

Тибет

Место, которое меняет жизнь

Алексей Перчуков



ИНФО

- 10 Мои поездки в Тибет
- 43 Буддистские монастыри

СХЕМЫ И ПЛАНЫ

- обл. Карта монастырей Центрального Тибета
- 52 Классические маршруты
- 62 Монастырь Самье
- 63 Город Самье
- 70 Лхаса
- 72 Монастырь Джоканг
- 74 Баркхор
- 77 Дворец Потала (Кора Лингкор)
- 76 Дворец Норбулингка
- 82 Тибетский квартал. Лхаса
- 85 Монастырь Сера
- 89 Монастырь Ганден
- 94 Шигадзе
- 102 Монастырь Ташил(х)унпо
- 111 Сага
- 115 Дарчен
- 120 Тхолинг
- 134 Озера Манасаровар и Ракшас-тал
- 158 Кора вокруг Кайласа
- 185 Гьяндзе

4 Планирование путешествия

- 6 Введение
- 8 Почему именно Тибет?
- 9 Почему именно этот путеводитель?
- 13 Физическая и духовная подготовка к путешествию в Тибет
- 21 Климат и сезоны туризма
- 22 Необходимые документы для поездки
- 24 Тибетские гиды
- 25 Проживание в Тибете
- 25 Дорога в Тибет
- 194 Как поездка в Тибет меняет жизнь?
- 205 Список использованной литературы
- 206 Список необходимых вещей для поездки в Тибет
- 207 Указатель

30 Страна и люди

- 32 Краткая история Тибета
- 35 Религии
- 45 Национальная кухня
- 46 Национальная одежда
- 46 Сувениры
- 47 Праздники и фестивали

48 Ваш первый маршрут по Тибету

51 Классические маршруты по Тибету

- 53 Гонгкар
- 55 Дорога к монастырю Самье
- 58 Цеданг и окрестности
- 61 Монастырь Самье

68 Центральный Тибет

- 69 Лхаса и окрестности
- 91 Север Центрального Тибета
- 94 Дорога в Шигадзе
- 101 Шигадзе

104 Западный Тибет

- 105 Дорога к Кайласу
- 118 На земле древних королевств Гуге и Шангшунг
- 125 Священная земля Тиртхапури
- 127 Ночь в другом мире
- 130 Мандала Кайласа
- 135 Священные озера Мандалы Кайласа
- 135 Манасаровар-Кора
- 152 Религиозное значение горы Кайлас
- 156 Внешняя Кайлас-Кора
- 171 Внутренние Кайлас-Коры
- 174 Нанди-Кора
- 178 Кора через перевал Кхандро Санглам
- 182 Дорога домой
- 182 Южная дорога Шигадзе – Лхаса
- 188 Гьяндзе – Лхаса



При поддержке ПАО Банк «ФК Открытие».

Лицензия ЦБ РФ №2209. Реклама



ПЛАНИРОВАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ



Введение

Данная книга является логическим результатом моих вот уже почти 10-летних исследований Тибета. И каждый новый приезд для меня – не просто формальность, а возможность ещё ближе узнать это одно из самых загадочных и прекрасных мест на Земле, проникнуться его животворящей энергетикой. За свою жизнь я объездил почти всю нашу планету, побывал в её самых отдалённых уголках. Бесценный опыт, приобретённый в многочисленных путешествиях и экспедициях, позволил мне заняться разработкой авторских маршрутов по Местам Силы на Земле. Я всегда стремлюсь сделать путешествие максимально комфортным, полезным для духовного развития и очень насыщенным. А это невозможно без глубоких знаний о регионе и о менталитете населяющих его людей.

Мои поездки в Тибет начинались с маленьких групп и с не очень хорошо продуманных и организованных, подчас формально составленных маршрутов. Постепенно я начал продумывать маршруты с учётом не только их продолжительности, но и привычек и уровня жизни туристов, а также исходя из необходимости ступенчатой адаптации к высоте.

В каждый свой приезд я обращаю внимание на новые гестхаусы, отели, дороги, рестораны, стараюсь больше узнать о них, чтобы воспользоваться их услугами при организации следующей поездки.

Важнейшее значение для комфортабельного (без неприятных сюрпризов) путешествия по Тибету имеет выбор надёжного туроператора-партнёра, а также таких гидов и водителей, которым можно доверять. Вот почему я встречался с представителями многих тибетских туристических агентств, стараясь выбрать наиболее надёжную и недорогую компанию с достаточно гибкими условиями.

Ежегодно я встречаю десятки туристов, которые, отправляясь в Тибет, страдают там от горной болезни, плохих условий проживания и некачественного сервиса. А ведь всего вышеперечисленного можно было избежать, если бы эти люди изначально располагали необходимыми сведениями о регионе.

Итак, моё решение написать путеводитель для путешественника, впервые отправляющегося в Тибет, родилось осознанно, с абсолютной уверенностью в том, что данная информация будет полезна, тем более, что, по странному стечению обстоятельств, за последние 10 лет на русском языке не вышло ни одного путеводителя по Тибету.

В настоящее время Тибет, вероятно, один из самых быстро развивающихся регионов в мире. В это древнее, казалось, забытое всеми Место Силы стремительно вторглась современная цивилизация, и теперь каждый может побывать на священной земле, находясь при этом в комфортных для себя условиях.

Прокладываются хорошие дороги, строятся современные отели, развивается инфраструктура. У туристов появился выбор, которого раньше не было. Можно жить в палатке или в гостевом доме, а можно в хорошем отеле. Можно путешествовать на автобусе, а можно на новом джипе «Тойота Лэндкрузер». Можно питаться привезёнными из России консервами, а можно выписать себе персонального повара из Непала.

К сожалению, многие российские компании, которые продают туры в Тибет, не успевают следить за темпами развития этого региона. Как правило, они не только не располагают актуальной информацией, но и не предоставляют никаких рекомендаций по физической и духовной подготовке к этой непростой поездке. Ознакомившись с этой книгой, вы сможете подобрать для себя оптимальный режим путешествия, сделать его во всех отношениях максимально полезным и комфортным.

Я старался сделать данный путеводитель простым и практичным в применении, добавив красивые фотографии, много карт, схем.

В книге могут быть как опечатки и неточности, так и отдельные противоречия в исторических сведениях. Дело в том, что долгое время информация о Тибете являлась закрытой, и сегодня существует не так много полностью достоверных исторических источников. Не следует забывать и о том, что в годы «культурной революции» 90% памятников тибетской культуры было уничтожено. Их активное восстановление началось лишь с сер. 1980-х гг. Кроме того, практически у всех топонимов есть несколько вариантов написаний, произношений и транслитераций. Эти варианты могут сильно отличаться друг от друга. Большая просьба присылать любую информацию о замеченных опечатках, ошибках и неточностях в данном путеводителе на электронную почту office@kailash-explorer.com. Все замечания будут учтены в последующих переизданиях.

Я хочу поблагодарить людей, без которых эта книга вряд ли бы вышла:

- **Сергея Балалаева**, чьё самоотверженное исследование Кайласа вызывает у меня неподдельное восхищение и вдохновляет на преодоление новых вершин.
- **Андрея Вербу**, чьи мудрые советы помогли мне лучше понять этот непростой регион.
- **Валерия Задорожного**, друга и соратника в исследованиях волшебных мест нашей планеты.

Кроме того, я благодарю людей, без которых я вряд ли добился бы успехов в освоении Тибета: своих *родителей*, *Ирину Бакареву*, а также *Голмиса*, *Андрея Сидерского*, и тех, кто помогал мне в работе над путеводителем: *Бруно Бауманна (Bruno Baumann)*, *Калсанга Нгодупа (Kalsang Ngodup)*, *Жанну Демидову*, *Екатерину Зеленину*, *Николая Кормилицына*, *Анну Минович*, *Елену Руткис*, *Марину Егупову*, *Анастасию Иванову*.

- И конечно, самая искренняя благодарность моему бизнес-партнёру и другу из Лхасы г-ну *Тензину Намгьялу (Mr. Tenzin Namgyal)*, директору

турфирмы **Discovery Tibet**, и его гиду *Джун (Chonzhon)* за квалифицированную помощь в подготовке туров и сборе информации для книги.

