

Bhutan - Nepal - Tibet

Auf den Spuren Padmasambhavas



TERMINE:

14.04. - 05.05.2012

06.10. - 27.10.2012

PREISE:

Gruppenreise

Ab Zürich: CHF 8590.-- / Ab Frankfurt : EUR 6790.--

Individualreise ab 2 Personen

Ab Zürich: ab CHF 8860.-- / Ab Frankfurt: ab EUR 6950.--

INDO ORIENT TOURS

Überall im tibetischen Kulturkreis begegnet man den Spuren des Heiligen Padmasambhava, der im 8. Jh. Buddhas Lehre aus Indien auf das Dach der Welt brachte und sie mit dem alten schamanistisch geprägten Bön-Glauben Zentralasiens verband. Er gründete das heute noch bestehende älteste Kloster Tibets, Samye, und liess sich in verschiedenen Meditationskläusen zwischen Bhutan und Tibet nieder. Als „zweiter Buddha“ genießt der „Lotosgeborene“ seither höchste Verehrung in der lamaistischen Welt. Seine Wege, denen wir folgen, markieren die Ausbreitung des tibetischen Buddhismus. Bhutan – Nepal – Tibet ist eine einmalige Länderkombination. Neben einem sehr intensiven Kulturerlebnis des lamaistischen Himalaya fasziniert auch insbesondere die ausgesprochen vielfältige Landschaft: das grüne waldreiche Bhutan mit seinen rotblühenden Rhododendron (im Frühjahr). Die Reisterrassen Nepals, das von blauen Seen, Stein- und Grasssteppen durchsetzte Hochplateau Tibets und über allem die vom ewigen Schnee bedeckten höchsten Berge der Welt.

Reiseroute (22 Tage): Zürich / Deutschland - Doha – Kathmandu - Paro - Thimphu - Punakha - Wangdiphodrang - Paro - Kathmandu - Lhasa - Tsetang - Samye – Lhasa - Gyantse - Shigatse - Lhasa - Kathmandu – Doha - Deutschland / Zürich

REISEPROGRAMM

1. Tag: Zürich/Frankfurt – Doha - Kathmandu

Abflug von Zürich/Frankfurt vorgesehen mit Linienfluggesellschaft über Doha nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu am Spätnachmittag. Transfer in Ihr Hotel und Rest des Tages zur freien Verfügung.

3. Tag: Kathmandu - Paro

Gegen Mittag Weiterflug nach Paro. Rest des Nachmittags zur freien Verfügung in Paro.

4. Tag: Paro

Vormittags Fahrt in das obere Paro-Tal in Richtung der tibetisch-chinesischen Grenze. Besuch des Drukgyel-Dzongs, einer heute verfallenen Burganlage. Von hier ist bei guter Sicht der höchste Berg Bhutans, der schneebedeckte Chomolhari (7315 m) zu sehen, der die Grenze zu Tibet markiert. Der einen herrlichen Rundblick bietende Dzong wurde 1647 nach einer erfolgreichen Abwehr tibetischer Invasoren erbaut. Anschliessend machen Sie auf dem Rückweg nach Paro einen Halt am ältesten Tempel im Paro-Tal, dem Kyichu-Lhakhang, dessen Pagodenbauweise sehr reizvoll ist. Ebenso am Stupa-Tempel Dumtse Lhakhang, der im 15.Jh. von Thangthang Gyälpo errichtet wurde, dem in ganz Tibet berühmten Konstrukteur der Eisenkettenbrücken. Beide Bauten sind nur von aussen zu besichtigen.

Nachmittags Besichtigung des Nationalmuseums, das in der alten Wehrburg oberhalb des Dzongs untergebracht ist. Von hier gehen Sie hinunter zum Paro-Dzong, wo seit dem 17. Jh. - als das neuere Bhutan geformt wurde - weltliche Administration und das Hauptkloster des Paro-Gebiets in einer für Bhutan charakteristischen Verbindung unter einem Dach vereinigt sind.

