

# Тибет

## Кора вокруг Кайласа

### Описание

#### СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Тибет — «крыша мира», таинственное место, куда много веков в поисках чудес стремились исследователи, паломники, захватчики и авантюристы. И сегодня под влиянием всякого рода «популярных» авторов люди впадают в частое заблуждение. Они ждут немедленного просветления сразу после пересечения границы Тибета. Но Шамбала понятие духовное, ее нельзя найти на Земле и пощупать руками. А просветления можно достичь только путем накопления заслуг за время бесчисленных реинкарнаций, либо мистическими подвигами, как великий йогин Миларепа. Нам не стоит ждать чудес, которые будут являться нам на каждом шагу, но мы и не случайно здесь оказались. Наш маршрут — это Начало — первое прикосновение к великому и вечному.

**Прекрасный Тибет — это шаг к очищению кармы, освобождению от невежества, злобы и страстей — трех вещей мешающих человеку достичь нирваны.**

Прекрасный Тибет, кора вокруг Кайласа — это шаг к очищению кармы, освобождению от невежества, злобы и страстей — трех вещей мешающих человеку достичь нирваны. И, если Вас тянет магия и тайна Тибета, если не пугают трудности — тогда в путь! Мы начнем с самого сердца Тибета — запретного города Лхаса, его знаменитых монастырей и резиденции Далай Лам — дворца Потала, совершим свою первую кору, вокруг древней тибетской святыни — храма Джоканг. Двигаясь на запад, мы исследуем знаковые монастыри Центрального и Западного Тибета, священные озера Манасаровар и Ракшастал. Главная цель нашей экспедиции — 53-х километровая кора. Это ритуальный обход вокруг священной горы Кайлас, мифического центра вселенной, истока великих рек: Карнали, Сатледж, Инди Брахмапутра. Кульминация и высшая точка коры — перевал Дролма Ла 5669 м, (что выше Эльбруса). Сама вершина Кайласа и сегодня остается неприкосновенной —

верующие 4-х религий считают ее обителью богов. Буддисты верят, что здесь обитает Демчок — гневная форма Будды Шакьямуни, индусы — что это трон Шивы. Здесь достиг освобождения патриарх Джайнов Джина Махавира, и отсюда сошел основатель религии Бон Тонгба Шераб. Чтобы очистить свою карму, нужно хоть раз в жизни повторить мистический подвиг просветленных — совершить обход вокруг Кайласа, божественной горы, способной изменить ваше будущее. Наша экспедиция в Тибет, это не только квинтэссенция тибетских ценностей, главная ее цель — это поиск самого себя, и ее девизом мы выбираем слова Далай Ламы «У меня есть эта драгоценная жизнь, и я не стану тратить ее впустую».

## Стоимость и условия



ДАТЫ

25/05 — 09/06 2021 г.

СТОИМОСТЬ

2750 €

ГРУППА

22 человека

СТРАНА

Непал, Тибет

ВИД ОТДЫХА

Треккинг, паломничество, исследования, знакомство с аутентичными культурами...

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Хорошая физическая форма

ГИДЫ

[Борис Шульман](#)

Экспедиционный лидер, переводчик, фотограф

[Вячеслав Выблов](#)

Экспедиционный лидер, альпинист

НИТЬ МАРШРУТА

## Непал, Тибет

1. Катманду
2. Лхаса

3. Шигадзе
4. Сага
5. Манасаровар
6. Дарчен
7. кора вокруг Кайласа
8. Сага
9. Кьеронг
10. Катманду

### **В стоимость экспедиции входит:**

- встречи в аэропортах и трансферы при вылете;

в Непале:

- все трансферы по программе;
- экскурсии в Катманду с входными билетами, частным транспортом и русскоговорящим гидом;
- оформление групповой Тибетской визы

в Катманду:

- 4 ночи в уютном отеле в центре Тамеля с завтраком;

в Тибете:

- персональный автобус;
- сопровождение англоговорящего тибетского гида;
- сопровождение группы двумя лидерами Паганелями;
- все указанные экскурсии, входные билеты, взносы, пошлины и разрешения;
- 9 ночей в отелях 2-4\* с завтраком;
- 2 ночи в лучших из имеющихся гестхаусов;
- вьючные яки с погонщиками или портеры во время прохождения коры

### **В стоимость экспедиции не входит:**

- перелёт из вашего города до Катманду;
- перелет Катманду – Лхаса;
- въездная туристическая виза в Непал (40 USD, ставится по прибытию в аэропорту Катманду);
- факультативные экскурсии в Катманду;
- питание не указанное в программе;
- доплата за одноместное проживание;
- чаевые гидам, носильщикам, погонщикам (примерно 50 долл. за путешествие);

- все прочие расходы, не указанные в программе.

