

## EL CORAZÓN DEL TÍBET

### **Día 1: Llegada al Tíbet – Lhasa. Alojamiento en Lhasa. Hotel ShangBala.**

Traslado de llegada en el aeropuerto de Lhasa. El aeropuerto está situado a 65km de la ciudad y en el traslado se tarda una hora. Traslado al hotel. Como es habitual en los viajes a regiones situadas a gran altitud, Lhasa se encuentra a 3650 m sobre el nivel del mar, esta primera tarde no hay programa. Se recomienda a los viajeros que no realicen ningún esfuerzo para aclimatarse a la altura.

Lhasa es una ciudad única en nuestro planeta, un lugar en donde las condiciones geográficas, históricas y religiosas han creado un mundo aparte, en el que las concepciones en las que basamos nuestras existencias cotidianas son continuamente puestas en entredicho. Un mundo en el que la felicidad, el confort y la riqueza toman un valor completamente distinto al habitual.



### **Día 2. Lhasa. Alojamiento en Hotel ShangBala.**

Visitaremos el antiguo barrio tibetano del Barkhor y el Templo de Jokhang. Este barrio gira alrededor del Templo de Jokhang, patrimonio de la humanidad y al que se le considera el templo más sagrado e importante para los budistas tibetanos. Es el centro espiritual de la ciudad y destino de multitud de peregrinos venidos de todos los rincones del Tíbet histórico. Acompañaremos a estos peregrinos en sentido horario rodeando al templo. A este tipo de ruta de peregrinación circular se la denomina 'Kora' y suele realizarse alrededor de lugares sagrados como templos, monasterios, lagos o montañas. También visitaremos su templo hermano, el de Ramoche. Construido en honor a la imagen de Jowo Rinpoche que la princesa china Wencheng trajo al casarse con Songtsän Gampo, primer rey de doctrina budista y que unificó el imperio tibetano en el S. VII. Por la tarde iremos a las afueras de Lhasa para presenciar los famosos debates del Monasterio de Sera en los cuales se examina la correcta progresión de los jóvenes monjes en el estudio de la filosofía

budista. Sera es uno de los tres monasterios más importantes de la Secta del Sombrero Amarillo (la encabezada por el Dalái Lama).

### **Día 3. Lhasa. Alojamiento en Hotel ShangBala.**

Hoy visitaremos el Palacio del Potala, situado en la Marpo Ri (colina roja) a más de 100 metros sobre el valle. El Potala fue la residencia del 5º Dalái Lama desde 1649 y también la de todos sus sucesores hasta el exilio del 14º Dalái Lama en 1959. Es el edificio más impresionante de Tíbet y uno de los más grandiosos del mundo. Es también el palacio más elevado. Desde su construcción fue el centro político y religioso del Tíbet, y aún hoy es un importante centro de peregrinación para los tibetanos. Tiene unas dimensiones sobrecogedoras: 117 metros de alto en 13 pisos, 400 metros de ancho (este-oeste) y 350 metros de profundidad (norte-sur). Por la cantidad y calidad de las obras de arte que conserva podría considerarse uno de los mejores museos del mundo: un museo del arte y la cultura tibetana.

Acabada la visita nos dirigiremos al oeste de la ciudad para visitar el Norbulingka: el palacio estival desde que el 7º Dalái Lama lo construyese en 1780. Ambos fueron declarados patrimonio de la humanidad por la Unesco.



### **Día 4: Lhasa – Shigatse [355Km, 9h, 3845m]. Alojamiento en Shigatse. Hotel Gesar.**

Tomaremos rumbo sudoeste hacia el lago Yamdrok (4.447m.), uno de los cuatro grandes lagos sagrados del Tíbet. Sus aguas turquesas nos dejarán impresionados desde el alto del Kamba La (4.700m.). Es el más cercano a la capital y el más visitado. Tiene forma de abanico abierto hacia el sur, y se despliega durante 130 km de este a oeste y 70 de norte a sur con una superficie de 638 km<sup>2</sup>. Al fondo veremos el enorme macizo del Monte Nojin Kangtsang (7.191m.)

