

Terug naar Tibet.

Mijn reden om naar Tibet terug te keren was, dat bij mijn eerdere bezoek in 2014 er geen permit was voor de pelgrimage rondom de Kailash! Het voelde alsof mijn reis niet compleet was omdat ik niet op/bij de belangrijkste plaatsen was geweest m.b.t. Milarepa.

Milarepa is voor mij startpunt voor het ontdekken van het Tibetaanse Boeddhisme.

Dit naar aanleiding van mijn vrijwilligerswerk bij de bouwploeg van Jewel Heart.

Tijdens deze arbeid kwam Milarepa meerdere malen ter sprake, met name het bouwen en weer afbreken van zijn werk!!

Met Fenneke (mijn vrouw) heb ik in 2014 een hele mooie reis gemaakt door Tibet. Deze reis is voor mij een aanvulling op die van 2014, met name de pelgrimage Kailash (Milarepa). De reis was ditmaal zonder Fenneke, omdat zij deze reis op meerdere punten te zwaar vond.

Nadat diverse pogingen om een reis naar Tibet te ondernemen waren mislukt (weinig belangstellenden en/of corona), was het deze zomer wel mogelijk. Het was een georganiseerde reis naar China en Tibet. Op papier zag de reis er avontuurlijk uit! Met veel bezichtigingen, lange reizen [trein en bus] en de pelgrimage rondom de berg Kailash. Het gezelschap bestond uit 14 deelnemers met diverse achtergronden. Onderstaand verslag is in enkelvoud (ik) geschreven, maar meestal kun je ook wij (het reisgezelschap) lezen.

De reis!

De reis begon in Chengdu. Na het bezoek aan het Panda centrum ging ik naar de Wenshu tempel. Deze tempel van Wijsheid is mede gewijd aan Manjushri. Menig jonge Chinees zag ik het verzoek doen om wijsheid bij de tempel.



Chengdu, Wenshu tempel.

Na het bezoek aan Chengdu reisde ik met de nachtrein naar Xining. Vanuit Xining werd er een uitstapje naar het Ta'er klooster gemaakt. Het klooster is ook bekend onder de naam Kumbum. Het is gesticht op de geboorteplaats van TsongKhapa. Het klooster is één van de belangrijkste kloosters van de Gelugpa-orde.



Kumbum, monnik die een mandala offering doet.

Na terugkomst in Xining maakte ik ons op voor een treinreis van 2000 kilometer met de hemeltrein naar Lhasa. Ik heb genoten van de uitzichten op de Tibetaanse Hoogvlakte.



Uitzicht vanuit de trein op de Tibetaanse Hoogvlakte.

In Lhasa stonden de vele bekende (toeristische) bezienswaardigheden op het programma. Als eerste bezocht ik het klooster Drepung. Tijdens de rondleiding zag ik voor de main assembly hall de monniken zitten te reciteren in de motregen! Na het reciteren werd er een debat gehouden, waarna de monniken naar binnen mochten.



Drepung, debatterende monniken en bijeenkomst in de main assembly hall.

Hierna met de gids naar het collage Loseling gegaan en op zoek naar het Nyare Khangsten. Het Nyare Khangsten was de school/Huis waar Gelek Rimpoche les gaf. Tijdens het bezoek van Gelek Rimpoche in 2006 waren er foto's gemaakt door Peter van Wanrooij. Een selectie van deze fotoserie had ik mee om te doneren. Verder had ik ook een Tsatsa bij mij met as van Gelek Rimpoche om te schenken. De Tsatsa was gemaakt in Jewel Heart Nijmegen door leden. Helaas waren er geen monniken aanwezig in het Nyare Khangsten, zodat ik de offergave heb overhandigd bij een monnik in de Loseling assembly hall. Deze offergave is na zorgvuldige navraag en goedkeuring gedaan, dit om geen problemen te veroorzaken voor de monniken, de gids, het reisgezelschap en mijzelf.



Bezoek 2006 (foto PvW)



TsaTsa



Monnik met de offergave.