- Автор благодарит замечательного врача-травматолога, вертебролога и остеопата Алексея Хейло за консультации по медицине при создании этой книги и помощь в экспедициях.
- Отдельная благодарность старшему вице-президенту банка «ФК Открытие» АLINE Назаровой за помощь в издании этой книги.

Почему именно Тибет?

Это место, после посещения которого вы обретёте смысл жизни, гармонию и духовное равновесие. Подавляющее большинство людей живут по обыденному распорядку: утром – на работу, вечером – домой, в выходные – на дачу или в гости к друзьям; два раза в год – двухнедельный отпуск. Так проходят годы. Вы строите свою карьеру, гармонизируете семейные отношения, а может быть, пытаетесь найти что-то новое в чувственных увлечениях. Но рано или поздно перед каждым из нас встает вопрос о смысле жизни и своего, кажется, раз и навсегда заведенного распорядка. Действительно, по мере роста доходов возрастают потребности, и денег всё равно не хватает, а на смену яркому чувственному опыту, как правило, приходят охлаждение и пустота. Не имея чёткого понимания смысла существования, очень сложно найти правильное направление своей жизни.

Уже давно известно, что кроме физического плана (т. е. окружающего нас мира), существуют ещё и более тонкие планы: например, наиболее понятный и ощутимый для нас энергетический. Любой физический объект, в том числе и наша планета, обладает определённым энергетическим спектром со своим диапазоном частот и интенсивностью (силой). Низкие и грубые энергии преобладают в городах, а также в местах активных техногенных преобразований природных ландшафтов. Тонкими и светлыми энергиями насыщены далекие от современной цивилизации девственные уголки природы, в первую очередь горы.

Тело человека – это тоже энергетическая структура. Сразу после рождения мы чисты и непорочны, а наша энергетика идеальна. По мере взросления мы начинаем обрастать материальными оболочками и стереотипами, которые навязывают нам семья и социум. В результате происходит катастрофическая деформация исходного энергетического первообраза. Чтобы вернуться к нему, нужно иметь огромную силу воли и, самое главное, желание это сделать, чего нам обычно и не хватает. Однако есть более простой путь к своему первоначальному совершенству.

Многие из нас, скорее всего, помнят, как на школьных уроках физики хаотично разбросанные железные опилки под воздействием магнитного поля

неожиданно создавали гармоничный узор. Так же и с энергетикой человека: если наше разгармонизированное тело окажется в сильном эталонном поле, то оно очистится от всех наслоений и вновь станет совершенным.

Подобные внешние гармонизаторы существуют на нашей уже изрядно загрязнённой планете. Это так называемые Места Силы. Некоторые из них имеют исключительно естественное происхождение и обладают определенной интенсивностью и частотой из-за своего расположения и структуры. Другие же созданы самим человеком. На протяжении столетий сюда приходили люди, чтобы возносить молитвы к божествам и высшим существам.

Уникальность Тибета заключается в том, что он одновременно является как природным Местом Силы вследствие уникального географического расположения, так и местом, куда тысячи лет со своими чаяниями и молитвами стекались миллионы паломников.

Вот почему энергетическое поле человека, оказавшегося в Тибете, автоматически подстраивается к более сильному местному полю. Сила и длительность воздействия зависят от степени открытости человека. Если он закрыт (т. е. изначально отрицает всё, что видит и чувствует), то и эффект будет намного слабее (но всё равно будет).

Изменения в энергетике паломника или туриста приводят к переменам в его мировосприятии, а значит, и в интересах и окружении. Но самое главное – то, чего нам всем очень не хватает – **человек обретает смысл жизни и осознает непреложную истину: причины всех его проблем кроются в его собственных мыслях и поступках.**

Почему именно этот путеводитель?

Тибет, ежегодно привлекающий тысячи паломников и туристов со всего мира, по-прежнему **остаётся недоступным для свободного посещения**. Для поездки сюда иностранцам необходимо получить разрешение («пермит») от Бюро по туризму Тибета. Разрешением предусматривается обязательное ежедневное сопровождение лицензированным гидом. Таким образом, **самостоятельное бронирование отелей на сайтах «Букинг» или «ТрипЭдвайзер» полностью исключено**, а паломники и туристы оказываются зависимыми от прихотей туристической компании, которая оформляет разрешение и осуществляет трансфер, сопровождение и размещение.

Однако вы можете, ознакомившись с программой тура, попросить внести изменения, предложив свой вариант размещения, маршрута или посещения достопримечательностей. Сделать это осознанно и поможет вам настоящая книга. Кроме того, из путеводителя вы узнаете, как правильно физически и духовно подготовиться к предстоящей поездке на высокогорье и что с собой обязательно нужно взять для безопасного путешествия.



ИНФО

Мои поездки в Тибет

Моя первая поездка в Тибет состоялась лишь в 2007 г., хотя попасть туда я стремился ещё с 2002 г. Но всё как-то не складывалось: то группы не набирались, то появлялась возможность поехать в другие, не менее, как я тогда считал, интересные места. В то время я ещё не очень хорошо понимал, зачем мне надо ехать в Тибет. Я слышал о священной горе Кайлас (*Kailash*), но не имел ни малейшего представления о том, чем она знаменита и какое влияние на меня может оказать это место в Тибете.

С буддистской культурой я впервые познакомился в 2001 г. во время поездки в Непал. Нас возили в Гималаи, в монастыри, расположенные на высоте 3–4 тыс. м. Там мы жили в гостевых домах без воды и света. Всё это было в новинку. В том году мне исполнилось 28 лет, я был полон сил и энергии, не жаловался на самочувствие и не имел ни ма-

лейшего представления, какие заболевания могут подстергать путешественников в горах. Именно после этой поездки я и начал задумываться о том, что наши органы чувств дают нам неполную и слишком упрощенную картину окружающего мира.

После возвращения в Санкт-Петербург у меня неожиданно и быстро стала меняться жизнь. Чудесным образом решались проблемы, долгое время тяготившие меня. Сначала это были поиски Силы и возможности подстраивать окружающий мир под свои запросы. Позже, однако, пришло понимание необходимости более корректного и уважительного взаимодействия с внешним миром.

Я по-прежнему много путешествовал, но теперь отдавал предпочтение мистическим местам, славящимся необъяснимыми явлениями. Я побывал на острове Пасхи,



С. Балалаев

Мандала Кайласа

осматривал центральноамериканские пирамиды, встречался с шаманами на Мадагаскаре, с филиппинскими хилерами и западноафриканскими колдунами вуду. Я смело и без оглядки соглашался принимать участие в любых магических ритуалах, целью которых было достижение здоровья и благополучия. На работе у меня всё складывалось удачно. Казалось, весь мир идёт мне навстречу.

Итак, в 2007 г. я отправился в Тибет на Кайлас. К моему удивлению, вторая поездка в Гималаи значительно отличалась от первой: сразу по прилёту в Лхасу у меня начались проблемы со здоровьем. Болела голова, мучило высокое давление, не хватало воздуха. Так я впервые узнал, что такое высотная болезнь и гипоксия (нехватка кислорода). Ежедневный приём большого количества таблеток принёс лишь кратковременное облегчение.

Наш маршрут не был сложным. С каждым днём мы поднимались

всё выше и выше, неуклонно приближаясь к Кайласу. Во время многочисленных путешествий мне приходилось сталкиваться подчас со спартанскими условиями проживания, поэтому здесь, в западном Тибете, я легко переносил нехватку воды и туалетов в гостевых домах. Нам пришлось преодолевать на джипах плохие грунтовые дороги и горные реки. Немало хлопот доставил и жуликоватый гид, который старался поселить нас в самые дешёвые гестхаусы.