5. Tag: Paro

Vormittags Ausflug zum „Tigernest“. Von der Brücke über den Paro-Fluss dauert der Aufstieg bis zum Aussichtspunkt "Tigernest" rund zweieinhalb Stunden (ca. 3000 m ü.M.). Taktshang, "Tigernest", ist einer der heiligsten Orte des Landes, da man hier um eine Meditationshöhle Padmasambhavas, des Überbringers der buddhistischen Lehre im 8. Jh., ein kleines Kloster baute, das keine ständige Mönchsgemeinschaft beherbergt, sondern mehr ein Pilger- und Wallfahrtsziel ist. Am eindrucksvollsten ist die gesamte Szenerie des wie ein Schwalbennest am steilen Fels klebenden Klosters, das vor einiger Zeit abgebrannt ist und sich nun im Wiederaufbau befindet. Auf dem Rückweg kann man grosse wassergetriebene Gebetsmühlen sehen.

6. Tag: Paro - Thimphu

Während der Fahrt nach Thimphu besuchen Sie den Simthoka-Dzong, die älteste Anlage dieser Art in Bhutan (1629). In der Nähe ist heute eine religions- und geisteswissenschaftliche Lehranstalt untergebracht, wo den zahlreichen jungen Schülern vor allem Dzongkha, die offizielle Landessprache, beigebracht wird.

7. Tag: Thimphu

Nachmittags Besichtigung von Tashichho-Dzong, der Klosterburg, die Sitz der Regierung und Sitz des buddhistischen Klerus, der Lamas ist. Im Tashichho-Dzong befindet sich auch die berühmte Tanzschule des Zeremonienmeisters Dasho Nakbey - es ist die einzige Laientanzschule von Bedeutung im Himalaya. Hier dürfen auch Laien sakrale Tänze tanzen, was sonst den Mönchen vorbehalten ist. Anschliessend Besichtigung des Gedenk-Chörten für den 1972 verstorbenen 3. König. Ferner Besuch eines Nonnenklosters (ist 2004 abgebrannt und wird von den Nonnen selbst wieder aufgebaut) und Bummel durch den Bazar.

8. Tag: Thimphu - Punakha - Wangduphodrang

Nach ca. zwei Stunden hinter Paro erreichen Sie den 3110 m hohen bewaldeten Dochu-La Pass, von wo man durch eine grossartige Landschaft bis auf den tiefsten Punkt der Reise hinabfährt: Phunakha-Dzong (1320 m) am Zusammenfluss des Po-chu und Mo-chu. Wie fast alle bedeutenden Dzongs wurde auch Punakha unter Shabdung Ngawang Namgyal (1651) erbaut, dem in Bhutan allgegenwärtigen "Staatsgründer", dessen theokratische Position durchaus an diejenige des Dalai Lama erinnert. Seine Reliquien sind hier - für den Besucher unsichtbar - aufbewahrt. Anschliessend Weiterfahrt. Nach einer Stunde in südlicher Richtung erreichen Sie den auf einem schmalen Grat über dem Sankosh-Fluss gelegenen Wangduphodrang-Dzong, der allein schon durch sein traditionelles Schindeldach einen besonders authentischen Charakter bewahrt hat. Sie sehen hier (nur von aussen) eine der schönsten Dzongburgen von Bhutan (17. n.Chr). Es sind noch etwa 10 km bis zum Hotel zu fahren.

9. Tag: Wangduphodrang – Paro

Schöne Rückfahrt bis Paro.

10. Tag: Paro - Kathmandu

Morgens Flug nach Kathmandu. Transfer zum Hotel. Rest des Tages zur freien Verfügung.

11. Tag: Kathmandu

Sie beginnen die Stadtbesichtigung mit dem Besuch bei der Kumari, einem kleinen Mädchen, das als lebende Inkarnation der Göttin Durga verehrt wird. Am Durbar Square Besichtigung des Vishnu-Tempels, einer 3-stöckigen Pagode aus dem Jahr 1668, des Shiva-Tempels, des Kasthamandap-Tempels, der mit der Stadtgründung im 12. Jh. seinen

Ursprung hat, und des kleinen goldenen Schreins von Ganesha. Weiter geht es an Kala Bhairav und Jagnath Tempel vorbei zum Hanuman Dhoka am alten Königspalast. Besuch des Palastes mit Besteigung des Tempelturmes. Weitere Höhepunkte sind der Besuch der buddhistischen Stupas von Swayambhunath und Bodnath.

