

# Большое путешествие в обитель Богов Кайлас

Тибет – сокровенная страна



*«Жизнь на Земле должна быть подобна путешествию на Кайлас.  
В путешествии на Кайлас главным качеством является не смелость,  
а выбор, который делает личность.  
Важно очистить свое сердце от плохих качеств.  
Для человека, несомненно, должно быть главным, какой выбор он делает. Выберет ли он  
качества богов или демонов.  
И в результате, принимая решение, они будут создавать свою карму».*

**"Шани Дев**

# **Друзья, приглашаем вас отправиться в необыкновенное путешествие с командой Сварги. Мистический Кайлас ждет нас!**

**Даты:** 03 мая - 24 мая

Российская часть группы встречается 3 мая в Аэропорту Шереметьево и дружно вылетает в Ченду, аэропорт Тианьфу, оттуда в Лхасу. Если вы летите не из России, то схему прибывания в Тибет мы с вами обсудим отдельно на собеседовании - есть варианты через Пекин, Ченду, Гуанчжоу.

## **По стоимости:**

Цена поездки 4500\$ при бронировании до 25.02, далее 4700\$

Предоплата: 3500\$ при бронировании места в группе, 1000\$ оплачивается наличными на месте.

## **В стоимость включено:**

- Проживание по программе ( двухместное размещение)
- Трансферы в Тибете
- Все экскурсии по программе
- Кора вокруг Кайласа
- Практики с Димой
- Пермит в Тибет

Размещаться будем в приличных отелях, не в гестах ( кроме Кору). По традиции включен завтрак, не обедаем, ужинаем по желанию в ресторане отеля.

## **Отдельно оплачивается:**

- Международные и внутренние билеты ( на май нашли билеты ок 85000 р туда-обратно).
- Питание ( перекусы и ужины)
- Страховка - обязательно!
- Носильщики на Коре - по сумме будем знать чуть позже, в прошлом году стоило 15000 р.
- Виза в Китай ( 19000р )
- Личные расходы. Рекомендуем закладывать 30\$ на день и около 300\$ на сувениры.

**Визы:** визовые центры в Москве и Питере недавно ужесточили данные для подачи - нужно иметь 300000 р на карте, как минимум. У нас есть проверенный визовик, который делает визы через Владивосток, за пару недель, контакты дадим. Готовая виза нужна к 10 апреля самый поздний срок. Для поездки ваш паспорт должен действовать до 25 года минимум.

**Подготовка:** требуется обязательно! Детали расскажем на собеседовании.

Друзья, поездка невероятная по красоте, силе, а так же трансформирующему эффекту. Кайлас-самое сильнейшее место на Земле. Берем не всех. Перед зачислением в группу необходимо пройти собеседование с администратором поездки, Анастасией. Запись на собеседование в телеграме: +7 931 281 30 08 [https://t.me/svarga\\_absolut](https://t.me/svarga_absolut).

В группе будет 24 человека, на сегодняшний день большее количество мест уже забронировано.



## День 1.

4 мая

Прилет в Гонгкар (3550 м). Трансфер в Цеданг (3600 м).  
/~103 км, в пути ~2ч/

### Цеданг

Цеданг, некогда маленький городок, сегодня является одним из центров Китая в Тибете.

Здесь проживают около 300 тыс. человек. Большинство населения китайцы, тибетцы живут в сравнительно небольшом квартале, где сохранились три небольших монастыря.



## День 2.

5 мая

**Цеданг. Замок Юмбулаганг. Гробницы Тибетских царей в Чонгье.  
Ночь в Цеданге.**

### **Замок Юмбулаганг**

Считается, что это первое здание в Тибете.

Был построен во II в. до н.э. для первого тибетского царя Ньятри Ценпо, который, по легенде, спустился прямо с небес.

Ньятри Ценпо и шесть последующих царей не были похоронены и вернулись обратно на небеса, когда их жизненный срок подошел к концу.

### **Гробницы тибетских царей**

Крупнейшее захоронение царей в Тибете, возведенное в период правления династии Тубо (VI-X вв.).

Включает девять царских гробниц разных форм и размеров, которые напоминают о богатой истории и культуре древнего Тибета.



## День 3.

6 мая

Цеданг - Монастырь Самье (3650 м) - Лхаса (3600 м).

Ночь в Лхасе.

/~105 км, в пути ~3.5 ч/

### Монастырь Самье

Первый буддийский монастырь в Тибете, основанный в VIII в. Падмасамбхавой и царём Трисонг Деценом. Сам монастырский комплекс имеет форму мандалы: Утсе – главный храм монастыря Р олицетворяет собой гору Меру, а окружающие его 12 часовен - континенты.

