

Namaste



नमस्ते

PETIT

ABÉCÉDAIRE

de Thérèse

amoureuse du

NÉPAL

et principalement de

LAPRAK

2019 - 2020 -

A comme Alu 31T m

Jedescends de Laprak, situé à 2200 m d'altitude par le petit chemin qui mène au moulin à eau. Et très vite, j'arrive au pont suspendu tout neuf que j'adore, parce que au bout, un rituel m'attend ! Nous nous asseyons sur le chautara en pierre, et mon guide lepraki m'offre les fameuses "Alu" de leur village : petites pommes de terre cuites à l'eau, au goût inégalable, bien fermes, à la chair tendre et goûteuse.

A - lu : deux syllabes chantantes et douces aux papilles.

B comme Biralo बिरालो

A Katmandou, dans le quartier de Thamel, sur une terrasse au 1^{er} étage, j'aime y prendre mon breakfast; et sitôt le thé servi, à côté de ma brioche, un charmant petit "biralo" approche de mon plateau. Il fait partie du paysage, c'est mon petit bonheur du matin. Pelage gris, tigré, tout petit, au miaulement affectueux, comme je t'aime petit "biralo" de Katmandou! Mon ami te surnomme "sac à puces"! moi, je t'aime ♡. Arrivée en France, tous les chats deviennent des biralos!

C comme Chilam (Shilam)

शिलाम

En quittant Laprak, je me suis enfin dirigée vers Nambé ; village de bergers et de Kerkas (cabanes), et lieu si longtemps aimé et habité par Sunar
Le chemin qui monte, aérien, magnifique, avec vue à 360° quelle surprise !

Mon guide, profitant d'une petite pause à l'orée du bois me tend "alu" et "chilam" (petits grains noirs, pas du poivre, pas du timar) . . . mais une spécialité lapraki au goût délicat qui s'accomode très bien aux pommes de terre bouillies et aux oeufs durs ! Quel festin sur ce chemin de rêve !

D comme Dal-bhat दाल भात

Je reçois des amis : première question : que vais-je leur faire à manger ? Quel remue ménage ces repas ! pourquoi rechercher l'extraordinaire ou l'originalité ?

J'ai découvert qu'au Népal, le plat national : le Dal-bhat, ce riz accompagné de sauce lentilles et légumes est servi midi et soir, et chaque jour de l'année ! C'est un délice, c'est complet, ça calme la faim, c'est merveilleux !

De retour en France, je rêve de Dal-bhat, de loin je hume l'odeur du riz cuit à la vapeur ! Dal-bhat : un doux rêve !

E comme Everest (२) ४१

Everest, Sagarmata au Népal
ou Chomolungma au Tibet,
je te remercie d'exister et
d'être situé au Népal!
Je rêvais de te voir! Ce fut
chose faite en 2001 grâce
à mon fils Farouk. Depuis ce
merveilleux trek vers Gokyo,
Lobuche et le camp de base
de Sagarmata, je connais le
Népal, ses montagnes, son
peuple, et il est devenu "mon
pays de cœur" et je l'aime
avec toute la liberté et la
maturité que mon grand
âge m'offre chaque jour.

Népal, je t'aime.

Malai Nefal manparcha.

F comme Phul फल

Quelle délicate habitude que d'offrir un collier de fleurs à l'étranger qui débarque à l'aéroport! En écrivant ces lignes, les senteurs d'œillets d'Inde, ces merveilleuses "Phul" chatouillent mes narines. Ces fleurs accompagnent toutes les fêtes: "soppoti" "marigold" dans toutes les langues, vous êtes jolies. Laligurans, fleurs de rhododendrons, Lalupati, pinsetia --- vous êtes plus belles les unes que les autres "Phul" du Népal, vous êtes partout, vous êtes uniques au monde!..

