het centrum van de fysieke wereld en spiritueel de zetel van vele verschillende goden. Zo is Kailash niet alleen een verklaring voor het bestaan van de fysieke wereld maar ook een weergave van de spirituele structuur van de menselijke geest. De horizontale lijnen in de berg weerspiegelen zowel de hiërarchie in het godenpantheon als de afzetting van miljoenen jaren oude sedimentafzettingen die de wereld hebben gevormd. Mount Kailash is tevens een weerspiegeling van de driedimensionale mandala; hoe hoger men komt des te meer men is binnengedrongen in de bodhi-geest met uiteindelijk de verlichting als het ultieme doel. De top van Mount Kailash symboliseert dus de verlichte geest. Mount Kailash wordt niet fysiek beklommen, het wordt spiritueel beklommen om zo verdienste (karma) op te bouwen en uiteindelijk een spirituele transformatie te ondergaan naar verlichting. Gelovigen doen dit door de kora om de berg te lopen. Dit is een rondgang van maar liefst 53 kilometer op gemiddeld 4750 meter hoogte.



Duurzaam toerisme naar Humla

De Nederlandse ontwikkelingsorganisatie SNV zet zich in om buiten de pelgrimstocht naar Kailash, juist andere gebieden in Humla op de toeristische kaart te zetten en tevens hierbij het duurzame toerisme te stimuleren. Zo probeert SNV de plaatselijke bevolking op een verantwoorde wijze te ondersteunen.

Door de organisatie **Great Himalayan Trail** (GHT) in het leven te roepen worden verschillende nieuwe treks op de kaart gezet van west naar oost Nepal over bestaande voetpaden. De treks zijn onderverdeeld in de lage en de hoge Himalaya. Met als doel meer inkomsten te genereren voor de lokale bewoners. Voor Humla heeft GHT een aantal treks ontwikkeld, namelijk de Limi trek van 14 dagen, Yalbang Gomba trek van 7 dagen en Nyin vallei naar Raling Gomba trek (5 dagen). Dimsum Reizen is een van de eerste reisorganisaties die deze drie Humla Treks actief promoot.



Ontwikkeling Nepal

Het grondgebied van Nepal omvat slechts 10% bruikbare landbouwgrond. De rest is ongeschikt en een groot deel daarvan ligt in de Himalaya. Maar hier wonen veel mensen wiens monden gevuld moeten worden. Tel daarbij op een slechte bereikbaarheid, steeds zwaarder wordende moessonregens, drogere winters, snelle ontbossing, het haast ontbreken van scholen, veel verschillende talen, het ontbreken van medische basisvoorzieningen en de hardnekkige etnische- en kastendiscriminatie. Het zijn maar een paar punten van de lange waslijst die het de Nepalese bevolking in de berg- en junglegebieden ofwel het platteland moeilijk maken om economische vooruitgang te boeken.



Door Nyin vallei naar Raling gomba (Shengloma Kang Bergen)

Dag -tot-dag-beschrijving inclusief. 7-14 april 2013

Dag 1 aankomst Simikot , start trek Burgauntse (3000 meter, 1,5 uur) - homestay

Vanmiddag loopt u in anderhalf uur tijd vanuit Simikot naar Buraunse. Het pad dat u loopt is een smal bergpad en de enige verbinding tussen Simikot en Nyin vallei. Transportmiddelen buiten de benenwagen, een paard, een yak of een muilezel zijn hier nog nooit geweest. U betreedt vandaag een van de meest afgelegen valleien van Nepal en door toeristen zeer weinig bezocht. Aan uw rechterzijde vindt u de prachtige bergreeks met de naam Panchamukhi waarop sneeuw ligt van eind september tot en met mei. Deze wandeling stijgt slechts lichtjes. Het is een wandeling om even in te komen en te wennen aan de hoogte. Kleine ezel- of paardenkaravans bepakkt met zakken graan, rijst of aardappelen kunt u tegenkomen. Let dan op dat u aan de bergzijde gaat staan om de dieren te laten passeren. Buraunse heeft een prachtig uitzicht op de Panchamukhi bergen van de Himalaya. U slaapt bij de familie Parmawa, een familie met twee zonen en grootmoeder in huis. U heeft daarna tijd genoeg om op eigen gelegenheid het prachtige dorpje met haar hartelijke bewoners te verkennen of duik het keukentje in om moeder Ingit te helpen met het bereiden van het eten.



Ruwe sterke lappen

Met gestrekte benen zit ze op grond. Ze heeft een zak om haar benen gedaan om te verhinderen dat de kou te veel optrekt van de grond. Hoewel de lente is ingetreden en de pruimen-en appelboompjes hun mooie roze en witte bloesem laten zien, is het op de kale grond nog flink koud. In de schaduw liggen her en der nog hoopjes sneeuw. Om haar middel heeft ze een geweven band van yakwol gebonden. En voor haar een enorm weefgetouw van wel vijf meter lang en een halve meter breed. Gewoon heel simpel over een rechtopstaande plank getrokken en verderop vastgemaakt aan rechtopstaande stokken. Ze leunt wat naar achteren om de touwen van het weefgetouw strakker te trekken. En met een ferme worp gooit ze de weefhaspel door de schering. Met een ferme klap drukt ze de draden aan met een brede glimmende houten lat die zo te zien al decennia mee gaat. Ze weeft met yakwol. Zelf gesponnen met een spintol. Bruin en wit. Het wordt een kleed voor op de ezel waarop een houten drager kan worden gebonden. Daarop kan de last om rijst, aardappelen, rotsblokken of graan te vervoeren. Ruwe stevige lappen zijn het die erg lang meegaan. Andere stukken van yakwol die ze weeft worden aan elkaar genaaid en als bedlegger gebruikt. Schapenwol wordt gebruikt voor dekens en kleding. De Nyinpa, Tibetaanse bewoners van de Nyin Vallei, ook wel Bara Tapalya genoemd, staan bekend om hun hoogstaande weefkwaliteiten. Alle vrouwen weven en dat is goed te zien in elk dorp.

