

# ТИБЕТ. Путешествие к «Трону богов». Лхаса – Шигадзе – Кора вокруг Кайласа. 11 дней / 10 ночей



Тибет, закрытый от внешнего мира стеной высоких гор, всегда оставался загадкой! Невероятные природные ландшафты Тибетского плато, высочайшие горы земли – Гималаи, затерянные города и монастыри, духовные искания буддизма и богатая история страны Далай-лам – все это влекло путешественников со всего мира. Однако, на протяжении большей части своей истории Тибет был закрыт для иностранцев не только из-за труднопроходимых перевалов, но также ввиду политической ситуации. О богатстве тибетских храмов и монастырей, невиданных доселе ритуалах и загадочных практиках ходили легенды, а история этого региона долгое время оставалась неизвестной. Меж тем, империи и царства сменяли здесь друг друга, города и монастыри строились и приходили в упадок, буддизм соперничал с древней религией бон, а жители Тибета вели свою мирную жизнь среди необъятных просторов.

Тибет всегда оставался и одним из главных мест паломничества. Путники стремились попасть в Лхасу, побывать в древних монастырях, совершить омовение в священных озерах и, конечно же, совершить Кору вокруг священной горы Кайлаш. Для последователей четырех религий (буддизма, индуизма, бонпо и джайнизма, а это - около половины населения планеты) Кайлаш является центром Земли и Вселенной. Для индуистов – это обитель Шивы, для буддистов - Будды в инкарнации Самвара. Кора, или парикрама, - священное действо, имеющее глубокий духовный смысл. Пройти этот путь – значит встать на путь просветления и духовного очищения. Сама земля в окрестностях Кайлаша и священного озера Мансаровар, кажется, пропитана особой энергией, способной изменить мироощущение.

Мы приглашаем Вас совершить незабываемое путешествие в Тибет – проехать вдоль

Гималайского хребта, открыть для себя Лхасу и Шигадзе, увидеть высочайшую вершину Земли – Эверест, и, конечно же, совершить паломничество к священной горе Кайлаш и озеру Мансаровар.

Крыша Мира ждет Вас!



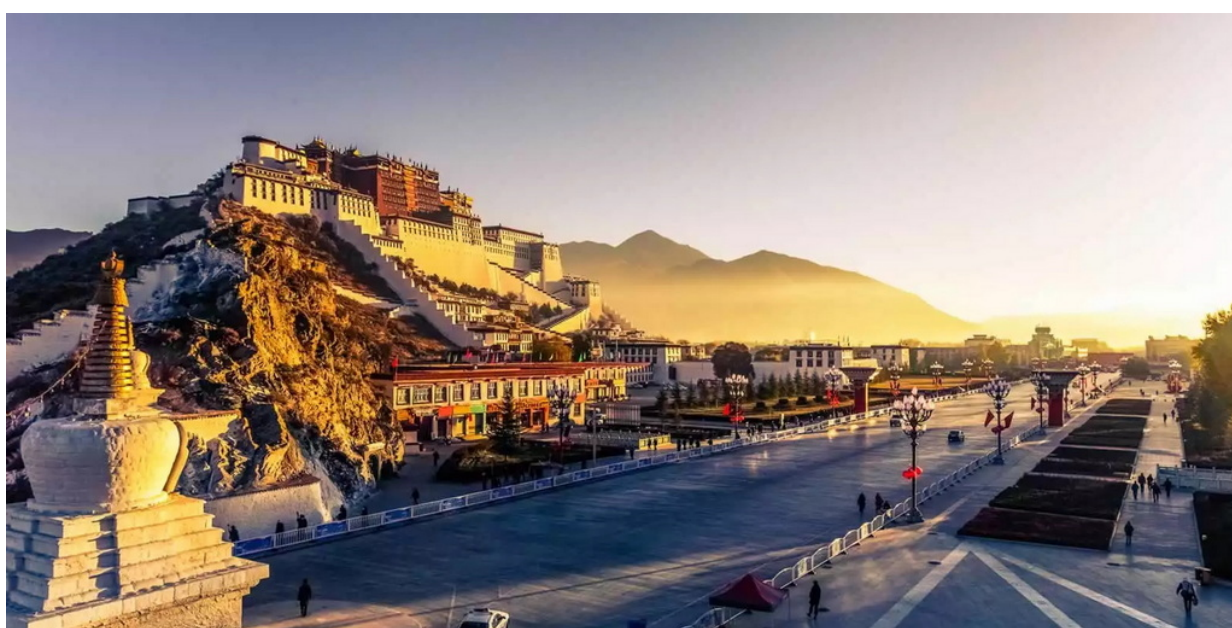
### Особенности путешествия:

- Кора вокруг священной горы Кайлас
- Лхаса – столица Тибета
- Священные воды озера Мансаровар
- Древние крепости и монастыри Шигадзе
- Космические пейзажи и невероятные просторы Тибетского плато
- Древние буддийские монастыри
- Погружение в культуру и историю Тибета

### Маршрут по дням:

- День 1: Прибытие в Лхасу. Отдых в отеле
- День 2: Лхаса – дворец Потала, храм Джокханг
- День 3: Лхаса и окрестности
- День 4: Переезд в Шигадзе с посещением озера Ямдрок-Цо
- День 5: Шигадзе - Сага
- День 6: Сага – озеро Мансаровар - Дарчен
- День 7: Старт Коры. Дарчен – Дрира Пхук
- День 8: Дрира Пхук – Жутул Пхук Гомпа через перевал Долма Ла
- День 9: Завершение Коры и выезд в Сагу
- День 10: Сага – Шигадзе и поезд в Лхасу
- День 11: Вылет из Лхасы





### **День 1: Прибытие в Лхасу. Высота: 3600 м.**

Прибытие в аэропорт Гонггар в Лхасе. Встреча с гидом, трансфер в отель и заселение. Короткий брифинг о программе путешествия.

На тибетском языке Лхаса означает «Земля Богов», или "Святое место", и до сих пор оправдывает свое название. На протяжении многих веков город притягивал к себе великое множество паломников, и был резиденцией Далай Лам. Как результат, в живом и шумном городе причудливо перемешаны традиции и обычаи самых разных народностей, в течение многих лет питавших местное население своей культурой. Архитектурной доминантой города выступает прекрасный, но ныне пустующий дворец далай-ламы — Потала. Дворец — это символ надежды тибетцев на восстановление собственного правительства. Он виден из любой точки города, поэтому служит прекрасным ориентиром для приезжих.

Остаток дня – свободное время для расслабления и акклиматизации. Лхаса находится на высоте 3500 метров над уровнем моря, и чтобы привыкнуть к высокогорью лучше всего посвятить весь день неспешным прогулкам или отдыху в отеле.

Ночь в отеле в Лхасе.



## День 2: Экскурсии в Лхасе. Высота: 3600 м.

Завтрак в отеле и подготовка к выезду на осмотр достопримечательностей Лхасы. Вас ждет экскурсия почти на весь день.

С утра Вы направитесь к главной доминанте всего города и Тибета - дворцу Потала. История Дворца Потала отсчитывается с VII века, когда царь Сронцзен Гампо распорядился построить на Красной горе дворец. В дальнейшем здание неоднократно перестраивалось и расширялось, ведь с XVII века дворец стал основной резиденцией правителя Тибета – Далай-Ламы. Само слово «Потала» происходит из санскрита и обозначает «Мистическая гора». Сегодня разделённый на 13 этажей дворец имеет площадь более 130 тысяч кв.м. А точных данных о том, сколько же в Потале комнат и залов, просто нет. Их число составляет «более тысячи», и в мире найдётся совсем немного людей, которые смогли обойти их все. Сегодня Потала является музеем, активно посещаемым туристами, оставаясь местом паломничества буддистов и продолжая использоваться в буддийских ритуалах.

Во время экскурсии Вы посетите Красный и Белый дворцы, прогуляетесь по лестницам и террасам. По окончании Вас ждет еще одна святыня Лхасы – монастырь Джокханг. Монастырь Джоканг ("Дом Господа") является самым священным местом Тибета. В монастырском храме находится золотая статуя Будды Шакьямуни, которая была подарена китайской принцессой Вэнь Чен в честь ее свадьбы с тибетским королем Сонгценом Гампо. Набожные паломники простираются перед входом в храм и совершают внутренний священный круг, чтобы предложить богам масло яка и отдать дань уважения золотой статуе Шакьямуни. В монастыре также проводится ежегодный фестиваль Великой молитвы, а ранее и все обряды посвящения Далай-ламы и Панчен-ламы.