Na het bezoek aan Drepung en lunch werd het Sera klooster bezocht. Diverse kapellen bezocht. In één van de kapellen waren tormas en andere afbeeldingen gemaakt van boter! Helaas is fotograferen in de meeste kloosters verboden. Ook zag ik een monnik bezig om een beeld (Avalokiteshvara) bij te werken.

Na een dag de grote Geluppa kloosters hebben bezocht, was de volgende dag gereserveerd voor het Jokhang klooster en de Potala.

Het bezoek aan de Jokhang was kort en bondig. Door de grote publieke belangstelling worden bezoekers via aparte looproutes langs de kapellen en beelden geleid. Helaas was het niet meer mogelijk om vanaf het dak een mooi overzicht te hebben van het Barkhor plein en de Potala op de achtergrond. Bij het verlaten van het klooster zag ik de voorbereidingen voor een vuur puja.

Het bezoek aan de Potala was als verwacht. Na het verlaten van het indrukwekkende gebouw nog een kora gelopen rondom de Potala.



Sera, bijwerken beeld. Jokhang voorbereiding vuur puja.

De Potala.

De volgende dag was gereserveerd voor een bezoek aan het Ganden klooster. Ook hier de diverse tempels bezocht en natuurlijk de Kora gelopen. Door de pelgrimage kom je op verschillende plaatsen waar Tsongkhapa herdacht wordt. Ook kom je nog langs een Sky burial locatie. Verder was deze uitstap ook een goede voorbereiding in de acclimatisatie, want later gaan we nog hoger. Lhasa ligt op 3656 meter en Ganden op 4300 meter.



Ganden.



Sky burial locatie.

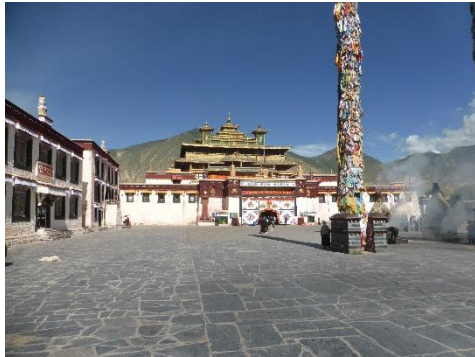
Na de laatste nacht in Lhasa was de volgende dag een bezoek aan Samye gepland. Een vlotte reis bracht mij in Samye. Als eerste bezocht ik het kloostercomplex. Dit is het oudste klooster van Tibet. Mede door koning Trisong Detsen en Padmasambhava is het Tibetaans boeddhisme verspreid over Tibet. Het klooster is gebouwd in de vorm van een mandala. Na bezichtiging van het hoofdgebouw, mocht men vrij bewegen over het kloostercomplex. Zelf heb ik de vier Chorten bezocht en de andere tempels op het complex.

De vier Chorten staan voor de vier windrichtingen en hebben elk een eigen kleur.

- Noord, element Aarde en heeft de kleur groen.
- Oost, element Lucht en heeft de kleur wit.

- Zuid, element Vuur en heeft de kleur rood.
- West, element Water en heeft de kleur blauw.

Na de lunch was er een optie de heuvel/Berg Hepori te beklimmen. Vanaf de top heb je een magnifiek uitzicht op de omgeving en het kloostercomplex.



Samye Utse.



Uitzicht vanaf de Utse met Chorten.



De witte Chorten.



De Utse en op de achtergrond de Hepori.



Uitzicht Samye kloostercomplex vanaf de Hepori.



Avalokiteshvara.

Na het bezoek aan Samye (en overnachting) ging de reis door richting Gyantse. Deze dag geen bezoek aan kloosters, maar een prachtige reis door het landschap.

Vanaf de Khamba-la pas heb je een zeer mooi overzicht over het Yamdrok Tse (schorpioenen) meer. Na een picknick aan het meer was de volgende stop de Karo-la pas. Hier heeft men uitzicht op de berg Noiqin Kangsangmet met de Karo-la gletsjer. De laatste stop voor Gyantse was bij het Manak stuwmeer.



