

ЕДНО ДУХОВНО ПЪТУВАНЕ В ПОДНЕБЕСНАТА ИМПЕРИЯ ТИБЕТ

16 юни – 06 юли 2026



За кой ли път поглеждаме на изток – към *Shangri-La*, Поднебесната империя, Тибет, и за пореден път – с обиколка на Кайлас в програмата!

Отново планираме на отиване да летим през Пекин, където ще имаме две нощувки. След това с полет от Пекин пристигаме в **Ласа**, свещената столица на Тибет (за първоначална аклиматизация, 4 дена ще сме там), после ще продължим на запад, за да прекосим една значителна част от Южен Тибет (разбира се, там си струва да се стои 7 години, но ние нямаме това време). Ще достигнем Главния хималайски хребет и **Базовия лагер на Еверест** от север (на надморска височина от близо 5000 метра), за да погледнем отблизо Еверест и другите снежни гиганти!

По време на това пътуване ще видим почти всички най-важни забележителности на Тибет – манастирите и храмовете в и около столицата Ласа, 3 от 4-те свещени езера, 5 от 14-те осемхилядници (е, при ясно време, разбира се) и много други интересни места. Продължаваме след Еверест на запад, за да достигнем до **Свещената планина Кайлас** и да направим обиколка около нея.

Бързам да кажа – това пътуване не е за всеки, трябва да е физически и духовно готов да тръгне натам. Средната надморска височина на прехода около Кайлас (Кора) е над 4850 метра. От вече доста години правим обиколката за 2 дни, получава се без проблеми, просто вторият ден е малко по-дълъг, но си струва после, повярвайте. Общата дължина на обиколката пеша е около 52 километра, като втория ден ще достигнем и най-високата ѝ точка – превала *Drolma-La* на височина 5630 метра. Пътят до Кайлас не е лек – един цял ден път от последния голям град (Сага) до пращното градче Дарчен, което е изходната точка за **Кора-та**...

Има и нещо ново – за шести път ще отправим поглед към едно кралство, което се намира още по-на запад от Кайлас – **GUGE Kingdom** се нарича. Това е една далечна изолирана част на Поднебесната империя, доста рядко посещавана, но вярвам, че срещата с руините на това забравено Кралство ще ви очарова, пейзажите са неземни...

Накрая завършваме пътуването с престой в **Катманду**, столицата на Непал – град с неподправен облик и уникална атмосфера... А зеленината и цветовете му са приятно разнообразие след близо две седмици прекарани на над 3700 м на платото.

НЕ ОЧАКВАМЕ да да има проблеми с властите и разрешителните за Тибет – знаете, това е нещо, което не можем – къде по политически, къде по природни причини (например разрушени пътища) – да предвидим, не ми се говори за всичките ограничения, налагани там. През май и юни миналата година (2025-та) всичко бе наред с пермитите и успешно стигнахме до тези свещени земи... Да стискаме палци да няма проблеми и тази година!



Ами това са нашите предварителни бележки, преди да зачетете надолу, пуснете си тази мантра, която ще ви подготви още по-добре: www.youtube.com/watch?v=2shskL0AYuE

Програма на пътешествието

Ден 1 / 16 юни 2026: София – Пекин (полети)

Полети от София до Пекин с прекачване и пристигане в Китай на следващия ден.

Програма в Пекин

Ден 2 / 17 юни: пристигане в Китай

Кацане в китайската столица (вероятно в ранния следобед), трансфер до хотела, свободно време и нощувка.

Ден 3 / 18 юни: Пекин – Великата китайска стена – Пекин



Цял ден в и около Пекин. Не сме чак такива фенове, но за обща култура... Рано сутринта – посещение на **Великата китайска стена**, за да си броите още едно от новите седем чудеса на света. Е, не може да се отрече, „мерките“ са впечатляващи – дължина от близо 7000 км, като строежът на най-ранните сегменти от нея започва още през VII в. пр. н. е. (все пак, в настоящия си вид, стената е изградена основно в периода XIV-XVII век). Връщаме се след това в Пекин, където

ще посетим и **Забранения град** – това е китайския императорски дворец в периода 1420-1912 година (от средата на управлението на династията Мин до края на управлението на династията Цин). Прибираме се в хотела за втора нощувка.