Посетив храм Джокханг и осмотрев основные залы и дворы монастыря, Вы отправитесь совершить обход монастыря по улице Бархор. Здесь расположен оживленный Бархорский базар — это настоящее сердце Лхасы, его религиозный и социальный центр.

По окончании – возвращение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Лхасе.





### День 3: Лхаса и окрестности. Высота: 3600 м.

Завтрак в отеле и подготовка к выезду на экскурсии по Лхасе и окрестностям.

С утра Вы отправитесь в монастырь Дрепунг, что является крупнейшим монастырем школы гелуг в Тибете и находится в 8 км к западу от города.

Дрепунг был основан в 1416 году одним из ближайших учеников Чже Цонкапы. До постройки дворца Потала Дрепунг был резиденцией Далай-лам. Настоятели монастыря играли важную роль в политике Тибета, были наиболее близки к Далай-ламам и нередко занимали высшие посты в государстве. До 1950-х в Дрепунге постоянно проживало более 15 тысяч монахов, это был самый большой монастырь Тибета. Здесь сохранились центральный зал собраний и залы факультетов-дацанов, а также бывшая резиденция Далай-ламы дворец Ганден-пходранг.

Во второй половине дня Вас ждет непродолжительная поездка в монастырь Сера, расположенный в 5 километрах к северу от Лхасы.

Сера - один из самых крупных буддийских монастырей и университетов мира. Он был основан в XV веке учеником основателя школы гелугпа – Цзонкапы и вскоре стал одним из трех государственных монастырей, в котором проживало более 5000 монахов. После вторжения Китая в Тибет их осталось несколько сотен, а работы по восстановлению монастыря продолжаются до сих пор. Сегодня живущие в монастыре монахи могут выбрать один из трех факультетов и изучать либо базовые принципы Буддизма, либо специализироваться на изучении тантры.

После посещения молельного зала и прогулки по территории Вы сможете понаблюдать за философскими диспутами монахов – это по-настоящему увлекательное зрелище!

Возвращение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Лхасе.



**День 4: Переезд в Шигадзе через Ямдрок-Цо. Высота: 3840 м, время в пути: 5 ч – 351 км.**

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду.

Сегодня Вы покидаете гостеприимную Лхасу и начинаете путешествие по Тибету вдоль Гималайского хребта чтобы познакомиться и с другими уникальными достопримечательностями древнего Тибета. Для начала Вы отправитесь во второй по величине город Тибета – Шигадзе, преодолеете несколько высокогорных перевалов и увидите священное озеро Ямдрок-Цо.

После выезда из Лхасы Вам предстоит спуститься к руслу реки Брахмапутра, или Ярлунг Цанпо - как ее называют в Тибете, пересечь долину и начать подъем к перевалу Хамба Ла (4794 м), где Вам откроются невероятные виды на священное озеро Ямдрок-Цо.

Озеро Ямдрок Цо – одно из четырех самых почитаемых священных озер Тибета. Пейзажи этих мест изумительной красоты, а берега озера окружены величественными склонами Гималаев, среди которых сияет снежная вершина семитысячника Ноджин Канцанг. Ямдрок славится невероятным бирюзовым цветом воды. Цвет может варьироваться от светло-бирюзового под прямыми солнечными лучами до насыщенного синего в пасмурную погоду. После короткой остановки на перевале Вы спуститесь к берегу озера и проследуете далее - к перевалу Каро Ла (5045 м). Подъем на перевал захватывает дух, поскольку проходит прямо под скалами горы Ноджин Кангцангю, откуда к перевалу спускается огромный ледник и нависает прямо над дорогой. Отсюда уже недалеко до города Гьянцзе. Здесь Вас ждет краткий осмотр достопримечательностей и обед.

Гьянцзе – довольно крупный город, известный благодаря монастырю Пелкор Чед, построенному в 14-15 вв., и уникальной ступе Кумбум – 9-тиярусному пирамидальному сооружению, увенчанному золотым куполом. На всех 9 ее ярусах расположено около сотни капелл. Каждый ярус представляет из себя мандалу, а вся ступа символизирует три ступени на пути к просветлению.