Изначально архитектурный ансамбль Самье состоял из 108 зданий, а внешнюю стену монастыря украшали 1008 ступ. Именно здесь индийские и тибетские ученые впервые перевели первые буддийские писания с санскрита на тибетский.



## День 4.

7 мая

Лхаса (3600 м). Дворец Потала (3700 м). Храм Джоканг (3600 м).  
Дрепунг (3900 м). Монастырь Нечунг. Ночь в Лхасе.  
/~105 км, в пути ~3.5 ч/

### Лхаса

Лхаса – древняя столица и сердце Тибета, дословно переводится как ‘обитель богов’, ‘божественное место’. Здесь находятся три великих монастыря школы Гелуг: Сера, Дрепунг и Ганден.

Каждый монастырь обладает уникальной энергией и богатой историей. В силу климатических особенностей, в Лхасе много ясных дней в году и редко бывает пасмурно.



## Дворец Потала

Известнейший дворец Потала, бывший официальной резиденцией Далай-лам, возвышается над городом на холме Путо (отсюда и название). Считается, что величественное здание было возведено ещё в VII в. знаменитым царём Сонгценом. Здание вышло грандиозным, однако было сильно повреждено во время сильнейшей грозы и после этого оставлено обитателями. Только 10 столетий спустя, в середине XVII в., Далай-лама V решил восстановить дворец и сделать его главным символом Тибета.

Потала состоит из Красного и Белого Дворцов (13 этажей, около 120 метров в высоту) и видна из любой точки города. К сожалению, правила посещения Дворца в последние годы очень неразумны: высокая цена, необходимость записываться за несколько месяцев и идти только с гидом – всё это чрезвычайно затрудняет визит больших иностранных групп.



## Храм Джоканг

**Этот самый почитаемый в Тибете храм входит в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.**

Духовный центр Тибета и священное место для всех последователей тибетского буддизма. В центральном зале находится главное сокровище монастыря – статуя Джово Шакьямуни, которая была изготовлена еще при жизни Будды.



**Статуя Джово Шакьямуни**



## Монастырь Дрепунг

**Важнейший духовный и образовательный центр Тибета, один из крупнейших монастырей в мире (площадь свыше 200 тыс. м<sup>2</sup>).** Принадлежит к школе Гелуг. Название Дрепунг переводится как Згорсть риса: стены зданий монастыря на холме выкрашены в белый цвет.

Монастырь основан в 1416 г. Джамьяном Чод же, учеником Цонкапы. До строительства дворца Потала пятым Далай-ламой этот монастырь являлся резиденцией правителей Тибета. На территории монастыря находятся четыре факультета (Нгагпа, Лоселинг, Гоманг и Деянг), где студенты-монахи изучают в том числе тантрические практики и логику.

## Монастырь Нечунг

Когда-то здесь был большой монастырский комплекс – резиденция официального оракула Тибета. Любое решение правителей страны принималось только после предсказания оракула, которого предварительно вводили в состояние транса. Считалось, что таким образом в его тело входит дух покровителя Далай-лам Дордже Дракдена.



## День 5.

8 мая

Лхаса - Озеро Намцо (4718 м) - Полуостров Таши Дор - Дамшунг (4737 м).

Ночь в Дамшунге.

/~250 км, в пути ~6 ч/

### Озеро Намцо

**Это одно из самых высокогорных озер в мире и второе по площади в Тибете (1981 км<sup>2</sup>).**

Паломники регулярно посещают Намцо, и некоторые из них совершают полный ритуальный обход (18 дней). По древнему поверью, это соленое озеро длиной около 80 км является озером души тибетского народ.

Согласно преданиям народного фольклора, Намцо – это гигантское водное зеркало, которое безукоризненной точностью отражает формы и цвета неба. Озеро представляется как богиня исключительной красоты и силы, восседающая на драконе или птице.



## **Полуостров Таши Дор**

На нем до 2020 года находилось несколько гестхаусов, древний монастырь Ташидор с главным божеством Тангула и скальные образования, символизирующие животных или божеств.

### **Достопримечательности:**

1. Две скалы (couple hand), монастырь Таши Дор с пещерой Падмасабхавы, где он медитировал 3 года, 3 месяца и 3 дня.
2. Скала Будда Медицины с маленьким одноименным монастырем. Тибетцы обычно просят у нее здоровья для своих близких и закидывают белые шарфы на ее вершину.
3. Каменные изваяния: Слон, Птица и Намасте (сложенные руки).



