

В поисках Шамбалы



Уровень подготовки

Специальной подготовки не требуется

16 дней / 15 ночей

Тибет - до сих пор остаётся загадочным и малодоступным уголком мира! Он интересовал многих искателей приключений и духовного пути, начиная с Рерихов и Хенриха Харера, А. Дэвид Низель и заканчивая спортсменами альпинистами, такими как Меллори и Ирвин, Месснер и Хабелер и многими другими. В Тибете находится загадочная Шамбала и Центр мироздания мистическая гора Меру, которую ассоциируют с Кайласом и который является священным для 4 религий мира, как и священные озёра Маносаровар и Ракшас Тал. Мы посетим труднодоступные места Западного Тибета, где по сказаниям была мистическая Шамбала... Об этом и многом другом наша программа:

План путешествия



Вылет из Москвы в Доху Катарскими авиалиниями, пересадка на рейс в Катманду.

Катманду. Прилёт в международный аэропорт Трибуван.

Первое, что Вы услышите в Непале, – это традиционное приветствие «Намасте», буквально означающее «В Вашем лице я приветствую»

Бога».

Размещение в гостинице "Самсара Ресорт" 3*, в одноместных номерах.

Обзорная экскурсия по Катманду.

Панорама Катманду открывается с холма, на котором стоит древнейший буддийский храм королевства – Сваямбунатх («самовозникший»), заложенный 2 с половиной тысячи лет назад. Сваямбунатх - маленький городок из буддийских храмов, монастырей (можно присутствовать на службе и фотографировать) и красочных религиозных сооружений. Паломники со свечами, буддийские религиозные гимны - атмосфера красочного фестиваля.

Еще одна буддийская ступа, которую мы можем сегодня увидеть, находится в тибетском квартале Бода и является религиозным центром для всего тибетского населения Катманду. Это Боднат, крупнейшая ступа в Непале и одна из крупнейших в мире. Здесь же можно посетить монастыри всех линий и направлений буддизма махаяны. Идеальное место для неспешной прогулки после обеда.

Пашупатинатх - аналог знаменитого святого города Варанаси в Индии, место паломничества миллионов индуистов. Храмовый комплекс, посвященный Шиве, стоит на берегу почитаемой реки Багмати, здесь проходят ритуалы омовения и кремации. Монахи и "садху" (святые люди) дают свои благословения, а полуобнаженные йоги демонстрируют разнообразные чудеса. На редкость яркие впечатления.

Вечером, желающие могут посетить Tranquility SPA салон, где смогут заказать любой из представленных массажей (Сиродхара, Аюрведический и др.) оплачивается на месте от 10 долларов.



Трансфер в Аэропорт и перелёт в Лхасу. Прибытие в аэропорт Гонгар 4200м., переезд в монастырь Самье, первый буддийский монастырь построенный в Тибете. По легендам, при строительстве монастыря всё построенное за день, ночью разрушалось демонами (или Бон па) и только приглашённый из Индии Падмасамбхава (Гуру Ринпоче) смог одолеть демонов и Бон па.



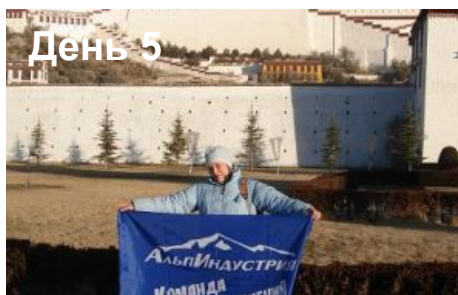
Рано утром на рассвете подъём на холм Хепо Ри, где Гуру Ринпоче победил демонов бон.

Переезд в Тсетанг. Рассвет солнца на Хепо Ри. Посещение дворца Ямбулхаканг – колыбель Тибетской цивилизации, резиденции первых тибетских царей династии Ялунг. Храм Традрук. Переезд в Лхасу.