## Что нужно знать перед путешествием в Непал и Тибет!

Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний для длительного пребывания на большой высоте. С собой иметь годный в течении минимум одного года загранпаспорт, именно тот, копию которого вы высылаете для оформления документов, и 6 фотографии (с собой, а не в вещах).

Погода: Лучшее время для путешествия с апреля по октябрь. На перевале Дролма Ла может быть снег в любое время. Минимальная ожидаемая температура -10. В Лхасе тепло, в Катманду жарко.

Акклиматизация: Большая часть путешествия пройдет на высотах более 4000м. Поэтому нужно убедиться в отсутствии противопоказаний, готовиться физически и иметь личную аптечку со средствами для наиболее частых или хронических заболеваний. Недомогания от высотной акклиматизации возможны, но мы сделаем все чтобы их минимизировать.

Питание: Большую часть маршрута мы будем питаться самостоятельно в тибетских харчевнях и приютах. Поэтому очень важно взять с собой походные ложку, миску, нож и, особенно, термокружку для заваривания каш и супчиков быстрого приготовления. Кроме того, отдельной темой заслуживает набор продуктов, которые мы советуем взять с собой в путешествие. Это мы обязательно осветим в обсуждении группы участников экспедиции.

**Важно:** Команда Паганелей сохраняет за собой право изменить программу по условиям безопасности, либо форс-мажорным обстоятельствам (не зависящим от нас). Команда не несет ответственность за действия третьих лиц либо организаций как то: авиакомпании, местные власти посещаемых государств, оппозиция и т.д.

## Необходимое снаряжение:

- одежда на температуру до -10, пуховка или лыжный костюм;
- горные или трекинговые ботинки;
- бахилы от снега и песка;

- кроссовки;
- теплое термобелье (например – полар-стрейч);
- пара флисовых вещей (лучше теплых - дабл-полар);
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** мембранный костюм (куртка, штаны);
- штаны для трекинга (капроновые);
- толстые шерстяные или специальные носки для трекинга;
- теплая вязаная или поларовая шапочка или «балаклава»;
- теплые перчатки плюс верхонки (рукавицы от ветра), купить дома или заказать у нас;
- кепку с козырьком и защитой шеи или широкополую панаму и бандану-баф;
- рюкзак или лучше баул на 60-80 л для носильщика, который понесет ваши вещи;
- штурмовой рюкзак, который вы понесете сами;
- спальный мешок на 0 град;
- хорошие очки от солнца;
- миску, ложку, термокружку, термос, нож.



**ВАЖНО!** В связи с тем, что наши экспедиции не включают международные перелеты к месту старта программы, мы не можем нести ответственность за изменения условий перелета авиакомпаниями или требований аэропортов. Поскольку наши путешественники слетаются из разных стран и городов, мы никогда не участвуем в покупке авиаперелета и ограничиваемся исключительно консультативными услугами в подборе полетки. За покупку и техподдержку отвечают авиа-агенты или авиакомпании, у которых были приобретены билеты.

## Программа путешествия



День 1

25.05.2021

Прибытие в Катманду, красочную столицу гималайского туризма. Трансфер в гостиницу, размещение. Оформление разрешений на посещение Тибета. Пока оформляют пермиты, прогуляемся с вами по яркому, космополитичному, по-индийски шумному и очаровательно неряшливому городу. Ночь в уютном отеле.