## День 6.

9 мая

**Дамшунг (4737 м) - Янгпачен - Шигадзе (3950 м). Монастырь Ташилунпо (3800 м). Ночь в Шигадзе.  
/~350 км, в пути ~7 ч/**

Из Дамшунга до города Янгпачен ведет живописная дорога. По пути откроется вид на священную гору Джомо Кангар (7048 м). Гора носит имя богини мудрости и знания. Так же увидим перевал Шугула (5411 м).

### Шигадзе

Шигадзе – современный большой город, второй по величине в Тибете, столица уезда с населением 880 тыс. человек. Главная достопримечательность Шигадзе – монастыре Ташилунпо, одном из немногих, переживших культурную революцию. Главная туристическая пешеходная улица Buxing Jie проходит от ворот монастыря до перекрестка Qingdao Lu и Xueqiang Lu. Здесь находятся основные магазины с сувенирами, в основном продают туристическую атрибутику, камни и травы. Также много тибетских и китайских ресторанов. На улице Xueqiang Lu находится продуктовый рынок с большим ассортиментом фруктов и овощей.



## Монастырь Ташилунпо

Традиционно является резиденцией Панчен-ламы. Если Далай-лама считается воплощением Бодхисаттвы Сострадания Авалокитешвары, то Панчен-лама, будучи его наставником, признаётся воплощением Будды Амитабхи.

Полное название монастыря по-тибетски буквально означает: 'Всё счастье и благополучие собрано тут'.

В этом монастыре находится самая большая статуя Будды Майтрейи.



## День 7.

10 мая

Шигадзе (3950 м) - Ладзе - Национальный парк Джомолунгма - Национальный парк Шишабангма - озеро Пелку-Цо (4590 м) - Гьиронг (2792 м).

Ночь в Гьиронге.

/~560 км, в пути ~14 ч/

По дороге будет остановка в поселке Старый Тингри. Здесь, на холме, построена новая смотровая площадка в форме древней китайской пагоды.

Очень интересное место с замечательными видами на четыре восьмитысячника:

1. *Макалу (8485 м).*
2. *Эверест (8848 м).*
3. *Чо-Ойю (8201 м).*
4. *Шишабангма (8027 м).*

Далее въезжаем в национальный парк Шишабангма.

### Национальный парк Шишабангма

Гора Шишабангма – одна из высочайших вершин мира, занимающая четырнадцатое место среди восьмитысячников.

**Она имеет два пика:**

1. *Главный* – 8027 м.
2. *Центральный* – 8008 м.

В переводе с тибетского языка Шишабангма означает «суровый климат».

Впервые на гору Шишабангма взойшла китайская экспедиция 2 мая 1964 года во главе с Сю Цзином, последней из всех 14 восьмитысячников.

На северном склоне Шишабангмы расположены долины и ледники длиной более 10 км. Повсюду разбросаны ледяные башни, которые на свету мерцают серебром. На вершине горы Шишапангма блестит снег, благодаря чему на солнце она кажется особенно впечатляющей.

В 3000 метрах к востоку от главной вершины Шишабангмы расположен пик Моламенкинг, высота которого составляет 7703 метра над уровнем моря.



**Гора Шишабангма**



### **Озеро Пелку-Цо**

Озеро Пелку-Цо – одно из четырех святых высокогорных озер Тибета. Пелку-Цо является крупнейшим озером в Шигадзе, его площадь составляет около 300 квадратных километров. Когда великий Падмасабхава по приглашению короля Трисонга Децена направлялся в Тибет, его путь лежал через Гьиронг.

### **Гьиронг**

В переводе с тибетского означает 'счастливое место'. Считается, что такое название дал этому месту сам Падмасабхава, под впечатлением от невероятной красоты местных пейзажей. **Гьиронг** - место рождения и вознесения великого Миларепы.





## День 8.

11 мая

**Гыронг (2792 м). Храм Пакба.  
Ночь в Гыронге.**

### **Храм Пакба**

Храм был построен по приказу Сонгцена Гампо в XII в. По легенде Сонгцен Гампо отправил монаха Аккарматишину в Непал. По пути тот встретил сандаловый пень, который распался на четыре части, явив четыре самопроявившихся изображения Авалокитешвары, названные «Четыре величественных брата» (Пакба Чеджи). Одно из сандаловых изображений хранилось в этом храме. И хоть сейчас оригинал хранится в Лхасе, храм остается пропитан удивительной энергией.