12. Tag: Flug Kathmandu - Lhasa / Fahrt nach Tsetang

Ihre Tibetreise beginnt mit einem atemberaubenden Flug auf das Dach der Welt. Bei klarem Wetter geniessen Sie den Blick auf den Mount Everest, Kangchenjunga und andere Himalaya-Gipfel, den Yamdrok-See und den vielverzweigten Tsangpo-Fluss, in dessen weitem Tal Sie landen. Vom Flughafen fahren Sie auf der neu asphaltierten Strasse direkt weiter nach Tsetang, dem Hauptort des südtibetischen Distriktes Shannan.

13. Tag : Tsetang: Yarlung-Tal

Fahrt zum Yarlung-Tal, der Wiege der tibetischen Kultur. Das sich vom Tsangpo-Fluss nach Süden erstreckende Yarlungtal gab der ersten tibetischen Königsdynastie im 7.- 9.Jh. den Namen. Bei Tschonggye haben sich die gewaltigen Grabhügel der frühen tibetischen Könige erhalten, die bisher noch nicht ausgegraben worden sind. Sie steigen auf den Grabhügel des berühmten ersten Königs Songtsen-Gampo, an den ein kleiner Gedächnistempel erinnert. Vor einem anderen Königsgrab steht noch ein monumentaler Steinlöwe, eines der seltenen Beispiele früher tibetischer Bildkunst. Kloster Trandruk (Khrabrug) gehört zu den ältesten Sakralbauten, und ist seit kurzem wieder restauriert. In einem Seitental sehen Sie das kürzlich wieder aufgebaute "älteste Bauwerk Tibets", Yumbulhakhang, ein wie eine Burg auf hohem Fels errichteter Sakralbau, dessen turmartige Anlage heute in Tibet einzigartig ist.

14. Tag: Tsetang - Besuch vom Kloster Samye - Lhasa

Von Tsetang fahren Sie zunächst am südlichen Tsangpo-Ufer nach Westen zum ältesten Kloster Tibets, Samye, das um 770 vom Heiligen Padmasambhava gegründet wurde und auch in seiner speziellen architektonischen Anlage von grosser Originalität ist. In Samye treffen Sie heute noch (bzw. jetzt wieder) die Mönche der Nyingmapa-Schule an, die die tantrisch-buddhistische, sehr mystisch geprägte Lehre des grossen Padmasambhava überliefern. Hier war auch der Ort grosser Orakelpriester, die freilich mit der Etablierung des Staatsorakels von Nechung (bei Lhasa) im 17.Jh. etwas an Bedeutung verloren. Nach ausführlicher Besichtigung Weiterfahrt nach Lhasa.

15. und 16. Tag : Lhasa und Umgebung

In zwei Tage in der „Stadt der Götter“, an der die Moderne nicht spurlos vorübergegangen ist, bleibt ausreichend Zeit für den Besuch der Palastanlagen (Potala, Norbulingka) der Dalai Lamas sowie der ausgedehnten Klosteruniversitäten Sera, Ganden und Drepung (mit Nechung, dem ehemaligen Sitz des Staatsorakels), für die jeweils halbtägige Besichtigungen angesetzt sind. Ein gleich langer Besuch des Jokhang, der um 641 unter König Songtsengampo errichteten „Kathedrale von Lhasa“, wird Sie mit dem heiligsten Tempel in Tibet vertraut machen. Als Schrein für das Hochzeitsgeschenk, das seine Braut, die Prinzessin Wencheng aus China mitgebracht hatte, die bedeutendste Buddhastatue „Jobo Rinpoche“, ist dessen Haus „Jo (bo Lha) khang“ Mittelpunkt für zahllose Pilger aus dem ganzen Hochland. Die mystische Stimmung inmitten der Kultobjekte und religiösen Kunstwerke, die von unschätzbaren Wert sind, in den vom dämmerigen Schein der Butterlampen erleuchteten uralten Tempelräume zieht unweigerlich jeden Besucher in seinen Bann. Wie um dies zu unterstreichen, wird der Tempelbau im Herzen Lhasas ständig umströmt von Pilgern, Händlern und Mönchen, die es aus ganz Tibet hierher getrieben hat, um in tiefgläubiger Andacht ihre heiligen Umwandlungen auf dem Barkhor zu vollführen und dabei dennoch die alltäglichen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Auch Sie werden sich dabei ertappen, wie Sie ständig wieder in die „Umlaufbahn“ dieses heiligen und schönen Ortes geraten.