G comme Gurung गुरुङ

Dans les Annapurnas, au Nord de Pokhara : un point sur la carte SIKLIS : c'est le premier village Gurung du Népal. Arrivée triomphale, je suis accueillie par des maitres ... à 2 pas de moi ! Au musée de Sikkis, j'entre un peu plus dans la culture Gurung, cette ethnie que j'apprécie tant à Lapra et sur le chemin qui y mène. Leur langage ponctué de "ngon" "ngon" ... me plaît beaucoup --- j'aime aussi leurs habitudes de vie, leurs croyances, leur nourriture. gens simples, proches de la nature, hommes et femmes courageux et volontaires et ... petits enfants, les plus beaux du monde !

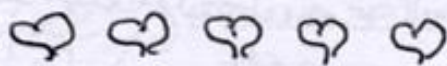
H comme hajar aama

हाजर आमा

Grand'mère ! si j'aime mon titre honorifique en France, je l'aime encore plus au Népal : Hajar aama (prononcer azour ama)

En effet, je me sens la hajar aama de tous mes guides, porteurs et amis népalais, ils ont 20ans, 30ans et moi 74 !

Il m'est bien doux de pouvoir leur porter de l'affection, des petits cadeaux. Ce sont tous des enfants et j'les aime avec leurs différences, presque comme mes propres cinq petits enfants de 13 à 7ans, beaucoup plus jeunes certes !



I comme Indreni इंद्रनी
rainbow en anglais

Lueurs magiques dans le ciel:
cadeau de la nature ! oui
arc en ciel, je te guette lorsque
pluie et soleil se succèdent et
je t'admire en levant les yeux...
"rainbow", en anglais, c'est encore
plus mystérieux ! Un jour d'août,
sur les hauteurs de Nagarhole,
double spectacle : des martres
s'amusent dans les arbres et
un magnifique Indreni apparaît
au-dessus de l'arbre : c'est féérique,
c'est inattendu, c'est un souvenir
inoubliable !

Indreni, rainbow, arc-en-ciel
vous êtes trilingues, vous êtes
tribeaux !

J comme Jhola ਜ਼ੋਲਾ

Partir légère et libre de liberté,
sur les chemins merveilleux du Népal
c'est la belle vie. Mon cœur et mes
jambes me suffisent, sans
oublier mon jhola (prononcer dzola):
le soleil chauffe: je sors le chapeau
de mon jhola; une petite faim,
dans la poche latérale: coconut
et gorgée d'eau... potaine fine,
cape de pluie, lunettes de soleil...
Il est scellé sur mon dos, il
contient tous mes petits trésors,
il me suit partout, il est mon
compagnon de tous les jours;
c'est mon "jhola", c'est mon
sac, c'est ma maison miniature
sur mon dos!

K comme Katmandou

कठमांडौ

Si j'étais un animal, je serais un
Yack ...

Si j'étais une montagne, je serais
le Manaslu ...

et si j'étais une capitale je
serais Katmandou ! Katmandou
la belle ! Katmandou l'éternelle !,
la polluee peut être, mais si vraie
si authentique ! Elle a des racines
Elle a une âme, et dès que je
quitte l'aéroport de Tribhuvan,
je redécouvre ses rues, sa
foule, ses klaxons, ses motos ...
et la magie opère : tous mes
sens sont en éveil : je ressens
le BONHEUR, la LIBERTÉ,
la JEUNESSE retrouvée ...

L comme Laprak लप्राक

Il est des mots qui chantent à nos oreilles, il est des lieux qui sont uniques au monde, que l'on aime voir et revoir, où l'on aimerait rester toujours un peu plus ... LA-PRAK deux syllabes magiques - LAPRAK dans le district de Gorkha au Nord de Katmandou -

LAPRAK, entièrement détruite en 2015 lors du big séisme.

LAPRAK, village d'altitude, village perché à 2200 m, tu vas bientôt prendre de la hauteur, à Gups'i Pacha et à 2700 m, tu seras solide et belle, tu vas te rapprocher du petit monument à la mémoire de Dilé, tu seras très belle, j'en suis sûre -

M comme Mitho मीठो

"Hajur Ama, c'est bon dal bhat?"
oh! oui "mitho" "mitho teha"!
Où allons-nous dîner ce soir?
à "MITHO", un bon restaurant
de Katmandou. OK: nous
traversons Thamel, nous
arrivons au quartier "Chhetrapati"
et devant nous l'enseigne
"MITHO".