## День 9.

12 мая

Гьиронг (2792 м) - Храм Чакра Дамцо - Сага (4600 м) - Парьянг (4610 м). Ночь в Парьянге.  
/~410 км, в пути ~7 ч/

### Храм Чакра Дамцо

Чакра Дамцо – это высокогорный храм, расположенный на месте пещер, где долгое время медитировал Миларепа (учитель тибетского буддизма, знаменитый йог-практик, поэт), и, по одной из версии, именно отсюда он ушел в высшие миры.

### Сага

Сага – город в провинции Шигадзе, был основан в 1960 г. Население составляет 20 тыс.чел. Область имеет общую границу с Непалом – около 100 км.

По дороге в Парьянг есть смотровая площадка, откуда открывается вид на песчаные дюны на фоне снежных вершин гималайской гряды.



## **Парьянг**

Город Парьянг переводится с тибетского как «широкое мест». Это максимально отдаленная точка от Шигадзе с возможностью ночевки, которую можно достичь за день, и, как правило, все мои группы по дороге к Кайласу ночуют именно здесь.



## День 10.

13 мая

Парьянг (4610 м) - Озеро (4590 м) - Монастырь Чиу Гомпа - Монастырь Госсул Гомпа (4551 м) - Пуранг (3700 м).

Ночь в Пуранге.

/~400 км, в пути ~10 ч/

### Озеро Манасаровар

Еще одно легендарное место в Тибете. Согласно ведическим текстам, это озеро возникло из ума Брахмы («манас» – 'ум') и является излюбленным местом супруги Шивы богиня Парвати.

Манасаровар символизирует женскую энергию, а Кайлаш, который ясно виден отсюда в хорошую погоду, Р мужскую. Считается также, что после рождения Будды Шакьямуни боги перенесли его сюда и омыли в водах священного озера.



### **Монастырь Чиу Гомпа**

«Чиу» переводится как «маленькая птичка». Находится на возвышенности на берегу Манасаровара. Здесь Падмасабхава практиковал последние 7 дней, прежде чем ушёл из этого мира.

С вершины открываются великолепные виды на озёра Ракшас Тал и Манасаровар, а также на заснеженную вершину Кайлаша.



### **Монастырь Госсул Гомпа**

Эта обитель является символом юго-западной части Манасаровар-Кору. Она построена чуть правее пещеры, в которой великий Атиша проходил семидневную медитацию. Именно отсюда индусы обычно начинают свою Манасаровар-Кору.

Внутри обители находится еще одна пещера, где в XIII в. святой Гоцампа из школы Кагью готовился к восхождению на Кайлас. Он первым прошел Манасаровар-Кору, после чего три месяца медитировал в пещере на берегу озера, а затем совершил Внешнюю Кору вокруг священной горы Кайлас.

Главной святыней храма является статуя Будды Шакьямуни. Здесь хранится множество драгоценных объектов: Кангюр (собрание прямых слов Будды), серебряные ступы, статуи Авалокитешвары и ученика Гампопы Дусума Кхьенпы (1110Р1193), достигшего Просветления в 50 лет.



## День 10.

14 мая

Пуранг (3800 м) - Монастырь Корчаг (3600 м) - Пуранг (3600 м)  
Ночь в Пуранге.

### Дорога в Пуранг

Перед Кайлас-Корой для соблюдения принципов ступенчатой акклиматизации очень полезно провести ночь на высоте около 4000 м. Одним из самых подходящих для этого мест является Пуранг. Это приграничный город.

В Пуранге на горе при въезде находится монастырь Шапелинг, основанный в XVII веке. Монастырь принадлежит школе Гелуг. Главные святыни – статуя Будды Шакьямуни и Мастера Цонкапы. Также стоит обратить внимание на ступу с останками генерала Гандена Цевгагна, который известен своими победами над армией Ладакха.



## Монастырь Корчаг

Монастырь Корчаг – согласно одной из версий, переводится как ‘место, где находится почитаемый объект’. Здесь хранилось одно из четырех самопроявленных сандаловых изображений Авалокитешвары, которое в последствии было разрушено китайцами.

Согласно другой версии, когда перевозили серебряную статую Манджушри, около Корчага она внезапно заговорила и произнесла: *«Я странствовал к этому месту (кхор), и здесь я поселюсь (чагс)!»*.



## День 12.

15 мая

Пуранг (3800 м) - Дарчен (4824 м).

Ночь в Дарчене.

/~104 км, в пути ~2 ч/

### Дарчен

Дарчен - небольшой живописный посёлок у самого подножия Кайлаша. Это финальная остановка и отправная точка перед совершением священной Кору равной 53-54 км.

Здесь есть небольшой монастырь, гест-хаусы - домики для паломников и туристов, ресторанчики с традиционной китайской, непальской, индийской и тибетской кухней.