Yamdruk



Karo-la gletsjer



Manak stuwmeer

Na de nacht in Gyantse te hebben doorgebracht ging ik naar het Pelkor Chode klooster. Daarna een rondleiding door de assembly hall, vervolgens mocht je op eigen gelegenheid de Kumbum (grootste stupa van Tibet) ontdekken. Dit was een van de mooiste bezichtigingen van mijn reis. In de Kumbum zijn vele kleine en grote tempels. Men heeft de mogelijkheid om ze bekijken op de eerste vier verdiepingen. Na het bezoek werd de reis voortgezet naar Shigatse. Tijdens de rit had ik een uitzicht op de vele akkers.



Assembly hall Gyantse



Kumbum Gyantse



Uitzicht over Gyantse

Na de overnachting in Shigatse was er bezoek aan het Tashilhunpo klooster. In dit klooster is de zetel van de Panchen Lama. Na de bezichtiging van het mooie klooster (met een groot beeld van Maitreya) was er voldoende tijd om de kora rond het klooster te lopen en de stad te bezoeken.



Tashilhunpo klooster



Detail van een Tempel



Rotstekeningen kora



Uitzicht klooster/Shigatse



Rotstekeningen kora



Markt Shigatse

Na Shigatse verlieten wij het meest bezochte- en toeristische gedeelte van Tibet. De reis gaat verder richting het westen. Twee lange dagen durende reis naar Sage en vervolgens Menshi. Onderweg mooie vergezichten! Helaas was het moesson seizoen, dus de hoge besneeuwde bergen (Nepalese deel van de Himalaya/Annapura) waren in wolken gehuld. Ook tijdens de tweede dag bleef de Kailash onzichtbaar.



Onderweg



Onderweg



Manasarovar meer

Na deze twee reisdagen volgde een dag met verschillende bezichtigingen en fotostops. Als eerste een bezoek aan het Guru Rinpoche klooster bij Tirthapuri. Begonnen werd met de kora rondom het klooster, hierna was het de bedoeling dit te bezoeken. Omdat de openingstijd van het klooster vrij laat was, is er besloten om door te reizen. In dit klooster is een voetafdruk van Guru Rinpoche (Padmasambhava) en Yeshe Tsogyel te vinden. Hierna werd de reis voortgezet richting Tsada. Onderweg nog de grotten van Dungkar en Piyang bekeken. In deze grotten zijn oude muurschilderingen te vinden. Die zijn omstreeks de 10-de eeuw gemaakt en werden begin 90-er jaren herontdekt. Het laatste onderdeel van de dag ging ik naar Tsaparang. Dit was de hoofdstad van het voormalige koninkrijk Gugu. Je kunt enkele nog bestaande tempels bezichtigen, maar de meeste zijn vervallen. Bijzonder waren de grotten van de bewoners. In de nog bestaande tempels zijn mooie oude muurschilderingen te bewonderen.



Plafond grot Dongga.



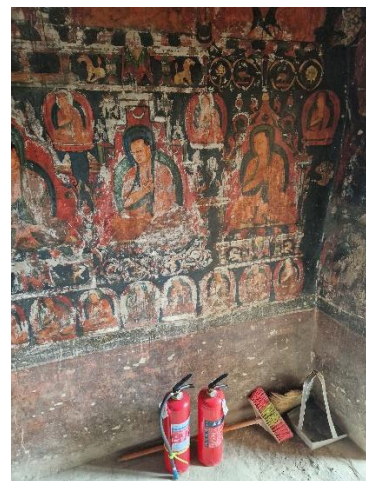
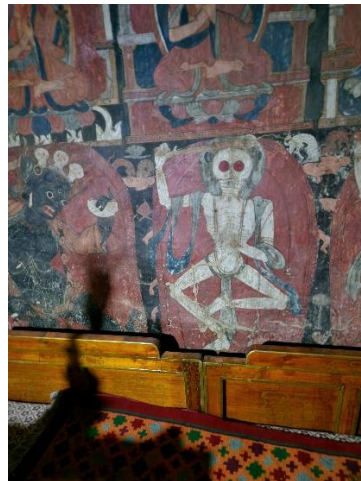
Mandala in grot Dongga.



Tempel Tsaparang.



Grotwoningen Tsaparang.



Beeld en muurschilderingen in de tempels van Tsaparang.