## День 2

26.05.2021

День в Катманду. Сегодняшние экскурсии — джентльменский набор каждого «непальца», без которых не обходится ни одна программа. Мы поднимемся на 365 ступеней древнейшей в Непале ступы Соимбу (Сваямбу) — обезьяний храм — место зарождения Катмандуи пристанища десятков небольших монастырей, посетим один из святейших для всех индуистов, главный ритуальный крематорий Непала храм Пашупати, где по преданиям находится голова Шивы, посетим «маленький Тибет» район самой большой и почитаемой буддийской ступы Будданатх. Вечером в уютном ресторанчике мы с вами проведём вечер знакомств и вручение экспедиционных футболок. Ночь в отеле. (Завтрак включен)



## День 3

27.05.2021

В этот день мы идем на рынок, чтобы докупить недостающее снаряжение. Здесь огромный выбор на любой вкус и кошелек — можно даже полностью экипироваться, приехав в шортах и тапочках. Остальные могут факультативно отправиться на экскурсию по долине Катманду и древний город Патан. Пройтись по Дурбар Сквер (Королевской площади), где есть возможность (негарантированная) увидеть Живую Богиню Кумари. (Завтрак включен)

## День 4

28.05.2021

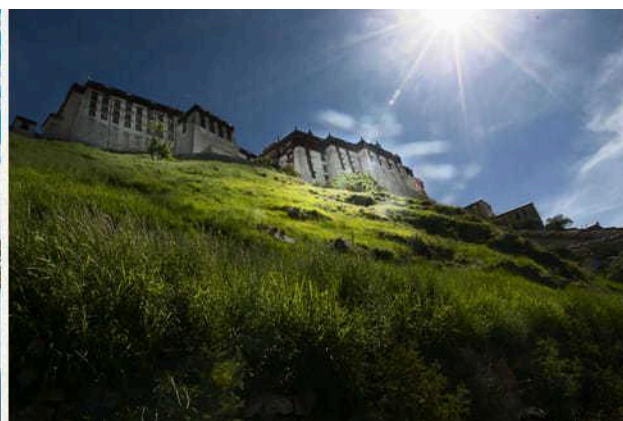
Перелет в Лхасу, трансфер в гостиницу. Посещение очаровательной древней тибетской части города (сейчас в городе около миллиона китайцев). Мы пройдемся по узким аутентичным улочкам, заглянем в колоритные лавки и местные харчевни, вместе с тибетцами сделаем первую кору по улице Баркор вокруг древнейшей святыни храма Джоканг. День будет посвящен первому знакомству со столицей и акклиматизации на высоте 3750 м! Так что двигаться нужно плавно и стараться не делать лишних движений. Ночь в отеле Гангьен 4\* или подобном. (Завтрак включен)



## День 5

29.05.2021

Экскурсии в прекрасной Лхасе Мы взберемся на Красный Холм в зимнюю резиденцию Далай Лам — визитку столицы и Тибета в целом — золотой дворец Потала. Ни один дворец мира не расположен так высоко, 3767 метров над уровнем моря! Площадь дворца — 360 000 кв.м., высота — 119 метров. Во дворце 9 этажей, и более 2000 комнат. Количество драгоценностей, священных и магических реликвий здесь, наверное, больше чем во всем остальном Тибете.



Обязательно посещение огромных и знаковых для тибетского буддизма монастырей Дрепунг и Сера. И, конечно, мы совершим паломничество в первый буддийский храм Тибета Джоканг, к священной, украшенной драгоценностями, статуе Джово — 12-летнего Будды Шакьямуни. Статуя была привезена в 7 веке качестве приданного непальской принцессы Брикути, одной из жен первого буддийского монарха Тибета Сронцзена Гампо. Ночь в отеле Гангьен 4\* или подобном. (Завтрак включен)



## День 6

30.05.2021

Ранним утром мы наведемся в такой же древний как и Джоканг храм Рамоче. Там находится еще одна мистическая реликвия — статуя Будды Майтреи, ровесницы Джово, приданное второй буддийской принцессы. Здесь мы можем стать свидетелями утренней службы в традиции Гелуг. Далее после завтрака свободный день в столице Тибета. Мы любим этот город. Уверены — полюбите и вы. Можно будет походить по ставшему родным тибетскому кварталу. Очищая карму, можно сделать не одну кору вокруг древнего Джоканга, заодно посещая бесчисленные сувенирные лавки. Отдельное развлечение — поесть вкусной и разнообразной тибетской и китайской еды в ресторанах, забегаловках и просто у уличных торговцев. В Лхасе море магазинов с обширным выбором всяких ненужных вещей) — от тибетских ковров до диковинных китайских медикаментов. Если не купить, то даже поглазеть на них бывает интересно. Ночь в отеле Гангьен 4\* или подобном. (Завтрак включен)