Наиболее тяжёлым оказался первый день Кóры вокруг Кайласа (Кайлас-Кóры; Кóрой буддисты называют паломничество в виде обхода по часовой стрелке священного объекта – монастырь, храм, гора). Мы бодро вышли из посёлка Дарчен, была хорошая тёплая погода (25 °С), светило солнце. Портёры (так здесь называют носильщиков), убедившись, что мы всем довольны, не стали нас дожидаться и быстро направились с вещами к месту ночёвки. А мы, как и подо-



А. Перчуков

бают обычным туристам, не торопились, стараясь сфотографировать и осмотреть по дороге все достопримечательности.

Через несколько часов погода неожиданно поменялась. Солнце скрылось, пошёл сильный и холодный дождь, а затем снег. Вскоре я насквозь промок и замёрз, ведь все тёплые вещи и непромокаемые куртки унесли портеры. Состояние жуткое, а укрыться негде. К тому времени, когда мне удалось добраться до места ночлега, я уже был в полубессознательном состоянии. И всё-таки обратил внимание, что моё сознание теперь находится не внутри меня, а снаружи, немного справа и сверху.

Так мне довелось осознать смысл выражения К. Кастанеды «точка сборки».

За ночь вещи не просохли, и утром в мокрой одежде мы пошли на перевал. Подъём был очень долгим и трудным. На самом перевале хотелось просто лечь и спокойно уснуть. Я плохо помню тяжёлый спуск с перевала. Мне помогал чужой непальский гид. Вернувшись в Дарчен, мы единодушно решили как можно быстрее вернуться в Катманду в нормальные условия проживания и даже уехали на день раньше.

Так прошла моя первая Кора. На первый взгляд, обыкновенный трёхдневный трекинг. Но лишь по прошествии некоторого времени понимаешь: во время первой поездки в Тибет и происходит «грубая огранка» человека. Тибет вообще известен тем, что после поездок туда в корне меняется мировоззрение. Прежние друзья и казавшиеся ранее близкими люди часто уходят на задний план. Кайлас помогает найти новых единомышленников. Во время первой Кору на выходе из Дарчена мы встретили небольшую московскую группу. Они вместе с нами проделали тот же маршрут. Позже я познакомился с двумя людьми из этой группы, и судьба связала нас на годы.

Изменения после первого путешествия на Кайлас обычно происходят быстро. Важнейшей переменной в моём образе жизни стало увлечение очистительными практиками и голоданием. Два года вегетарианства, раздельного питания и регулярных сухих голоданий максимальной продолжительностью до 12 дней привели к потере 25% веса и к появлению уникальной способности (сиддхи) без чрезмерных усилий обходить священную гору за 8–9 часов!!!

Физическая и духовная подготовка к путешествию в Тибет

Высотная болезнь

Это – главная опасность, подстерегающая путешественников в горах. Из-за разреженного воздуха и недостаточного количества кислорода в организме человека развивается гипоксия. Разновидностью высотной болезни является горная болезнь, когда гипоксия усугубляется переутомлением, резкими перепадами температур, охлаждением и обезвоживанием организма и пр. Вследствие нехватки кислорода клеточные мембраны и стенки сосудов становятся более проницаемыми, а кровяное давление растёт – так организм пытается увеличить перенос кислорода в ткани. В результате плазма крови начинает просачиваться через стенки сосудов и возникают отёки. Наиболее опасными являются отёки головного мозга и лёгких.

Аклиматизация и адаптация

Различают краткосрочную и долгосрочную высотные адаптации! Во время краткосрочной адаптации организм человека мобилизует все доступные ему средства для интенсификации процесса переноса кислорода: увеличиваются частота дыхания, сердцебиение, мозговой кровотока (ткани мозга вообще потребляют значительно больше кислорода, чем мышцы). Из депо селезёнки экстренно вбрасываются в кровь содержащие гемоглобин эритроциты. Перераспределение кровотока, с одной стороны, приводит к головным болям, с другой – может быть причиной нарушения терморегуляции организма.

Для комфортного многодневного пребывания в горах необходима долгосрочная высотная адаптация. Фактически это глубокая структурная перестройка всего организма, направленная на увеличение потенциала жизненно важных систем, более экономное расходование внутренних ресурсов, совершенствование механизмов утилизации кислорода в тканях.

Процесс акклиматизации человека к пребыванию на высоте может быть поэтапным и ступенчатым. Поэтапный способ акклиматизации происходит при постоянном подъёме вверх. Человек взбирается на первую высоту маршрута. Кислорода уже не хватает, начинается краткосрочная адаптация организма, которая через некоторое время переходит в долгосрочную. Появившиеся симптомы лёгкой высотной болезни (учащённый пульс, лёгкая одышка, возможна головная боль) проходят, и путешественник поднимается ещё выше. Там всё повторяется и т.д. При таком способе акклиматизации силы и ресурсы организма расходуются неэкономно; с каждой но-

вой высотой человек всё больше устаёт, а интенсивность перестройки его организма снижается.

Наиболее эффективной представляется ступенчатая акклиматизация. В этом случае подъёмы чередуются со спусками («принцип пилы»). Вы поднимаетесь на высоту, затем спускаетесь, восстанавливаете свои силы, поднимаетесь ещё выше, снова спускаетесь и т.д. Данная схема восхождения обеспечивает максимальную адаптацию организма. Для успешного прохождения Коры и хорошего самочувствия в течение всего путешествия маршрут должен строиться следующим образом: два дня – набор высоты, день – спуск, затем день отдыха. Далее вновь подъём на уже достигнутую ранее высоту, два дня – дальнейший подъём вверх, потом опять дневной переход вниз и день отдыха.

Отек внутренних органов и тканей в положении лежа усиливается. Связано это с тем, что кровь уходит из мышц в депо и ткани, что лишь усугубляет отёк. Кроме того, в положении лёжа верхняя часть туловища становится более полнокровна и на отток перестает действовать гравитация.

Ночёвки в горах

Наибольшую опасность для неподготовленных путешественников представляют ночёвки в горах, когда во время сна контроль сознания над дыханием отключается, а тело принимает горизонтальное положение. Во время бодрствования днём в горах при нехватке кислорода глубина и частота дыхания усиливаются, увеличивается скорость выведения из крови углекислого газа. А ведь именно высокий уровень углекислого газа в крови является важным стимулом усиления возбуждения дыхательного центра. В целом во сне дефицит кислорода сказывается больше, и нередко возникает следующая ситуация: сердцу не хватает кислорода, интенсивность прокачки крови замедляется, ко-

К СВЕДЕНИЮ

Горная болезнь

При появлении первых признаков горной болезни (головная боль, тошнота, рвота, понос, нарушение координации, бессонница, снижение работоспособности, шум в ушах, потеря аппетита) необходимо начать ежедневный прием витамина С в дозировке 2–3 г в день (можно растворить в 1 л воды), диакарба по 1 таблетке в день и любого нестероидного противовоспалительного препарата (на выбор: кеторол, нурофен, диклофенак и т. д.). Заболевшему необходимо дать возможность отдохнуть и набраться сил. Если в покое пульс не опускается ниже 120, а частота дыхательных движений не превышает 20 в мин, пострадавшего необходимо переместить в лагерь, расположенный ниже. Может помочь прием «Тромбо АСС» или «Кардиомагнила», настойки женьшеня, элеутерокока.

личество кислорода в организме ещё больше уменьшается. Важным фактором является естественная активизация в ночной период времени парасимпатической части вегетативной нервной системы, в первую очередь такого ее представителя, как нерв вагус (10-я пара черепно-мозговых нервов). Благодаря ему усиливается активизация процессов, происходящих во внутренних органах, и снижаются частота сердечных сокращений и сердечный выброс, что в конечном итоге ведет к нарастанию отека в тканях и к прогрессированию тканевой гипоксии. В итоге утром человек вообще не в состоянии что-либо делать.

Во время высокогорных ночёвок необходимо тщательным образом контролировать пульс. Допустим, что при лёгкой форме горной болезни вечером ваш пульс обычно превышает 100 ударов в минуту. Тогда к утру он должен снизиться до 80–90 ударов. Если этого не произошло, значит, организм не адаптировался к высоте и дальнейший подъём не рекомендуется.