Ze schatert het uit en kijkt verlegen naar haar buurvrouw. Ondertussen drukt ze de garen weer stevig aan met het glimmende stuk hout. De vrouw die bij haar zit, kijkt stiekem naar me, giechelt en houdt haar sjaal voor haar mond zodat ik haar tanden niet kan zien. Haar gouden neusringetje dat door het neusschot geslagen is en haar grote gouden oorringen glinsteren in de felle zon. Ze is niet van hier maar van een dorp beneden. Ze is een goedlachse Chhetri, een Hindoeïstische kaste met oude sjamanistische gebruiken, die van oudsher goed kan opschieten met de Nyinpa. Ze zit nonchalant met een been opgetrokken, de ander bengelt over de stenen muurtje ter afrastering van het mooie grote lemen huis. Ze draagt een felgekleurde geruite hoofddoek om haar hoofd. Om haar keel heeft ze een strakke halsband gemaakt van felgekleurde kraaltjes. Om haar hals draagt ze verschillende kettingen waarvan eentje knaloranje is en gemaakt is van wel twintig heel dunne kralensnoeren. De weefster durft me nu aan te kijken. Ze lacht al haar tanden bloot. Ze is trots op haar werk en wenkt me dichterbij te komen. Ze laat me zien hoe ze steeds weer andere garen naar boven trekt zodat er een patroon ontstaat. Achter ons staat haar grote lemen huis waar haar kindje op de hoge houten drempel in de deuropening zit. Binnen is het werkelijk pikdonker. Haar kindje kijkt me grijnzend aan. Een open en brutaal snoetje. Hij voelt zich helemaal niet opgelaten zoals zijn moeder. Samen hebben we een prachtig uitzicht over de besneeuwde bergtoppen die de naam Panoramukhi dragen. Op de lemen daken van de onderliggende huizen staan vlaggenpolen met wapperende vlaggetjes. De kleuren van Tibetaanse gebedsvlaggetjes wapperen in de straffe wind. Rood, groen, blauw, geel en wit.



Slapen bij de mensen thuis

Ik ben aangekomen in het Tibetaanse dorp Buraunse, het eindstation van vandaag. Dit is het eerste dorp van de Nyin vallei vanuit Simikot. En ik overnacht vanavond hier in het dorp bij de familie Pharmawa bestaande uit vader, moeder, grootmoeder en twee zoons. Ze hebben een Thakuri meisje in de kost die hier onderwijs ontvangt. De Thakuri kaste zijn een (Turkse!) minderheid in Humla en ondanks het feit dat ze een hoge kaste zijn, zijn ze vaak in dienst van lagere kasten of andere volkeren als de Nyinpa, die overigens niet het kaste-systeem aanhangen. In het dorp en de stam waar het Thakuri meisje vandaan komt, zou onderwijs voor uitgesloten zijn.

Met mijn verblijf steun ik deze familie en dat is precies ook waar deze trek om begonnen is.

Het is maar anderhalf uur lopen van Simikot en dat is juist ideaal. Zo kan ik een beetje wennen aan de hoogte tijdens het lopen. Simikot en Buraunse liggen op ongeveer 3000 meter.



Nyin vallei - de vallei van de Zon

De bevolking van Nyin vallei is Tibetaans. In de vallei is het 'Tibetaanser' dan in Tibet zelf. Hier wordt Tibetaans gesproken zij het met een lokaal accent. De bewoners hier noemen zichzelf Nyinba, *het volk van de Zon*, en het vajrayana (Tibetaans) boeddhisme met als richting Nyingmapa is hun geloof. Van oudsher zijn het handelaren

met Tibet-plateau en het zuiden van Nepal. De mannen trokken met hun karavanen over de Himalaya, naar de Tibetaanse hoogvlakte voor zout, wol en borax of naar het zuiden van Nepal voor granen en rijst. Om die reden hadden de Nyinba een veilig familiesysteem ontwikkeld dat wij hier polyandrie noemen. Het is van oorsprong een matriachale samenleving waarbij de vrouw meerdere broers trouwt. De vrouw heeft niet alleen het gezag over het huishouden, ook draagt zij zorg voor het juiste onderhoud van de goden en naga's. Zij wordt gezien als de spil van het huishouden. Zo zijn de taken voor het onderhouden van de familie strak verdeeld onder de broers en aangezien er handel gedreven moet worden en een man dus vaak weken weg kan zijn, is er altijd wel een andere man om voor het oogsten van de velden of het hoeden van de schapen te zorgen. Tegelijkertijd waarborgt en verrijkt dit systeem het familiekapitaal en zorgt het ervoor dat er niet te veel kinderen worden geboren.

