



Tibetan Aid Project **Pelgrimage Reis 2020 naar Oost Tibet**



Met TAP naar Oost Tibet (Kham)

Het Tibetan Aid Project (TAP) organiseert in 2020 van 9 t/m 27 juni weer een pelgrimage reis, dit keer naar de regio Kham in Oost Tibet.

Oost Tibet kent een andere historie dan het meer bekende, en ook meer toeristische, Centraal Tibet rondom Lhasa. In de negende en tiende eeuw toen Boeddhisme in Centraal Tibet werd vervolgd, fungeerde Oost Tibet als een toevluchtsoord voor monniken en leraren en werden daar vele teksten veiliggesteld. Veel latere, nu nog bekende, grote meesters vonden juist hier hun thuis in de ontstane kloosters, waar ze studeerden en onderricht gaven.

De reis wordt, met programma inbreng van TAP, op maat voor ons georganiseerd en begeleid door Visit Travel Tibet Service. Dit is dezelfde organisatie waarmee we tot volle tevredenheid in eerdere jaren naar Centraal Tibet zijn geweest. Het Tibetan Aid Project fungeert hiervoor enkel als intermediair.

We besteden in deze reis vooral aandacht aan de boeddhistische tempels en kloosters. Maar ook aan het landschap en de natuur van dit andere deel van Tibet met zijn groene heuvels, bossen, imposante bergen, woeste rivieren, diepe valleien en gletsjermereen.

Programma algemeen

Het programma is onder voorbehoud van gewijzigde omstandigheden. Zo mogelijk en in overleg met onze Tibetaanse gids kan soms ook op verzoek besloten worden tot wijzigingen in het programma.

De afstanden die we afleggen zijn groter dan in Centraal Tibet, waardoor we per dag vaak 2 tot 3 uur reizen, een enkele keer 6 – 7 uur op weg naar een volgende regio. We reizen in een eigen ruime, comfortabele bus. In Dzogchen (dag 7/8) en in Pelyul (dag 12/13) verblijven we twee dagen in hetzelfde hotel.

We verblijven in 'comfortabele' hotels, maar houd er rekening mee dat dat in China ook wel eens minder is dan je mogelijk verwacht. Eén keer overnachten we in comfortabele tenten.

Om te acclimatiseren aan de hoogte is er in de eerste reisdagen een geleidelijke overgang van Chengdu (500m) via Kangding (2.500m), Tawu (2.560m) naar Oost-Tibet (3.200m – 3.900m).

Dag-tot-dag programma

0 Dinsdag 09/06/20: vertrek 's avonds 21.10 uur KLM directe vlucht Amsterdam – Chengdu voor een vliegreis van 9,5 uur.

1 Woensdag 10/06/20: Aankomst in Chengdu (500m)

We komen vandaag om 12.50 uur aan in **Chengdu**. We worden door de organisatie opgepikt en naar ons comfortabele hotel gebracht. Chengdu is de hoofdstad van de provincie Sichuan en is ook een belangrijke poort op weg naar Oost Tibet via o.a. de bergen en valleien van de Yangtze rivier.

Diner, Hotel in Chengdu

2 Donderdag 11/06/20: van Chengdu via Leshan naar Emeishan (400m)

Na een vroeg ontbijt in het hotel vertrekken we met onze eigen bus eerst naar Leshan, een reis van 2 uur, voor een bezoek aan de **Giant Buddha** van 71m hoog. In Leshan hebben we ook onze lunch. We reizen daarna door naar Emeishan, waar we overnachten.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Emeishan

3 Vrijdag 12/06/20: Emeishan – Kangding/Dartsedo (2.560 m)

We bezoeken Emeishan, waar diverse tempels zijn rond de **heilige berg Emeishan**. De berg is gewijd aan de bodhisattva Samantabhadra en is Unesco erfgoed. De top van 3.099 m kan desgewenst bezocht worden via een kabelbaan. Na de lunch reizen we ongeveer 265 km, in 3 uur, via een snelweg door naar **Kangding**. We rijden door een groene vallei langs de Qingyijiang rivier en komen via de Erlang Mountain tunnel (12 km) uiteindelijk Oost Tibet binnen en arriveren in de van oorsprong oude stad Kangding (Chin.)/Dartsedo (Tib.), onderdeel van de zijderoute. De oude stadswijk kent nog een Tibetaanse sfeer en heeft een Tibetaans museum.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Kangding/Dartsedo

