

Nel corso dei secoli, il Ladakh si è evoluto secondo i suoi propri valori. Nel 1974, la regione si è improvvisamente aperta al mondo esterno. Da allora, il governo indiano ha iniziato un processo di sviluppo pianificato, comprendente il turismo e l'introduzione di un modello educativo occidentale, nonché l'uso di prodotti chimici nell'agricoltura e la dipendenza dai trasporti e dai combustibili fossili per il fabbisogno della popolazione locale. Tutto ciò ha apportato molti cambiamenti, tra cui l'introduzione del cosiddetto "cibo spazzatura", dei prodotti di consumo in plastica, di sostanze tossiche come il pesticidi e l'amianto, di inquinamento e disoccupazione. Tali cambiamenti, accanto all'influenza esercitata dai mass media, hanno veicolato l'idea che in Occidente la vita sia infinitamente migliore che in Ladakh.

In effetti, un turista può spendere in un solo giorno più di quanto una famiglia ladakhi spende in un intero anno: ciò può dar l'impressione agli abitanti del Ladakh che il loro stile di vita sia povero e arretrato. I turisti spesso, magari involontariamente, rafforzano tali sensazioni e insicurezze, ad esempio aspettandosi di trovare in Ladakh servizi dagli standard occidentali, oppure esprimendo indignazione davanti ai salari locali comparativamente bassi, e commettendo l'errore di non riconoscere le enormi differenze nel costo della vita.

Tali incomprensioni nascono dalla mancanza di informazione completa. Una conoscenza maggiore su quel che accade nel mondo – e non l'isolamento – è essenziale agli abitanti del Ladakh affinché possano acquisire le informazioni necessarie per il loro futuro. D'altro canto, i visitatori possono imparare molto dal Ladakh tradizionale e dai cambiamenti che avvengono nel nome dello "sviluppo". Paradossalmente, un'informazione maggiore e più completa, affiancata da una comunicazione più diretta tra gli occidentali e gli abitanti del Ladakh, può contribuire al rispetto culturale reciproco.

Attraverso l'osservazione dei consigli seguenti contribuirete ad aiutare - direttamente ed

indirettamente - la gente del Ladakh a preservare il rispetto per la propria cultura e per il proprio stile di vita, oltre che a ridurre gli effetti negativi del turismo sull'ambiente locale.

Consigli per i visitatori

Qualsiasi sia il vostro status nel vostro paese d'origine, in Ladakh siete relativamente ricchi. Pertanto, sforzatevi di presentare un'immagine veritiera nel raccontare la quotidianità dell'Occidente. Fate riferimento a realtà quali l'inflazione, lo stress, l'inquinamento, il problema dei senza fissa dimora, cosiccome alla crescita dei movimenti volti a contrastare tali fenomeni.

Sostenere l'economia locale

- Scegliere, per quanto possibile, locale, alimenti biologici, sia nei ristoranti e quando lo shopping nel mercato.
- Cercate di evitare i prodotti aziendali multinazionali come Nestlé, Coca-Cola, Pepsi, ecc, che stanno distruggendo le economie locali in tutto il mondo.
- Acquistare oggetti d'artigianato locale-made e cercare di sostenere ristoranti locali Ladakh, Residence, agenzie di trekking e negozi in modo che i soldi che spendono soggiorni nella regione.
- Informatevi su tariffe e prezzi correnti in modo che si paga un prezzo equo. Per pagare troppo si contribuisce all'inflazione. Pagando troppo poco si nega commercianti un giusto ritorno. Compagni di viaggio e personale d'ufficio turistico sono buone fonti di informazioni sui prezzi correnti.

Proteggere l'ambiente del Ladakh

- Dite "NO" alla plastica. Essa è altamente inquinante e non ha soluzioni efficaci: che venga bruciata o stoccata la plastica è inquinante e dannosa per la salute. Evitate l'acqua imbottigliata e importata; riempite i vostri contenitori con acqua bollita o filtrata, oppure filtratela voi stessi con gli appositi filtri o depuratela con le pastiglie allo iodio. Evitare cibi di plastica confezionati o altri prodotti.

- Risparmiate acqua: servitevi dei gabinetti tradizionali a compostaggio a secco anziché dei gabinetti con scarico (la maggior parte delle pensioni a conduzione familiare hanno uno - chiedere per essa). Non gettate nulla di tossico o di non biodegradabile nei gabinetti. Usate detergenti e saponi naturali e servitevi di lavanderie "eco-friendly".

- Risparmiate energia: quando possibile utilizzate delle docce calde solari e qualora non fossero disponibili incoraggiate il gestore del vostro hotel o della vostra pensione ad installarne. Sostenete le realtà che fanno uso di elettricità proveniente da fonti rinnovabili.