Сон при высокогорных ночёвках должен быть обязательно крепким, а пробуждение – лёгкое. Тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими. Только во время крепкого сна уменьшается потребление мозгом кислорода, восстанавливается активность всех центров организма и накапливается необходимая для дальнейших переходов энергия. Такой сон – лучшая профилактика отёка мозга.

Важнейшее значение имеет гигиена сна после дневного перехода. Как правило, вечером начинается головная боль, вызванная кислородным голоданием мозга. Это происходит потому, что днём лёгкие и сердце интенсивно работают, обеспечивая мышечную активность и поступление насыщенной кислородом крови в мозг, а вечером физическая активность снижается. Головную боль нельзя терпеть – она будет только усиливаться, а общее самочувствие – ухудшаться. Немедленно принимайте таблетки. Мне, например, очень хорошо помогает спазмалгон, а профессиональные альпинисты рекомендуют растворимый солпадеин: он не только снимает головную боль, но и улучшает общее состояние организма.

Перед сном также нельзя пить кофе. Кроме того, необходимо обеспечить хорошую вентиляцию спального помещения – в противном случае к утру гипоксия усилится. Во сне не допускать положения ног выше головы!

Ещё одной проблемой может быть бессонница. Попробуйте расслабиться под музыку. Если в течение часа уснуть не получится, примите лекарство, например димедрол. Это и снотворное, и хороший антигистаминный препарат. Могу порекомендовать таблетки «Донормил» или «Сонат». Если принимать их в указанных в инструкции дозах, проблем не будет. Перед поездкой убедитесь в эффективности и безвредности этих препаратов для своего организма и в отсутствии побочных эффектов. В случае необходимости рекомендую подобрать индивидуальную дозировку.

Однажды во время очередной поездки в Тибет я долго не мог уснуть. У меня с собой был «Донормил», но я его не испытывал на себе в домашних условиях. На следующий день у нас по программе не планировалось восхождений, и я решил рискнуть – принять одну таблетку. В результате я заснул лишь через час-полтора. Нас подняли в 6 утра. Дальше предстоял длительный переезд на автобусе, где я и проспал в течение четырёх часов, но проснулся бодрым и отдохнувшим.

К СВЕДЕНИЮ

Советы бывалых

- **Перед поездкой обратитесь к врачу – обязательно!** Посетите своего лечащего врача, посоветуйтесь, какие средства вам лучше подойдут для снятия описанных ниже симптомов (в первую очередь – головная боль, бессонница, проблемы с давлением). Но даже самому опытному доктору будет трудно предсказать реакцию организма человека, впервые оказавшегося в условиях высокогорья. Основываясь на многолетнем опыте, могу порекомендовать до поездки и во время неё принимать **поливитамины**, содержащие все микроэлементы (например, «Витрум», «Дуовит», «Центрум»), а также **ферментные средства** «Мезим» или «Биозим». На собственном опыте я убедился в том, что пищеварение на высоте проходит не так, как в обычных условиях.
- **Для улучшения общего самочувствия** можно использовать «Фенотропил», «Эскуриан», глютаминовую кислоту, «Панангин».
- **Для повышения иммунитета и укрепления стенок сосудов** – «Капилар». Приём лучше начать за 15–60 дней до поездки в зависимости от самочувствия.
- **Если вы метеозависимы, у вас частые головные боли или остеохондроз шейного отдела позвоночника**, то для улучшения мозгового кровообращения примерно за 30 дней до поездки нужно начать принимать «Кавинтон» или «Гинкго Билоба».
- **Для преодоления последствий гипоксии** прекрасно подходят «Гипоксен» (за неделю до путешествия), а также «Глицин» и «Милдронат». «Глицин» и «Милдронат» надо начать принимать за две недели до поездки. «Милдронат» – хороший энергетик для профилактики сердечной недостаточности.
- **Для снижения воздействия на организм деятельности активно потребляющих кислород аэробных бактерий толстого кишечника** рекомендую «Линекс», «Бифиформ», а также пробиотики и пребиотики (начать приём за месяц до поездки). Это очень важно, так как пищеварение на высоте проходит иначе, и надо обязательно помочь организму усваивать пищу.
- **Для защиты печени** от последствий гипоксии подойдут «Карсил», «Ливолин Форте», «Метионин».

Как и в случае с головной болью, терпеть бессонницу ни в коем случае нельзя. Забудьте аргументы, что снотворное может привести к вялости поутру. Не приняв вовремя медикаменты, человек не высыпается и на следующий день становится ещё более апатичным, чем от снотворного.

Физическая подготовка

Перед поездкой в Тибет необходимы физические тренировки для улучшения работы сердца, сосудов и дыхательной системы. За два месяца или за месяц до отъезда начните совершать (вело)пробежки, желательнее не менее трёх раз в неделю по 5 км, а лучше всего ежедневно по 10 км. Тренировки не должны быть изматывающими, ведь главное в путешествии – это хорошее физическое и эмоциональное состояние.

Мой опыт физической и духовной подготовки к поездке

Хочу поделиться своим опытом, благодаря которому мне удалось достичь уникальных результатов без использования медицинских препаратов.

Наилучшим образом подготовиться к путешествию в Тибет мне помогли **сухие голодания**. Этот метод хорош тем, что имеет своим следствием комплексную перестройку деятельности всех систем организма. В нём запускаются естественные оздоровительные процессы. Если в 2007 г. я с большим трудом прошёл обычную Кору за три дня, то после двух лет практики сухих голоданий (3, 5, 7, 9 и 11 дней; каждый квартал я добавлял по два дня) мне не составило труда обойти священную гору за 9 часов.

Перед тем как приступать к голоданиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Рекомендую начать с соблюдения два раза в месяц **экадаши** (11-й день после полнолуния и новолуния). Каждый квартал можно проводить длительные (3 дня и более) сухие голодания (т. е. полное исключение пищи и воды) или голодания на воде. Если вы чувствуете непосредственную связь с Кайласом, то лучше соблюдать как экадаши, так и **прадош** (13-й лунный день на растущую и убывающую луну) – считается, что постящий в эти дни получает особое благословение Шивы.

Важнейшее значение имеет **выход из голоданий**. Использование при этом высокочастотной пищи (т. е. продуктов с высокой частотой вибраций, в которой не могут выжить вредные микроорганизмы) увеличивает вибрацию всех клеток организма, поэтому повышается иммунитет и кардинально улучшается самочувствие.

Итак, если вы проводите сухую голодовку **1 день**, выходить из неё надо 3 дня, употребляя соки, травяные чаи, фрукты, овощи. Если сухая голодовка длилась **3 дня**, выходить из неё надо 9 дней, употребляя первые 3 дня соки и травяные чаи с мёдом, следующие 3 дня – добавляя фрукты, последние 3 дня – добавляя овощи. Если сухая голодовка длилась **5 дней**, выходить надо 14 дней, употребляя первые 5 дней соки и травяные чаи с мёдом, следующие 4 дня – добавляя фрукты, последние 5 дней – добавляя овощи.

После нескольких месяцев подобных практик вы легко перейдёте к вегетарианству, а затем и к раздельному питанию.

Но это ещё не всё. У вас начнут происходить изменения на ментальном уровне и появится потребность в духовной (высокочастотной) информации. Её можно найти в ведической литературе. Если говорить о моём опыте, то после голоданий я по-новому, более глубоко, стал понимать «Махабхарату», Пураны, а также увлёкся учением Г.И. Гурджиева.

Аскетические практики позволяют настроить организм на энергетические поля Тибета и смягчают во время поездки их воздействие, зачастую разрушительное для неподготовленного человека. Конечной целью подобных практик, несомненно, является изменение сознания. Я думаю, что этого можно достичь и с помощью религиозных обрядов (произнесения мантр или чтения молитв), однако такой путь займёт много времени, а самое главное, для него нужна сильная вера.

Одновременно с голоданиями я продолжал практиковать **йогу** (тренировочная система Y23, разработанная А. Сидерским), а также занимался по системе Голтиса «**Исцеляющий импульс**», разработанной В.И. Вукстой. Рекомендую упражнения для ног по этой системе (разные варианты приседаний). Всего 25 мин занятий в день, и вы научитесь быстро восстанавливать пульс и дыхание, что очень важно в условиях высокогорья.