y a cuyo glaciar nos acercaremos tras ascender el puerto de montaña del Karo-La (5.020m). Una vez en Gyantse (4.025m.), Tradicionalmente una de las más importantes ciudades del Tíbet, pues en ella confluían las rutas que llegaban desde la India y Nepal a Lhasa y el centro del país, visitaremos el Monasterio de Pelkor Chode (también Monasterio



de Palcho). En él encontraremos una de las grandes obras del arte tibetano: el Kumbum, el mayor chorten del Tíbet, que imitando el camino que siguen los fieles en su ascensión espiritual, tiene en su interior un largo pasillo completamente decorado con pinturas y esculturas budistas, que lleva a través



de un camino mágico, a su parte superior. Desde lo alto del Kumbum podremos ver la majestuosidad del Dzong de Gyantse. Una fortificación que domina todo el valle y el camino a Lhasa. Los tibetanos creían que si esta fortaleza caía en manos enemigas, todo el Tíbet sucumbiría con ella. Y así fue, el 5 de julio de 1904 el Imperio Británico derrotó a la defensas tibetanas tras invadir Tíbet. Pocos días después tomaron el control de Lhasa ante unos tibetanos resignados tras la huida del Dalai Lama a Mongolia. A pesar de haber tenido un mayor contacto con otras culturas al haber sido el destino final de las rutas comerciales con origen en la India, conserva como ninguna otra el ambiente que debían haber tenido las poblaciones tibetanas de antaño.

Finalmente, completaremos el trayecto de dos horas que une Gyantse y Shigatse y que atraviesa fértiles planicies en las que se cultivan trigo, cebada y colza. Según horario, visitaremos un pequeño molino de harina antes de llegar a nuestro hotel.

Shigatse es la segunda ciudad más grande del Tíbet. A 3.800 metros de altitud, está situada donde el río **Nyangchu** vierte sus aguas al **Yarlung Zangpo**. En la actualidad tiene una población de unos 100.000 habitantes habiéndose convertido en un importante centro de comunicaciones para la región oeste del Tíbet.

**Día 5. Shigatse - Lhasa [270Km, 5-6h, 3650m]. Alojamiento en Lhasa. Hotel ShangBala.**

Con nuestros objetivos cumplidos, visitaremos el Monasterio de Tashilhunpo. Es el monumento más importante de Shigatse y el mayor templo de la escuela gelugpa en el oeste de Tíbet. Es la visita que justifica el viaje hasta dicha ciudad. Está situado al noroeste de la ciudad, en la ladera de la montaña Nyimari. Fue fundado en el año 1447 por **Gendain Zhuba**, el más famoso discípulo de Tsongkhapa. Las salas más antiguas erigidas en esa fecha se vieron ampliadas en el siglo XVII cuando **Chokyi Gyeltsen** recibió el título de Panchen lama (Maestro de la Gran Erudición). Recomendamos realizar el Kora de 1,5 km. alrededor del monasterio acompañando a los tibetanos que diariamente lo completan y curiosear las paradas del mercado local. Acabadas las visitas, volveremos a Lhasa por una ruta alternativa siguiendo el río Yarlung Tsampo (270 Km, 5-6h). Al llegar a nuestro hotel será un buen momento para agradecer a nuestro guía local y a nuestro conductor su buena atención como suele ser costumbre. Resto del día, tiempo libre en Lhasa.

**Día 6: Lhasa. Desayuno.**

A la hora acordada, iremos a recogerte a tu hotel para llevarte hasta el aeropuerto / estación de tren. Aconsejamos salir 3/2 horas, respectivamente, antes de la salida del vuelo o tren. Hasta entonces podrás explorar Lhasa libremente.

FIN DE NUESTROS SERVICIOS.

**Precio (mínimo 4 PAX) : 2900¥ por persona**

Suplementos:

- Habitación individual: 750¥
- Hotel St. Regis 5\* en Lhasa: 660¥/persona.
- Grupo 2-3 PAX: + 1600¥ por persona.
- Grupo 1 PAX: + 5700¥
- Guía de habla hispana: consultar disponibilidad