Лхаса (3650м), размещение в отеле Мандала. В сердце старого города расположен храм Джокханг (что значит «Дом Будды»). Его построил в VII веке императором Сонгцен Гампо, чтобы разместить драгоценную статую Будды, которую привезла в Тибет одна из его жен, китайская принцесса. Статуя стала величайшей религиозной реликвией Тибета.

Вокруг храма в районе Баркхор находятся еще несколько старых храмов и колоритный восточный рынок. После обеда посещение древнего монастыря Джоканг (Дом Будды) и площади Баркхор. Прогулка по ул. Баркхор



День 5

Лхаса. Этот день полностью посвящен столице Тибета. Название города переводится как «Обитель богов».

Легендарный дворец Потала является воистину одним из чудес света, высоко вознесшимся над долиной. Его история началась в VII веке с маленькой крепости. В XVII веке Пятый Далай-лама достроил его до нынешнего размера, и с тех пор он стал местом обитания всех Далай-лам и символом Тибета. Сейчас 13 этажей и более 1000 комнат. Поталы превращены в музей. Вы сможете осмотреть жилые комнаты Далай-ламы, регента, учителей, прислуги, церемониальные залы, сокровищницы и внутренние храмы.

Поездка в монастырь Дрепунг или Сера, крупнейший центр духовного образования.

Посещение летней резиденции Далай Ламы – дворца Норбулинка.



День 6

Лхаса – Гьянцэ (3950 м), озеро Ямдрок Цо (Бирюзовое). Это священное озеро, расположенное на высоте 4408 м, считается талисманом, хранителем жизненной силы тибетской нации. Говорят, что если его воды высохнут, то Тибет станет необитаемым. Озеро площадью 754 кв. км изумительно по красоте. Оно изогнуто в форме крюка. На нем имеется 9 островов, на которых в древности обитали йоги, искавшие уединения от мирской суеты. Гьянцэ - некогда этот третий по величине город в Тибете, расположенный на пересечении нескольких дорог, играл важную политическую и торговую роль. Сейчас он во многом сохранил дух и уклад старого Тибета – модернизация и китайское влияние затронули его меньше, чем, скажем, Лхасу или Шигадзе – и вы можете почувствовать этот дух. Мы посещаем большой древний монастырь Пелкхор Чод. Стены этого внушительного здания выкрашены в красный цвет. В нем можно увидеть прекрасные образцы тибетского искусства времен расцвета. Рядом находится Кумбум – огромная (35 м высоты) восьмигранная ступа, один из величайших памятников тибетского искусства. На 9 этажах расположено 75 молельных залов, в которых находится наиболее полное собрание тибетского пантеона – сотни статуй божеств. Небольшое восхождение к крепости (дзонг) даст возможность увидеть сверху весь город.



День 7

Гьянцэ - Шигаце(3900м). Посещение резиденции второго духовного иерарха Тибета - Панчен Лама - Таши Лунпо.

День 8



02.06. Шигатце (3900 м) Сага – Зонгба (4480м) – Маюм Ла (5151м) - священное озеро Маносаровар (4400м). По дороге остановимся в селение Зонгба и посетим монастырь Дарджилинг, в котором хранятся отпечатки стопы Гуру Ринпоче. Дорога проходит через песчаные дюны вдоль берега реки Ялунг Цангпо. Мы остановимся и сделаем незабываемые фото на этих дюнах. К северу от дороги возвышается белоснежная вершина Лопу Гангри. Дорога проходит по равнинам, постепенно спускаясь вдоль реки к озеру Конгье Тсо. Вскоре после него открывается великолепный вид на озеро Манасаровар, пик Гурла Мандата (7728м) и священную гору Кайлаш (Канг Ринпоче фенг, Канг Тисе).

Озеро Манасаровар (Мапам юм-цо, по-тибетски означает "Победоносное озеро") расположено на высоте 4560м. В индийском эпосе Рамаяна (5-й век до нашей эры), озеро Манасаровар уже упоминается как озеро Манаса. Большинство путешественников посещают это прекрасное озеро по пути к Кайлашу. Вода в озере имеет бирюзовый, "неземной" цвет. Это озеро с живой водой. Рядом с гестхаузом находятся общественные горячие источники. Где за дополнительную плату можно обмыться.

