

## Asia - Tibet



### Kailash

## La Montaña Sagrada: 23 días

*Entre los muchos paisajes de singular belleza del Tíbet, el Monte Kailash y los lagos Manasrovar y Rakash Tal, tienen un especial valor simbólico para los tibetanos. La montaña sagrada ha sido, desde tiempos remotos, una fuente de inspiración. Para los primeros tibetanos Bonpos la zona representa el lugar donde el fundador de su tradición nació y dio enseñanzas. Más tarde se convirtió en un lugar de veneración budista, legendariamente unido a Guru Padmasanbhava, uno de los pioneros del Budismo en Tíbet. Los hindúes veneran el lugar desde tiempos remotos... También es sagrado para los jainas.*

*El trekking comienza en Nepal, en el Valle de Humla, paso natural desde las llanuras de la India hacia la elevada meseta del Tíbet. Cruzaremos la frontera China a pie. Los jeeps nos esperan para acercarnos hasta la base del Kailash donde los peregrinos iniciamos la Kora a la Montaña Sagrada, juntos cruzaremos el Drolma La (5700m).*

# Programa

## **Día 1: MADRID – KATMANDÚ**

Salida en vuelo regular desde Madrid rumbo a Katmandú vía puntos de conexión.

## **Día 2: KATMANDÚ**

Llegada a Katmandú. Traslado al Hotel Radisson. Tarde libre.

## **Día 3: KATMANDÚ**

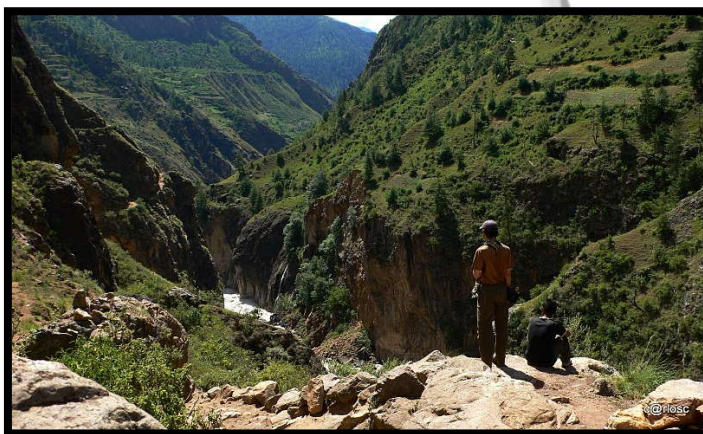
Disfrutaremos de un día libre en la capital nepalí. Podremos visitar alguno de los lugares de mayor interés, como Boudhanath, Swayambunath, Pashupatinath o Bhaktapur, o bien realizar compras de material en las múltiples tiendas cercanas al hotel. También realizaremos los trámites del visado chino. Hotel Radisson.

## **Día 04: KATMANDÚ – NEPALGUNJ**

Traslado al aeropuerto doméstico de Katmandú y vuelo en avioneta con destino a Nepalgunj. Desde este pequeño pueblo, situado en la frontera con India, conectan los vuelos a las regiones occidentales de Nepal. Hotel.

## **Día 05: NEPALGUNJ – SIMIKOT – TULING DARA PARI (2.540 m)**

Traslado al aeropuerto y vuelo en avioneta con destino a Simikot (45 minutos). Encuentro con porteadores y sherpas, organización de la comida, equipo etc... Empieza la marcha, después de ascender durante 1 hora, descendemos hasta el río Karnali, compañero de viaje durante las próximas etapas. Los pueblos de esta zona del valle son habitados por la etnia Thakuri. Campamento.



## **Día 06: SALI KHOLA (3.030 m)**

Remontamos el Karnali y cruzamos un pequeño collado sobre los 3.000m. Durante el descenso atravesamos un bosque de coníferas. Campamento situado en un bello emplazamiento, a la orilla del río y rodeado de árboles.

### **Día 07: MUCHU (3.200 m)**

Durante todo el recorrido nos cruzamos con rebaños de cabras que vienen desde el Nara-La, cargadas con pequeñas alforjas de cuero, transportan sal desde el Tíbet, siguiendo una ruta comercial milenaria. El campamento de Muchu se levanta en el margen orográfico derecho del río, justo después de cruzar un puente aéreo. Es un campamento agradable, levantado junto a la orilla del río.