## День 7

31.05.2021

После раннего завтрака начинается 1500-километровый путь к Кайласу. Переезд в Шигатзе по завораживающему каньону великой азиатской реки Брахмапутры. Шигадзе второй после Лхасы город Тибета. Здесь мы посетим монастырь Ташилунгпо — резиденцию Панчен-Ламы — второго по значению духовного иерарха в тибетском буддизме. Монастырь, с нашей точки зрения, один из самых красивых религиозных комплексов в стране. Центральное место комплекса — храм Будды будущего — Джампы. Самая большая в мире металлическая статуя Будды построена в 1904 году 9-м Панчен Ламой, имеет высоту 26 м, украшена сотнями килограмм золота и тысячами драгоценных камней. Ночь в отеле. (Завтрак включен)

## День 8

01.06.2021

Переезд в Сагу полон разнообразных Тибетских пейзажей. Сегодня начинается преодоление бесчисленных автомобильных перевалов по пути к Кайласу высотой около 5000 м над уровнем моря. По дороге мы посещаем городок и монастырь Сакья — старейший и главный в одноименной традиции. Богатая история монастыря связана с именами и деяниями великих патриархов Сакья, которые 100 лет по существу управляли Китаем, а сам он полон чудесных реликвий. Здесь хранятся дары монгольских императоров своим духовным наставникам и древнейшая библиотека священных текстов. Монастырь — старейший из уцелевших в Культурную революцию. По нашим ощущениям Сакья- одно из наиболее впечатляющих своей мистической историей и аурой мест. Само место нашей ночевки Сага не более, чем китайский военный городок с дюжиной харчевен и минимаркетов. Ночь в отеле. (Завтрак включен)

## День 9

02.06.2021

Переезд от Саги до священного озера Манасаровар (500 км 10 ч) (Мапхамюм-тсо, по-тибетски означает «Победоносное озеро» для божественных сил), расположенного на высоте 4580 м. Сегодня мы пересечем большую часть тибетского плато с разнообразными и пронзительными заоблачными пейзажами, которые ни с чем не сравнить. Снежные гряды Гималаев, песчаные барханы высокогорной пустыни, глинобитные селения пастухов, плоские межгорные равнины и перевалы, перевалы, перевалы... в том числе и самый высокий из них — Маюм Ла 5211 м. Сегодня нас ждет первый вид на Кайлас. Ночь в гостинице в Дарчене, поселке под самим Кайласом на высоте около 4750 м.

От Саги мы будем питаться самостоятельно в местных ресторанчиках, если их так можно назвать. Ваши лидеры организуют совместную закупку фруктов и овощей, которые мы будем возить с собой и пополнять по мере возможности. Стоит взять с собой рекомендованный небольшой запас продуктов, чтобы дополнять простые блюда, которые мы сможем получить на месте. Иногда прием пищи по разным соображениям стоит ограничить имеющимися с нами фруктами. От этого еще никто не умирал.



## День 10

03.06.2021

День на священном озере Манасаровар и демоническом Ракшастале. (ранний выезд и 1 час пути от Дарчена). Сначала мы подъедем к демоническому озеру Ракшастал. Оба озера соединены протокой, называемой Ганга Чу, которая полноводна в особо дождливые годы. Потом переедем на Манасаровар — озеро — нереальной красоты, зажатое между Кайласом и его стражем почти восьмидесятилетним Гурла Мандата. Озеро считается первым сотворенным сознанием Браммы объектом, является сакральным для индуистов и буддистов, привлекает паломников обеих религий и окружено монастырями.