Cadre agréable, menu varié
et plats très originaux.
C'est vraiment "mitho" ici,
On reviendra. Je me suis régalé;
c'était "bon", très "bon".

N comme Namaste नमस्ते

Bonjour, good morning, buenos días, gutentag ... en diverses langues je vous salue! mais au Népal : NAMASTE, c'est encore plus fort : je vous vois, je vous respecte, j'entre en relation spirituelle et amicale avec vous. C'est tout autre chose, et les deux mains jointes, c'est un signe de déférence que j'adopte avec modestie. A présent, je le pratique même en Europe et tout le monde me comprend. Le dire, c'est une chose, mais l'écrire c'est encore mieux :
"Bonjour mon fils" devient :
"Namaste meero chova"! comme c'est beau!

Namaste à tous!

O comme Ochhyan 3H & 419

Après une belle et longue journée de trek, vers 16h, nous espérons apercevoir un village de loin ... qui sera la fin de l'étape du jour et le lodge que nous découvrons ! une porte s'ouvre, le porteur a vite fait d'y déposer le sac ! Quel plaisir de se déchausser et de s'affaler "ochhyan" bienvenu, "bed", lit ... nous te vénérons oui ! nous t'aimons ...

Un petit somme, un dal bhat et nous revenons vers toi pour une belle nuit réparatrice!!!

P comme Pul पुल

Pul (prononcer poul) ça chante, ça
tângue... c'est évocateur ! "Bridge"
c'est trop sérieux ! Pont, c'est trop
statique et costaud ... C'est le Pul
que j'aime, en métal, se balançant
lors des passages d'humains ou de
bêtes, décoré de drapeaux de prière
et très souvent... annonçant un
village ! Pul de Baluwa, pul de
Ranglung, vous avez disparu !
Pul de Laprak vers Singa, tu
as encore une longue vie devant toi !
Les rivières se tortillent sous ces
passerelles... et porteurs et trekkers
peuvent les admirer à loisir.

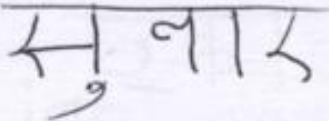
Q (=K) comme Khanna

खान्ना

Earth Quake a frappé fort le 25 avril 2015 au Népal. Les népalais le nomment Bhukampa! nous sommes tous sous le choc! Mon ami Madan, propriétaire de ma chambre d'hôte, veille sur moi, si désespérée après ce choc: "Khanna, Khanna" est son leit-motiv, en me présentant biscuits ou fruits... Qu'est-ce qui nous tient debout, qu'est-ce qui nous relie à la vie? sinon le plaisir de manger en bonne compagnie, dans un jardin merveilleux peuplé d'oiseaux colorés et chanteurs!
"Khanna, hajur sama"
Je n'oublierai jamais

R comme Ramro राम्रो

S'il est un pays où je vois de belles et merveilleuses choses, c'est au Népal ! En quittant Gattang, avant Chilime, un arbre chante de mille couleurs : des perruches ! "Ramro" me dit mon guide ; et lorsqu'à Gonggang, on nous sert un beau dal bhat, je m'extasie "Ramro" ! devant ce plat varié et coloré. Ce mot me devient familier... un tissu, un vêtement, un lodge coquet, un champ magnifique : RAMRO... c'est un mot chantant qui me poursuit tous les jours où que je sois :
Ramro birala
Ramro dal bhat
Ramro topi

S comme Sunar 

Sunar, un prénom? un berger?
un homme de la montagne? Je
ne sais pas. Je l'ai rencontré à 64 ans
et je ne savais pas qui se cachait
derrière ce petit homme! un modèle
pour moi; il a su lui-même avancer
dans sa vie, franchir des étapes,
aboutir à son rêve, avec volonté
et humilité. Guide de haute montagne!
Boss d'une agence de trek! Père
et grand-père exemplaires! Plus
encore: un autodidacte, un philosophe,
un psychologue, un écrivain.
J'ai croisé sa route, j'ai vu son
village, je connais sa famille...
merci pour tout ce que ça
m'apporte dans ma vie intérieure.