## День 13.

16 мая

**Первый день Внешней Кайлас-Коры. Тарпоче Р чортен Кангни.  
Монастырь Чуку Гомпа. Западное лицо. Монастырь Дрира Пхуг (5801 м).  
Ночь у Северного лица Кайласа.  
/дистанция ~10 км, высота ~4700-4900 м/**

Утром, совершив поклонение белоснежной вершине в Дарчене, паломники начинают Кору. Все точки маршрута, с которых открывается вид на Кайлаш, отмечены молитвенными флагами, кладками из камней с выбитыми на них священными мантрами.

Обычно автобус привозит участников к Тарбоче. Это место известно близлежащим великим священным кладбищем Драчом Нгагье Дуртрё (кладбище 84 махасиддх). Это место было освящено великими подвижниками и святыми, некоторые из них были здесь кремированы. Большинство местных паломников желает обрести здесь последний приют.

После Тарбоче видна большая белая ступа.

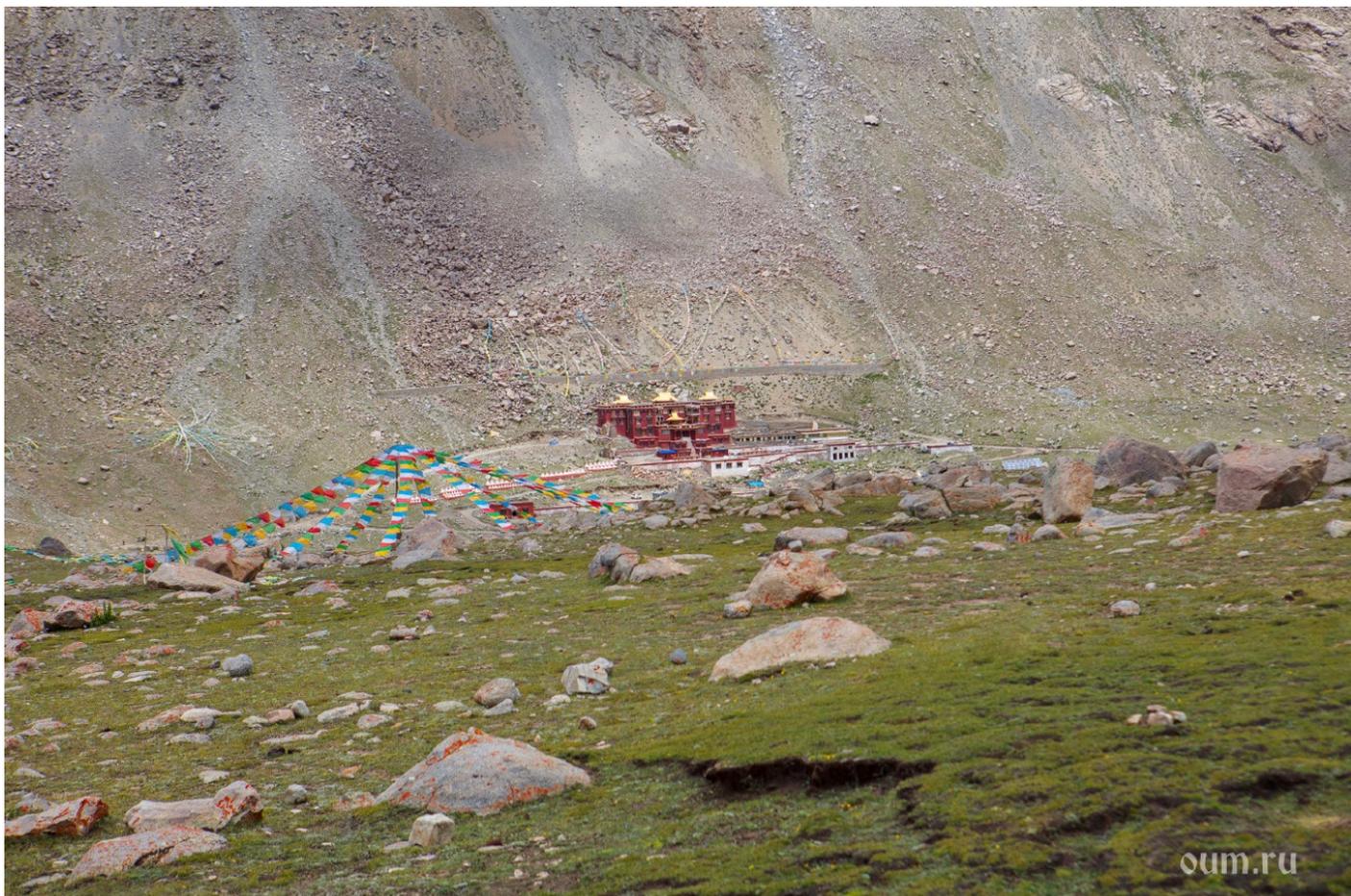
Это Чортен Кангни. Считается, что проход через арку в ступе (чортене) освобождает путника от последствий всех грехов.



