



**Sustainable
Tourism
Project**
दिगो पर्यटन परियोजना

पुङ्गेन गुम्बा

मनास्लुको पवित्र र प्राचीन उच्च हिमाली बौद्ध मठ

पुङ्गेन गुम्बा मनास्लु क्षेत्रको ४,००० मिटर (१३,१२० फिट) को उचाइमा रहेको एक विशाल अल्पाइन पठारमा अवस्थित एक प्राचीन र आध्यात्मिक रूपमा पूजनीय बौद्ध गुम्बा हो। मनास्लु हिमाल (८,१६३ मिटर) को अग्लो र बरफले ढाकिएको दक्षिण भित्ताको मुनि लुकेको यो दुर्गम शरणस्थल हिमालका संरक्षक देवता 'भगवान पुङ्गेन' लाई समर्पित छ। विशाल हिमनदी उपत्यकाहरू, फहराइरहेका प्रार्थना झण्डाहरू र चरिरहेका चौरीगाईहरूले घेरिएको यो गुम्बाले तिब्बती बौद्ध परम्पराहरूमा गहिरो जरा गाडेको एक शान्त एकान्तता प्रदान गर्दछ।

मुख्य विशेषताहरू

- **इतिहास:** ४०० वर्ष पुरानो।
- **अवस्थिति:** चुमनुब्री गाउँपालिका-१, गोरखा (मनास्लु संरक्षण क्षेत्र भित्र)।
- **संरचना:** परम्परागत उच्च हिमाली (अल्पाइन) शैली।
- **मनास्लुका संरक्षक देवता:** पुङ्गेन गुम्बाले आध्यात्मिक ढोकाको रूपमा काम गर्दछ। गोठालाहरू र गाउँलेहरूले आफ्ना खर्क र समुदायको सुरक्षाका लागि यहाँ घिउ चढाउँछन्।

इतिहास

- **स्थापना:** ४०० वर्षभन्दा अघि (सन् १६०० तिर) मनास्लु क्षेत्रका बासिन्दाहरूद्वारा निर्मित यो गुम्बा भगवान पुङ्गेनलाई प्रसन्न तुल्याउन र सम्मान गर्न स्थापना गरिएको थियो। स्थानीय तिब्बती बोलीमा, "पुङ्" को अर्थ गहना/सजावट र "गेन" को अर्थ तीन चुचुराहरू हुन्छ, जसले मनास्लु, हिमालचुली र गणेश हिमालको रेखदेख गर्ने संरक्षक देवतामा समर्पित भन्ने बुझाउँछ।
- **१९५३ को हिमपहिरो:** मे १९५३ मा मनास्लुको हिमनदीबाट एउटा विशाल हिमपहिरो खस्दा मूल ढुङ्गे गुम्बा नष्ट भयो र १८ जनाको ज्यान गयो। स्थानीयहरू पर्वतारोहण दलहरूको कारण हिमाली देवता क्रुद्ध भएर यो हिमपहिरो गएको विश्वास गर्छन्।
- **भूकम्प र पुनर्निर्माण:** सन् १९९० (१९३४ ई.सं.) र २०७२ (२०१५ ई.सं.) को भूकम्पमा पनि यो गुम्बामा क्षति पुगेको थियो। स्थानीय नुब्री समुदायले गुम्बाका संरक्षकहरूसँग मिलेर परम्परागत ढुङ्गाको गारो प्रयोग गरी यस पवित्र स्थलको पुनः जीर्णोद्धार गरे।

वास्तुकला र बनावट

- परम्परागत अल्पाइन वास्तुकला (Traditional Alpine Architecture): हातले कुँदिएका हिमाली ग्रेनाइट ढुङ्गा र स्थानीय काठबाट बनेको यो सानो, होचो ढुङ्गे संरचना विशेष गरी तीव्र उच्च-उचाइको हावा र भारी हिमपातको सामना गर्न डिजाइन गरिएको हो।
- माने पर्खाल र छोर्तेनहरू (Mani Walls & Chortens): वरपरका क्षेत्रहरूमा सेतो पोतिएका छोर्तेनहरू (स्तूप), माने पाङ्ग्राहरू (prayer wheels), र 'ॐ' मणि पद्मे हुँ मन्त्र कोरिएका ढुङ्गाका पाटीहरू राखिएका विशाल माने पर्खालहरू रहेका छन्।
- भित्री मन्दिर (Inner Shrine): मुख्य प्रार्थना कक्षमा भगवान शाक्यमुनि बुद्ध, गुरु रिम्पोछे र भगवान पुङ्गेनका पवित्र मूर्तिहरूसँगै परम्परागत थुङ्गा चित्रहरू र मक्खनको बत्ती बाल्ने वेदीहरू रहेका छन्।



धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व

- मनास्लुका संरक्षक देवता (Guardian Deity of Manaslu): स्थानीय बासिन्दाहरू मनास्लु हिमाललाई भगवान पुङ्गेनको पवित्र बासस्थानको रूपमा मान्छन्। पुङ्गेन गुम्बाले आध्यात्मिक

प्रवेशद्वार र मुख्य वेदीको रूपमा काम गर्दछ जहाँ गोठालाहरू र गाउँलेहरूले आफ्ना खर्क र समुदायको सुरक्षाका लागि घिउ चढाउँछन्।

- **ड्यिंगमा र शाक्य परम्परा** (Nyingma & Sakya Tradition): यो गुम्बा तिब्बती बौद्ध धर्मको हिड्मा (Nyingma) र शाक्य (Sakya) सम्प्रदाय भित्र पवित्र स्थान मानिन्छ। भिक्षुहरू र तीर्थयात्रीहरू एकान्त साधना, ध्यान र पाठ गर्नका लागि यहाँ आउने गर्छन्।
- **अनुकूलनको लागि उत्तम स्थान** (Acclimatization Haven): सामागाउँ (३,५३० मिटर) भन्दा लगभग ५०० मिटर उच्च उचाइमा रहेको हुनाले, पुङ्गेन गुम्बासम्मको पदयात्राले मनास्लु पदयात्रा अन्तरगतको लार्के भञ्ज्याङ (५,१०६ मिटर) पार गर्नु अघि शरीरलाई उच्च उचाइसँग अनुकूलन (acclimatize) गराउन उत्कृष्ट अवसर प्रदान गर्दछ।

प्रमुख चाडपर्व तथा उत्सवहरू

- **ल्होसार** (Losar): ल्होसार वा तिब्बती नया वर्षको अवसरमा विशेष शुद्धीकरण अनुष्ठान, धूपी जलाउने र आउँदो वर्षको समृद्धिका लागि सामुदायिक प्रार्थना गरी मनाइन्छ।
- **पूर्णिमा पूजा र सागा दावा** (Full-Moon Pujas & Saga Dawa): पूर्णिमाको दिन बत्ती बाल्ने, छोर्तेनहरू परिक्रमा गर्ने (कोरा गर्ने), र परम्परागत लामा बाजा तथा ड्याम्टाको साथमा गुम्बाका मन्त्रोच्चारण गरी मनाइन्छ।
- **मौसमी गोठाला पुजा** (Seasonal Herder Blessings): वसन्तको सुरुमा र शरद ऋतुमा, स्थानीय चौरी गोठालाहरू उच्च अल्पाइन खर्कहरूमा गाईवस्तु लैजानु अघि आशीर्वाद लिन गुम्बा जाने गर्छन्। **दैनिक अभ्यास:** आगन्तुकहरूले बिहान र साँझको प्रार्थना, ध्यान सत्रहरू र निवासी भिक्षुहरूसँग बौद्ध दर्शनका छलफलहरू अवलोकन वा सहभागी हुन सक्छन्।

आगन्तुकहरूका लागि सुझाव

- **सुविधाहरू नभएको:** पुङ्गेन गुम्बामा कुनै पनि चियापसल, लज वा पसलहरू छैनन्। पर्याप्त पिउने पानी, उच्च ऊर्जा दिने खाजा र हावा छेक्ने लगाउनुपर्छ।
- **परम्पराको सम्मान:** माने पर्खाल, छोर्तेन वा मुख्य गुम्बा संरचना पार गर्दा सधैं घडीको दिशा (दायाँबाट) हिँड्नुहोस्।
- **गुम्बाको शिष्टाचार:** मन्दिरको मुख्य हलमा प्रवेश गर्नु अघि टोपी र जुत्ता खोल्नुहोस्, शान्त रहनुहोस् र फोटो खिच्नु अघि अनुमति लिनुहोस्।