T comme Topi टोपी

Topi : deux syllabes et tout un symbole !

Sur la tête d'un népalais d'âge mur c'est la classe !

Sur la tête d'un népalais très jeune, ça évoque la fête ... ou une cérémonie,

Coiffe en forme de calot, aux couleurs mélangées, rose, bleu, vert ou bien tout noir, c'est tout un pays, toute une culture qui s'élève vers le ciel ! Réserve aux hommes, même aux touristes ... aux "bideshis" ça leur va bien !

Et pourquoi n'en mettrais-je pas un sur ma tête ? car pour moi « c'est trop beau un topi » !

U comme "ukalo" उकाली
≠ uralo

Mon guide m'annonce la bonne nouvelle : "today, tout plat"
Oh ! belle surprise ... car en Himalaya, les montées raides UKALO et les descentes vertigineuses URALO, on en a l'habitude ! ... mais ce jour là, avant 2015, de Machakholā à Sotikhola, en longeant la rivière et partageant le chemin avec les mules, bien chargées, ce ne fut que des UKALO et des URALO ... toute la journée, mais il est vrai ... avec peu de dénivellée ... Aujourd'hui, j'ai compris le "PLAT" du Népal !

V comme "village" ... avec l'accent anglais !

Village, en français, en népalais, ça veut dire LAPRAK dans mon cœur, et dans celui de tous les laprakis !

to morrow → village

mero saathi → no katmandu village !

et moi, trekkreuse anonyme, à chacun de mes séjours népalais :

Je vais au VILLAGE.



W comme Waouh!

Waouh! waouh! c'est le cri du cœur lorsque je possède un billet d'avion pour Katmandu! Les jours passent plus vite, les projets germent dans ma tête et je rêve déjà de revoir mes nombreux amis sur le chemin qui mène à Laprak: Gopal à Gorkha, Manmaya à Arkul, Asur à Ranglung, Min Gering à Barpak et ma grande, GRANDE famille à Laprak: propriétaires de lodges, guides de Trivetra et leurs familles, porteurs, habitants, passants... petits et grands WAOUH! je vous aime tous.

X comme un sc ou comme une
croix X ?

chaque fois que je trace ces deux
obliques, je pense à "intu" en
népali. lorsque nous jouons aux dés,
il nous faut une croix X pour
commencer à marquer des points!
INTU prend tout son sens, lorsque
nous avons réuni 350 points
avec 6 dés ! on peut commencer à
jouer, à marquer !

Que de parties acharnées dans
les lodges le soir !

Merci à tous mes amis népalais
qui ont partagé avec moi ces
inoubliables parties de dés !

[le 5050 se joue avec 6 dés,
le but est d'arriver à ce score
avec seulement des as (vaut
100) et des cinq (vaut 50)]

Y comme Yame यम

Ce prénom népalais, masculin, m'a interpellé la 4^{ème} fois que j'ai entendu "Yam"! Pour moi c'était le surnom de ma fille Yamina! Depuis, je connais bien Yame → prononcer Yamé.

Gentil guide lapraké, toujours gai, riant, dansant, chantant... Je me suis beaucoup attachée à lui et à sa famille; sa maman Kanche, sa femme Rasmita et ses fils Uttam et Narés.

Yame, tu es le symbole d'un bon guide népalais francophone originaire de Lapraké bien sûr!

Namaste à toi!

Z comme Zo en anglais
Dzo en français
ཇོ en népalais

Premier voyage au Népal,
premier espoir de voir des yacks!
Oh! en voilà un à Phakding!
(à 3h de Lukla, sur la route
de l'Everest) - Non! c'est un dzo!
D'accord, je vous aime aussi
les dzos, aux poils moins longs,
et de race moins pure!
et quelques années plus tard,
jouant souvent au scrabble
en anglais, vous me sauvez
la mise ... les dzos, car en
anglais je place facilement
mon Z avec un O : ZO
(= dzo) et je pense à vous
avec amour. ♡.