Кроме того, я регулярно выполнял **комплекс дыхательных упражнений**, связанных с задержкой дыхания. Вызывание искусственной гипоксии в обычных условиях ускоряет начало долговременной высотной адаптации в горах.

Перед Кайлас-Корой **желательно совершить паломничество** и к другим священным местам. Мне это необходимо как для понимания, куда и когда надо идти, так и для подкрепления духовных сил. Очень полезно получить

К СВЕДЕНИЮ

Правила для путешественников, отправляющихся в Тибет

Помните, от выполнения этих несложных правил зависит ваша жизнь!

1. Перед началом подготовки к поездке обязательно проконсультируйтесь с врачом. Узнайте, как помочь вашему организму быстрее справиться с горной болезнью!!!
2. На высоте свыше 3000 м запрещается употребление алкоголя в любом количестве и виде! Даже небольшие дозы алкоголя приведут к сокращению частоты дыхания и усилению гипоксии.
3. Во время Коры, а также при любом восхождении ни в коем случае не спешите и не бегите! Идите медленно, не перенапрягайтесь на старте.
4. Перепад высот между последовательными местами ночёвок на маршруте по неосвоенной высоте, по возможности, не должен превышать 500 м.
5. Не терпите головную боль и бессонницу.

благословение на Кору у Шивы или Падмасамбхавы в зависимости от ваших духовных взглядов. Я стараюсь за несколько месяцев до поездки побывать в Индии, например на горе Аруначала (одно из самых загадочных и сильных мест, связанных с Шивой). Хорошо способствует синхронизации тонких тел человека с Кайласом посещение одного из 12 джьотирлингамов Шивы.

Перед Корой полезно посетить и другие священные места в Тибете. Так, буддисты начинают маршрут с паломничества в монастырь Самье. Медитации в этом монастыре и в близлежащей пещере Падмасамбхавы помогают синхронизации тонких тел человека с энергиями Тибета.

Что касается меня, то своё очередное исследование мандалы Кайласа я начинаю с посещения долины Гаруды на бывшей территории мистического древнего королевства Шангшунг (это место находится недалеко от Кайласа). Обычно я остаюсь здесь на ночь и прошу Гаруду помочь мне укрепить физические и духовные силы, определить оптимальный маршрут. Медитация в долине Гаруды также позволяет осмыслить свою жизнь и понять истинную природу явлений и событий.

Следующее место – это священная земля Тиртханпури с древним монастырём Гуру Ринпоче с пещерой Падмасамбхавы внутри и скалистым образованием, проекцией Кайласа. Здесь проводится подготовительная Кора. Завершает этот день посещение источника Чхумик Тхондрол рядом с озером Манасаровар (Мапам-Юмцо). Вода источника, открытого для россиян нашим соотечественником С. Балалаевым, восстанавливает силы и лечит мигрень.

Мои достижения

Интенсивная физическая и духовная подготовка позволила мне добиться впечатляющих результатов:

- **2011 г.** После 12-дневной сухой голодовки я один прошёл Внешнюю Кору (от Тарпоче до Зонгдо) за 8 ч. На следующий день я прошёл Внутреннюю Кайлас-Кору (вокруг горы Нанди) и, не спускаясь с перевала Сердунг-Чуксум (5805 м), без альпинистского снаряжения совершил одиночное восхождение на гору Нанди. Мысль об этом пришла мне в долине Гаруды. В Дарчене мне все говорили, что такое невозможно и никто никогда туда не поднимался.



Андрей Верба – основатель клуба oum.ru

- **2012 г.** В течение пяти дней подряд я преодолел следующие маршруты:
1-й день. Кора через перевал Кхандро Санглам, одна из самых тяжёлых, – около 12 ч.
2-й день. Северная Кора – выход из Дарчена, подъём от Восточного лица Кайласа на гору Ваджрапани и спуск к Северному лицу, возвращение в Дарчен.
3-й день. Выход из Дарчена, подъём на перевал между Северным и Западным лицами Кайласа на священную гору Ваджрапани, возвращение в Дарчен.
4-й день. Внутренняя Нанди-Кора (вокруг горы Нанди), повторный подъём на Нанди, исследование её вершины, постройка каменной пирамидки «турик». Ночь в монастыре Серлунг Гомпо.
5-й день. Восхождение к Малому Кайласу. Исследование горного образования Трон Шивы.
- **2014 г.** За один день я прошёл всю Симметричную долину (долина Гедхун), поднялся на Юго-Восточное плечо Кайласа и вернулся в Дарчен в 4 ч утра, т. е. спуск с Юго-Восточного плеча проходил ночью.
- **2015 г.** *2-й день Кору:* подход к Восточному лицу Кайласа, восхождение на перевал, соединяющий горы Пахкна и Манджушари. Спуск в долину Кхандро Чу (*Khandro Chi*) и возвращение в Дарчен через перевал Кхандро Санглам. Кора вокруг Юго-Восточного плеча Кайласа. Подъём на плечо из долины Гедхун (Симметричная долина), спуск в долину Менлунг и возвращение на Внешнюю Кору.
- **2016 г.** Совершено восхождение к Южному лицу Кайласа с тропы Внешней Кору от Западного лица Кайласа без альпинистского снаряжения.

Полезно прочитать

На основе своего 15-летнего опыта регулярных путешествий и экспедиций я делю всех туристов на три группы. В первую группу входят те, кто пытается понять всё увиденное интеллектуально. Их интересуют даты, названия, причинно-следственные связи и т.д., и они не успокоятся до тех пор, пока им не будет предоставлена необходимая информация.

Для путешественников второй группы важны прежде всего их собственные ощущения. Они впитывают энергетику новых мест; её качество и формирует их настроение. Отсюда и отношение, которое может быть или одобрительным, или негативным, или равнодушным.

Наконец, к третьей группе я отношу тех, кто поехал просто потусоваться с компанией. Для них важно быть в центре внимания группы или в обществе кого-нибудь из группы, остальное не имеет значения.

Данный раздел будет особенно полезен для туристов первой и, возможно, второй групп.

Я всегда советую своим туристам не очень рассчитывать на гидов. Дело не в качестве их сопровождения, а в самочувствии участников поездки: в экстремальных высокогорных условиях зачастую сложно адекватно и в полном объёме воспринимать информацию (гипоксия, головная боль). Поэтому я настоятельно рекомендую перед поездкой в Тибет прочесть несколько книг об этом удивительном месте:

1. Молодцова Е.Н. Тибет: сияние пустоты. – М.: Новый Акрополь, 2013.
2. Волков С. Тибет. На крыше мира. – М.: АСТ, 2012.
3. Балалаев С., Редько А. Тибет – Кайлас. Священные долины. – М.: КОДЕКС, 2014.
4. Балалаев С., Редько А. Тибет – Кайлас. Мистика и Реальность. – М.: Амрита, 2014.

Из первой книги читатель узнает о буддизме и его школах на территории Тибета, а также об истории этого региона. Однако автор ничего не пишет о западном Тибете, Кайласе и древних королевствах Шангшунг и Гуге. Вторая книга хорошо дополняет первую – С. Волков очень интересно рассказывает о своей экспедиции по западному Тибету. Наконец, из книг С. Балалаева и А. Редько читатель почерпнёт информацию о Кайласе – духовном центре Тибета, одном из самых таинственных и загадочных мест на Земле.



Климат и сезоны туризма

Туристический сезон для посещения западного Тибета (Кайласа) продолжается обычно с мая по сентябрь. В мае самые низкие цены на гостиницы и услуги, но может быть довольно холодно, а по маршруту Кайлас-Коры и на горных перевалах ещё много снега.

В принципе подходит для путешествия июнь, ведь тогда уже достаточно тепло и туристов (китайцев и индусов) мало, поэтому цены на проживание, транспорт и услуги тоже не очень высокие. Июнь – время важнейшего религиозного праздника в Тибете: фестиваля Сага Дава в честь дня рождения Будды Шакьямуни, его Просветления и смерти. Он приходится на полнолуние 4-го лунного месяца. Однако последние несколько лет китайские власти не выдавали «пермиты» для поездки в июне. Вообще, я бы не рекомендовал заниматься событийным паломничеством/туризмом в Тибете:

шансы отказа в выдаче «пермита» достаточно высоки. Например, почти каждый год отмечается какая-либо дата, связанная с присоединением Тибета к Китаю. И именно на время проведения торжеств, связанных с годовщиной, выдача «пермитов» иностранцам прекращается.