От Гьянцзе до Шигадзе всего 90 км, поэтому остаток пути Вы проделаете довольно быстро, успевая лишь восхищаться открывающимися видами по пути. В Шигадзе – заселение в отель и свободное время до вечера, которое можно посвятить отдыху или прогулкам по городу. Ночь в отеле Шигадзе.





**День 5: Шигадзе - Сага. Высота: 4500 м, время в пути: 6 часов – 244 км.**

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду.

Перед тем, как покинуть Шигадзе, Вы осмотрите основные достопримечательности города – крепость-дзонг и известный монастырь Ташилумпо.

Шигадзе – второй по величине город Тибета - издавна был торговым и политическим центром региона Цанг. Как и в других тибетских городах, в центре находилась крепость-дзонг на высоком холме – когда-то здесь жили короли Цанг, а затем их сменили местные власти. Религиозным центром Шигадзе всегда оставался монастырь Таши Лунпо, который служил резиденцией Панчен-ламы – второго по значимости духовного лица после Далай-ламы.

По окончании Вас ждет дальнейшее путешествие на запад Тибета по шоссе, что тянется вдоль течения реки Брахмапутры среди просторов Тибетского плато.

Вы будете то взбираться на невысокие перевалы, то спускаться к берегу реки. Ваша цель на сегодня – поселок Сага, где Вас будет ждать комфортабельный отель и отдых, а также встреча с командой сопровождения, что отправится с Вами в путь далее в сторону священного Кайласа.

Ночь в отеле в Саге.



**День 6: Сага – озеро Мансаровар - Дарчен. Высота: 4590, время в пути: 8-9 ч – 520 км.**

Завтрак в отеле, сборы и подготовка к выезду. Сегодня Вас ждет длительный переезд к Кайлашу – в дороге Вы проведете около 8 часов, зато сможете вдоволь налюбоваться просторами Тибетского плато и реки Брахмапутра, вдоль которой будет проходить путь. Тибетское плато — это самый высокогорный регион на Земле, со средней высотой 4500 метров. Поэтому неудивительно, что Тибет часто называют «Крышей мира» и «Третьим полюсом». Сухие степи и луга рассечены горными хребтами, дождей здесь бывает немного и лишь ветра с невероятной силой обдувают пустынные ландшафты.

После выезда из Саги Вас ждет несколько часов, кажется, нескончаемой дороги до селения Праянг (4700 м), где Вы сможете отдохнуть и пообедать. Далее Вы продолжите свое движение на запад, преодолеете перевал Маюм Ла (5151 м) и вскоре на горизонте сможете заметить правильный конус вершины Кайлаша (6638 м). Еще немного и Вы у священного озера Мансаровар (4727 м).