Програма в ТИБЕТ

Ден 4 / 19 юни: Пекин – Ласа (полет)

Вътрешен полет Пекин – Ласа сутринта, пристигане, трансфер и настаняване в хотел. Надморска височина 3650 метра. Първи ден на високо, именно първата вечер и нощ може да ви навестят козметичните проблеми на височинната болест, но това се случва с повечето хора на такава височина – не се притеснявайте. Очаквайте главоболие, сърцебиене, общо неразположение, вдигане на кръвното налягане и други подобни. Аз ще бъда близо до вас, надявам се, че всички ще преживеете добре този първи стрес за организма ви нависоко. Нощувка в *Thangka Hotel* (или подобен).

Ден 5 / 20 юни: Ласа

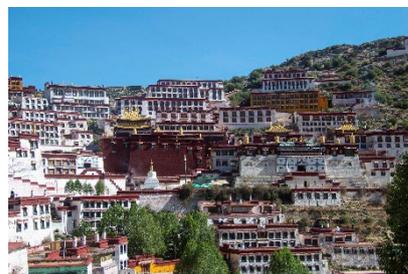
Обиколка на **Ласа** с местен водач – ще видим манастира *Дрепунг*, храма *Джокханг*, както и впечатляващия *Потала* – двореца на Далай Лама от средата на XVII век чак до 1959 г. Площта му е 360 000 кв. м., дължината му в посока изток-запад е 400 м, а в посока север-юг 350 м. Сградата е изградена най-вече от камък и дърво, в нея има 1000 стаи (всяка от тях – изрисувана със стенописи), над 10 000 параклиса и около 200 000 статуи. Височината на постройката е 117 м, а заедно с хълма, върху който е построен (Марпо Ри – "Червения



хълм"), Потала се извисява на повече от 300 м над долината и града. Дворецът е под закрилата на ЮНЕСКО от 1994 г. Втора нощувка в Ласа.

Ден 6 / 21 юни: Ласа – Ганден – Ласа (115 км)

Еднодневно пътуване до **манастира Ganden** – един от най-красивите в Тибет, красиво разположен амфитеатрално на хълм, на 4300 метра височина. Разстоянието до там е 2 x 57 км или общо 3 часа път. Манастирът е основан още през 1409 г. от **Дже Цонкапа** – тибетски религиозен водач, който дава началото и на будистката школа **Гелуг** (или **Гелугпа**), позната още като „Жълтите шапки”. Ганден е известен като един от „великите три” манастири-университети на Тибет.



Там ще направим първата Кора – свещена обиколка на хълма над манастира, разходката ще трае около час, час и половина. Връщаме се в Ласа, трета нощувка в града.

Ден 7 / 22 юни: Ласа – Нам-Цо – Ласа (440 км)

Днес ще посетим **езерото Нам-цо** – едно от 4-те свещени в Тибет, разположено на 4700 метра надморска височина, заобиколено от снежните вериги на хималайски 6- и 7-хилядници и може би най-красивото от всички езера. Тук ще е втората ни Кора – ще обиколим един хълм, разположен на полуостров в езерото, който е насечен от множество отшелнически пещери – в някои от тях има изградени параклиси. Това е едно от най-свещените места в Тибет и неслучайно привлича много поклонници. Хубаво е, че след престой на над 4700 метра, отново ще слезем да спим на по-ниско – в Ласа. На езерото отново може да имате главоболие, защото надморската височина е голяма, но като слезем в ниското – ще се почувствате по-добре. Четвърта нощувка в Ласа.