De volgende dag stond een bezoek aan Gugu en Tholing op het programma. De rit naar Gugu leidde langs een bizar landschap met vele kleuren. Van de drie overgebleven hele tempels van Gugu Kingdom waren de muurschilderingen fraai. De schitterende ligging van het geheel heeft op mij indruk gemaakt. Na dit bezoek ging de reis terug naar Tsada naar het Tholing klooster. Dit is één van de belangrijkste kloosters in west Tibet (provincie Ngari's).

Heden staan er nog drie tempels en wat ruïnes in het ommuurde klooster. Ook is er een chörten park naast het klooster waar mensen hun beoefening kunnen doen.



Gugu Kingdom.



Tholing klooster.

Beelden in de tempels.

Na deze twee bijzondere dagen stond de volgende dag de terugrit naar Darchen op het schema. Ondanks de moesson periode was het genieten van het landschap.



Landschap west Tibet.

De kora (Pelgrimage rondom de heilige berg Kalish)

De kora rondom de Kalish is een van de heiligste pelgrimstochten in Tibet. De berg zelf wordt heilig beschouwd in het Hindoeïsme, Tibetaans boeddhisme, Jäinisme en Bön. Tijdens de kora loop je samen met de Hindoes, Tibetaanse Boeddhisten en Jäinisten, terwijl de Bön tegengesteld lopen. De berg is zelf ook de bron van vier grote Aziatische rivieren (de Indus, Brahmaputra, Sutlej en Karnali). De bedoeling is dat ik de kora loop volgens het Tibetaanse Boeddhisme (dus rechtsonder) met nadruk op de plaatsen waar Milarepa is geweest. Hij heeft een weddenschap met Naro-Bonchung gewonnen, om als eerste de top van de Kailash te bereiken. Hierdoor is het Tibetaans Boeddhisme meer dominant geworden t.o.v. Bön.

Afhankelijk van je conditie en mogelijkheden wordt de outer kora in 1 of meerdere dagen gelopen. De kora is 52 kilometer lang en met een hoogteverschil van 1100 meter. De planning is dat ik de kora in 2 ½ dag ga lopen. De eerste etappe is 22 kilometer met een stijging van 4560 meter naar 4900 meter. De tweede etappe is ook 22 kilometer en gaat over de Dolma-pas (5650 meter) en daarna een afdaling naar 4835 meter. De laatste etappe is vrij kort; 8 kilometer terug naar het uitgangspunt.



Overzicht van de Kora (Arne).



Overzicht van de diverse kora's (Indiamart.com)

Mijn kora.

Nadat ik in Darchen was aangekomen, werd door de reisleader een briefing gehouden over de kora met nuttige tips. Daarna werd de tijd besteed aan de voorbereiding. Welke kleding, wat geef ik mee aan de drager (max 5 kilo), hoeveelheid water en voeding. De rest van je bagage blijft in Darchen in de bus.

Dag een.

Na de nacht in Darchen startte ik de kora vanuit ons hotel om 8:00 uur. Het weer was mooi en niet te koud. Tijdens het eerste gedeelte van de wandeling had ik uitzicht over de vlakte met het Rakshas Tal meer. Hierna buigt de kora af richting de vallei, welk leidt naar de eerste overnachting. Het pad leidt langs de rivier en je komt langs het eerste Prostration punt; Darpoche. Hierna ligt aan de ander kant van de rivier de Chöku Gompa met de meditatie grot van Milarepa. Nu moest ik de keuze maken om hier naartoe te gaan of niet. Ik had nu al 3 uur gelopen en naar het overnachtingspunt was het nog ongeveer nog 6 uur lopen. Zonder bepakking zou het volgens de gids een uitstapje zijn van minimaal 1 uur. Hoewel het tot zover goed was gegaan, heb ik besloten om niet naar Chöka Gompa te gaan, dit met het oog op de uitdaging van de volgende dag. Na deze afweging verder richting gegaan richting Drira Phuk Gompa (de eerste overnachtingsplaats). De wandeling was indrukwekkend qua natuur en uitzichten, maar je merkt wel dat je op grote hoogte loopt en de lucht minder zuurstof bevat. Rond 5 uur kwam ik aan op het eindpunt van de eerste dag. Ik meldde aan het thuisfront dat ik kapot was... Ik was blij met de beslissing het uitstapje naar Chöku Gompa voor een later leven te bewaren...