Met het opdrogen van de grote karavanen raakte ook polyandrie in de Nyin vallei in het sloeb. De Nyinba samenleving zit daarom nu in een moeilijke transitie-tijd.

Nyinba worden door anderen Bara Tapalya genoemd; *het volk dat van boven komt*. De Nyin vallei is klein Tibet maar met een eigen unieke cultuur. Het ligt aan de uiterste noordwest- Nepalese zijde van de Himalaya en is net iets minder hoog dan de Tibetaanse hoogvlakte zelf en zo nog gezegend met bomen en struiken. Nyin Vallei wordt maar door heel weinig toeristen bezocht. Mede vanwege het feit dat je er wel even tijd voor uit moet trekken om er te komen. De Nyin Vallei opent haar poorten en heet moedige toeristen die juist houden van de schoonheid van afgelegen berglandschappen en nieuwsgierig zijn naar deze unieke Tibetaanse cultuur, van harte welkom. De tijd heeft hier stil gestaan op veel fronten maar dat wil niet zeggen dat men hier niet vooruit wil. Duurzaam toerisme kan deze mensen net even een steuntje in de rug geven om op hun manier de nieuwe wereld welkom te heten zonder daar ongewilde offers voor te moeten brengen.



Keukengerei

In het kleine keukentje van het familiehuis Panchamukhi staat flink wat rook. Het is er bijna donker. Enkel door een klein raampje valt een lichtstraal precies op het fornuis waarop een grote metalen waterketel staat. Uit het fornuisje midden in de keuken met een gitzwarte pijp naar boven, schijnt een zwak rode gloed. In de keuken zitten moeder, oma en een buurvrouw zachtjes te keuvelen. De vrouw van het huis heet Ingkit, is 22 en twee zonen rijk van 5 en 3. Met een wijds gebaar grijpt ze naar de waterketel die op het fornuis staat en schenkt heet water in een schaal. Haar jongste zoontje komt het keukentje binnen en giet het kommetje naar binnen. Zo snel als ie kwam, is ie weer verdwenen. Ze breekt wat takken met haar knie en legt deze behoedzaam in de opening aan de voorkant van het fornuis. Het knettert wat maar niet genoeg naar haar zin. Daarom pakt ze een korte ijzeren rechte pijp en blaast er vanaf de bovenkant doorheen waardoor het vuur oplaait. De vlammen schieten aan de zijkant uit het fornuis. Tevreden pakt ze een pan met deksel en plant het op het fornuisje. Ze zit gehurkt bij het vuur met al haar potten en pannen binnen handbereik. Het is haar imperium waar ze zichtbaar over waakt. Een Chinese witte thermoskan met rode, gele en groene grote bloemen erop, heel wat aluminium potten die allemaal op kop keurig naast elkaar gerangschikt staan, schalen van koper naast de potten. Op de grond liggen witte en groene zakken. De meeste halfvol. Er zit tarwe, boekweit, gerst, rijst, aardappelen, een soort rettich en andere granen in. Ingkit roert in de pan en smakt er goedkeurend bij. Een geur van verse curry verspreidt zich door het keukentje. Ze is klaarblijkelijk tevreden met wat ze aan het bereiden is. Wat lijkt ze op mij als ik in mijn pan aan het roeren ben en dan stiekem al zin heb

om het op te eten.



Sambal en zo

Oma zit aan de andere kant van het fornuisje. Ze krijgt van haar schoondochter een dikke platte en een ronde steen toegeschoven. Uit een schaalje haalt oma een handvol gedroogde rode pepertjes en legt ze op de platte steen. Met haar kromme donkerbruine linkerhand schuift ze de pepertjes op een hoopje en begint met de steen in haar andere hand de pepertjes te malen. Ronde flinke krachtige bewegingen. Oma kan een aantal kreunen niet binnen houden zoveel kracht zet ze op de steen. En met fantastisch resultaat. De pepertjes veranderen snel in droge sambal. Na een paar minuten steunen en zuchten tijdens het malen, haalt ze uit haar schoot drie lange lenteutjes, scheurt ze in stukjes en vermaalt ze met de pepertjes. Nog een scheutje water uit de waterketel van het fornuis doet de rest. Verse sambal, voilà! Klaar om het eten smaak te geven vanavond. Met een schaterlach die nagalmt in het hele vertrek, kijkt ze me aan alsof ze wil zeggen, zo simpel is dat nou.

Wat heb ik heerlijk gegeten. Allemaal van het ijzeren fornuisje en uit de zakken in de keuken. Rode rijst, een soort spinazie en een curry van aardappelen.

Om half tien is het zichtbaar tijd om te gaan slapen voor de hele familie. Oma en de oudste van de twee broertjes zijn al in slaap gevallen samen met een buurmeisje op de zitmat. De jongste slaapt bij zijn moeder op schoot nadat hij het toetje uit haar borst ontvangen heeft. We krabbelen allemaal op, zeggen goedendag tegen buurmannen en buurvrouwen die zwijgzaam bij ons zijn aangeschoven in de loop van de avond en schuiven ons bed in. Echte houten bedden met spiksplinternieuwe lakens en dekens, gesponsord en geregeld door Nepal Trust. Ik ben hun eerste gast. Ik hoop dat ik hen niet heb teleurgesteld. Zij hebben mij een fantastisch verblijf gegeven dat ik nooit vergeten zal.