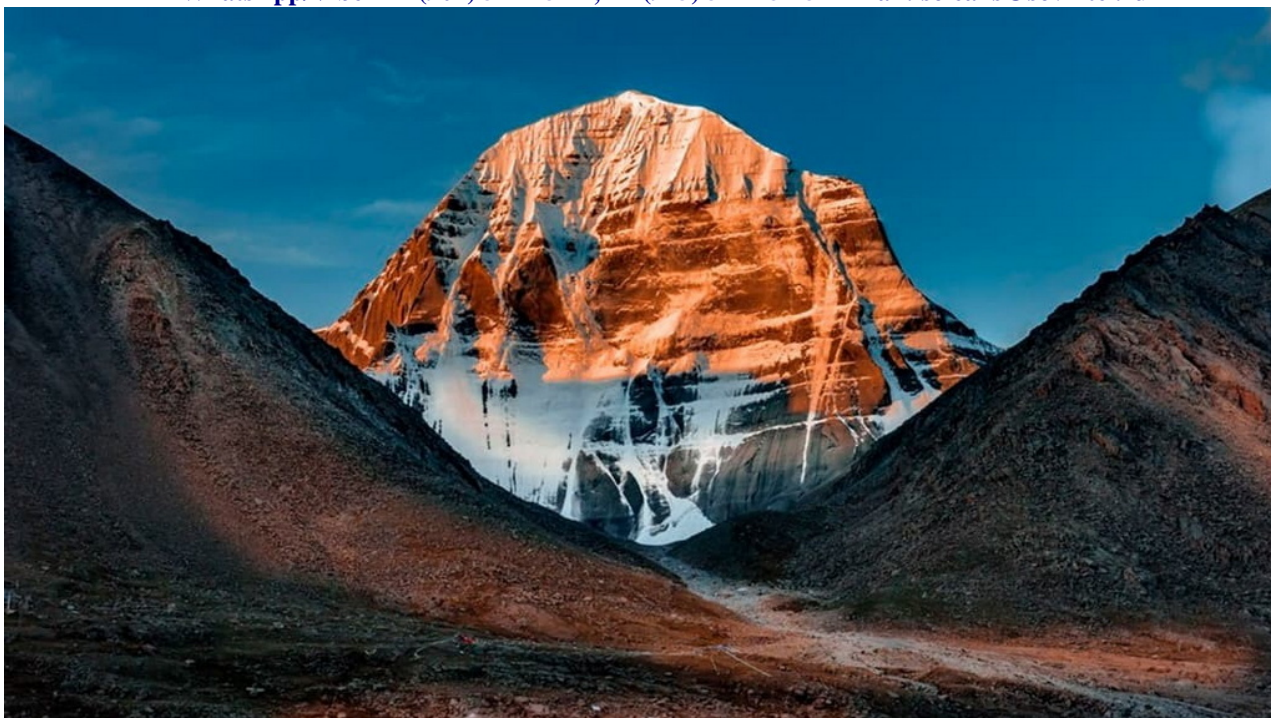
Озеро Мансаровар является самым высоким пресноводным водоемом в мире. Когда-то оно было окружено 8 монастырями, но большинство из них не сохранилось. Согласно индуистской мифологии, озеро было создано Брахмой как отражение глубины его души и представляет женскую энергию Вселенной, в то время как гора Кайлаш символизирует мужскую энергию. Тибетцы считают, что здесь находятся врата духов, которые связывают наш земной мир с миром потусторонним. Интересно, что рядом находится еще одно озеро - Ракшас-тал, прозванное «дьявольским» или «мертвым» озером. Вода в озере соленая, а по берегам почти отсутствует растительность. Специалисты говорят, уровень серебра в озере слишком высок, поэтому в нем нет жизни. Удивительно, что Мертвое озеро Ракшас-тал и Священное озеро Мансаровар связаны между собой протокой, но вода в озерах не перемешивается. Таким образом, озера Ракшас-тал и Мансаровар символизируют гармонию негативной и положительной энергий.

Вы сделаете остановку в селении на берегу озера Мансаровар, чтобы полюбоваться водами озера и возвышающейся над ним священной горы Кайлаш (6638 м), а также посетить монастырь Чу гомпа. При возможности – Вы совершите объезд озера и затем направитесь в городок Дарчен (4560 м) у подножия Кайлаша, откуда стартуют все маршруты Коры.

Заселение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Дарчене.





### **День 7: Старт Коры. Дарчен – Дрира Пхук. Высота: 5100, время в пути: 5 ч.**

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выходу на маршрут Кору вокруг горы Кайлаш. Считается, что Кайлаш - одно из главных оккультных мест на земле, которое ускоряет духовное развитие человека и способствует установлению телепатической связи с высшими существами. Кора - как обряд посвящения - очищает от жизненных грехов. Чем больше обходов, тем карма становится чище (то есть грехи прощаются) не только в этой жизни, но и в будущих, а после 108-го круга наступает просветление.

Утром Вас ждет путь до монастыря Чуку Гомпа, который считается обителью божеств-защитников Кайлаша. Именно отсюда начнется Ваша Кора! Сначала Вы перейдете на западный берег ручья Лха Чу чтобы иметь возможность наблюдать в пути западную экспозицию Кайлаша и постепенно будете подниматься к травянистым лугам Дамдинг Донкханг (4890 м), которые также называют Долиной яков. Далее Вы продолжаете путь по скалистой тропинке вдоль ручьев Белунг Чу и Данланг Чу, и Вам потихоньку начнет открываться северная экспозиция Кайлаша. Здесь Вас ждет остановка на обед.