Питьё этой воды смывает грехи всех прожитых лет, так считают индуисты.

Согласно интерпретации индусов, оз. Маносаровар (Манас) относится к разуму верховного бога Брахмы, является его манифестацией. Это объясняет популярность озера среди индусских святых и мудрецов. Согласно легенде, в озере купалась и Майя, мать Будды, перед тем как родить своего сына.

День 9



Переезд Манасаровар – оз. Ракшас Тал - Дарчен (4520м). Манасаровар соединен с меньшим оз. Ракшас Тал (Лханг Цо) Легенда гласит, что это озёра Мёртвой и Живой воды. Существует также и определённый мистический ритуал. Необходимо сначала окунуться в мёртвую воду Ракшас-Тал, при этом, образно говоря, погибает вся Ваша потрёпанная временем жизни плоть, и тело превращается в голый скелет. Затем нужно искупаться в живых водах Манасаровара, который даст Вам новую, молодую и абсолютно здоровую плоть. Точно такие же трансформации произойдут при этом обряде и с Вашими духовно-энергетическими телами. Треккинг под Южную стену Кайлаша. Ранний подъем к буддистскому храму Чиу, расположенному на горе, на берегу озера Маносаровар, далее недолгий переезд до поселка Дарчен. Треккинг к подножию Кайлаша, к входу на внутреннюю кору. Мы подойдём под Южную стену Кайлаша, к маршруту внутренней коры. Маршрут Внутренней Кору - это серьезное мероприятие, он сложен как физически, так психологически. Внутреннюю Кору совершают только те, кто находится в очень хорошей форме, адекватном физическом и психологическом состоянии и осознает степень риска и трудности этого маршрута. Только для подготовленных! По тибетским традициям, возможность идти на Внутреннюю Кору имеют только те, кто уже совершил 13 Внешних Кор.

Вы попадаете в гепатогенную зону с аномальной энергетикой! У людей вероятно возникновение различных физических и психологических феноменов. Переход к монастырю Селунг, который находится в Тайной долине Кайласа в месте начала Внутренней Кору.

Выход по маршруту к г.Нанди.

После отдыха у монастыря Селунг спуск в отель в Дарчен.



Рано утром начинается трехдневный обход 'по часовой стрелке' вокруг горы Кайлаш - кора, Кора - трекинг вокруг г. Кайлаш протяженностью 53 км . Так же является ритуальным, священным обходом для 4 мировых религий. По пути посетим Тарбоче, место проведения ежегодного фестиваля Сага Дава, Дюртро - Кладбище 84 Махасидхов. От Тарбоче, мы поднимемся на Кладбище небесного погребения 84-х махасидх. В пути нас сопровождают яки, везущие наш багаж. Путь лежит мимо монастыря Чуку (Нингмапа) по долину реки Лхачу и заканчивается в монастыре Дира Пхук. Отсюда открывается вид северные склоны горы Кайлас. Желаящие могут со мной подняться к Канг Ринпоче до начала ледника и пройти малую внутреннюю кору под северную стену горы(около 2 часов). Монастырь Дира Пхук (Кагьюпа) , связан с жизнью поэта Миларепа. Можно помедитировать в священной монастырской пещере.



Подъём на перевал богини милосердия Тары - Дролма Ла(5630м). По пути посещение кладбища Шива-цал, где расстаются со всеми грехами прожитой жизни, оставив на кладбище что то из одежды или прядь волос. Тибетцы верят, что с перевала начинается новая жизнь и ветхие одежды сбрасываются, подобно старому, отжившему свое время телу. С перевала мы спускаемся мимо святого озера Тукпе Дзингбу (Гаурикунд) в гестхауз около монастыря Зутрул пхук. Монастырь Зутрул Пхук стоит на месте, где Миларепа победил мага Бонпо Наро Бончуна. Ночёвка в монастырском гестхаузе. 20,5км.