Het uitzicht van Drira Phuk Gompa naar de Kailash was perfect, hij was eindelijk 'uit de wolken'!



Darchen, Kailash.



Chöku Gompa.



Onderweg.



Onderweg.



Onderweg zicht op de Kailash.



Kailash.

Dag twee.

Na avondeten en uitstekende nachtrust de volgende dag vroeg opgestaan om na het ontbijt om 7:30 te vertrekken. Deze tweede etappe heeft ook een diepere boeddhistische betekenis. Door de pas over te gaan, zuiver je karma van je huidige leven. Je laat het huidige leven achter je, doorloopt het Bardo en wordt herboren bovenop de pas. De tocht was pittig, je bent zo bezig met je lichaam (ademhaling) dat het bijna letterlijk een overlevingstocht is! De 750 stijgmeters merk ik, dus stap voor stap een kwartier lopen en dan een pauze om weer op adem te komen. Doordat ik zo bezig was met het overleven, miste ik de speciale plaatsen. Om 12:30 stond ik op de pas. Na een pauze op de pas de steile afdaling naar de vallei. Tijdens de afdaling heb je zicht op het hoogste meer ter wereld (Thukpe Dzingbu, 5563 meter). Na aankomst in de vallei was het nog 11 kilometer lopen naar de overnachtingsplaats Zutrul Phuk klooster. Tijdens de laatste kilometers begon het te regenen. Om ongeveer 18:00 uur kwam ik aan bij het klooster. Had weinig puf meer om in het klooster de voetafdruk van Milarepa te ontdekken. De dag had zijn tol geëist!



Op weg naar de pas.



Dolma-pas.



Thukpe Dzinghu vanaf Dolma-pas.

Dag drie.

Na de overnachting en het ontbijt om 8:30 gestart met de laatste etappe naar ons hotel in Darchen. De route gaat eerst door een vallei en daarna rechtsaf richting Darchen.

Eerst de stijve kuiten van gisteren weer soepel lopen en dan genieten van de omgeving. Een mooie vallei die aan het einde overgaat in een vlakte met uitzicht over het Manasarovar meer. Rond 12:00 uur was ik weer terug bij ons beginpunt/hotel.



Terugblik in de vallei.



Einde van de vallei.



Zicht op Manasarovar meer.

Hiermee was mijn kora ten einde! Het was een reis met veel indrukken, zowel fysiek als mentaal. Met steun van mijn beschermers (Gelek Rinpoche, Demo Rinpoche, Chungtsang Rinpoche en Milarepa) heb ik het mentale gedeelte doorstaan. Dit vooral bij het de overschrijden van de Dolma pas.

Nu ik weet wat de kora inhoud, zou ik de kora over willen doen om deze beter te beleven. Maar dat wordt een van mijn volgende levens?

Verder genoten van mijn mede pelgrims op de route. Hun kleding, motivatie en leeftijd.

In de middag van de derde dag was er een uitstapje naar het Chiu Gompa. Vanaf dit klooster heb je uitzicht op beide meren welke gevoed worden door rivieren vanaf de Kailash. Het is een eenvoudig klooster met mooie beelden. Na het bezoek van het klooster werd de trip voortgezet naar de oever van het Manasarovar meer. Hier mijn handen gereinigd in het heilige water. Daarna terug naar Darchen.



Manasarovar meer.

Rakshas meer.

De twee volgende dagen was een deel van de terugreis richting oost Tibet. Met de overnachtingsplaatsen Sara en Shegar (ook New Tingri genoemd). Onderweg de nodige fotostops gehad om van de omgeving genieten.



Terugblik naar de Kailash.



Himalaya.



Himalaya.

Na de overnachting in New Tingri was de volgende fotostop Rombuk. Dit klooster staat aan de rand van het toeristisch centrum Mount Everest base camp. Na een glimp van de Mount Everest gezien te hebben door de wolken, ging de reis door naar Sakya. Onderweg zag ik nog het resultaat van de aardbeving begin van dit jaar in deze regio. Men is hard bezig met herstelwerkzaamheden of het opnieuw bouwen van woningen.