4 Zaterdag 13/06/20: Kanding – Tawu/Daofu (2.560m)

Na het ontbijt trekken we verder naar het noorden, de Sichuan –Tibet National Highway – en stoppen af en toe onderweg voor prachtige vergezichten en mooie landschappen. We passeren de **Gyula pas op 4270 m** met – als het weer het toelaat – het uitzicht op de met sneeuw bedekte hoogste berg van Oost Tibet, de Minyang Gongkar van 7556m hoog.

Onderweg bezoeken we het **Lhagang/Tagong klooster** (Sakya school) en het **Minyak Gonchen klooster** (recent klooster met duizenden beoefenaars), en kunnen langs een lange Mani muur lopen. We overnachten in Tawu.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Tawu/Daofu

5 Zondag 14/06/20: Tawu en tocht met kamperen (2.800m)

Na het ontbijt bezoeken we kort een **nunnery** vlakbij Tawu na een rit van 30 minuten. Daar vandaan start onze **tocht van 2 uur lopen naar een kampeerplek** op 2.800m en kunnen we genieten van de prachtige natuur om ons heen. Daar is het ook nog mogelijk om heen en terug naar een pelgrimage plek van Padmasambhava te gaan. We overnachten in comfortabele tenten.

Ontbijt, Lunch, Diner, Kamperen in tenten

6 Maandag 15/06/20: Tawu – Ganzi/Garze (3.400m)

Na het ontbijt rijden we in een uur naar het **Nyinong klooster**, een klein Nyingma klooster. De familie van stichters van dit klooster heeft een rechtstreekse overdrachtslijn met de Trisong Detsen, de koning die mede zorgde dat de Dharma naar Tibet kwam. We zullen deze familie en het klooster bezoeken. Als je wilt kun je daar mee gaan met een pelgrimage wandeling van een half uur. Daarna gaan we naar de stad **Garze**, waar je nog wat kunt rondkijken op de lokale markten.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Garze

7 Dinsdag 16/06/20: Garze – Dzogchen klooster (3.850m)

We reizen deze dag steeds via de 317G weg en komen door veel mooie natuurlijk gelegen dorpen. Na aankomst in het hotel in Dzogchen, waar we 2 nachten zullen verblijven en is er gelegenheid om wat uit te rusten. Na het diner kunnen we al rond het uitgebreide klooster lopen, dat we de volgende dag verder zullen bezoeken. Het **Dzochen klooster** (Nyingma) is gesticht in 1685 door de grote Dzochen ('Great Perfection') meester van toen Dzogchen Pema Rinzin, in opdracht van de belangrijke, bekende Vijfde Dalai Lama, die de leerling van Rinzin was. Het klooster is het thuis geweest van enkele grote meesters, zoals Patrul Rinpoche en Lama Mipham Rinpoche.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Dzogchen

8 Woensdag 17/06/20: Dzogchen (3.850m)

's Ochtends maken we een tocht van 2 uur naar retreat grotten in een prachtig landschap en kijken daar rond in de omgeving. We gebruiken er de lunch, gaan weer terug en bezoeken het **Dzogchen klooster**. We verblijven een tweede nacht in hetzelfde hotel.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Dzogchen

9 Donderdag 18/06/20: Dzogchen – Dzachuka/Sershul (4.200m)

Na het ontbijt rijden we in 2 uur naar het **Gekong klooster** (Nyingma) met de **langste Mani Wall** (zo'n 1,5 km), die Patrul Rinpoche nog heeft gesticht. Dit is een van de kloosters waar ook Tarthang Tulku nog heeft gestudeerd onder Poba Tulku Rinpoche. Daarna rijden we door naar Dzachukha/Sershul, één van de hoogste stadjes in Oost Tibet, in een gebied waar nog vele nomaden leven, wat ook de lokale sfeer in de straten van Dzachukha bepaalt.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Dzachuka/Sershul