Ден 8 / 23 юни: Ласа – Ямдрок-Цо – Гянце – Шигадзе (360 км)

Тръгване на запад, в посока Шигатзе. По пътя ще видим чудните тюркоазени води на второто от свещените езера в Тибет – **Ямдрок-цо**. С площ от 638 км² и дължина от 72 км, това е най-голямото езеро в Южен Тибет и основен източник на прясна вода в региона – казват, че ако пресъхне, то платото ще стане необитаемо. Местните вярват, че то е едно от четирите езера (заедно с *Nam-Tso*, *Lhamo La-Tso* и *Manasarovar*), пазени от богинята *Dorje Gegkyi Tso*, и че е свързано с жизнения дух на Тибет. В района на Ямдрок-Цо има и много легенди за пребивавалия тук Падмасамбхава (Втория Буда, наричан още Гуру Ринпоче), който донеся будизма в Тибет през VIII век.



След това преминаваме прохода **Каро-Ла** (5000 м), за да достигнем градчето Гянце и впечатляващия му **кумбум** (в буквален превод: „100 000 свещени изображения”) – този вид храмове се изграждат като триизмерни мандали и символизират будисткия космос... Построен още през 1427 г. по поръчка на местен принц, кумбум-ът в Гянце е истински шедьовър на тибетската архитектура и изкуство. Височината на чортен-а (ступата) е 32 м, а шестте му боядисани в бяло нива (или етажи) са украсени с

различни орнаменти. По етажите има голям брой малки стаи (параклиси) с чудесни стенописи, повлияни от неварската (непалската) художествена традиция.



Привечер – пристигане в **Shigatse**, втория най-голям град на платото, нощувка в [Shigatse Gesar Hotel](#) (или подобен).

Ден 9 / 24 юни: Шигадзе – Шегар – Базов лагер на Еверест (340 км)

Сутринта разглеждане на манастира **Таши Лунпо** – основан в средата на XV в. от първия Далай Лама и един от най-красивите в Тибет. Днес манастирът е седалище на **Панчен ламите** – те са най-важните религиозни водачи след Далай Лама в традицията (или школата) Гелуг на тибетския будизъм. После се отправяме на относително дълъг път към базовия лагер на Еверест (намиращ се на около 4900 м), в рамките на Националния природен резерват Чомолунгма.

Нощувка под първенеца на планетата, яко! [Rongbuk Hotel](#) (или подобен)

Ден 10 / 25 юни: Базов лагер на Еверест – Олд Тингри – Сага (300 км)

Ставане за изгрев на **базовия лагер на Еверест** – гледките оттам към северната стена на първенеца на планетата и неговите 8848 м са наистина впечатляващи... В близост се намира и най-високият манастир в света – **Rongbuk**, почти 5000 м. След това преминаваме и през градчето **Old Tingri**, с гледки към съседния на Еверест Чо Ою (8201 м). Продължаваме покрай красивото езеро **Peiku-tso**, откъдето пък се вижда друг от осемхилядниците, Шишапангма, който със своите 8027 м е най-ниският от 14-те, както и единственият, който е изцяло в Тибет/Китай. Освен гореспоменатите 3 върха, през този ден можем да видим още два от осемхилядниците – Лхоце и Макалу. Ако е ясно времето, разбира се. Дано!!! Пристигаме в Сага, нощувка в [Saga Hotel](#) (или подобен).



Ден 11 / 26 юни: Сага – Дарчен (500 км)

Продължаваме на запад в посока планината Кайлас, пътят вече е асфалтиран – това е – дълъг, дълъг път до района на **Дарчен** (изходният пункт за Кора-та). В близост до Дарчен ще видим съседните езера **Манасаровар** и **Ракшастал**. Манасаровар е едно от четирите свещени езера на Тибет, площта му е 410 км², а надморската височина – почти 4600 м. Името му от санскрит е комбинация от думите за „съзнание“ и „езеро“ – индуистите смятат, че то първо е било създадено в ума на върховния бог Брахма и после се е появило (или проектирало) на земята. В будизма пък то се асоциира с митичното езеро **Anavatapta**, край което **Махамайя** е заченала Сидхарта Гаутама (превърнал се по-късно в самия Буда). Манасаровар е сладководно, а Ракшастал – соленоводно езеро; за местните първото е свързано с добрите сили, а второто с лошите. Красиви са сапфирено-сините им води, особено на фона на заснежените върхове зад тях (и по-специално Гурла Мандата, 7694 м)... Нощувка в Дарчен.