### Монастырь Чуку Гомпа

Монастырь Чуку знаменит нерукотворной статуей Будды Амитабхи (Будды Бесконечного Света, по-тибетски С Нангва Тайе). Статуя «сделана» из белого мрамора и считается важной святыней Кайлаша. Согласно одним легендам, её нашли в озере Воге Цо (Молочное Озеро) в районе Тиртхапури или Лахула, Индия. По другой версии, её обнаружила старая женщина в одной из пещер вблизи от монастыря Чуку. Статуя согласилась переместиться в монастырь для всеобщего блага и, уменьшившись, оказалась в корзинке женщины.

В окрестностях монастыря есть множество священных пещер, где медитировали махасиддхи. В одной из них также пребывал великий Миларепа. Основная тропа паломничества не переходит через мост, а продолжает идти восточным берегом Лха Чу.



### **Дира Пхукг**

По желанию можно посетить монастырь Дира Пхук. Дира Пхук Р самый высокогорный монастырь мира, построенный вокруг пещеры, где медитировал в XIII в. гуру Готшангпа. Он первым обозначил Кайлаш как священную гору и совершил первую Кору.

Дира Пхук дословно означает 'рог самки яка'. По легенде самка яка показала путь гуру Готшангпа через перевал Дролма-Ла. Нерукотворный образ того самого рога остался на потолке пещеры, отсюда и произошло название монастыря.



## День 14.

17 мая

**Второй день Внешней Кайлас-Коры.**

**Манджушри Кора.**

/высота~5810 м, в пути 6-8 ч/

**Манджушари-Кора**

От монастыря до моста через реку Дролма-ла-чу – примерно 1 км. Далее, если сойти с дороги и двинуться направо, можно приблизиться к Восточному лицу Кайласа.

Расстояние от тропы Внешней Коры до ледника Р около 2 км, до Восточного лица по леднику Р еще примерно 1,8 км. Долина перед Восточным лицом Кайласа называется Полунг.

Известный российский офтальмолог, страстный исследователь Тибета Э. Мулдашев, первым в 1990-х гг. начавший писать об этом регионе, дал ей название «Долина жизни и смерти».

Этот маршрут является частью так называемой Манджушари-Коры, так как есть возможность от Каменного зеркала подняться на перевал Манджушари (5810 м) и спуститься к перевалу Кхандро Санглам.



## День 15.

18 мая

**Третий день Внешней Кайлас-Коры.  
Зутрул Пхуг - Перевал Дрома Ла.  
/дистанция ~20 км, высота ~5000-5600 м/**

Выход на маршрут осуществляется рано утром, ещё затемно, чтобы до полудня одолеть сам перевал и не попасть в сильный горный ветер. Тропа делает бесчисленные зигзаги, проходя мимо таких же бесчисленных пирамидок из камней, подношений богине Дролма (Дольме, Зелёной Таре).

**По мере подъёма, на юге восточнее Кайлаша появляется пик Шама Ри.**

Полное имя этого пика С Шама Ледри Дхонгпо (Восемнадцать Кругов Ада: Восемь Холодных, Восемь Горячих, Два Чистилица).

**Далее тропа следует мимо кладбища Шива Цал.**

Здесь паломники проходят через ритуальную смерть, попадают к ужасному Дордже Джигдже, Царю Смерти, а затем рождаются заново на вершине перевала Дролма-Ла. Весь отрезок пути от кладбища Шива Цал до перевала представляется как очищение грехов, проверка состояния твоей кармы на данный момент, встреча с Владыкой Смерти и выход из его обители для нового рождения.

Пересечение перевала Дролма (5740 м) означает переход от этой жизни к новой. Паломник здесь заново рождается, и все его грехи прощаются благодаря состраданию Тары (Дролмы), Богини Милосердия.



### **Монастырь Зутрул Пхук**

Монастырь Зутрул Пхук (в переводе означает 'Пещера чудес') выстроен вокруг пещеры, которая стала местом знаменитой победы Миларепа над мастером бона Наро Бончунгом. В ходе поединка Миларепа ладонями разрезал скалы и обтёсывал камни, словно ножом масло.