### **Día 08: YARI (3.865 m)**

Seguimos el margen orográfico derecho del río, atravesamos Muchu y nos encontramos con un puesto de control de permisos de trekking. Finalizados los trámites continuamos nuestra marcha. El camino desciende ahora y vuelve a cruzar el río, después, una prolongada subida, primero bastante empinada y después más tumbada, nos lleva hasta Yari, una aldea de tradición tibetana donde una gompa aparece encaramada a una colina próxima. Unas pequeñas terrazas despejadas de cultivos nos servirán para colocar las tiendas. Campamento.

### **Día 9: SIP – SIP (4.330 m)**

El campamento de Sip Sip está situado a los pies del collado de Nara-La, junto a unas cabañas de madera, habitadas por algunas familias, un lugar de parada de los rebaños de cabras y partidas de mulas y yaks que comercian con el Tíbet. Desde donde colocamos nuestro campamento podemos observar el camino ancho y sin vegetación que sube hasta el collado.

### **Día 10: NARA-LA (4.500 m) – TAKLAKOT (4.200 m)**

La subida al Nara-La desde Sip-Sip es corta pero extenuante. El punto culminante del collado está marcado con banderas de oración. Si el tiempo lo permite tendremos una bonita vista de las tierras ocre del Tíbet, apenas unos kms. delante de nosotros. Desde el collado hasta Taklakot seguimos un camino ancho excavado en el margen izquierdo de la ladera, el descenso es largo y nuestra marcha se verá repetidamente interrumpida para dar paso a los rebaños de yaks y cabras que cruzan el collado desde China. Almorzamos y cruzamos el río, línea divisoria natural entre Nepal y China. En un pequeño e improvisado puesto de frontera nos esperan los soldados chinos para efectuar un tedioso registro de nuestros petates y equipo, control de pasaportes y permisos. Finalmente subimos a nuestros jeeps y tras 1 hora de recorrido, circunvalando el enorme Gurla Mandata por su costado oeste, llegamos a Taklakot donde tendremos que, una vez más, someternos al riguroso control de los oficiales de fronteras chinos (ohmmmm). Alojamiento en hotel.

### **Día 11: DARCHEN (4.560 m)**

Un hermoso trayecto de 2 horas, siguiendo la carretera que transcurre entre los lagos Manasrovar y Rakash Tal, nos conduce a Darchen. El paisaje es incomparable, las tierras doradas del Tíbet se funden con ese azul tan particular del cielo del techo del mundo. El magnífico Gurla Mandata se levanta enorme en el sur. Alojamiento en 'lodge'.

### **Días 12/13: TREKKING MTE. KAILASH (5.700 m)**

Comienza la peregrinación alrededor del Monte Kailash. Son dos jornadas de trekking largas a elevada altitud, el contacto continuo con los peregrinos y el bello paraje de alta montaña compensan con creces nuestro esfuerzo. La primera jornada discurre por el valle de Lha Chu o "Agua de los Dioses".

Acampamos a los pies del collado de Drolma, mirando al monasterio de Drira Puk, en un bonito emplazamiento, junto a arroyos de montaña. Al día siguiente, temprano, comenzamos a ascender el collado. En la cumbre, en una gran roca, envuelta



literalmente en banderas de oración, es costumbre de los peregrinos tibetanos el depositar algún objeto personal: un mechón de cabello, o quizás, un diente. Detrás del collado aparece el pequeño lago de Gauri Kund, llamado Lago de la Misericordia, que ofrece no pocos beneficios espirituales al osado peregrino que se sumerja en él... aunque la mayoría de las veces resulte imposible por hallarse congelado. Un largo camino nos espera todavía hasta nuestro siguiente campamento en Zutrul Puk.

### **Día 14: DARCHEN (LAGO MANASROVAR) (4.550 m)**

Tres horas de marcha desde Zutrul Puk hasta Darchen. Fin de la Kora, el círculo se cierra, los coches nos están esperando para trasladarnos a la orilla del lago Manasrovar. Visita al monasterio de Chiu Gompa. Campamento.

### **Días 15/16: TRUGO GOMPA (LAGO MANASROVAR) (4.550 m)**

Durante dos días acampamos en el lugar donde los peregrinos hindúes acuden a las orillas del lago para tomar el baño ritual. Es este un lugar mágico, un paisaje de ensueño, que ha atraído a practicantes de yoga desde tiempos remotos. Desde el campamento podemos dar un paseo hasta Trugu Gompa siguiendo la orilla del lago.