10 Vrijdag 19/06/20: Dzachuka/Serssul – Yulong Lhatsok – Derge (3.100m)

We rijden vandaag via Mani Gango en de G317 weg naar Derge. Onderweg bezoeken we kort het schitterende **Yulong Lhatse Lake**, een gletsjermeer aan de voet van de berg Trola met grote mantrastenen aan de oevers ervan. Na aankomst in ons hotel in Derge lopen we al even kloksgewijs de kora om het gebouw van de **Derge Parkhong**, het gebouw dat we de volgende dag verder bezoeken.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Derge

11 Zaterdag 20/06/20: Derge – Dzongsar (3.250m)

We bezoeken de beroemde Tibetaanse drukkerij: **Derge Parkhong**, de 'culturele schatkamer van Tibet'. Hier worden nog steeds Tibetaanse boeken op traditionele wijze met de hand gedrukt. Het indrukwekkende gebouw omvat ook een oude, uitgebreide bibliotheek met de bloktteksten van alle tradities. Verder zijn er een tempel en originele fresco's te bewonderen. Daarna, op weg naar Dzongsar, bezoeken we kort het **Palpung klooster** (Kagyü) met zijn uitgebreide woodblock collectie het vroegere thuis van lama Jamgon Kontrul.

In Dzongsar bezoeken we het **Dzongsar klooster** (Sakya), gesticht in 746 en herbouwd in 1983. Er verblijven meer dan 200 monniken. Het klooster was het thuis van de grote meesters Jamyang Kyentse Wangpo en Dzongzar Khyentse Chokyi Lodro. Alle drie waren stichters van de oecumenische Rimé-beweging in de 19de en 20ste eeuw. Chokyi Lodro was ook de belangrijkste leraar van Tarthang Tulku. Dzongsar Jamyang Khyentse, de huidige bekende lama, schrijver en filmmaker, is een reïncarnatie van Chokyi Lodro; hij is nog steeds als toezichthouder verbonden aan het klooster. Het klooster is nog altijd beroemd in Tibet vanwege het eigengemaakte wierook. Er is ook een giftshop.

Ontbijt, Lunch, Diner, Guesthouse in Dzongsar

12 Zondag 21/06/18: Dzongsar – Katok – Pelyul (3.150m)

We rijden vandaag naar Pelyul. Halverwege bezoeken we het **Katok klooster** (Nyingma) dat op een afgelegen heuveltop (4.023 m) ligt. Het is het oudste Nyingma klooster naast Samye, en is beroemd vanwege de studies filosofie en meditatie beoefening. In de 10de-12de eeuw bewaarde het klooster teachings die verloren raakten tijdens de periode van verval en vervolging in Centraal Tibet en was zo belangrijk voor het behoud van vele teachings.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Pelyul

13 Maandag 22/06/20: Pelyul, hele dag (3.260m)

We blijven vandaag in Pelyul in hetzelfde hotel, en bezoeken 's ochtends het **Pelyul klooster** (Nyingma) op 3.260m. Het klooster is gesticht in 1665 op een van oudsher heilige locatie met een verbinding met Padmasambhava en de 'terma-traditie', het ontdekken van heilige teachings door onder andere Ratna Lingpa in de 15de eeuw. Dit klooster is ook onderdeel van de Dzogchen ('Grote Perfectie') traditie van Nyingma.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Pelyul

14 Dinsdag 23/06/20: Pelyul – Nyarong

Na het ontbijt rijden we **langs de Yalong/Nyachu rivier** verder naar en door de regio Nyarong. Onderweg komen we langs prachtige natuur, dorpen en uitzichten. Halverwege zullen we stoppen bij een oude traditionele houten brug. We overnachten in Nyarong.

Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in regio Nyarong

15 Woensdag 24/06/20: Nyarong – Lithang (4.010m)

Na een rit van 1 uur langs de Nyachu rivier rijden we de heuvels in naar het **Tsokha klooster** vlakbij een klein gletsjermeer. We kunnen daar langs het rustige en vredige meer lopen. Daarna komen we na een rit van 3 uur in **Lithang**, één van de hoogste stadjes ter wereld. Na de lunch bezoeken we de geboorteplaats van de wijze Zevende Dalai Lama, 18de eeuw. In deze streek is meer dan 70% van de lokale bevolking nomade en je kunt in de straten de 'hippe' nomade jongeren zien, die traditioneel gekleed op motorfietsen rijden.
Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Lithang

16 Donderdag 25/06/20: Litang – Kangding (2.560m)

We rijden vandaag helemaal weer terug naar **Kangding**, 'home of the lovesong', de in het oosten overbekende Kangding Lovesong.
Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Kangding

17 Vrijdag 26/06/20:

Na het ontbijt rijden we naar **Chakzamkha** en bezoeken daar de beroemde handgemaakte kettingbrug uit 1700 en een centrum voor **Tibetaans Tankhakunst**. Vandaar rijden we naar Chengdu, het eindpunt van onze reis.
Ontbijt, Lunch, Diner, Hotel in Chengdu

18 Zaterdag 27/06/20:

We worden op tijd naar Chengdu airport gebracht voor onze directe KLM vlucht van 14.35 uur, die om 19.05 uur diezelfde dag op Schiphol aankomt. Reisduur: 10 ½ uur.

Praktische informatie

- **Periode:** van dinsdag 9 juni 2020 t/m zaterdag 27 juni 2020.
- **Groep:** minimaal 10, maximaal 12 deelnemers.
- **Vliegreis:** Directe KLM vluchten Amsterdam – Chengdu vv: vertrek heen di 9 juni om 21.10 uur en vertrek terug za 27 juni om 14.35 uur.
- **Prijs:** € 1.700 pp aan de reisorganisatie Visit Travel Tibet Service + € 250 pp donatie aan Tibetan Aid Project (zie voor info over doelen TAP: www.tibetan-aid.nl)
- **Inclusief:** Privé tour bus (19-26 plaatsen), alle comfortabele hotels, toegangstickets, alle (vegetarische) maaltijden, lokale Tibetaanse gids, privéchauffeur, drinkwater onderweg.
- **Exclusief:** directe vlucht Amsterdam – Chengdu v.v. (KLM direct ± € 700/800 bij vroegboeking), tipgeld voor gids en chauffeur, kosten visum en je reisverzekering.
- **Visum:** Advies om dat via een gespecialiseerde site voor je te laten regelen. Kosten zijn totaal ± € 165. Goede sites: www.visumchinaonline.nl of www.visumbuitenland.nl Vanaf a.s. november verandert China ws nog de huidige visumvoorwaarden. Nadere info volgt later.
- **Single room toeslag (bij aanmelding aangeven):** € 495 voor 17 nachten.
- **Acclimatiseren aan hoogte:** We zorgen in het begin voor een langzame gewenning aan de hoogte door een geleidelijke reis vanuit Chengdu naar het hoger gelegen Oost-Tibet. De hele reis gaan ook zuurstofapparaten mee voor het geval dat mensen alsnog of later last krijgen van de hoogte.
- **Weer:** Prettig, niet te warm zomerweer in juni in deze regio, en met ook af en toe kans op een regenbui. Vanaf juli begint hier de regentijd.

Informatie bijeenkomst zaterdagmiddag 26 oktober in Amsterdam

Zaterdagmiddag 26 oktober geeft TAP een informatiebijeenkomst over deze reis. Aan de hand van een presentatie met foto's en video's geven we je een inspirerende indruk van de reis met praktische info. En kun je al je vragen stellen.

Tijd: zaterdag 26 oktober van 14.00 tot 17.00 uur

Locatie: Nyingma Centrum, Reguliersgracht 25, Amsterdam.

Aanmelding vooraf is fijn (via ans.vos@planet.nl), maar niet per se nodig.

Aanmelding voor de reis

Je kunt je opgeven als belangstellende. Maar je bent pas echt aangemeld voor deze reis na overmaking van een aanbetaling van € 250 op NL32INGB0006622895 t.n.v. Tibetan Aid Project onder vermelding van 'Reis Oost Tibet 2020' en via een email met je aanmelding aan ans.vos@planet.nl .

Vóór 1 februari 2020 besluiten we over definitief doorgaan van de reis. In het voorjaar van 2020 organiseren we dan een bijeenkomst voor alle deelnemers ter kennismaking en over allerlei praktische zaken (visum, tips, afspraken, etc.).