До наших дней дошли отпечатки стоп, ладоней, головы великого йогина, трезубец Миле, принадлежавший Миларепе, и статуя поэта-мистика, сделанная им собственноручно из драгоценного металла незадолго до его ухода.

Рядом с этим благословенным местом участники тура завершают третий день Коры и останавливаются на ночлег.



## День 16.

19 мая

**Четвертый день Внешней Кайлас-Коры. Южный траверс: Зутрул Пхук - Перевал Гева ла -  
Монастырь Гьяндрак Гомпа.**

**/дистанция ~13 км, высота ~5300 м/**

**Возвращение в Дарчен (4600 м).**

Южный траверс также считается Корой вокруг горы Кайлас. Южный траверс начинается от монастыря Зутрул Пхук и проходит через перевалы Гево, Шапджи, ведет к монастырям Гьяндрак и Серлунг и заканчивается у плато «небесных похорон» в Тарпоче.



### **Монастырь Гьяндрак Гомпа**

Обитель Гьяндрак Гомпа (Gyangdrak Gompa) на холме в долине Гьяндрак-чу производит фантастическое впечатление. Приблизительный перевод названия – «предел слышимости».

По преданиям, долина названа так потому, что находящиеся в ней могут вбирать в себя звуки окрестных священных мест.



## День 17.

20 мая

**Дарчен (4824 м) - Ладзе (4000 м).**

**Ночь в Ладзе.**

**/~800 км, в пути ~16 ч/**

### **Ладзе**

Ладзе – единственной достопримечательностью Ладзе является монастырь Чангмоче на западе города. Он принадлежит последователям ЗкрасношапочнойИ традиции школы Кагья.

Город стал известен на весь Китай в 2019 году из-за Тибетских танцев под национальную гитару, напоминающую индийскую ситару. Танцы называются Tap Dance, и сейчас они очень популярны в Китае. Так же здесь производят знаменитые на весь мир тибетские ножи. Мастерские находятся почти в каждом доме города.



## День 18.

21 мая

Ладзе (4000 м) - Монастырь Нгор - Шигадзе (3950 м) - Монастырь Шалу - Гьяндзе (3977 м).

Ночь в Гьяндзе.

/~550 км, в пути ~10 ч/

### Гьяндзе

Когда-то Гьяндзе был третьим городом Тибета по значимости и численности населения (после Лхасы и Шигадзе). Старый город расположился в долине, образованной невысокими горами, на одной из которых (с крутыми склонами) еще в IX в. воздвигли крепость дзонг, а у подножия другой, более пологой, в XIV-XV вв. возник монастырь Палчо (Пелкхор Чод).

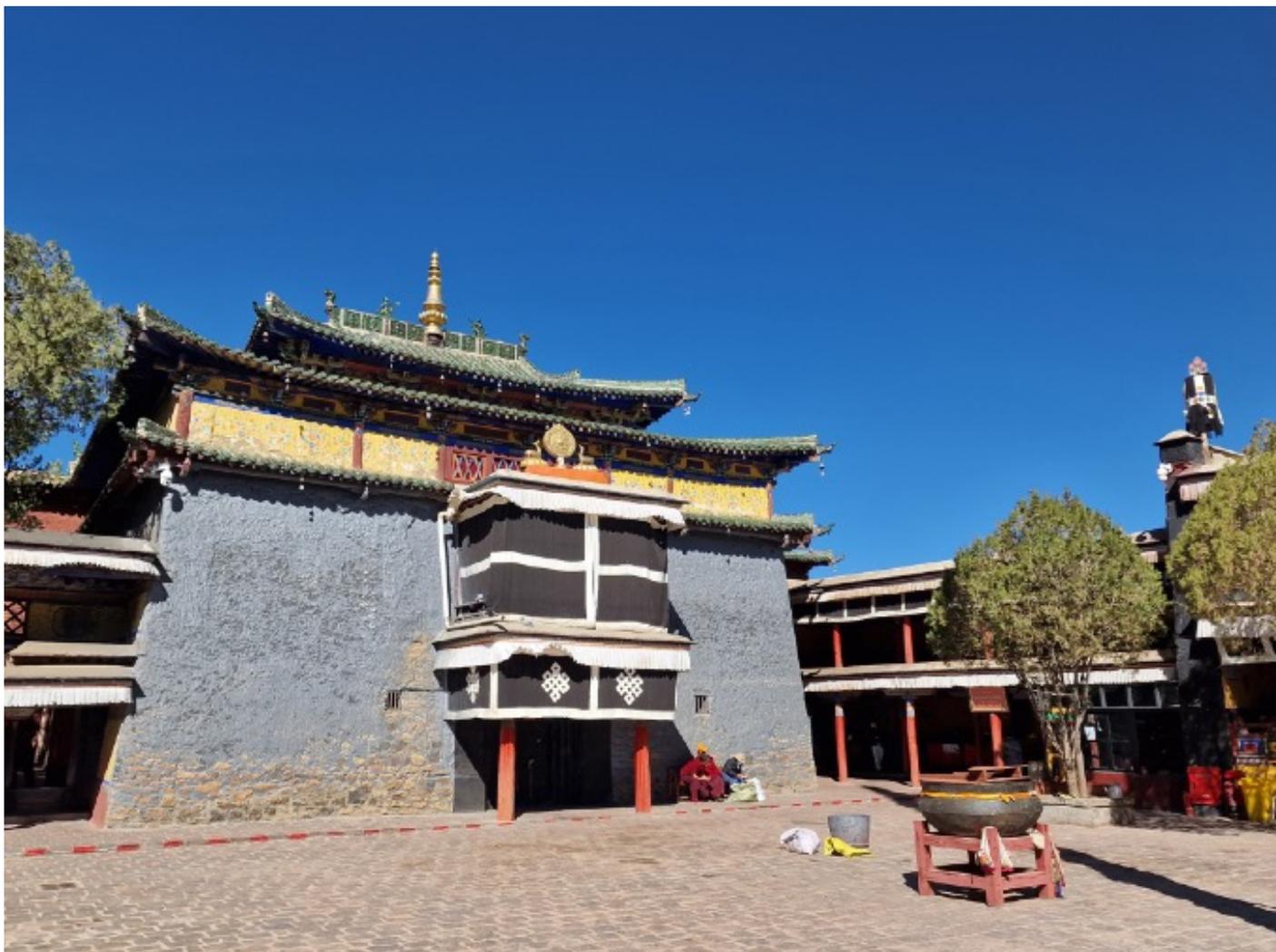
Именно сюда со всех уголков Тибета свозили на продажу шерсть яков, которую затем экспортировали в Индию, а из Индии и Непала везли дерево. Ковры, сотканые мастерицами Гьяндзе, считались лучшими в Тибете.



## Монастырь Нгор

Монастырь был основан в 1429 г. известным монахом школы Сакья Нгор Ченом Кунгой Зангпой. Постепенно в монастыре оформилась особая традиция Нгор(па) школы Сакья. В период расцвета в обители было 5 резиденций великих лам, 19 жилых помещений, два больших зала для песнопений.

Всего здесь проживало около 700 монахов. В XV веке здесь жил известный тибетский переводчик Таг Тцанг.



## Монастырь Шалу

Обитель основал в 1040 г. известный монах и ученый Чецун Шераб Джунгней.

Расцвет монастыря школы Сакья приходится на период XIV-XVII вв. В XIV в. настоятелем здесь был Будон Ринчен Друб (1290-1364), выдающийся буддистский историк, ученый и йогин. Монастырь славился далеко за пределами Тибета как центр обучения монахов паранормальным умениям ходьбы в трансе.

Особые духовные практики позволяли человеку без всяких усилий преодолевать пешком огромные расстояния, подниматься в воздух, ходить по воде, становиться невидимым, предсказывать будущее.



## День 19.

22 мая

Гьяндзе (3977 м) - озеро Ямдрок Юмцо (4408 м) - Лхаса (3600 м)

Ночь в Лхасе.

/~250, в пути ~4 ч/

### Озеро Ямдрок Юмцо

Крупнейший естественный пресноводный водоем Тибета (754 км<sup>2</sup>).

Название Ямдрок Юмцо означает «бирюзовое озеро Тибета».

По форме Ямдрок Юмцо напоминает осьминога; его голова - это северная часть озера. На одном из 9 островов воздвигнут монастырь, главной реликвией которого является камень со следом ноги Падмасамбхавы. К западу и к востоку от Ямдрок Юмцо есть еще два небольших озера - Дрем-цо и Пхагют-цо. Прибрежные районы традиционно славятся вяленой солониной, а также рыбалкой.

Наряду с озерами Лхама-Ла-цо, Намцо и Манасаровар, озеро Ямдрок Юмцо считается священным. Тибетцы верят, что в нем живут грозные божества. Паломники совершают Кору вокруг озера за неделю.



## День 20.

23 мая

Лхаса. Свободный день в Лхасе.

## День 21.

24 мая

Вылет из Лхасы.

Перед зачислением в группу необходимо пройти собеседование с администратором поездки, Анастасией. Запись на собеседование в телеграме: +7 931 281 30 08 [https://t.me/svarga\\_absolut](https://t.me/svarga_absolut)