Dag 2 Buraunse - Langdhu - Barjaun- Torpa- Hutik - Nimatang (3200 meter, 5 uur) (de kleine gehuchtjes zijn Langdhu en Hutik)

U vertrekt vandaag voor een korte trektocht van gemiddeld 5 uur lopen. U stijgt vandaag 200 meter en enkel aan het begin zit een flinke klim. Het uitzicht is geweldig hier! let op de prachtige mani-muren en chorten onderweg en herinner u dat u met de klok mee om deze religieuze bouwwerken loopt. U passeert de minidorpjes Langdhu en Hutik en daar tussen het grotere dorp Torpa die u verwelkomt met een mooie toegangspoort, kangnyi in lokaal dialect, waarin kleurrijke boeddhistische schilderingen van Amitayu aangebracht zijn. Deze toegangspoort staat in elk dorp en altijd aan de zuidwest zijde omdat men er vanuit gaat dat de demonen van die kant komen. Door door de Kangnyi te lopen wordt u gezuiverd van uw zonden en van eventuele spirituele obstakels. Beneden u tussen Torpa en Nimatang ligt het grotere dorp Barjaun. De verre besneeuwde toppen van Changla Himal (6563 meter) kunt u vanuit Nimatang goed zien. Ook Nimatang verwelkomt u met een toegangspoort. Indien u met maximaal vier personen bent, kunt u overnachten in een mooi familiehuus. Indien u met meer bent wordt een kamp opgeslagen op de terrassen met weidengrond iets na Nimatang.



De Kip en het ei

Ze zit pontificaal op het gat waar we onze plas in moeten mikken. Een gat ontstaan door een bouwwerk van stenen. Keurig netjes. Geen geurtje, geen onvolkomenheid te signaleren. Een brandschoon toilet in een houten kamertje midden in de Nyin vallei. Geen wonder dat mevrouw hier haar zetel verkiest boven het rulle zand buiten op de plaats. Ze kijkt me verontwaardigd aan als ik binnenstap. Nog meer verontwaardigd kijkt ze wanneer ik haar met een *kssks* weg wil lokken, van haar troon. *Toktoktok* roept ze hard als ik haar toch even een duwtje geef om het gat voor mezelf toegankelijk te maken. Met moeite krijg ik haar de deur uitgewerkt en opgelucht doe ik snel de deur op slot met behulp van een ijzerdraadje en een spijker. En ja hoor, ik had het ergens al wel verwacht. Tijdens mijn verlichting steekt ze triomfantelijk haar kop door de spleet tussen de deur en het kozijn. Of ik al klaar ben en gaarne direct haar zetel wil verlaten. Ik vertrek daarop met gezwichte spoed. Bij mijn volgende bezoek, steek ik uit voorzorg eerst even mijn hoofd om de deurpost om te kijken of ze thuis is. Geen kip te zien, maar net boven de plek waar we normaal onze plas richten, ligt een prachtig glimmend lichtbruin ei. Verdomd als het niet waar is.



Familiehuis in Nimatang

Ook vandaag heet een familie me van harte welkom om in hun grote huis de nacht door te brengen. De huizen in Nyin vallei zijn allemaal gebouwd volgens een vaste architectonisch patroon. Op de begane grond staat het vee, via een ladder waarvan de treden gehakt uit een enkele boomstam en enkel een voet breed zijn, arriveer je op de eerste verdieping. De middelste kamer is de keuken en het fornuis met de pijp staat hier in het midden. Zo wordt de keuken snel warm en kan iedereen om het fornuis zitten. Aan drie zijden rondom de keuken zijn de slaapkamers zodat ook zij in de winter kunnen genieten van de warmte uit de keuken. Een zijde van de keuken is bestemd voor het raampje waardoor spaarzaam licht naar binnen kan vallen anders zou het hier aardedonker zijn.

Op de bovenste verdieping loop je zo het dak op en heb je een prachtig uitzicht over de vallei en de majestueuze Himalaya. Op het dak zijn aan een zijde nog een paar kamers gebouwd die gebruikt worden voor gasten en fungeren als opslagplaats. Op het dak kan de hooistapel voor de beesten worden gelegd en kan er van alles worden gedroogd. Het huis zelf is opgezet met houten balken. De muren zijn van rotsachtig steen evenals de daken. Daaroverheen worden de daken en de muren gepleisterd met leem. Lekker isolerend voor de winter. Maar ik kan je uit eigen ervaring vertellen, ik ben maar wat blij met een warme jas, trui en muts, want je lichaamswarmte zal hier toch het meeste zelf moeten doen. Dat doen de Nyinba ook.