Dal - bhat



Chilam (Shilam)



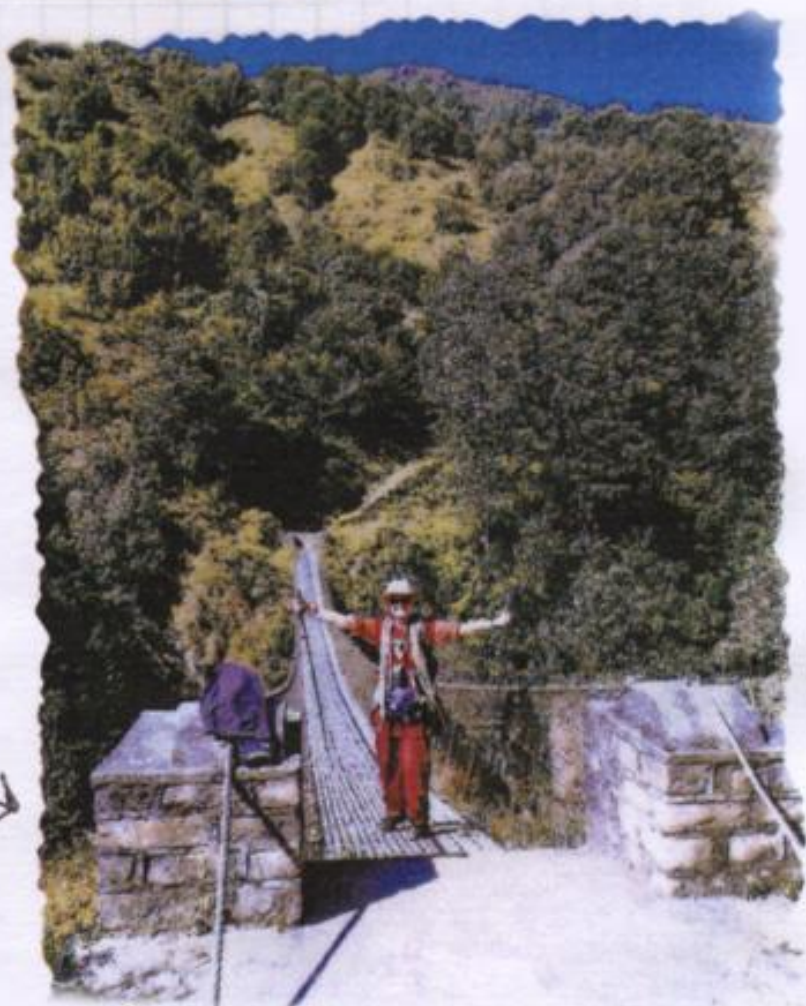
Everest



Dzo (zo)