Во второй половине дня Вы наконец-то дойдете до монастыря Дрира Пхук (5100 м) – одного из древнейших и самых почитаемых в округе. Монастырь был основан в XIII веке святым отшельником Гоцангпой, который открыл маршрут Кору вокруг Кайлаша и медитировал в пещере на месте монастыря. Здесь Вы будете вознаграждены восхитительным видом северной экспозиции Кайлаша. Видимые отсюда три небольших холма перед Кайлашем называются Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани, символизируя мудрость, доброту и власть.

Размещение в гестхаусе и свободное время до вечера, которое можно посвятить осмотру монастыря. Вечером – отличная возможность насладиться закатом с видом на Кайлаш. Ночь в гестхаусе в Дрирапхук.





**День 8: Дрира Пхук – Жутул Пхук Гомпа через Долма Ла. Высота: 5630, время в пути: 6 ч.**

Завтрак в гестхаусе. Сборы и подготовка к переходу. Сегодня Вам предстоит самый сложный день Коры, ведь Вас ждет перевал Долма Ла (5630 м) – самая высокая точка маршрута. С утра Вы пересечете ручей Лха Чу и по найденной тропе начнете подъем на морену. Затем минуете поля, где обитает множество сурков, подниметесь к Шива-тсал (5330м), где по традиции принято оставлять что-то из одежды или каплю крови, и продолжите путь дальше к Дикпа Карнак (5390м) - камню, испытывающему на грехи. Считается, что человек без греха может протиснуться через узкую щель между валунами, тогда как грешный человек не сможет, как бы мал он ни был!

Отсюда уже не так далеко и до высшей точки Коры – перевала Долма Ла (5630м), украшенного молевыми флажками и лентами. Большая глыба на перевале символизирует собой богиню Долма (более известно ее имя на санскрите – Тара). По традиции здесь нужно что-то оставить, а что-то из коллекции даров взять с собой.

Спуск с перевала не менее сложен – скалистая тропа круто спускается к озеру Гаури Кунд, а далее петляет сквозь скалы до местечка Сабдже Драток, где на скале видны отпечатки ног самого Будды. Здесь Вы остановитесь на обед.

После обеда Вы идете дальше вдоль русла реки, пересекаете ручей и приходите в Чаксал Ганг, место третьего привала, откуда можно в последний раз за путешествие увидеть восточную экспозицию Кайлаша. Еще три часа - и Вы доберетесь до места ночлега в монастыре Жутул Пхук гомпа (4790 м).

В монастыре существует пещера, где, по преданию, медитировал святой Миларепа. Говорят, что он самостоятельно поправил высоту пещеры, чтобы находиться в ней было удобнее.

Отпечаток его ступни до сих пор украшает потолок пещеры.

Размещение в гостевом доме и отдых после перехода.

Ночь в гостевом доме в Жутул Пхук.





**День 9: Завершение Кору и выезд в Сагу. Время в пути: 8-9 часов – 520 км.**

Завтрак в гостевом доме. Сборы и подготовка к переходу. Сегодня Вас ждет заключительный день коры. – Вы будете спускаться в Дарчен, завершив обход Кайлаша.

После завтрака Вы покидаете Жутул Пхук и идете вдоль реки Жхонг Чу, затем пересекаете ее по мосту и продолжаете спускаться к месту последнего привала на маршруте на высоте 4610 метров. Здесь Вас ждут обед и прекрасные виды на озеро Манасаровар в долине.

После обеда Вас ждет продолжение спуска через завалы из камней мани с высеченными на них шестью слогами мантры Авалокитешвары (Ом мани падме хум) и резных черепов до местечка Чаксал Ганг, где Вы завершите Кору.

Здесь Вы загружаете свои вещи в автомобили, бросаете последний взгляд на Кайлаш, навсегда сохраняя воспоминания о Коре, и уже обновленные и одухотворенные отправляетесь в обратный путь в Лхасу. На сегодня Вас ждет уже знакомая дорога до селения Сага. Путь неблизкий, но достаточно комфортный, поэтому в пути есть возможность отоспаться или же вновь любоваться открывающимися пейзажами Тибетского плато и заснеженных вершин в отдалении.

По прибытии в Сагу – заселение в отель и свободное время для отдыха.

Ночь в отеле в Сага.