Погода в июне также может преподнести сюрпризы. Например, когда я был в Тибете в июне 2015 г., средняя температура рядом с Кайласом не превышала 15 °С, временами шёл сильный снег, а ночью температура опускалась до 0 °С. По словам местных жителей, такая погода обычно характерна больше для периода конец апреля – начало мая, чем для июня.

Два наиболее оптимальных месяца для паломничества в Тибет – это, конечно, **июль** и **август**, самое тёплое время в горах. Дневные температуры в Лхасе (*Lhasa*) достигают 30 °С, ночные около 15 °С, а на Кайласе – до 25 °С/около 10 °С ночью. Перевалы достаточно легко проходимы.

Основное отличие июля от августа в том, что в августе в Тибет приезжает огромное количество групп из Индии, и цены на проживание и услуги, правда в основном в низкобюджетном сегменте, резко повышаются.

Сентябрь, когда ещё достаточно тепло, – **месяц высокого сезона** в Тибете. Это пора отпусков у китайцев. Цены на хорошие отели, качественный транспорт и услуги гидов и носильщиков (портеров) могут вырасти на 30–50%. В сентябре 2014 г. (год Деревянной Лошади) стоимость услуг портеров выросла аж в три раза (!), а в 5-звездочном отеле Дарчена с номерами от \$150 в сутки не было мест несколько недель.

! Обычно я планирую путешествие в Тибет на июль-август. Перед этим обязательно советуюсь с астрологом и тарологом. (Могу порекомендовать очень хорошего таролога Татьяну (tattarat@mail.ru), её точные прогнозы часто вызывали у меня восхищение. Я всегда консультируюсь с ней, когда выбираю даты поездки или нового партнера в Тибете.)

Важнейшее значение имеет мотивация членов группы паломников/туристов. Если их стремления и помыслы чисты, то, как правило, поездка проходит хорошо. Если же человек хочет поехать в Тибет, просто чтобы потешить самолюбие или из «спортивного» интереса, то очень часто в самый последний момент поездка отменяется из-за неожиданной болезни или неправильно оформленных документов.

Необходимые документы для поездки

Как я уже писал, получение разрешений («пермитов») для посещения Тибета – важнейшая составляющая подготовки к поездке.

Раньше было всего четыре туристических агентства, аккредитованных в **Туристическом бюро Тибета** (*Tibet Tourism Bureau, TTB*). Эта аккредитация давала право на выдачу «пермитов», и все турфирмы получали разрешения

через них. В настоящее время количество аккредитованных при ТТВ компаний достигает 50.

«Пермит» может быть выдан как на одного человека (с 2016 г.), так и на группу туристов. Госпошлина при подаче документов составляет всего 150 юаней, но многие агентства берут с туристов отдельную немалую плату за получение «пермита». Для оформления документов необходимо заранее отправить в Лхасу сканы паспортов и китайских виз.



Тибетские гиды. Справа – Джун (Chonzhon)

Сама бюрократическая процедура достаточно сложная. Документ проходит следующие инстанции:

1. Отдел общественной безопасности при Правительстве Тибетского автономного района (*Public Security Department under the Provincial Government*). Разрешение этой инстанции получается полдня.
2. Отдел иностранных дел при Правительстве Тибетского автономного района (*Foreign Affairs Office*). Для получения разрешения этой инстанции документы принимаются только по пн. и вт. и выдаются в чт./пт.
3. Командование Тибетского военного округа (*Military Area Command*). Документы надо подать в пт. вечером. Разрешение будет готово во вт.
4. Туристическое бюро Тибета (ТТВ). Документы подаются только со сканами китайских виз всех членов группы. Разрешение этой инстанции получается за один день в любой будний день.
5. Отдел общественной безопасности (*Department of Public Security*). Разрешение получается за один день в любой будний день, кроме вечера чт.
6. Пограничная служба (*Border Management Department*). Разрешение получается в любой будний день.

Если туристы собираются посетить **западный Тибет**, то в Шигадзе они должны получить «пермит» для иностранцев (*Aliens Travel Permit*), представив паспорт. Подача документов производится за 30 дней. Минимальный срок прохождения всех инстанций – около двух недель. Если туристы не успели оформить «пермит», поездку придётся переносить или отменять, **НО** никто никаких справок и документов о причинах задержки не выдает и оснований для возврата денег за авиабилеты не будет.

I Вот почему для получения «пермита» важно пользоваться услугами только хорошо зарекомендовавших себя агентств, например **Discovery Tibet** (+86 139 890 080 88). Здесь всегда готовы помочь даже в случае обострения по тем или иным причинам ситуации в регионе.

Тибетские гиды

Выбор гида, который будет сопровождать вас в поездке, является одним из важных этапов подготовки и залогом удачного путешествия по Тибету. От него зависит практически всё:

- выполнение программы тура;
 - отношения с представителями властей;
 - решение любых вопросов и проблем, которые могут возникнуть в ходе путешествия;
 - посещение не включённых в «пермит» достопримечательностей (если у туристов появится такое желание);
 - организация питания (завтраки в западном Тибете,
 - подбор лучшего ресторана для обеда и ужина);
 - организация транспортировки багажа во время Коры, подбор носильщиков (портеров);
 - контроль оплаченного заранее размещения;
 - помощь при покупке сим-карты и обмене валюты.
- Кроме того, у гида находятся все «пермиты» на группу путешественников.

Зарплата гидов – примерно 300 юаней в день, и каждый из них знает, как дополнительно заработать на туристах. Особенно предприимчивы в этом отношении гиды-китайцы, в отличие от гидов-тибетцев.

Дело в том, что в западном Тибете **все расчёты производятся наличными**. Заранее бронировать отели очень сложно. Гиду выдают на группу определённую сумму денег для оплаты размещения, питания и т.д. Всё, на чём он сэкономит, является его прямым доходом. Наиболее распространённый – несоблюдение договора о размещении. Например, вы оплатили размещение в 3–4-местной комнате, а вас селят в 5–6-местную, ссылаясь на отсутствие свободных номеров. Подчас гид может даже поселить вас в более дешёвый (т. е. менее комфортабельный) отель, опять же ссылаясь на отсутствие мест в заранее оплаченной вами, более дорогой (и более комфортабельной) гостинице. Ещё один вид заработка – завышение тарифов при организации транспортировки вещей на Коре. Очень «популярны» завышение стоимости завтраков, а также проезда в автобусе от Дарчена до Тарпоче, откуда, как правило, начинают Кайлас-Кору туристы из западных стран.

Вот почему я всегда заранее оговариваю с агентством в Лхасе, кто будет сопровождать мои группы. Если предлагают незнакомого гида, то я обязательно сначала провожу с ним собеседование, а уже затем принимаю окончательное решение.

▣ Лучших гидов предоставляет мой партнёр – компания **Discovery Tibet**. Это, в частности, Джун (Chonzhon).

Проживание в Тибете

Все отели в Тибете можно разделить на три группы: **стандартные отели** (2–5 звёзд), **гестхаусы с электричеством и с удобствами** (туалет – дырка в полу со сливом, а также раковина), **гестхаусы без удобств** (холодный туалет на улице, отопления нет, 3–6-местные комнаты, электричество только вечером). Последние наиболее распространены в западном Тибете. Завтраки гестхаусы не предоставляют.

В центральном Тибете стоимость номера для туристов (так называемая «открытая цена») может почти в два раза превышать цену для агентств; в западном Тибете специальной цены для агентств практически нигде нет. Обычно переговоры о стоимости проживания ведёт гид. Он может договориться о небольшой скидке на номер или комнату (до 20%).