## **Días 17 al 18: HOR – PARYANG – SAGA – LHATSE – ZANGMU**

La ruta en jeeps atraviesa el salvaje Tíbet siguiendo carreteras de arena. Acampamos en Paryang, en un bello emplazamiento desde donde se distinguen las lomas doradas del Reino de Mustang y si el tiempo lo permite, es posible ver el Tilicho y el Dhaulagiri I. En Saga nos desviamos hacia el sur, tomando una carretera aun más precaria si cabe pero que tiene una enorme recompensa, ya que sigue paralela al Himalaya, a muy pocos kms. de la cordillera, ofreciendo unas vistas simplemente impresionantes. Antes de descender a Zhangmu, desde un collado en la carretera podremos deleitarnos con unas vistas del Shisha Pangma, que difícilmente se podrán borrar de nuestra memoria.

## **Día 19: ZANGMU – KATMANDÚ**

Después de los tediosos trámites aduaneros, un autobús nos conduce hasta Katmandú. Los monzones y el precario estado de la carretera en esta zona pueden prepararnos sorpresas en forma de retrasos en nuestro regreso. Si todo va bien, en 5-6 horas estaremos en el hotel de Katmandú donde podremos disfrutar de un agradable baño de agua caliente. Hotel Radisson.

## **Días 20/21: KATMANDÚ**

Días libres para visitar el valle de Katmandú. Alojamiento. Hotel Radisson.

## **Día 22: KATMANDÚ – MADRID**

Por la tarde, traslado al aeropuerto de Katmandú y salida en vuelo regular con destino Madrid vía puntos de conexión.

## **Día 23: ESPAÑA**

Llegada a Madrid. Fin de la expedición y de nuestros servicios.



## **SERVICIOS INCLUIDOS**

- Todos los traslados y asistencias en todos los aeropuertos de Nepal.
- Alojamiento en Katmandú en hotel de primera clase en habitaciones dobles incluyendo el desayuno. Hotel Radisson.
- Alojamiento en campamento durante el trekking.
- Vuelos interiores de Nepal en avioneta.
- Pensión completa durante todo el recorrido de trekking.
- Porteadores, sherpas y guía local durante todo el recorrido de trekking.
- Alojamiento en hotel en Nepalgunj y Zhangmu.
- Todo el material de acampada, tiendas, tienda comedor, colchonetas, material de cocina, cocinero....
- Seguro de viaje, incluyendo rescate en helicóptero si fuera necesario.

## **SERVICIOS NO INCLUIDOS**

- Billete de avión Madrid-Katmandú-Madrid.
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Visados y tasas de aeropuerto.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales...
- Cualquier otro gasto no mencionado en **SERVICIOS INCLUIDOS**.

**Precio por persona: (12-16 pers.) 2.520 € + avión**  
**(8-11 pers.) 2.672 € + avión**  
**(4-7 pers.) 2.880 € + avión**  
**(2-3 pers.) 3.285 € + avión**

**Todas las fotografías utilizadas en este dossier informativo son propiedad de Carlos Clerencia, quién las ha cedido amablemente a Kora para su uso.**

## INFORMACIÓN GENERAL

El Kailash es un monte en la cadena Gangdise (parte de los Himalayas), en Tíbet. Allí se originan algunos de los ríos más largos de Asia:

El Indo (que desagua en el mar Árabe), el Sutlej (afluente del Indo) y el Brahmaputra (que desagua en el golfo de Bengala).

La montaña se encuentra cerca del lago Manasarovar (lago de la mente) y el lago Rakshas Tal. Es el único monte importante en todo el mundo que no tiene ningún intento conocido de escalamiento, en deferencia a las creencias religiosas budistas e hindúes.

### KAILASH HINDUISTA

De acuerdo con la mitología hindú, Shiva, el dios de la destrucción, reside en la cumbre de este legendario monte Kailash. El Kailash es visto en algunos credos del hinduismo como el paraíso y último destino de las almas.

La tradición afirma que la montaña es el linga (falo) del dios Shiva y el lago Manasarovar, situado en su valle, como la ioni (vulva) de su consorte Párvati. Según la descripción de los Puranas, el monte Kailash es el pilar y centro del mándala del mundo. Sus cuatro laderas están hechas de cristal, rubí, oro y lapislázuli. Tiene 84.000 leguas de altura. Está situado en el corazón de seis cadenas montañosas, simbolizando un loto indio. Entonces los cuatro ríos que fluyen desde el Kailash fluyen a los cuatro extremos del mundo y lo dividen en cuatro regiones.