Ден 12 / 27 юни: Дарчен

Ден за размисъл!!! Почивка в **Darchen**, подготовка за Кора-та. Това е, няма нужда да правим разходки в района (а вече и не разрешават да се щъка много-много в околностите), достатъчно е да почиваме.



Ден 13-14 / 28-29 юни: KAILASH KORA

Свещена обиколка на Планината на боговете **Кайлас** (или **Кайлаш**). Първият ден е кротко – 14-15 километра по равно, след което спим в *Dira-puk*. Вторият ден се преминава през най-високата кота – 5630 метра (превала *Dorma-La*). После завършваме кората до края, вече само за два дни, и спим направо в Дарчен.

Най-трудното изпитание в живота ви! Добре си помислете, преди да решите да тръгнете!



Ако някой не се чувства добре – **ИЗОБЩО НЯМА ДА МУ РАЗРЕША ДА ТРЪГНЕ!**

С нас ще има тибетски водач, разбира се. Тези, които нямат сили, ще ни изчакат в Дарчен – искам да отбележа още, че преди да тръгнем около Кайлас, ще бъдем 10-ина дни на високо, т.е. ще има прилично време за аклиматизация! Но въпреки всичко – не мога да гарантирам физическия и душевния комфорт на никого там!!! Ако някой не се чувства

добре още в началото – няма да тръгва, все пак – здравето е най-важно, нали?!!! То е по-важно от всякакви други физически и душевни постижения! Все пак – при предишните ни обиколки, всички групи успяха почти на 100%, без да са спортисти или хора със специална физическа подготовка.

Кайлас е свещената планина за четири религии – будизъм, бон, джайнизъм и индуизъм (индуистите вярват, че планината е домът на бог Шива). От района около Кайлас извираат четири от най-дългите азиатски реки: Инд, Брахмапутра, Сатледж (голям приток на Инд) и Карнали (голям приток на р. Ганг). От санскрит името на Кайлас идва най-вероятно от думата за „кристал“, а тибетското название на планината е *Kang Rinpoche*, което се превежда като „снежен скъпоценен камък“.

Ден 15 / 30 юни: Дарчен – Цата (Занда) (245 км)

Рано сутринта тръгваме още на запад, за онова далечно кралство. Отиваме към градчето *Tsata*, където ще посетим манастира **Толинг** – много е интересно, едва за трети път отиваме там, но си заслужава! Намира се много близо до границата с Ладак (Индия), този манастир е най-старият в тази част на Тибет – основан е през 997 г. от *Yeshe-Ö*, втория крал на Гуге. На тибетски '*Tholing*' означава „носещ се винаги в облаците“, което идва най-вероятно от надморската височина, на която е изграден – 3800 м. на Ще спим в това градче Цата (или Занда).

Ден 16 / 01 юли: Цата (Занда) – Парянг (500 км)

Продължаваме разходката си из **Guge Kingdom** – това древно и малко по размер западнохimalайско кралство е основано и достига разцвета си още през X век, като заема части от Западен Тибет и Северен Ладак (днес в Индия). Първата столица на кралството е *Burang*, след това *Tholing* и накрая *Tsaparang*. По време на съществуването си, Гуге е познато с „второто разпространение“ или „второто възрождане“ на будизма (случило се по време на управлението на гореспоменатия *Yeshe-Ö*), отколкото със завоеванията си.



Ще видим впечатляващите руини на старата столица **Tsaparang** – голяма крепост, разположена на върха на висока пирамидална скала (около 180 м). В мекия камък отдолу са изсечени и разположени терасовидно множество постройки, тунели и пещери. Въобще



целият регион впечатлява и с геоложките си образувания – каньони, „каменни гори”, ровини и други, обособени в т.нар. „*Zhada Earth Forest National Geopark*”. По обед се насочваме обратно на изток, пристигахме вечерта за нощувка в градчето Парянг.