Op bezoek bij opa in Nimatang

Kom mee, Christina! Rinjin roept me steevast bij mijn doopnaam omdat dat zo in mijn paspoort staat. Gedwee luister ik naar mijn doopnaam en klim achter hem de ladder op naar boven het dak op want zo verlaat je het huis om op het pad te komen die naar de andere huizen leidt. Een deur verder gaan we weer naar binnen. Ik word verder binnengeduwd en sta in de woonkamer van de yak des huizes. Hij kijkt me meewarig aan. De volgende ladder brengt me naar het gangetje waar de deur naar de keuken zich bevindt. Een zachte warme oranje gloed verwelkomt me. Het is zo donker dat ik met moeite een persoon kan onderscheiden. Ja, er zit iemand. Een man wiens gezicht ik niet kan ontwaren, maar zeker is dat de persoon lichte kleding draagt en een beige muts op heeft. De persoon zit in kleermakerszit heel dicht op het fornuis. In zijn linkerhand kan ik een gebedsmolen net onderscheiden. Het is vooral het geluid van het snelle ronddraaien van een gebedsmolen die in beweging wordt gezet door een hand, dat ik zeker weet dat het hier om een gebedsmolen gaat. Rinjin vliegt even naar binnen, mompelt een paar woorden en is dan weer buiten. Ik volg hem, wat moet ik anders. Rinjin en Samjyor rennen weer de deur uit. Met moeite krijg ik antwoord op mijn vraag wie hier woont. Hier ben ik geboren, schreeuwt Rinjin bijna omdat ie omhoog aan het klauteren is. En wie is die man in de keuken? Da's mijn grootvader, hijgt Rinjin, hij is 96 jaar oud en loopt nog steeds.



Nyinpa Culinair

Chhang ballade

En voor ik het weet sta ik in het volgende huis. Via twee paarden dit keer komen we op de eerste verdieping. Nu gaan we zitten rond het fornuis en Samjyor grijnst van oor tot oor. Dit zijn mijn ouders, ik ben hier geboren, zegt hij. In een lemen huis dus, met plat dak met kleurige vlaggetjes aan een paal erop midden in de besneeuwde Himalaya. Ma babbelt honderduit en pa draait zijn gebedsmolen en prevelt alsmaar *mani*, Tibetaanse gebeden. Ma pakt kommetjes en een rode plastic schenkan. Op het deksel zit een dot yakboter. Tussen haar duim en wijsvinger pakt ze een puntje boter en zet dat op het randje van het kommetje nadat ze het heeft volgeschonken met chhang, het zelf gebrouwen gerstebier. Elk Bara Tapalya huishouden maakt chhang.

Ze herhaalt het ritueel met de boter driemaal zodat er drie puntjes yakboter op de rand staan. Want drie brengt geluk. Met haar rechterarm gestrekt en linkerhand onder de elleboog biedt ze de chhang aan aan Rinjin en Sumjyor. Rinjin biedt op zijn beurt weer de kom aan de oudere man, de vader van Sumjyor aan en deze dipt heel voorzichtig het bovenste topje van zijn middelvinger in de chhang en knipt het weg onder het prevelen van een zegen ter ere van Guru Rinpoche en ter zegening van de jongere Rinjin. Dan pas nipt Rinjin van zijn chhang. Hij is er gedreven in en slurpt zo binnen een half uur minstens drie van die kommen leeg. Waar we ook komen, chhang is vast onderdeel van het ontvangstritueel. Of het nu zeven uur 's ochtends is of zeven uur 's avonds. Smeerolie voor het gesprek, jubel-remedie tegen alle grimmige kou, bittere ellende of pure verveling.

Kauwen op een yak

Ondertussen pakt ma een stuk gedroogd yakvlees aan stuk bot. Zo te zien een poot. Met kracht trekt ze het vlees van het bot en trekt het verder in kleine stukjes. In een kommetje wordt het me aangeboden. Het smaakt bijzonder goed en kan zonder gevaar voor darmproblemen worden gegeten omdat het helemaal ingedroogd is. Als je tenminste tegen pittig kan, want de meeste stukjes zijn heerlijk gepeperd. Iedereen smakt met smaak en laat veel speeksel in de mond lopen want je moet de boel lang kauwen en het spuug erbij laten om het vlees zachter te krijgen. Pa kauwt en smakt met open mond. Ik doe ongegeneerd mee voel het vlees langzaam maar zeker zachter worden tussen mijn tanden. Wat een genot! Bij deze is gedroogd gepeperd yakvlees met stip mijn favoriete Tibetaanse snack.

Arak, sambal-ei, rode rijst met aardappelcurry en dahl

Na de Chhang met lang houdbare snack is het tijd voor het volgende huis. Dit keer het huis van de vrouw van Samjyor. We nemen de jongensroute van vroeger die ze beide als hun broekzak kennen omdat ze jeugdvriendjes zijn. Met als gevolg dat we in het aardedonker over rotsmuren klimmen waar het aan de andere kant flink lager is en door donkere straatjes klossen met een dikke laag modder. Dan flink roepen voor het hek want Samjyor vertrouwt hun hond voor geen millimeter. Maar wat hij ook roept, er beweegt niks. Dan moeten we het er op wagen en met gevaar voor eigen leven sprinten we naar de deur en rennen in de armen van een yak. Snel de trap op en dan staan we in de keuken met zeven meiden. Drie zussen, oma en drie kinderen waarvan een Kusum is, het achtjarige dochtertje van Samjyor. Niet dat dit zo geïntroduceerd wordt, ik heb dat zo moeten raden omdat het meisje na een minuut of tien zo dicht tegen m aan kroop en hij haar zo liefdevol en als vanzelfsprekend vasthield dat dit alleen maar zijn dochter kon zijn.