Монастырь Зутрул Пхук – Дарчен. Переезд в Татапури. Татапури - это такое же место силы, как и район Канга Ринпоче (Кайлаша). Да и просто полежать в горячих источниках после 3-х дневного трекинга вокруг Кайлаша так приятно! У источников начинается кора, священный обход вокруг горы, пещер и монастыря. Монастырь Гуру Ринпоче. Пещеры Падмасамбхавы и Еше Цогель. Кора Татапури (2ч). Горячие источники. Монастырский гестхауз.



Татапури - Парьянг – Сага - Ниалам. В этот день нас ждёт длинный переезд. Мы остановимся у озера Пеку Цо. И увидим один из 14 восьмитысячных самых высоких вершин мира – Шиша Пангма(8013м), что в переводе значит Гора, стоящая среди пастбищ. В отличии от Эвереста и Чо Ойю, эта гора полностью находится на территории Тибета.



Катманду. Запас на случай нелетной погоды во второй день в Лхасу.(В случае нелетной погоды сдвигается все на день и используется этот день. В случае летной погоды - это просто день отдыха в Катманду. (Проживание в отеле Самсара 3*.)



Перелёт Катманду – Доха – Москва.

Нить маршрута

Катманду — Тседанг- Лхаса – Гьянце - Шигаце - Маносаровар – Дарчен – Кора - Татапури - Дзогба - Ниалам - Дзянгму - Катманду.

В стоимость тура входит

В цену входит:

- Тибет (Китай), все необходимые пермиры;
- проживание: в отелях туристского класса в Тибете (ВВ) с завтраками в крупных городах. На коре и в Зап. Тибете – проживание в гестхаузах;
- в отле Вайшали 4*, в Непале одноместное проживание
- во время обхода горы проживание в монастырях или гестхаузах,
- носильщики на коре,
- все переезды, экскурсии, указанные в программе;
- гид– сопровождающий из Москвы по всей программе.

В стоимость тура не входит

В цену не входит:

- перелет Москва – Катманду – Москва; от 35000 руб Катарские авиалинии и от 26 000 руб Аэрофлотом до Дели и местной авиакомпанией до Катманду и обратно)
- внутренний перелёт Катманду Лхаса (2012 г – 290\$+104\$ Такса) – 394 доллара США;
- двухкратная виза Непала 40 долларов США (оплачивается в Катманду);
- виза тибетская 114 долларов США (оплачивается в Катманду);
- такса на вылете в аэропорту в Катманду 25, Оплачивается в аэропорту на месте;
- питание: обеды и ужины в Непале и Тибете (от 15 до 25 долларов в день, оплата на месте по факту, каждый заказывает по желанию и в понравившемся ресторане).
- пожертвования в монастырях;
- разрешение на фото и видеосъёмку
- такса на вылете в аэропорту в Катманду 25\$ оплачивается в аэропорту на месте
- двухкратная виза в Непал ставится на влёт 40\$ (иметь при себе 4 фото 3x4)
- чаевые водителю и гиду

Необходимые документы

паспорт действительный минимум пол года на момент поездки.

Транспорт

по программе все трансферы включены

Условия проживания

проживание: в отелях туристского класса в Тибете (ВВ)

с завтраками в крупных городах. На горе и в Зап. Тибете – проживание в гестхаузах;

в отле Вайшали 4*, в Непале одноместное проживание

• во время обхода горы проживание в монастырях

или гестхаузах 3-4-5 чел в комнате.

Питание

На базе завтраков. В Гест хаузах предоставляется кипяток.

Обслуживающий персонал

Гид русскоговорящий, гид англоговорящий со знанием китайского языка и тибетского. Водитель.

Медицина

Иметь при себе индивидуальную аптеку. В Катманду купить Diatoh и анальгетики от головной или зубной боли.

Предполагаемые дополнительные траты

Обеды и ужины в среднем от 15 до 25 долларов на человека в день в ресторанах туристического класса и до 10 долларов в местных кафе.