Ден 17 / 02 юли: Парянг – Сага – Киронг (420 км)

Още един ден на път, вероятно ще тръгнем малко по-рано... Ще спим в град Киронг, вече на малко по-ниско (2700 м), близо до „новата” граница между Тибет и Непал (другата, между Жангму и Кодари, която дълги години бе затворена след земетресението от 2015-та, вече също е отворена!).

Програма в НЕПАЛ

Ден 18 / 03 юли: Киронг – Катманду (230 км)

Минаваме границата при селцето *Rasuwagadhi* и продължаваме към Катманду. Пътува се цял ден, не са особено добри пътищата от непалска страна, но пък е красиво... Пристигаме и нощувка в [Hotel Lo Mustang](#) (или подобен).



Ден 19 / 04 юли: Катманду

Разглеждане на **Катманду** – храмовете *Boudhanath*, *Swayambhunath*, площада *Durbar Square*, както и съседния град *Patan*, една от старите столици на непалското кралство, има какво да се види там. В свободното време – започва якият шопинг на артефакти из магазинчетата на Тамел, кварталът на туристите и купонджиите в столицата. Втора нощувка в града... [Hotel Lo Mustang](#) (или подобен)

Ден 20 / 05 юли: Катманду

Още един ден в **Катманду** (никога не е излишен) – ще видим известното хиндуистко светилище *Pashupatinath*, както и друга от старите неурарски столици *Bhaktapur*. Привечер – още разходки (и кръчми) из туристическия квартал *Thamel*. Трета нощувка тук, [Hotel Lo Mustang](#) (или подобен).

Ден 21 / 06 юли 2026: Катманду – София (полети)

Трансфер до летището и излитане от Катманду към София, с прекачване. Това май бе всичко, *home sweet home*...

Цена: 3877 EUR на човек, за настаняване в двойна стая.
Доплащане за единична стая – **820 EUR**.



Цената включва:

- самолетен билет за вътрешен полет Пекин – Ласа, с включен багаж;
- 16 нощувки със закуски в Китай и Тибет, в хотели 3* (по местните стандарти!). Някои от местата за настаняване в Тибет са тип къщи за гости и е по-базово (особено по време на Кора-та);
- 3 нощувки със закуски в Непал, в хотел 4* (по местните стандарти);
- всички посочени посещения, обиколки и трансфери в Тибет, Китай и Непал. Придвижването из Пекин, Тибет, както и в Катманду е с бусове. А от границата между до Тибет и Непал до Катманду – с джипове;
- всички разрешения за пътуването, включително специална виза за Тибет и достъп до Кайлас – една папка пермити вадят нашите партньори за там;
- входни такси по обектите;
- местни водачи за пътуването;
- медицинска застраховка за 20 000 EUR;
- български водач.

Цената не включва:

- самолетен билет за международни полети София – Пекин и Катманду – София, към момента около **1000-1200 EUR** на човек (най-добрите варианти засега са с *Turkish Airlines*);
- храна – най-вече обяди и вечери, около 10-15 \$ на хранене;
- разрешения за снимане в някои обекти (където изискват такива);
- виза за Непал – вади се на пристигане, **30 \$**;
- бакшиши за шофьори и гидове – около 70-80 \$ на човек, заслужават си момчетата за труда и вниманието, което полагат за нас тези 3 седмици...
- посочената цена е за група от 10-14 човека, за по-малка група (под 10 човека) – би имало доплащане от 300 евро на човек;
- застраховка „Отмяна на пътуване“, която би покрила разходите ви за отмяна на пътуването поради здравословен проблем или при някои форсмажорни обстоятелства.

Срокове за записване и плащане:

- при записване – 2000 EUR;
- до 08 май 2026 – останалата сума.

Цените са валидни при група от поне 10-14 човека, включително водача...

ВАЖНО! Пътуването не е подходящо за хора с увреждания или с ограничена подвижност!!! Не са необходими ваксинации. Ще получите и нашите инструкции как да ви боли по-малко главата, спокойно, не е драма – даже е нормално...

Лама Павел Нанков,
пътешественик и будистки поклонник