Hier krijgen we gebakken ei met sambal en de verplichte chhang. Dit maal wordt er ook arak aangeboden, de sterke zelf gebrouwen versie van chhang. Helder als wodka in tegenstelling tot het troebele chhang. De meiden zijn allemaal vrolijk en giechelen aan een stuk door. Je hoeft niks te zeggen tegen elkaar om het fijn te hebben samen. Zingend en met volle buik keren we terug naar ons gasthuis waar Konjoktanba, de zoon van de familie en uitstekend kok, een heerlijk maal heeft klaargemaakt van rode rijst met dhal en een aardappelcurry. Wij doen alsof we uitgehongerd zijn.



Dag 3 Nimatang - Raling Gompa (3650 meter, 5 uur)

Vandaag hoeft u niet heel vroeg uit de veren. U heeft voldoende tijd om te kijken hoe het ontbijt wordt bereid. Slaapt u in een familiehuus dan worden in de keuken waarschijnlijk chapati's gemaakt op het fornuis of boekweit-pannenkoek. Als u mee wilt helpen om eens te kijken of u een eigen chapati kan fabriceren dan wordt u van harte uitgenodigd zodra u het vraagt. Na een stevig ontbijt gaan de bergschoenen aan voor uw eigen kleine pelgrimstocht naar Raling Gompa met als achtergrond de Shenmola kang bergen. Weinig tot geen mensen zult u tegenkomen onderweg in dit zeer geïsoleerde deel van de wereld en zo onderneemt u uw eigen pelgrimage zonder pottenkijkers of mededingers. U bent met uzelf en lost uw gedachten. En elke stap brengt u verder. De tocht is redelijk pittig omdat het pad dat u volgt bijna voortdurend stijgt. Neem uw tijd, u heeft de hele dag voor u zelf tenslotte. Drink regelmatig water en zet of doe iets op het hoofd tegen de felle zon die kan schijnen. U stijgt vandaag ongeveer 450 meter. Hoe hoger u komt hoe meer gebedsvlaggen en chorten u welkom heten. U ziet Raling gompa liggen aan de voet van morenen afkomstig van de Shenmola Kang bergen die een prachtige achtergrond vormen voor de boeddhistische tempel. Als u dan eindelijk Raling Gompa bereikt, smelt de vermoeidheid als sneeuw voor de zon. Zodra u aankomt wordt u geacht eerst een ronde (kora) met de klok mee rond de tempel te lopen. U mag er uiteraard meer lopen naar wens.



Raling Gomba Boeddhistische Pelgrimstempel

Raling Gomba ligt boven de Nyin Vallei met als achtergrond decor de besneeuwde pieken van Shenmola Kang. De gomba is in 2000 gerestaureerd met geld van Nepal Trust maar het origineel stamt uit het begin van de twintigste eeuw. Het is hier gebouwd op de grot van Guru Rinpoche (Padmasambhava) die hier gemediteerd zou hebben, net als de boeddhistische meester Milarepa. Er zijn geen monniken aanwezig maar vaak wel een oppasser die gekozen heeft om een paar maanden hier te mediteren. De tempel zelf huist een grote Sakyamuni Boeddha en veel kleinere beelden van onder meer Guru Rinpoche, Milarepa, Chenresig (Avaloketesvara) en Mahakala. Het hangt vol met tangka's met afbeeldingen van onder meer witte Tara, groene Tara en Manjusri. Twee keer per jaar – tijdens Saga Dawa en het Maani Festival – komen veel (Tibetaanse) pelgrims naar de gomba geklommen om er te offeren, te mediteren en feest te vieren.

In een klein keukentje naast de tempel kan worden gekookt met meegenomen voedsel.

U slaapt samen in de tempel of wanneer er veel pelgrims zijn, wordt een tent opgezet iets onder de Gomba.



Pema

De vrouw in de Gumpa is Pema en ze is 65. Ze is hier een maand geleden naar toegekomen om te mediteren. Ze blijft tot het Saga Dawa festival dat in mei plaatsvindt, over een maand. Ze ontfermt zich helemaal over me. Ze geeft me haar gebedsmolen, haar 108 kralen tellende gebedssnoer en een doekje met daarin 108 steentjes. Ze klopt op het deken dat bovenaan het trapje ligt. Ik ga erop zitten en begin met het draaien van de gebedsmolen in mijn rechterhand. Er zit een steel aan die ik op mijn knie moet zetten. Bovenaan de steel mijn hand net onder de gebedsmolen die ik met de klok mee moet ronddraaien. Dat valt me nog niet mee. De molen draait zwaar en het kettinkje dat er aan vastzit met een moer eraan die de boel in beweging moet zwieren, krijg ik maar heel even in het rond. Dat is dus lastiger dan het er uitziet. Ik slaag er uiteindelijk in om de gebedsmolen in beweging te krijgen, maar moet me zo concentreren dat de zware moer niet tegen mijn hand klapt, dat ik niet het gevoel krijg dat ik hiermee de boel in meditatieve sferen breng. Helaas geen 108 maal 108 mantra's voor mij. Pema knikt, lacht en geeft met haar zachte ogen aan dat het helemaal niks uitmaakt. Doe ik toch gewoon wat anders. Ze gaat naast me zitten en met warme maar verdrietige ogen probeert ze me haar handen haar verhaal te vertellen. Eerst wijst ze naar mij en dan naar haar hoofd en wappert dan haar hand weg, dan legt ze haar hand op haar borst en weer wappert ze het weg. Dan wijst ze naar de besneeuwde toppen en het prachtige landschap. En dan naar haar ogen. Ze wiegt met haar hoofd en lacht dan. Alsof ze wil zeggen dat ik hier lekker moet zitten en kijken. Dan wordt het hoofd en het hart als vanzelf lichter. Ook steekt ze drie vingers op en houdt ze haar wijsvinger van die drie even vast. Ze schudt verdrietig met haar hoofd terwijl ze haar hand weer wegwappert. Het moet iets zijn dat ze drie kinderen had en dat eentje is weggegaan of overleden misschien? En dat ze daarom hier zit? 's avonds tijdens het eten wordt het me duidelijk. Ze huilt terwijl ze het verhaal vertelt. Haar man is overleden en ze heeft drie zonen. Eentje zit ver weg in Kathmandu die ziet ze nooit en de andere twee zonen wonen in de buurt. Maar hun vrouwen willen niet voor haar zorgen. Ze weigeren haar was te doen en willen niet bij haar zijn. Ze moet nu alles zelf doen. Maar hoe moet dat als ze ouder wordt? Ze heeft twee kleinkinderen van wie ze vreselijk veel houdt maar die ze niet meer ziet omdat ze in Kathmandu wonen. Ze is zo verdrietig. Ze hoopt dat meditatie hier haar geest vrij kan maken.