Rundgang durch den Potala-Palast, der Winterresidenz der Dalai Lamas. Ein echtes Weltwunder gleichsam steht dieser berühmte Bau - den Sven Hedin nie mit eigenen Augen

sehen konnte - für Tibet schlechthin als Symbol einer ganzen Kultur. Alles hierin ist seit der Zeit des 14. Dalai Lama so gut wie unverändert geblieben, obgleich man heute den Potala wie ein Museum besucht. Aber dieser Vergleich trifft nicht eigentlich das Erlebnis des mehrstündigen Rundgangs. Die grossen prunkvollen Grabchörten der acht hier bestatteten Dalai Lamas, die Grosse Westhalle mit hervorragenden Wandmalereien, die sogenannte "Brautkammer" des ersten Erbauers, König Songtsengampo, die Audienzhallen und Privatgemächer der tibetischen Gottkönige, der grosse Hof für die einstigen Festspiele, der Blick auf Lhasa, die Golddächer, die Fülle der Bilder und Kulturgegenstände, nicht endende Fluchten von Gemächern und Kapellen...

Kloster Drepung war das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt, mit einst über 8000 Mönchen. Hier war die Residenz der Gelukpa-Hierarchen im 16./17. Jh., noch bevor diese mit dem 5. Dalai Lama um 1650 in den neu erbauten Potala übersiedelten. Und ähnlich ist Sera eine Klosterstadt, in der die gelehrtesten der Mönche lebten.

17 Tag: Lhasa - Gyantse

Durch eine äusserst abwechslungsreiche Landschaft fahren Sie heute über den Pass Kampa La (4800 m) und weiter am wunderschönen Yamdrok-See entlang, der sich auf 4400 m Höhe im „Oberen Weideland“ (Yamdrok) erstreckt. In Nagkartse verlassen Sie die Seeufer und fahren zwischen den Eisriesen Nöjinkangsang und Kalushyung zum 5054 m hohen Pass Karo La hinauf. Im Lauf des Nachmittags wird Gyantse erreicht, eine ehemalige Handelsstadt mit traditionellen Charakter.

Das am Knotenpunkt der alten Handels- und Pilgerstrassen gelegene Gyantse ist die drittgrösste Stadt Südtibets und hat in ihrer Altstadt, die sich zwischen Kloster und Dzong-Berg erstreckt, ihren traditionellen Charakter bewahren können. Das im Ausgang des 14. Jahrhunderts gegründete und überwiegend im 15. Jahrhundert mit wunderbaren Statuen und Malereien ausgestattete Palkhor-Kloster (Pekor Chöde) gilt zu recht als eine ausserordentliche Sehenswürdigkeit. Sein berühmter grosser Kumbum-Chörten und der an alter Ausstattung überaus reiche Tsuglakhang („Versammlungshalle“) zählen zu den schönsten Beispielen tibetischer Architektur, während ihre Malereien und Skulpturen die Meisterschaft tibetischer Künstler bezeugen.