Дорога в Тибет

В Тибет можно попасть через Непал и через Китай. До разрушительного землетрясения в Непале в 2015 г. большой популярностью среди российских и европейских туристов пользовался первый маршрут.

Через Непал

В столицу Непала Катманду (*Kathmandu*) из Москвы прямых рейсов нет. Обычно туристы добираются с пересадкой в Дохе авиакомпанией «**Катарские авиалинии**» или летят «**Аэрофлотом**» с пересадкой в Дели с ночёвкой в аэропорту. Также можно воспользоваться недорогой авиакомпанией «**Эйр Арабия**» (но стыковки рейсов очень неудобные) или «**Турецкими авиалиниями**» (но это не самый дешёвый вариант).

Агентство из Лхасы (*Lhasa*) посылало «пермиты» в Катманду, где за день-два оформлялась групповая китайская виза. Время ожидания визы туристы могли провести с пользой, так как цены в Катманду невысокие, а многочисленные буддистские и индуистские святыни доступны для посещения.

После получения визы туристы попадали в Тибет разными путями: или прямым авиарейсом из Катманду в Лхасу, или на джипах через пограничный переход Кодари (*Kodari*) – Жангму (*Zhangmu*) (через Мост дружбы). Любители трекинга могли пересечь границу в Шере (*Shere*), а оттуда проехать 28 км до Пуранга (*Purang*).

Сейчас этот маршрут не очень удобен, так как наземного сообщения между Непалом и Тибетом практически нет, а авиAPERелёт Катманду – Лхаса существенно увеличивает цену тура.

Через Китай

При выборе этого пути необходимо получить китайскую туристическую визу. Но в ближайшие годы, видимо, попасть в Тибет можно будет только так. Агентство в Лхасе (*Lhasa*) присылает «пермит» на группу в тот китайский город, откуда туристы летят в Лхасу. По времени оптимальным вариантом является перелёт через Пекин (*Peking*) из Москвы «Аэрофлотом» – 7–8 ч. Самолёт приземляется в Пекине ночью; в аэропорту представитель турфирмы передаёт туристам «пермит», и уже в 7.00 можно вылететь в Лхасу рейсом авиакомпании **Air China**. Однако в результате туристы прибывают в место назначения на высоту 3600 м изрядно уставшими, что не очень хорошо для акклиматизации. Кроме того, этот вариант достаточно дорогой, так как перелёт Пекин – Лхаса стоит примерно столько же, сколько рейс Москва – Пекин.

С 2014 г. попасть в Тибет из Москвы можно через Гуанчжоу (*Guangzhou*) рейсами авиакомпании **China Southern Airlines** Москва – Гуанчжоу, Гуанчжоу – Лхаса (*Lhasa*) и обратно. Этот вариант предпочтителен как из-за небольших финансовых затрат (действует сквозной тариф из Москвы до Лхасы, мин. стоимость 850 долл.), так и из-за более удобного расписания.

Туристы прилетают в Гуанчжоу днём, а в Лхасу вылетают утром следующего дня, поэтому есть возможность осмотреть достопримечательности или заняться шопингом. В случае более длительного пребывания в Гуанчжоу (1–2 дня) рекомендую посетить природные парки или съездить в Гонконг (*Hong Kong*; 2 ч на поезде; требуется двукратная китайская виза).

Аэропорт Байюнь (*Baiyun*) в Гуанчжоу новый, удобный. На втором и третьем этажах много кафе и магазинов. После прилёта надо подняться на третий этаж в зал вылета и зарегистрироваться на транзитной стойке авиа-

China Southern Airlines

Одна из трех крупнейших государственных авиакомпаний КНР совершает перелёты более чем по 190 направлениям в Китае и обслуживает свыше 1000 направлений в мире. В 2015 г. China Southern Airlines перевезла более 102 млн пассажиров, став первой в Азии и третьей в мире авиакомпанией по этому показателю. По состоянию на начало 2016 г. парк авиаперевозчика насчитывал свыше 650 самолётов, средний возраст которых – 6,2 года. В России China Southern Airlines предлагает пассажирам перелёты в Китай из Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска и Владивостока.

Представительства авиакомпании China Southern Airlines:

- **Москва:** Проспект Мира, 105, ☎ +7 495 987 46 29.
- **Гуанчжоу:** Guangzhou, International Airport Baiyun, ☎ 020-95539; Guangzhou, 181 HuanshiWestRoad, ☎ 020-95539.
- **Лхаса:** Lhasa Outlet, 33 Beijing Middle Road, Tibet, ☎ + 86 891 681 83 66.

компания (№ G19). Затем в течение 30 мин вас отвезут в выбранный ещё в России отель, который авиакомпания **China Southern Airlines** предоставляет **бесплатно** (как и трансферы). В гостинице можно оставить вещи, которые не понадобятся в Тибете, и забрать их на обратном пути. Непосредственно в отель турагентство доставляет и оформленный «пермит» (разрешение).

⚠ Перед посадкой в самолёт до Лхасы у туристов в Гуанчжоу и в Сиане первый раз проверяют «пермиты». Без них дальнейший перелёт невозможен!

Обычно авиакомпания **China Southern Airlines** предлагает туристам несколько транзитных отелей. Чаще всего это HJ Grand Hotel, New Century Hotel (оба 4–5 звёзд) и Civil Aviation Hotel (3–4 звезды).

Наиболее удобным, на мой взгляд, является расположенный на автомагистрали поблизости от аэропорта (15 мин на автобусе) **HJ Grand Hotel**. Комфортабельные номера, бассейн. Завтрак (в основном блюда китайской кухни) начинается в 5.00, поэтому перед вылетом в Лхасу утренним рейсом в 8.00 (в аэропорт надо приехать не позже 6.00) можно успеть перекусить. Для поездки из отеля в пригород Гуанчжоу придётся заказать такси (15 юаней до ближайшего торгового центра, время в пути 10–15 мин).

New Century Hotel расположен в 30 мин езды от аэропорта (стоимость поездки на такси – 90 юаней). В этом отеле лучше останавливаться на обратном пути, так как самолёт из Лхасы прилетает около 20.30, а вылетает в Москву днём. Номера комфортабельные, двухкомнатные. Завтрак с большим выбором блюд европейской кухни. Рядом много магазинов.

⚠ Чтобы не тратить в Лхасе время на обмен валюты или покупку сим-карты, проще и удобнее это сделать в Гуанчжоу.

Важным преимуществом поездок в Тибет с компанией **China Southern Airlines** является то, что при прилёте в Лхасу из Гуанчжоу багаж не досматривают, в отличие от прибытия из Катманду (рейс не считается международным), поэтому туристы могут провезти с собой привычные продукты



Страхование путешествий по всему миру

АО «ЕРВ Туристическое Страхование».
Лицензия ЦБ РФ СЛ № 4009, СИ № 4009
Телефон: (495) 626-58-00 | www.ERV.ru

(сухофрукты, орехи, мёд, быстрорастворимые каши), запрещённые в ввозу в Китай (Тибет) из других стран.

При вылете из Москвы багаж можно зарегистрировать до Лхасы, но на обратном пути багаж и регистрация – только до Гуанчжоу.

В Лхасу можно долететь и рейсами авиакомпании **China Eastern Airlines**. Три раза в неделю (вт., чт. и сб.) она выполняет рейсы из Москвы в Лхасу через Сиань (*Xianyang*). Время ожидания стыковочного рейса в Лхасу составляет 3 ч 50 мин. В принципе этого достаточно, чтобы туристы встретились с представителем тибетской туристической компании и получили «пермит». (Впрочем, я бы предпочёл по дороге в Лхасу иметь более длительный перерыв между стыковочными рейсами.) На маршруте Лхаса – Сиань – Москва предусмотрен ночлег в Сиане. Авиакомпания предоставляет номер в отеле и трансфер бесплатно. Обратите внимание, что багаж регистрируется только до Сианя. Однако стоимость билетов этого авиаперевозчика в летний период существенно выше, чем у China Southern Airlines.

Можно ли приехать в Тибет на поезде?

Часто туристы задают вопрос о возможности добраться из Пекина в Лхасу на поезде. Говорят, что это очень удобно для плавной акклиматизации.

