

## Diario Nepalese 2025: Emozioni ai piedi dell'Everest

**Pubblicato:** Lunedì 20 Ottobre 2025



*Nuovo viaggio verso il Nepal di un gruppo di varesini accompagnati da [Ngima Sherpa](#)*

### Diario Nepalese 20/10/2025 – Emozioni ai piedi dell'Everest

Partiamo da Namche Bazar con destinazione Tengboche, altitudine 3.872 mt.

Passiamo dal Sagarmatha National Park Museum per ammirare la maestosità dell'Everest, Lhotse e Ama Dablam e siamo fortunati perché è una giornata limpidissima.

Oggi il trekking è impegnativo perché ci aspetta un dislivello importante sia in discesa che in salita, e l'altitudine comincia a farsi sentire. Attraversiamo boschi di conifere, rododendri e ruscelli e ad ogni curva del sentiero rimaniamo incantati dalla vista di questi giganti innevati, mentre l'Everest ci osserva!

I villaggi che incontriamo sono sempre più piccoli e semplici; su di loro vegliano i vari stupa e le bandiere di preghiera gonfiate dal vento. La spiritualità ci accompagna in ogni passo. L'ultima parte del trekking è una salita lunga e ripida (alleghiamo grafico!!).

Arrivati in cima lo sforzo è ripagato dalla visione di un luogo magico: un imponente monastero, nelle cui mura esterne sono incastonate centinaia di ruote di preghiera, dominato dall'Everest.

Abbiamo l'occasione straordinaria di assistere ad una puja, entriamo scalzi nella sala di preghiera e assistiamo ad una cerimonia che ci affascina e ci porta in un'altra dimensione spirituale. La cerimonia si

sposta all'esterno con strumenti tradizionali per poi concludersi di nuovo all'interno del tempio.

Usciamo emozionati e le sorprese non finiscono: e' la fine della giornata e l'Everest ci regala i colori dell'imbrunire.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it