Arme Pema. Hierboven is het in deze tijd niet per definitie een pretje zo in je eentje. Het is hier ijskoud, vooral 's nachts. In de ochtend is het water bevroren en het duurt zo een halve dag voordat het is ontdooid. Als er wind staat trekt het door alle kieren. De houtkachel verbruikt veel hout nu en maakt enorm veel rook in het keukentje en dan is het alleen zijn wel eens lastig. Ze is daarom zo blij dat wij gekomen zijn! Ze praat honderduit en is dankbaar om het eten dat Samjyor ook voor haar kookt. Als we de volgende ochtend vertrekken, staat ze weer op haar trapje. Ze drukt even haar voorhoofd tegen het mijne en blijft dan zwaaien totdat we uit zicht zijn.



Dag 4 Raling Gompa-Teh- Karpunath (2100 meter, 7,5 uur)

Vandaag doet u het omgekeerde van gisteren, u maakt een afdaling van maar liefst 1550 meter! Bijna de gehele wandeling daalt u flink. Allereerst loopt u het pad terug die u gisteren bent opgegaan tot na de brug. Een stuk voor Nimatang gaat u echter naar beneden. U daalt steil naar beneden door akkers waar u afhankelijk van het seizoen de gewassen als tarwe en aardappelen ziet groeien of bewoners bezig ziet de velden te bewerken. De afdaling is steil! Gebruik uw wandelstok en rust regelmatig om uw knieën wat rust te gunnen. Vraag hulp van de gids of begeleider om u een hand te geven bij steile stukken met veel losliggende stenen. U komt door het chetri dorp Teh. U ziet de vrouwen met hun typische kleding, gouden neusringetjes en enorme zware gouden oorbellen. De huizen van Chetri zijn anders gebouwd dan de van de Bara Tapalya. Ze hebben een soort veranda met een houten hekje ervoor. Na Teh gaat het verder steil naar beneden. De bestemming is de rivier die u al van ver ziet. Beneden aangekomen volgt u de rivier in westelijke richting. U passeert een theehuis en hangbrug met wat winkeltjes en verderop als de rivier en dus het pad een bocht naar rechts neemt, een Hindoe tempeltje. Na 15 minuten ziet u een tweede hangbrug die u dit keer overgaat en dan bent u in het theehuis van Karpunath waar u ook overnacht. De overnachtingsplek is zeer eenvoudig.

Indien u eigenlijk nooit in de bergen wandelt, niet goed balans kan houden en/of of zwakke knieën heeft, raden we dit laatste steile stuk naar de rivier af. U wandelt dan liever naar het Bara Tapalya dorp Barjaun waar u overnacht bij een familie. De volgende dag loopt u dan in 3,5 uur naar Simikot.



En wie er door mijn poortje gaat, moet een centje betalen...

Op een vlak stukje van de enorm steile afdaling van vandaag, ligt een rood jasje met daarop een halm gras tussen twee stenen geklemd. Een ander steen ligt ernaast. Ik schrik. We zijn net een hele kudde jongetjes gepasseerd die ons vanaf hun met tin bedakte schooltje beneden ons juichend tegemoet rende. Het zijn jongetjes uit het dorpje Teh, een Chetri-dorpje op de grens van Nyin vallei met Karpunath. Nu ik dat jasje hier zo vroom zie liggen, denk ik dat er pas geleden hier een Jongetje naar beneden is gevallen. Dat kan ik me goed voorstellen als ik zo naar alle losse rotsblokken en gruis kijk waar ik overheen aan het klauteren ben. Het zal ook hier wel eens mis gaan. En nu hebben ze het jasje van het jongetje hier neergelegd. Met een halmpje gras erop. Ter nagedachtenis.

Maar gelukkig heb ik het helemaal mis! Samjyor haalt grinnikend tien rupee uit zijn zak en legt dat onder de steen die naast de halm er klaar voorligt. De jongens vragen om een centje! Er is niemand te zien. Het is plotseling zelfs muisstil.