**День 10: Переезд в Шигадзе и поезд в Лхасу. Время в пути: 5 ч, поезд: 2,5 ч.**

Завтрак в отеле, сборы и подготовка к выезду.

Сегодня Вас вновь ждет дорога и переезд – в Шигадзе. Весь день Вы будете двигаться на восток по шоссе Дружбы, то взбираясь на перевалы, то спускаясь к течению Брахмапутры и, конечно же, наслаждаясь в пути видами Тибетского нагорья. По пути Вы сделаете остановку на обед.

Во второй половине дня Вы наконец-то доберетесь до Шигадзе. Здесь Вы сразу же отправитесь на вокзал, где дождетесь поезда и отправитесь в Лхасу уже по железной дороге (поезд Шигадзе – Лхаса С894, отправление в 19.00, в пути – 2,5 часа).

Железная дорога из Шигадзе до Лхасы является продолжением Цинхай-Тибетской железной дороги, соединяющей Тибет с основным Китаем, и считается самой высокогорной железной дорогой в мире! Проект железной дороги был задуман еще в 1960 году, но строительство было надолго заморожено. Железная дорога до Лхасы была открыта только в 2006 году, а в 2014 – открылся и участок до Шигадзе, который проходит через 26 туннелей и 116 мостов на высотах от 3600 до 4000 м. На трассе используются специальные вагоны с подкачкой кислорода, чтобы пассажиры не страдали от горной болезни. Также для пассажиров доступны индивидуальные кислородные маски.

По прибытии в Лхасу – трансфер и заселение в отель. Отдых.

Ночь в отеле в Лхасе.

**День 11: Вылет домой**

Завтрак в отеле. Сборы и свободное время до трансфера в аэропорт Лхасы.

Своевременное прибытие в аэропорт и вылет из Лхасы.

**Проживание в отелях:**



Город	Отели 4*	Отели 5*	Ночей	Питание
Лхаса	Minshan	Shangri-La	4	BB
Шигадзе	Gersar	Hilton Hampton	1	BB
Сага	Station Manor	Hotel Ouguan	2	BB
Дарчен	Hotel Letu		1	BB
Маршрут Коры	Гестхаусы		2	BB

**Стоимость на одного человека в долларах США** (при двухместном размещении, включая государственные налоги, действительна до 31.12.2026):

Группа	Май - Октябрь	
	Отели 4*	Отели 5*
1 чел	9620	10745
2 чел	4915	5560
3-4 чел	3660	4305
5-6 чел	2810	3455
7-9 чел	2335	2980
10 и более чел	2030	2675
Доплата за одноместное размещение	775	1420

**Дополнительно** (с группы) оплачиваются услуги команды сопровождения на маршруте (кухня+лагерь, 6-9 дни программы):

1-3 чел	5610
3-7 чел	6125
8 и более чел	7120

#### В стоимость включено:

- Размещение в указанных выше отелях в Тибете, согласно программе, включая указанный тип питания и все налоги и сборы;
- Все трансферы, согласно программе, с использованием частного автотранспорта с кондиционером;
- Все экскурсии по программе, включая входные билеты к достопримечательностям;
- Услуги местного англоговорящего гида;
- Услуги команды сопровождения (яки и погонщик) во время Коры;
- Питьевая минеральная вода во время переездов и размещения в лагере.

#### В стоимость не включено:

- Международные перелеты и перелет в Лхасу;
- Виза в Китай;
- Услуги команды сопровождения (организация питания) на маршруте от селения Сага в течение 6 дней, включая маршрут Коры (стоимость за группу указана отдельно);
- Питание, не указанное в разделе «Стоимость включает» (обеда и ужины на протяжении программы);
- Сборы за право фотографирования (если необходимо);
- Полная страховка путешественника для покрытия болезни, госпитализации, медицинских услуг в пути, потери ценных вещей, воровства, изменения программы, отмены перелетов или туров вследствие обстоятельств непреодолимой силы, а также эвакуация вертолетом в случае необходимости.

- Любые расходы, понесенные при экстренной эвакуации;
- Пермит для посещения Тибета;
- Алкогольные напитки;
- Чаевые гиду и водителю;
- Доступ в интернет, телефонные звонки;
- Любые личные расходы