

## Reisoverzicht Kloostertocht Tsum Vallei Nepal

### Dag 1 Vertrek vanuit Amsterdam

Nachtvlicht naar Kathmandu.

### Dag 2 Aankomst in Kathmandu

Op het vliegveld wacht een bus voor de transfer naar het Rokpa Guesthouse. Gelegenheid om te rusten en op eigen gelegenheid de boeddhistische wijk rondom de Bodnath stoepa te verkennen. Er liggen hier diverse Tibetaanse kloosters waar je welkom bent om binnen te gaan.

### Dag 3 Bezoek aan diverse heilige plaatsen

Kathmandu is een stad vol stoepa's, pagoden en paleizen en rijk bewerkte patriciërshuizen omzomen de drukke straten. De stad is snelgroeiend en het kan er hectisch aan toe gaan. Je ziet overal de verwevenheid tussen het hindoeïsme en boeddhisme. Religie is een rijk levende factor in het dagelijkse straatbeeld. In de vallei liggen naast Kathmandu nog twee andere koningssteden - Patan en Bhaktapur - die eenvoudig vanuit Kathmandu te bereiken zijn. Alle drie kennen een groot centraal tempelplein die een bezoek meer dan waard zijn.

Wij brengen op deze dag een bezoek aan de enorme Bodnath stoepa, die vooral 's-ochtends en 's avonds door pelgrims bezocht wordt. Het plein en de straatjes rondom het heiligdom zijn gevuld



met Tibetaanse monniken en boeddhistische pelgrims. Zij lopen al reciterend en mediterend rondom stoepa en ook wij zullen hier onze rondes lopen om ons innerlijk voor te bereiden op de bergtocht. Ook bezoeken we Pashupatinath, een van de belangrijkste hindoeïstische tempelcomplexen van Nepal met een grote Shiva-tempel en verschillende crematieplekken aan de oevers van de Bagmati. We mediteren op diverse heilige plaatsen en we geven je steeds levendige informatie over het Boeddhisme en het Hindoeïsme. Overnachting in Rokpa guesthouse, Kathmandu.

### Dag 4 Kathmandu – Barpak

Vroeg in de morgen vertrekken we per bus vanuit Kathmandu naar Barpak, een tocht van ongeveer acht tot tien uur. Al snel rijden we over een bergpas en laten we de Kathmandu vallei achter ons. Onderweg zie je bij goed weer de Ganesh Himal, Manaslu, Himal Chuli en Peak 29. Het laatste stuk vanaf Ghorka is de weg niet zo goed, dus wordt het een hobbelige rit. Barpak lag in de buurt van het epicentrum van de aardbeving in 2015. Nu is daar niets meer van te zien, het hele dorp is weer opgebouwd en uitgebreid. Het is het grootste dorp in de Nepalese bergen. Overnachting in lodge in Barpak (1900 m).



### Dag 5 Wandeling Barpak - Laprak

De eerste dagen voeren ons langs terrassen en andere subtropische landbouwcultuur. We verlaten



het dorp en hebben al snel prachtig uitzicht over de omringende valleien en bergen. Het is gelijk flink stijgen over een pad met treden. Al voor de pas (2800m) hebben we bij helder weer prachtig uitzicht over bekende grote bergketens: Ganesh, Manaslu, Annapurna. In de verte mogelijk nog een glimp van Langtang en Dhaulagiri. We dalen steil af langs eeuwenoude rododendron bomen, passeren een nieuw te bouwen dorp Laprak en overnachten in het oude Laprak. Wandelduur: 6 uur lopen, 900m stijgen en 600m dalen. Overnachting lodge in Laprak (2200 m).

### Dag 6 Wandeling Laprak - Singla

We dalen af om de rivier over te steken en klimmen weer omhoog over oude paden. Omringd door berghellingen met overal terrassen (met graan en koolzaad) en door bamboebossen vervolgen we onze weg. Het lijkt alsof de tijd hier heeft stilgestaan. We arriveren in Singla, een mooi klein eenvoudig Gurung dorp met een fantastisch uitzicht op de Ganesh range (7420 m). Wandelduur: 4-5 uur lopen, 500m stijgen en 600m dalen. Overnachting lodge in Singla (2400 m).

### Dag 7 Wandeling Singla – Dobhan

We starten met een steile afdaling over hoofdzakelijk trappen helemaal naar de dalbodem van de Budhi Gandaki, een pittige dag. Vanuit Khorlabesi volgen we de rivier tot aan de heetwaterbronnen van Tatopani waar we over een hangbrug naar de overkant gaan. Hier begint de zone waar wilde cannabis groeit en we steken stroompjes over waar we met het water de koude wind van het Ganesh Himal massief naar beneden voelen stromen. We slapen op een hoogte van 1070 m in het dorpje Dhoban. Wandelduur: 7 uur, 200m stijgen en 1000m dalen. Overnachting in lodge in Dobhan (1070 m).

### Dag 8 Wandeling Dhoban - Philim

We volgen de Budhi Gandaki verder stroomopwaarts en wandelen verder over de steile hellingen met uitgehakte paden en hangbruggen. De rijst heeft plaatsgemaakt voor gierst, boekweit en amarant. We komen veelvuldig muilnierkaravanen tegen. Voor ons hebben we uitzicht op de 7000 meter hoge Shringi Himal. