



*ПАЛОМНИЧЕСТВО К ОДНОМУ ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ МЕСТ СИЛЫ НА ЗЕМЛЕ - ГОРЕ*

**КАЙЛАС**

*By: Sunette*

Тибет - это место, населенное богами и демонами, место, в которое стремятся попасть люди, находящиеся в духовном поиске. Если Вы случайно попали в это путешествие, то это далеко не случайность. Здесь есть возможность побыть наедине со своими мечтами, избавиться от всего ненужного и отжившего. Здесь можно разговаривать напрямую с Богом, с самим собой. Здесь происходят чудеса, и, прикасаясь к камню, можно узнать его тайны и древнюю историю этих мест.

Гора Кайлас имеет форму правильной пирамиды, на которую до сих пор не смог подняться ни один смертный, хотя высота горы 6666 м не самая высокая. Зато существуют легенды о том, что Тонпа Шенраб, основатель религии Бон, сошёл с небес на вершину Кайласа, чтобы передать знание людям. Грани горы четко сориентированы по сторонам света, а на южном склоне имеются трещины, которые в сочетании друг с другом образуют свастику. Склоны гор, окружающих Кайлас, являются своеобразными гигантскими зеркалами, некоторые из них - вогнутые. Известны случаи, когда течение времени ускорялось настолько, что за один день у людей вырастала борода, быстро росли ногти. Есть также и доказательства противоположного воздействия пребывания в этих местах на организм: люди, наоборот, молодели и заряжались энергией.

Кайлас — священная гора четырех религий: буддизма, индуизма, бон и джайнизма. Он привлекает тысячи паломников, которые ходят по 52 км вокруг горы. Это один из самых высокогорных трекинговых маршрутов в мире. Самый высокий пик - 5 640 м. В буддийской традиции считается, что прохождение коры стирает плохую карму.

Мы проведем 17 дней в кругу близких по духу людей, под руководством опытного наставника, мастера йоги, имеющего 30-летний опыт работы с людьми. Будем участвовать в различных практиках, медитациях для гармонизации состояния, ответов на свои самые глубинные вопросы.



## 16-18/05/25 ДЕНЬ 01-03. Лхаса (3500 м)

Посещение храма Джоканг, монастырей Дрепунг и Сэра. Монастырь/ храм Джоканг ("Дом Тайн") начали строить в VII веке, он считается самым священным местом Тибета. Центр буддийского паломничества. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО.

Монастырь Сэра - один из самых крупных буддийских монастырей и знаменитый университет школы Гелуг тибетского буддизма.

Монастырь известен т.н. монашескими диспутами.

Монастырь Дрепунг. До 1959 г. в монастыре проживало более 10 тыс. монахов. В прошлом – самый большой монастырь Тибета. Основной дворец построен в 1518 г. по указанию Далай-ламы II, был основной резиденцией Далай-лам до середины XVII в.

Дворец Потала – дворец и буддийский храмовый комплекс, основная резиденция Далай-лам. Место паломничества. Название происходит от мифологической горы Поталака, («гора Великолепие»), которую считают обителью Бодхисаттвы Авалокитешвары. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО. Одно из самых внушительных и совершенных сооружений в мире. Во дворце около 1000 комнат и 200000 статуй.

А так же мы прогуляемся по старой Лхасе и посетим всевозможные сувенирные лавочки и магазины 😊

## 19/05/25 ДЕНЬ 04. Поездка Лхаса-Шигадзе (3900 м) 350 км - 8/9 часов.

После завтрака в отеле поездка в Шигадзе, второй по величине город в Тибете. Построенный в 1447 году первым Далай-ламой, монастырь Таши Лумпо в Шигадзе является очень важным монастырем в Тибете, поскольку он известен как резиденция Панчан-ламы.

По дороге мы проезжаем высокогорное священное озеро Ямдрок (при условии, что дорога открыта). С перевала Кампала (4790 м) открывается фантастическая картина - глубокая бирюза в обрамлении снежных вершин. 😍

Ночь в отеле.

## 20/05/25 День 05. Поездка Шигадзе - Ронгбук (4900 м) 334 км

После завтрака - обзорная экскурсия по монастырю Ташилунпо, основанному в 1447 году учеником великого наставника Цонкапы, признанного после смерти Первым Далай-ламой, Гендун Дубла на деньги меценатов. Полное название монастыря с тибетского языка переводится как «все счастье и благополучие собрано тут».

Поездка в Ронгбук через перевал Гьянчула, по пути насладимся великолепными видами тибетской деревни и ландшафта. Посетим монастырь Ронгбук - самый высокий монастырь в мире и отправляемся в поход к базовому лагерю Эвереста. Сегодня мы проедем через высокие горные хребты, пройдем через несколько высоких перевалов и смотровые площадки Эвереста. Здесь захватывает дух, как от невероятного вида Эвереста 😍, так и от разряженного воздуха. Ночь в гостевом доме.



## 21/05/25 ДЕНЬ 06. Ронгбук - Сага (4400 м) 8-9 часов

После завтрака мы начинаем ранним утром поездку в Сагу, Обратите внимание, что это будет долгая поездка, но мы сможем сделать достаточно остановок и обедов по дороге.

По пути в Сагу мы увидим Озеро Фелку Цо в окружении заснеженных гор. Также сможем увидеть гору Шишапангма, высотой более 8,000 метров (8027 м). После этого мы подъедем к высокому перевалу с великолепным видом на луга.

Ночь в местном гостевом доме.

## 22-23/05/25 День 07-08: - Поезка Сага - озеро Манасаровар (4590 м) 410 км - 8 часов

Это благоприятный день для всех нас, мы впервые увидим священное озеро Манасаровар и вид на гору Кайлас 🙏 с перевала Хорр Чу.

Маносаровар в переводе с санскрита «Озеро сознания», по легенде, было рождено из сознания Брахмы. Здесь обитель Парвати, жены Шивы. Самому Шиве принадлежит Кайлас. Это озеро живой воды! Целебное, священное озеро, которое дарит людям умиротворение, бодрость, внутреннюю гармонию. Из этого водоёма берут начало великие реки мира: Ганг, Инд, Сатледж, Брахмапутра.

Неподалеку есть озеро мертвой воды Рокшас. Говорят, возле этого водоёма десять дней медитировал демон. Десятиглавый Равана каждый день отрубал одну голову и бросал её Шиве. По берегам Ракшаса нет растительности. Воды беспокойные, часто случаются штормы. В воде этого озера слишком высокое содержание серебра. «Живность» в этих водах практически отсутствует. Между живым и мёртвым озером имеется связующая протока, но воды этих водоёмов никогда не смешиваются. Солёная вода Ракшас-тал является полной противоположностью пресному наполнению святого водоёма.

Ночевка в гостевом доме.

## 24/05/25 ДЕНЬ 09. Озеро Манасаровар - Толинг (3800 м) 290 км

Толинг назван по имени монастыря, построенного здесь в XI веке королём Еше О и легендарным монахом-переводчиком Ринчен Зангпо. Вокруг монастыря – живописная кора (священный круговой обход), вдоль которой встречаются уцелевшие с древних времен ступы. Мы посетим монастырь Чиу Гомпа, который называют «маленькая птичка». В стенах монастыря хранится прижизненная скульптура Будды Чомденте. Сегодня в монастыре на постоянной основе проживает не больше четырёх монахов. Ночуем в гостевом доме.

## 25/05/25 День 10: - Толинг-Королевство Гуге-Дарчен (4600 м)

Долина Гаруды (4100 м) — столица первой в истории Тибета цивилизации Шамшунг, создавшей традиционную тибетскую религию бон. Долина Гаруды берет свое название от мифического крылатого существа Гаруда, которое является объектом поклонения для верующих религии бон.

Здесь есть 45 фундаментов жилых домов, 105 больших и малых дворов, 29 секций защитных стен, 1 сторожевая башня, 20 древних пагод и 13 стен Мани. Сегодня на территории осталось 742 пещеры. В этих многочисленных пещерах тысячелетие назад практиковали известные мастера бона, медитировали просветлённые махасиддхи, что придаёт местности, пронизанной чудесными духовными вибрациями, особую притягательность и священность.

По результатам переводов бонских текстов этот пещерный город являлся главным городом Шангшунга в VII в., а река Сатледж тождественна мифической реке Сита. Это столица страны Олмолунгринг, название которой, согласно бонским рукописям, тождественно европейскому названию Шамбала.

😊 У подножия этого прекрасного города расположены горячие источники с минеральной водой. При благоприятном стечении обстоятельств можно будет искупаться.

Ночевка в гостевом доме.





**26-27/05/25 День 11-12: Дарчен-Дерапхук (4750 м) 19 км**


Начинаем Кору! 🙏 Ранний подъем. Сегодня нам предстоит пройти пешком налегке 23 км пути и к вечеру достигнуть Северного лица Кайласа. Тяжелые, вещи перемещаются на яках/портерах. Мы посетим Тарбоче, место где развешено множество тибетских флажков, каждый год на празднование Сагадэвы (белого месяца) их заменяют на новые. Насладимся неповторимой монументальностью и неподверженностью времени окружающих гор. 2 ночи в гостевом доме.

На следующий день нас ждет поход к Северному лицу Кайласа. В зависимости от погоды и настроения попробуем подойти к нему как можно ближе. Так же можно будет по желанию посетить монастырь Дерапхук с пещерой Миларепы.

**28/05/25 День 13: Дерапхук-Дрома-ла (5620 м) - Зутулпхук (4790 м) 20 км**

Опять ранний подъем. Сегодня нам предстоит сложный день. Выход к восточному лицу Кайласа в долину Ямантаки, кладбище Шивацал, перевал Дрома-ла — высшую точку маршрута (5650 м), с которым связано огромное число религиозных текстов. По традиции, паломники оставляют на перевале старую одежду или личные вещи в знак окончания прошлого периода своей жизни, и с надеждой на новую судьбу.

Останавливаемся на ночевку в гостевом доме у монастыря Зутулпхук или в самом монастыре (4835 м).



## 29/05/25 День 14: Зутулпхук- Дарчен-Сага (4400 м)

В монастыре Зутулпхук находится важнейшая медитационная пещера Миларепы, созданная магическим образом с огромной каменной плитой, поставленной самим Миларепой во время состязания в магии с другим известным мастером традиции бон — Наро Бон Юнгом.

Там же находится статуя Авалокитешвары — Будды сострадания. Паломники оставляют здесь свои вещи, прося благословения и благополучия. Кроме того, монастырь Зутулпхук известен особыми лекарствами для лечения глаз и восстановления зрения. Монастырю около 1000 лет.

Хорошо набитая тропа плавно спускается по живописной долине Баркха к Дарчену. По пути открываются замечательные виды на Кайлас и его отроги. Прибытие в Дарчен и переезд в Сагу (4650 м). Общее время в дороге — примерно 7-8 часов, расстояние — около 480 км.

Ночь в гостевом доме.

## 30/05/25 День 15: Сага - Шигадзе (3900 м)

В этот день после завтрака отправляемся в обратную дорогу в Шигадзе.

Ночь в отеле.

## 31/05/25 День 16: Шигадзе - Лхаса (3500м)

Поездка составляет около 8 часов. Любуемся живописными видами, останавливаемся на обед и чай.

После этого размещение в отеле, свободное время для отдыха и сувениров

## 01/06/25 День 17: домой!

**Стоимость 17-ти дневного тура составляет 3 270\$**

Рейс на самолет (рейс CZ-656): China Southern Airlines вылет 14.05.2025 в 21:25 Москва-Гуанчжоу, (рейс CZ-3463) Гуанчжоу-Лхаса.  
Рейс на самолет обратно: 01.06.2025 в 15:00 (рейс CZ-3464) Лхаса-Гуанчжоу, (рейс CZ-655) Гуанчжоу - Москва.

Во время 20-ти часовой пересадки в Гуанчжоу есть возможность разместиться в отеле и посетить небольшую обзорную экскурсию по городу. Потом нас доставят назад в аэропорт. Стоимость трансфер, отель, экскурсия - 75\$

### СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ:

1. Размещение в отеле/гостевом доме по программе
2. Частный транспорт на мини-автобусе
3. Все необходимые разрешения на поездку и трекинг в Тибет
4. Англоговорящий тибетский гид
5. Все экскурсии и входные билеты по маршруту.
6. План питания на базе завтрака
7. Все государственные и местные налоги
8. Групповые и индивидуальные духовные практики

### СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧАЕТ:

- Обед и ужин (прибл. 300\$)
- Самолет до Лхасы (рекомендованный рейс Москва-Лхаса-Москва с длительной пересадкой в Гуанчжоу (около 50 000 руб)
- Наем портера на Коре (прибл. 120\$)
- Чаевые гиду и водителю
- Служба спасения и эвакуации
- Любые дополнительные расходы из-за стихийных бедствий и непредвиденных обстоятельств и т. д.
- Страховку
- Китайскую визу (от 3 800 руб)