Действительно, поездка на поезде в Тибет достаточно популярна, но в основном среди китайских туристов. Поезд идёт около двух суток. По пути он проезжает несколько высоких перевалов (свыше 4000 м), и в условиях ограниченного пространства купе и недостатка свежего воздуха процесс привыкания проходит намного тяжелее, чем при прямом перелёте в Лхасу.

▣ Тем, кто не очень уверен в своём здоровье, я всегда рекомендую приехать на пару дней раньше основной группы. За 5–6 дней на высоте 3600 м адаптация происходит практически у всех.

China Eastern Airlines

Одна из трёх крупнейших государственных авиакомпаний КНР со штаб-квартирой в Шанхае. Компания эксплуатирует свыше 560 воздушных судов, которые совершают рейсы в 1052 пункта назначения в 177 странах и регионах. Её услугами ежегодно пользуются более 80 млн пассажиров. По совокупности показателей China Eastern Airlines входит в десятку крупнейших авиакомпаний мира. Существенное преимущество авиакомпании China Eastern Airlines – хорошие групповые тарифы.

Представительства авиакомпании China Eastern Airlines:

- **Москва:** ул. Коровий Вал, 7, корп. 1, ☎ +7 (495) 935 8828.
- **Сиань:** 207, South Labour Road, ☎ (029) 95530.
- **Лхаса:** 6th Floor, Wan An Hotel, Tibet Building, No. 196 Middle Beijing Road, Lhasa, ☎ (0891) 66 26 011/013.

f FACEBOOK.COM/REDFOX.OUTDOOR vk.com/redfox.outdoor @ INSTAGRAM.COM/REDFOX_OUTDOOR TWITTER.COM/RFOOUTDOOR



RedFox
outdoor equipment

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН RED FOX в НЕПАЛЕ

TRIDEVI MARG, THAMEL, KATHMANDU NEPAL, TEL. +977 01 4442666
INFO@REDFOXOUTDOORNEPAL.COM, OPENING HOUR: 9.30 AM TO 8PM

WWW.REDFOXOUTDOOR.COM

Указатель

Аруначала, гора 19

Баркхор 73
Бон(по) 41, 154–155
Брахмапутра, река 56–67
Буддизм 35, 153
Бумпа-ри, священная гора 84, 100

Вангбо-ри 88, 100
Внешняя Кора 19, 131, 133, 156, 181
Внутренняя Кора 19, 20, 43, 171
Восточное лицо Кайласа 20, 166
Восточное плечо Кайласа 164, 180

Ганга-чу, канал 149
Гангпо-ри, холм 59
Ганден, монастырь 40, 51, 88
Гаруды, долина (Священная долина Гаруды) 19, 118, 124, 127
Гау 46
Гедхун (Симметричная), долина 20, 170
Гепо-ри, гора 51, 64, 100
Гонгкар 53
Гонкханг 43
Госсул, монастырь 144
Гуанчжоу 26, 28, 54
Гьяндрак Гомпа, монастырь 174
Гьяндзе 185

Далай-лама 33, 34, 40, 41, 47, 58, 60, 74, 75, 78, 79, 85, 86, 89, 93, 97, 101, 122, 167, 191
Дарчен 113
Дарчен 43
Дворец Норбулингка 78
Дворец Потала 74–76
Джайнизм 153
Джинга Дракдрук, пещерный храм 184
Джоканг, монастрь 71
Дзонг Гьяндзе, крепость 53, 186
Династия Цин 33, 34
Дордже Драк, монастырь 37, 51, 56, 66
Драк Иерпа, монастырь 51, 90
Драк Янгдзонг, пещерный комплекс 56, 65
Дрананг, долина 57
Дрепунг, монастырь 84
Дрира Пхуг, монастырь 162
Дролма-ла, перевал 167
Дронгпа (Традунг) 111, 112
Дукханг 43

Зутрул Пхуг, монастырь 169

Индуизм 152

Каменное зеркало Дхарма Кинг Норсанг 21, 154, 164
Катманду 12, 15
Колесо Учения 43
Кора 11, 12, 18, 19
Королевство Гуге 33, 118, 119
Королевство Шангшунг 33, 118
Куберы, озеро 181
Кумбум, чортен 186
Кхандро Санглам, перевал 19, 178–180

Лукханг, парк 76
Лхадзе 107
Лхаса 51, 69–71
Лхо Таклунг 192

Манасаровар, озеро 19, 135
Манасаровар-Кора 135–148
Мандала Кайласа 130–134
Менлунг, долина 20, 168
Мидроллинг, монастырь 37, 57
Министерство общественной безопасности Китая 55
Молитвенные барабаны 43, 74, 75
Монгольская империя Юань 33, 183

Нанградзе 190
Нанди-Кора 20, 171, 174
Нартанг 52, 105
Нгор, монастырь 39, 105
Нечунг, монастырь 86
Ньего Гомпа, монастырь 142

Оюк, долина 98

Падмасамбхавы, пещера 19, 64
Палха, дом-музей 187
Палчо, монастырь 186
Парьянг 112
Пермит 9, 21, 23, 172

Ракшастал, озеро 148
Ралунг, монастырь 189
Рамоче, храм 77
Ретинг, монастырь 93

Сага 110
Сага Дава фестиваль 21, 47, 160
Сакья, монастырь 39, 106
Самдинг, монастырь 191
Самье, город 51
Самье, монастырь 61–64
Сангок Подранг, храм 58

Сангсанг 109
Сансара (карма) 36, 39
Священный камень Шапдже Дагток 168
Северная Кора 20
Северное лицо Кайласа 164
Сера, монастырь 40, 51, 86, 184
Сералунг Гомпа, монастырь 141
Сердунг-Чуксум-ла, перевал 177
Серконг, курганный комплекс 57
Серлунг Гомпа, монастырь 20, 174
Серлунг-чу, река 175
Сиань 26, 27
Симметричная долина см. Гедхун, долина

Таклунг, монастырь 92
Ташил(х)унпо 40, 101
Тибетский автономный район 34
Тибетское нагорье 55
Тиртхапури, священная земля 19, 125–126
Треджинг, монастырь 56
Тхочга 46
Тхолинг 119
Тхуголко, монастырь 143

Цапаранг 118, 122
Цеданг 54, 58
Цурпу, монастырь 87

Чак-ла, перевал 91
Чимпху, холм 64
Чиу, монастырь 140, 145–146
Чод, монастырь 53, 109
Чонгдзе, монастырь 184
Чортен (ступа) 43
Чуво-ри 97, 98, 100
Чуку Гомпа, монастырь 160
Чхумик Тхондрол, источник 19, 141

Шадрулинг, монастырь 97, 192
Шалу, монастырь 39, 182–183
Шигадзе 101

Юго-западная грань Кайласа 132
Южное лицо Кайласа 175
Юмбулаганг, крепость 59

Ямдрок-(Юм)цо, озеро 190

Выходные данные

УДК 911
ББК 26.89
Т9

Автор текста: Алексей Перчуков
Карты и планы: Алексей Перчуков, Сергей Галкин
Фотографии: А. Перчуков, С. Балалаев, А. Титов, oim.ru
Фотография на обложке: oim.ru
Редактор: Алексей Калинин
Выпускающий редактор: Ирина Фатиева

Автор выражает благодарность сотрудникам издательства «Аякс-Пресс» и лично Петровой Елене за помощь в подготовке издания.

Все данные были тщательным образом проверены. Тем не менее мы не можем взять на себя ответственность за их полноту и абсолютную достоверность.
В колонтитуле указан номер страницы с картой соответствующего маршрута.

Для читателей 12+

По вопросам приобретения, распространения и рекламы просим обращаться в издательство «АЯКС-ПРЕСС»: 115280, Москва, ул. Мастеркова, 4, тел.: (495) 725 0894, веб-сайт: www.russianguid.ru

Второе издание, актуализированное и дополненное, 2017
© Алексей Перчуков, текст, карты, схемы, 2016
© АЯКС-ПРЕСС, оформление, 2016

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru
Заказ № 0000/00

ISBN 978-5-94161-762-3