Sensibilità culturale

- In genere i pantaloncini corti, gli indumenti che lasciano scoperte le spalle e la schiena etc... non sono apprezzati.
- Manifestazioni affettive esplicite (baciarsi, abbracciarsi) non sono approvate.
- È considerato educato dare e ricevere un dono con entrambe le mani.
- Quando indicate, fatelo con tutta la mano, non con un solo dito.
- Tutti gli oggetti religiosi come libri, statue e foto non vengono mai posati sul pavimento. Pertanto lasciare sul pavimento guide turistiche, cartoline o altre pubblicazioni che contengono disegni o immagini di oggetti e/o personalità religiosi può risultare offensivo.
- Non volgete mai i piedi verso persone, oggetti religiosi, tavoli, cibo etc..., né, ovviamente, calpestate questi ultimi.
- Accettare troppo velocemente offerte di cibo e bevande è considerato ineducato.
- Le posate non vengono condivise. Non è educato assaggiare del cibo da un utensile utilizzato per cucinare.
- Chiedete sempre il permesso prima di entrare in case, giardini etc... e prima di scattare eventuali fotografie.
- Non incoraggiate il chiedere l'elemosina, specialmente dei bambini, dando loro soldi o

altro, poiché è proprio così che il mendicare prende piede nel mondo.

- Sappiate che la vendita e l'acquisto di vecchi *thanka*, statue ed altri oggetti religiosi è proibita e che esistono delle restrizioni nella vendita di oggetti datati di oltre cento anni.

Trekking responsabile

- Organizzate attentamente il vostro trekking insieme alla vostra agenzia prima di partire, in modo tale da minimizzare l'impatto ambientale.
- Eliminate la possibilità di disseminare rifiuti lungo il cammino o al ritorno a Leh: acquistate cibo in quantità consistenti, imballato in borse di tessuto o di carta.
- Scegliete agenzie per le quali la scelta di responsabilità ambientale e sensibilità culturale è una priorità.
- Cercate di essere autosufficienti camminando attraverso i villaggi. Poiché le persone del posto generalmente coltivano cibo appena sufficiente per far fronte al loro fabbisogno, non aspettatevi di dipendere da loro nell'acquisto di cibo o combustibile.
- La legna è una risorsa rara, perciò non fatene uso.
- Il Ladakh ha un sistema tradizionale di medicina unico al mondo. Tutti i componenti utilizzati vengono dalla natura e ogni parte dell'ecosistema è potenzialmente una medicina. Quindi, per favore, non raccogliete assolutamente piante, fiori o pietre.
- Bury rifiuti biodegradabili in loco.
- Chiedete alla vostra guida e/o cuoco di rispettare questi consigli.

Monasteri ed altri siti religiosi

Le tariffe d'entrata ai monasteri servono a coprire il mantenimento e il restauro degli stessi, oltre che alla costruzione di nuovi templi etc... Per cortesia sappiate che i monasteri sono luoghi santi e osservate i seguenti consigli:

- Vestitevi decorosamente!
- Togliete sempre le scarpe prima di entrare nei santuari.
- Non fumate, non bevete bevande alcoliche, non

sputate.

- Non toccare mai statue, libri, *thanka* o altri oggetti religiosi.
- Non disturbate i monaci in preghiera. Ricordate che i "festival" non sono danze folkloristiche, ma importanti rituali. Se scattate fotografie, siate discreti.
- Rispettate gli avvisi che chiedono di non usare il flash all'interno dei monasteri: il flash potrebbe danneggiare gli affreschi.
- In un monastero e nel passare accanto ai *chorten* o ai *muri-mani*, camminate sempre in senso orario, tenendoli alla vostra destra.
- Non rimuovete mai le pietre dei *muri-mani*.

Sostenete le associazioni locali impegnate nella conservazione e nella promozione delle culture locali e della sostenibilità

- Visitate il Centro del Gruppo di Sviluppo Ecologico del Ladakh (Ladakh Ecological Development Group's Centre- LEDeG) dove è possibile informarsi sulle energie rinnovabili e altre tecnologie appropriate
- Visitate il Centro di WAL (Women's Alliance of Ladakh) di vedere *Antiche Futures* e *l'Economia della Felicità* tutti i giorni tranne Domenica alle 02:00.

Programmi Futures locali "promuovere una maggiore comprensione circa le cause profonde della composizione culturale ed ecologico, durante l'esplorazione di soluzioni strategiche ad ogni livello: dal profondo scambio culturale per le attività che rafforzano comunità e l'economia locale. Il Progetto Ladakh è attiva in Ladakh per più di 3 decenni. Direttore, Helena Norberg-Hodge, e LEDeG sono stati vincitori congiunti del Right Livelihood Award.

Per ulteriori informazioni su Futures locali si prega di visitare il nostro sito:
www.localfutures.org.

VIAGGI RESPONSABILI IN LADAKH

Alcuni consigli per i visitatori



The Ladakh Project



www.localfutures.org