El mayor y más importante templo en roca de las cuevas de Ellora (en Maharashtra, al occidente de la India) toma su nombre de este monte Kailash. Muchas de sus esculturas e imágenes en relieve representan episo dios relativos a Shiva y Parvati, incluyendo el intento del demonio Ravana de sacudir el monte Kailash.

### KAILASH BUDISTA

Los budistas tántricos creen que Kailash es el hogar del buda Demchok (también conocido como Demchog o Chakrasamvara), que representa la máxima dicha. Se dice que Milarepa, campeón del budismo tántrico, llegó al Tíbet para retar a Naro-Bonchung, campeón de la religión Bön del Tíbet. Los dos magos se enzarzaron en una terrible batalla mágica, pero ninguno fue capaz de lograr una ventaja decisiva. Finalmente, se acordó que el primero en lograr alcanzar la cima del Kailash sería el ganador. Mientras que Naro-Bonchung se sentó sobre su tambor mágico, elevándose sobre la cuesta, los partidarios de Milarepa se quedaron atónitos al ver que éste se quedaba sentado y meditando. Finalmente, cuando Naro-Bonchung casi había llegado a la cima, Milarepa entró de repente en acción y le adelantó montando en los rayos del sol, ganando por tanto la competición y llevando el budismo al Tíbet.

## PEREGRINACIÓN AL MONTE KAILASH (La Kora)

Cada año, miles de personas realizan una peregrinación al monte Kailash, siguiendo una tradición que se remonta a varios siglos atrás. Los peregrinos de varias religiones creen que circunvalar el monte a pie es un ritual que genera buena fortuna. Los hindúes y los budistas creen que esta circunvalación debe hacerse en la dirección de las manecillas del reloj, mientras que los jainistas y los bönpo lo hacen al revés. Ambos grupos creen firmemente que los demás ofenden a la montaña, por lo que deben ir un tiempo al infierno, para pagar ese pecado contra el Señor Shiva. El sendero alrededor del monte Kailash mide 52 Km. de longitud y recibe el nombre de "Kora".

## TÍBET

El Tíbet es una región autónoma del suroeste de China, enclavada en el Asia Central, cuya capital es Lhasa. Un conjunto de tierras de gran elevación (más de 4.500 m) y rodeada de las cordilleras de mayor altitud de la Tierra. En el concepto occidental "Tíbet" puede referirse a Región Autónoma del Tíbet o RAT (una subdivisión administrativa de la República Popular China), o al Tíbet histórico que consiste en las provincias de Amdo, Kham, y Ü-Tsang.

La lengua mayoritaria es el tibetano. En el Tíbet se encuentra el pico más alto del mundo, el monte Everest, haciendo frontera con Nepal.

Poco se conoce del Tíbet antes del siglo VII. Desde este siglo hasta el siglo X el Tíbet fue un país independiente en donde la tierra era poseída por familias nobles, monasterios budistas y pequeños terratenientes. Esta forma de sociedad se mantuvo hasta 1930. En aquel entonces 70.000 personas eran siervos en una población total de 1,5 millones de habitantes.

En el siglo XIII el Tíbet fue dominado por el Imperio mongol. Los gobernantes mongoles le dieron gran autonomía secular a la escuela de Sa-skya del budismo tibetano. Durante tres siglos el Tíbet siguió siendo gobernado por dinastías seculares. En el siglo XVI, Altan Khan, de la tribu mongol de Turnet, le dio respaldo al gobierno religioso del Dalai Lama, siendo el budismo la religión predominante entre mongoles y tibetanos. En el siglo XVII el jesuita Antonio de Andrade logró atravesar las montañas del Himalaya y penetrar en el Tíbet, convirtiéndose en el primer europeo en conseguirlo.

Al principio del siglo XVIII China envió un comisionado chino a Lhasa para hacerse cargo del gobierno. Diferentes facciones tibetanas se rebelaron contra el comisionado, el cual fue asesinado. Posteriormente el ejército Qing invadió el Tíbet y derrotó a los rebeldes, reinstalando a otro comisionado. Dos mil soldados chinos permanecieron en el Tíbet y sus labores defensivas fueron apoyadas por fuerzas locales organizadas por el comisionado.