18. Tag : Gyantse - Shigatse

Auf dem verhältnismässig kurzen Weg (reine Fahrzeit ca. 2 Stunden) von Gyantse nach Shigatse, der Hauptstadt der tibetischen Südprovinz Tsang, machen Sie einen Abstecher zum Kloster Shalu, das nur wenige Kilometer südlich der Hauptstrasse liegt. Das von dem berühmten Religionsgelehrten Bütön im frühen 14.Jh. neu erbaute Shalu Gompa besitzt als einziges zentraltibetisches Kloster noch die originalen Dächer aus grünen, zum Teil prächtig dekorierten Glasurziegeln. Darüber hinaus ist es vor allem wegen seiner alten Bronzefiguren und hervorragenden Wandmalereien sehenswert.

19. Tag: Shigatse mit Kloster Tashilhunpo - Lhasa

Am Vormittag machen Sie einen ausgiebigen Rundgang durch das heute mit 800 Mönchen grösste zentraltibetische Kloster, das um 1447 von einem Schüler Tsongkhapas und später postum zum 1. Dalai Lama ernannten Grosslama gegründet wurde. Dieses Schatzhaus an alten Schreinen und Bildwerken ist das alte geistige Zentrum der Gelugpa-Mönche gewesen, während das politische in Lhasa lag. Tashilhunpo ist das eindrucksvollste Grosskloster Tibets und heute gleichsam mit der ursprünglich in der Nachbarschaft gelegenen Stadt Shigatse verwachsen.

Nachmittags fahren Sie dem Tsangpo-Fluss entlang Sie nach Lhasa. 30 km vor Lhasa direkt an der Strasse liegt der Dölma-Tempel von Nethang, wo bis zu seinem Tod im Jahre 1056 einer der grössten Religionsgelehrten Tibets lebte: Atisha, der 1047 aus Ostbengalen in das westtibetische Königreich Guge gekommen war und bald darauf in die Region von Lhasa übersiedelte. In Nethang finden Sie noch wertvolle alte Statuen und mit Atisha verbundene

Reliquien-Stupas. Weiterfahrt nach Lhasa, wo Sie in einem kleinen und gemütlichen Hotel wohnen.

20. Tag : Flug Lhasa - Kathmandu

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Kathmandu.

Am Nachmittag Ankunft in Kathmandu, Empfang und Transfer zum Hotel. Anschliessend fakultative Besichtigungsmöglichkeiten bzw. freie Zeit.

21. Tag: Flug Kathmandu – Doha – Frankfurt / Zürich

Tag zur freien Verfügung in Kathmandu. Abends Rückflug über Doha nach Frankfurt / Zürich.

22. Tag: Ankunft in Frankfurt/Zürich

LEISTUNGEN

Inbegriffen sind:

- Linienflüge ab und bis Zürich/Frankfurt
- Alle Flughafensteuern und Transfers zum und vom Hotel
- Vollpension während der ganzen Reise (ausgenommen in Kathmandu und Lhasa: nur Frühstück)
- Alle Unterkünfte im Doppelzimmer
- Alle Besichtigungen und Eintritte
- Deutschsprachige Reiseleitung (bei Gruppenreise)
- Lokale englischsprachige Reisebegleitung bei Individualreisen
- Insolvenzversicherung/Schweizer Reisegarantie
- Bhutan-Visum
- China-Visum
- Tibet-Permit

Nicht inbegriffen sind:

- Getränke, Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Hauptmahlzeiten in Kathmandu und Lhasa
- Nepal-Visum für dreimalige Einreise
- Annullationskostenversicherung und persönliche Versicherungen (gerne beraten wir Sie betreffend Ihrer Reise-Versicherung)

Mindestteilnehmerzahl : 10 Personen

Einzelzimmerzuschlag : CHF 1130.-- / EUR 920.--

Reiseanmeldung an den Veranstalter:

INDO ORIENT TOURS GmbH

Weinbergstrasse 102, CH-8006 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 363 01 04

Fax: +41 (0) 44 362 51 07

E:Mail: info@indoorient.ch

Internet: www.indoorient.ch

Es gelten die [Reisebedingungen](#) von INDO ORIENT TOURS GmbH, Zürich.

Reiseanmeldung