Rombuk klooster met Everest.



Rombuk klooster.

De nacht hebben we doorgebracht in Sakya. De ochtend werd besteed aan het laatste kloosterbezoek op deze reis: het Sakya klooster. Ik vond dit één van de mooiste kloosters van deze reis. Een mooi ruime main assembly hall met achter de beelden een indrukwekkende bibliotheek. Hele oude boeken lagen daar op de stellages. Sakya was een voormalige bestuurscentrum van Tibet. Het klooster ziet er uit als een fort. Het is zwaar ommuurd! Na dit bezoek ging het richting Shigatse. Onderweg was ik getuige van een processie t.b.v. de goede oogst.



Sakya klooster.



Sakya klooster (foto JanH).



Processie.



Processie.

De vrije middag in Shigatse besteed om de vele winkels met beelden te bekijken. Na de overnachting ging de reis door naar Lhasa. Ook hier de middag besteed aan de Barkhor koa. Verder de ogen uitkijkend naar Chinezen in Tibetaanse kleding gestoken om zo gefotografeerd te worden. En te bedenken hoe de Tibetanen zich moeten voelen onder dit bewind...



Shigatse winkel.



Lhasa – Chinezen op fotosessie.

Na de laatste nacht in Tibet (Lhasa) gingen we per vliegtuig naar Chengdu.
's Avonds van een Chinese opera genoten. De reserve dag in Chengdu besteed aan een bezoek aan het oude gedeelte van de stad en voorbereiding op de vliegreis terug.



Afscheid van Tibet.



Afscheid van Tibet.

Hiermee kwam een einde aan deze indrukwekkende reis.
Beide reizen hebben mij een inzicht gegevens in de mystieke wereld van Tibet.
Ook ben ik nabij de meest belangrijke plaatsen van Milarepa geweest, zodat ik de door hem geïnspireerde reis kan afsluiten.

Nawoord.

Hoewel de Chinese overheid je een mooie beeld wil schetsen van Tibet, merkte ik tijdens het bezoek dat de Chinese overheid een flinke vinger in de pap heeft.
De ontelbare camera's, zelfs op de Dolma-la pas!
De gids drukte ons soms op het hart dat wij voorzichtig moesten zijn m.b.t. ons doen en laten. Als groep bij elkaar blijven! Verder bijvoorbeeld niet spreken over politiek met onbekende personen, niet communiceren met de monniken in sommige kloosters.
Immers de gids zijn toekomstig werk/inkomen hangt er vanaf en de toekomst van zijn familie.
Ander voorbeeld, voor de hindoes is het niet meer toegestaan zich te baden in het Manasarovar meer. Je mag alleen het water beroeren met je handen!
Verder zie je onderweg dat de Tibetanen in eenvormige dorpen worden gehuisvest en de oorspronkelijke huizen worden afgebroken. Verder zie je op elk huis de Chinese vlag naast de traditionele Tibetaanse gebedsvlaggen.

Qua infrastructuur was er veel veranderd sinds mijn laatste bezoek in 2014.
Vele snelwegen zijn in korte tijd aangelegd!
Na deze reis werd in Tibet het 60-jarig bestaan van de autonome regio Tibet 'gevierd'. De Chinese overheid probeert zich van de beste kant te laten zien.
Op internet kun je terugkijken op deze viering en je conclusies trekken.

Deze reis werd aangeboden door Koning Aap, het reisgezelschap bestond uit 14 personen.
De gemiddelde leeftijd was 59 jaar. Wij hebben een inspirerende Nederlandse reisleader gehad, die affiniteit heeft met het boeddhisme. Van de 14 personen hebben er 12 de Kailash kora gelopen. De reisleader liep hem voor de vierde keer, onze Tibetaanse gids heeft hem al meer dan 30 keer gedaan!

Alle foto's zijn genomen door mijzelf, uitgezonderd waarbij dit vermeld is.

- Arne van den Berghe (Arne), reisgenoot
- Jan Huuksloot (janH), reisgenoot.



Rob op de Dolma-La.



Milarepa en mijzelf in Chiu Gompa.