En 1904 los británicos enviaron un fuerte contingente militar e invadieron Lhasa, forzando en esta forma la apertura de la frontera entre la India (entonces colonia inglesa) y el Tíbet. En 1906 los británicos firmaron un tratado con China por el cual el Tíbet se convertía en un protectorado británico.

En 1907 se firmó un nuevo tratado entre Gran Bretaña, China y Rusia donde se le daba a China la soberanía sobre el Tíbet. En 1910 el poder central Qing ejerció por primera vez el gobierno directo sobre el Tíbet. Sin embargo, en 1911 el estallido de la guerra civil en China obligó a las tropas de este país estacionadas en el Tíbet a regresar a aquel país, oportunidad que aprovechó el Dalai Lama para restablecer su control sobre el Tíbet. En 1913 el Tíbet y Mongolia firmaron un acuerdo reconociendo su mutua independencia de China. En 1914 se negoció un tratado entre China, Tíbet y Gran Bretaña denominado Convención de Simla. Durante esta convención los invasores británicos trataron de dividir al Tíbet en dos regiones, lo cual no prosperó. Sin embargo los representantes de Tíbet y de Gran Bretaña firmaron un acuerdo a espaldas de China, mediante el cual el Tíbet sería una región autónoma de China y los británicos se adjudicarían 90.000 kilómetros cuadrados de territorio tradicionalmente tibetano que corresponde al actual estado de Arunachal Pradesh. Después de declarada la independencia de India, esta nación consideró esta región como suya en función a la frontera establecida en el mencionado tratado. China, sin embargo, rechazó tal posición, indicando que dicho tratado no tenía ninguna validez ya que no fue firmado por ellos y el Tíbet no era una nación independiente, sino un protectorado de China. La disputa por esta región ocasionó la guerra entre China e India en 1962.

Al estallar la Revolución de Xinhai y la Primera Guerra Mundial Tíbet perdió interés para las potencias occidentales y para China. En esa coyuntura el decimotercer Dalai Lama tomó el gobierno del Tíbet sin interferencia alguna de otros países.

En 1950 el ejército chino entró en el Tíbet, derrotando fácilmente al débil ejército tibetano. En 1951 se redactó el Plan para la Liberación Pacífica del Tíbet, el cual fue firmado por representantes del Dalai Lama y el Panchen Lama bajo la presión del gobierno chino. Este plan contemplaba la administración conjunta del gobierno chino con el gobierno del Tíbet. En aquella época la mayoría de los tibetanos vivían bajo un régimen de servidumbre por cuanto la mayor parte de la tierra era poseída por los lamas. El plan fue implantando pero no sobre todo el territorio, por cuanto las regiones de Kham Oriental y Amdo fueron consideradas como provincias chinas, llevándose a cabo una reforma radical de la tenencia de las tierras. En junio de 1956 y a consecuencia de esta reforma, estalló una rebelión en estas dos regiones, la cual, respaldada por la CIA estadounidense, se extendió hasta Lhasa. El ejército chino logró doblegar la rebelión en 1959, en acciones militares que ocasionaron la muerte a miles de tibetanos. El decimocuarto Dalai Lama y sus principales colaboradores huyeron a la India, desde donde siguieron respaldando acciones rebeldes contra el ejército chino hasta 1969 cuando la CIA decidió no proveer más ayuda.

Aunque el Panchen Lama estaba virtualmente prisionero en Lhasa, los chinos lo mostraron como el jefe del gobierno del Tíbet en ausencia del Dalai Lama, quien tradicionalmente había sido el gobernante de la región. En 1965 China introdujo cambios sustanciales cuando desposeyeron de las tierras a los lamas e introdujeron la educación secular. Durante la Revolución Cultural en China el Tíbet sufrió serios daños a su patrimonio cultural, incluyendo su herencia budista. Más de 6000 monasterios budistas fueron destruidos y varios monjes budistas fueron asesinados o hechos prisioneros.

Desde 1979 se han venido haciendo reformas económicas, pero no políticas. La mayor parte de la libertad religiosa ha sido restituida siempre que los lamas no cuestionen el derecho de China a gobernar al Tíbet.