Als we even later omkijken, zien we een jongetje vanuit een struik snel naar het rode jasje sprinten. Kijken of ie beet heeft.



Dag 5 Karpunath - Simikot (4 uur)

In de ochtend vertrekt u vanuit het theehuis. U loopt via een bergkam terug naar Simikot. Het is alles bij elkaar een redelijke klim dus houdt uw stok gereed. Eerst loopt u op een vrij vlak pad en volgt u de rivier. Het is er heerlijk groen en de bomen geven uw schaduw wat welkom kan zijn vanwege de hitte. Na een lommerrijke plaats met een waterplaats verlaat u de loop van de rivier en begint de klim maar boven, dit stuk pad is druk aan verkeer. De voorbijgangers versjouwen van alles: enorme boomstammen, rijst, gerst, aardappelen, stenen om huizen te bouwen, weefplanken. Ook trekken veel paarden- en muilezelcaravanen voorbij met zware last. Zelfs geitenkuddes worden gebruikt als lastdier. Ze dragen vaak zout om te verhandelen. Alles trekt over dit pad naar Simikot. Het is op stukken bezaaid met stenen en rotsblokken dus het loopt niet makkelijk. Als karavanen passeren ga altijd aan de bergkant staan. Dan uiteindelijk ziet u Simikot liggen. Hoera! Einddoel bereikt! U slaapt vanavond weer in Simikot om de volgende dag terug het vliegtuigen naar Nepalgunj te nemen.



Vis

Aan het begin van de lange hangbrug over de prachtige zeegroene rivier bij Karpunath staat een twijfelende bruinzwarte koe. Ze staat wat te draaikonten en staart verlangend naar de overkant. Die overkant ligt ongeveer 70 meter van haar vandaan. Met een voorzichtige stap probeert ze de brug. Even kijken of de boel wel te vertrouwen is. In haar oren heeft ze aparte oorlellen. Het zijn flosjes yakhaar. Alsof ze dat eigenlijk liever had willen zijn. De tweede stap volgt ook nog voorzichtig maar dan lijkt het of de brug inderdaad haar vertrouwen gewonnen heeft. Met rustige tred loopt mevrouw de brug over naar de overkant, alwaar ik me net buiten het theehuis op een plastic stoel heb geïnstalleerd na zevenen eenhalf uur waggelen. Dit is de eerste stoel sinds vijf dagen realiseer ik me, wanneer ik het plastic tegen mijn rug voel. Wat een zaligheid. Ik heb vier dagen lang in kleermakerszit gezeten. Als ik al ergens zat.

Ook Samjyor, Rinjin en Dalha lijken blij met de stoelen want ook zij duiken er op. We doen allemaal direct onze schoenen uit want het steile afdalen heeft zo wat onze tenen gekost. Het doet me stiekem een plezier dat zij daar ook last van hebben aan hun gewrijf over hun tenen te zien. Kan ik dat ook zonder schaamte uitgebreid doen. Ik kijk naar de prachtige rivier en het enige dat bij me opkomt is enorme zin in gebakken vis. Ik droom een beetje weg bij de gedachte van een flink gekruide visje naast mijn rijst, als Samjyor plotseling uit zijn stoel schiet, naar de deuropening rent en met een vreugdekreet zich naar ons omdraait. Hij wijst omhoog naar het plafond achter de deur en verhip daar hangen uitgekilde vissen te drogen aan ijzerdraad. Alsof hij mijn gedachten lezen kan. Meteen wordt de eigenaresse van het theehuis geroepen en wordt er wat heen en weer gekakeld. Een kwartier later peuzelen we ieder een bakje flink gekruide gebakken vis op. Met staart en al. Als voorgerechtje, mompelt Rinjin. Met afstand de lekkerste gebakken vis die ik ooit heb gegeten.

De volgende ochtend voordat we vertrekken wil ik mijn handen wassen voor het ontbijt. In de emmer met water liggen echter drie enorme vissen naar adem te happen. Ik moet er vreselijk om lachen. Daarop pakken Samjyor en Rinjin de vissen bij hun keel, maken er een verticale snee in en trekken er zo met hun vingers wat ingewanden er uit. In de buik worden nog twee sneeën gezet en zo worden de vissen schoongemaakt. De arme jonge Dalha vindt het maar niks. Hij begint te gillen en rent weg als Samjyor om hem te laten schrikken zijn vis flink laat gapen terwijl hij in zijn keel knijpt. Samjyor lacht zich een krieb. Alle vier vinden we het maar een apart gegeven dat, nadat Rinjin en Samjyor de vissen hebben schoongemaakt en teruggelegd in het water, de vissen nog gewoon bewegen! Ieks! Gelukkig is het maar van korte duur. De vrouw van het theehuis komt met een touwtje aan zetten en Samjyor bindt de drie vissen bij elkaar door het touwtje door de drie vissenbekjes te trekken. Tot mijn verbazing hangt hij de vissen achterop zijn rugzak. En zo gaan we deze ochtend op weg naar Simikot. Met drie vissen te drogen aan een knalrode rugzak.



Dag 6 vertrek Simikot via Nepalgunj naar Kathmandu

Aan het eind van de ochtend of anders laat in de middag komt u weer terug in Kathmandu, afhankelijk Van de vertrektijden van de vluchten.

Christel van Bree
april 2013