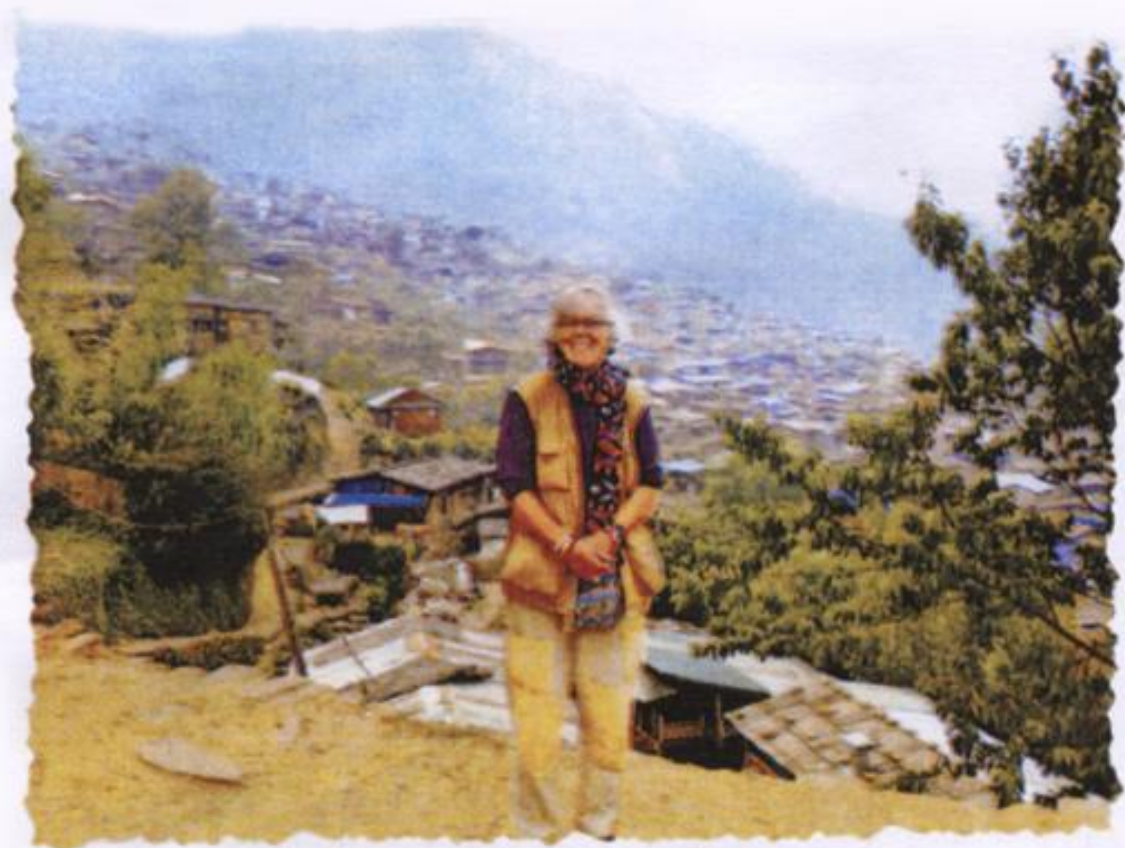


Jhola



Pul

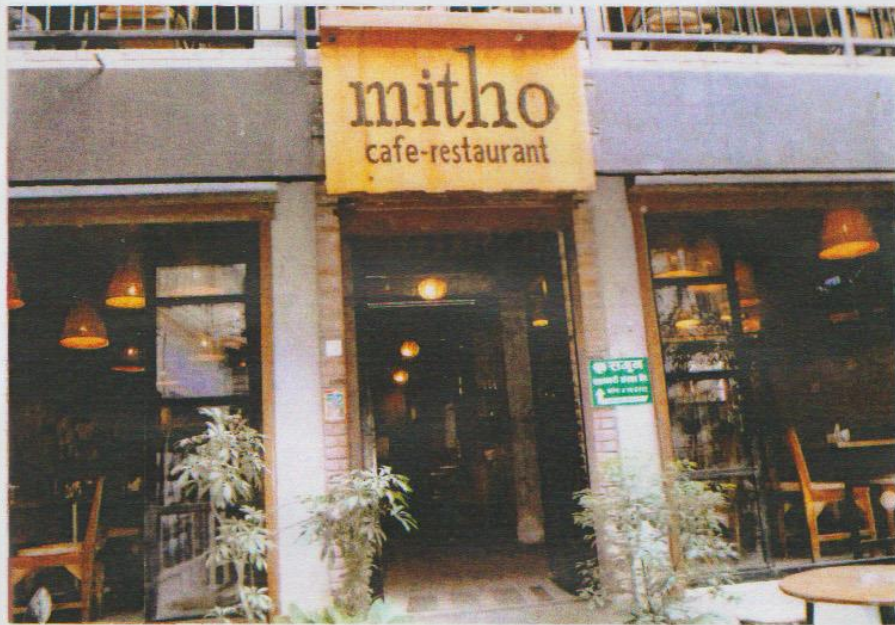




old Laprak



New Laprak (Gupsi)



mitho (restaurant)



Quartier de Kalmandu .



Uttam (fils de Yame)



Yame Gurung (Guide)



Gurung bread



C'est artisanal -- c'est fait
à la main -- et avec le
cœur - Je vous souhaite
de bonnes fêtes de fin d'année
J'espère tant revenir au Népal
en 2024. ♡ ♡ ♡ - NAMASTE.
Je vous embrasse
Chéries



Bye ...
bye ...