На озере мы посетим монастырь Госсул, как и большинство в округе, основанного буддийским мастером Готсампой. Готсампа первым учредил кору вокруг Кайласа как очистительный ритуал для буддистов. Квинт эссенцией дня станет посещение Монастыря Чиу. Монастырь надстроен над пещерой Падмасамбхавы (Гуру Римпоче). Чиу — по-тибетски воробей. Создатель тибетского буддизма, маг и йогин — Драгоценный Учитель — прилетел сюда в образе маленькой птички и провел в пещере медитируя последние три года на Земле. По одной из версий мистик, уходя в нирвану, реализовал в ней радужное тело. Переезд от озера Манасаровар в Дарчен 4800–4900м к месту начала коры (1ч). Ночь в гостинице



## День 11

04.06.2021

Начало экспедиции — коры вокруг Кайласа. Пологий трек идет по живописной долине Шершонгдо монастыря Дирапук, минуя три из пяти сакральных точки простираения — поклонения Кайласу (22км, 6–8ч около 5000м), который был основан тем же мастером Готсампой в 13 веке.



Наш путь охраняют гигантские стражи — горы-божества Амитаюс, Виджая, Тара, Ченрези, Ваджрапани, Манджушри. Мы проходим Восточную и стоим напротив знаменитых «зеркал» Северной стены Кайлаша. Ночь в гест хаусе. Тибетские гестхаусы это что-то среднее между местным мазаным домиком, горным приютом и очень убогой гостиничкой. Дайнинг (столовая с печкой), комнаты с несколькими

кроватями (не дабл), матрацы, одеяла. Спать нужно в своих спальнях мешках, отопления нет. «Гесты» при всей своей простоте могут быть как симпатичными и уютными, так и тошнотворными. За столько лет — мы отобрали лучшие.



## День 12

05.06.2021

Сегодня главный мистический день экспедиции — подъем на перевал Дролма ла, это главная точка простираия, самая высокая и кульминационная во время коры (5669м). Переход — 18 км занимает 7–9 ч.



По дороге мы проходим Шива Цал, место расставания с ненужным, и сам перевал Зеленой Тары, где наоборот обращают взор в будущее, формулируя благие пожелания для себя, близких и всех живых существ. Нас будут радовать потрясающие виды на Северную и Восточную грани Кайлаша. Ночь в гест хаусе возле монастыря Зутрулпук, построенного над пещерой великого йогина Миларепы. (5000м).



## День 13

06.06.2021

Переход до Дарчена 13 км и 3ч нетяжелый, по дороге нам встретятся еще несколько мест связанных с буддийскими святыми. Перед степями Барки мы пройдем небольшой, но очень красивый каньончик с шумной речкой внизу. При выходе из ущелья на равнину откроется нереальный вид на громадную Гурла Мандату — гору хранительницу Кайласа. Окончание внешней коры. Первый шаг к нирване сделан. После обеда переезд в Сагу 8ч. Ночь в отеле.



## День 14

07.06.2021

Начинаем движение домой. Рано утром выезд из Саги. Целый длинный день переезда в приграничную деревушку Кьеронг. Всю дорогу нас будут сопровождать прекрасные виды на Гималайский хребет, прекрасные горы озера, горные леса и другие красоты Тибета. В пути мы проведем около 6–7 ч. Сам Кьеронг расположен в очаровательной зеленой горной долине, окруженной снежными пиками и похожей на Альпы. Высота здесь 2300, воздух густой, ароматный, аппетит и сон возвращается после высотных приключений. Ночь в гостинице в Кьеронге.



## День 15

08.06.2021

Утром проходим тибетско-непальскую границу. Начинаем движение домой в Катманду (около 6–7 ч). Прощай «горняшка» — верная спутница высотных путешественников. Дорога, мягко говоря, — не китайская. Перемещаться можно только на джипах. Зато мы проедем весь калейдоскоп от высоких Гималаев до рисовых полей долины Трисули и вечером будем в родном Катманду. Вы не представляете, каким родным покажется этот город, который казался сначала вселенской сранью. Как вкусна и ароматна будет еда, и каким густым воздух)))  
Размещение в отеле. Ночь в уютном отеле.



## День 16

09.06.2021

Свободный день в Катманду. Шопинг — здесь вы пополните свои сумки, тем что недокупили в Тибете, и опустошите свои карманы. Прощание с Гималаями. Трансфер в Аэропорт — отлет домой согласно купленных билетов. (Завтрак включен)