En 1989 el Panchen Lama falleció, y el Dalai Lama y el gobierno de China reconocieron diferentes reencarnaciones. Respetando la religión de los tibetanos, el gobierno de China reconoció oficialmente la reencarnación del Panchen Lama, de acuerdo con la tradición Vajrayana budista. Para ello se valieron del procedimiento que se utilizó en la dinastía Qing mediante el cual el Panchen Lama era elegido en una especie de lotería utilizando una urna de oro donde el nombre de los posibles Panchen Lama estaban insertados en bolas de cebada. Por su parte el Dalai Lama nombró a Gedhun Choeky Nyima como el decimoprimer Pachen Lama, mientras que el gobierno chino eligió al niño llamado Gyancaín Norbu. Gyancaín fue criado en Pekín y aparece en público muy esporádicamente. Choeky y su familia, de acuerdo a los exiliados tibetanos, parecieran estar prisioneros. El gobierno chino afirma que está libre bajo una identidad falsa a fin de proteger su privacidad.

En la actualidad si bien existen discrepancias acerca de cuan opresiva es la dominación china en Tíbet, lo cierto es que internacionalmente se considera esta región como parte de China y ningún país extranjero ha reconocido al gobierno del Dalai Lama en el exilio.

Lo que sí parece cierto es que, si bien las condiciones de vida en el Tíbet han mejorado considerablemente bajo el régimen chino, la Revolución Cultural (1966-1976) y la actual y continua inmigración de chinos han afectado a la cultura y las tradiciones de este pueblo.

El Tíbet histórico constaba de 2,5 millones de Km<sup>2</sup> en un promedio de altitud de más de 4.000 m.

Actualmente, el Tíbet se divide en tres provincias: Amdo (en el nordeste), Kham (la más oriental) y U-Tsang (suroeste).

El paisaje tibetano resulta impresionante. En el Tíbet nacen ríos como el Brahmaputra (tsangpo en tibetano), el Yangtsé (drichu) o el Indo (sengue khabab). Actualmente hay un grave problema con la ubicación de residuos nucleares en el Tíbet y con la enorme deforestación que se está llevando a cabo en la zona. También hay que destacar una fuerte explotación de los recursos minerales. El gran peligro del ecosistema tibetano es que resulta muy valioso pero, a la vez, extremadamente delicado y frágil.

Se cultivan cereales como el trigo, el maíz o la cebada. También cultivan mostaza, col, coliflor, coriandro, patata, arroz, remolacha azucarera y tabaco entre otros.

En el Tíbet crecen árboles frutales como los manzanos y cerezos y otros como castaños y nogales, por citar algunos. Una planta muy cultivada es, sin duda, el té (en sus múltiples variedades). Muchas de las plantas que crecen allí se utilizan para la medicina, pues existen más de dos mil de ellas para tratar el cáncer, úlceras, malaria, diabetes, anemia, tuberculosis.

Hay mucha variedad de animales: 40 especies endémicas de mamíferos, 23 de pájaros, 2 de reptiles y 10 de batracios. Algunos son: el yak, el antílope tibetano,

el oso panda gigante y el panda rojo y la marmota de los Himalayas. La mayor parte de la flora y fauna tibetana se concentra en las zonas más húmedas del este y del sur.

En la lengua tibetana, las palabras acostumbran a ser monosilábicas aunque se les añade un sufijo que normalmente denomina si es masculino, femenino, plural, verbo, etc. El alfabeto tibetano proviene de la época del rey Songsten Gampo. Este rey (el que introdujo el budismo al Tíbet) envió un grupo de eruditos a la India para que estudiaran los textos budistas y los tradujeran a la lengua tibetana. Asimismo, estos eruditos debían estudiar detalladamente los alfabetos indios. Escogieron el brahmi y, modificándolo, se creó el alfabeto tibetano.

El budismo mahayana entró en el Tíbet gracias a Guru Rinpoché en el siglo VIII. Antes existía la tradición Bön. Con el auge del budismo, la antigua tradición casi desapareció, aunque más tarde fue recuperada y se fundaron 300 monasterios. Parte de la creencia Bön creó el budismo tibetano. La tradición Mahayana o Gran Vehículo no se limita a buscar la liberación personal, sino que tiene como finalidad expandir la sabiduría lograda y enseñar el camino a todos los seres. Este vehículo toma diferentes formas según las culturas: el Zen en Japón, el Tantra o Vajrayana en Tíbet.

PARA MÁS INFORMACIÓN NO DUDE EN CONSULTARNOS

*[kora@koratrek.com](mailto:kora@koratrek.com)*

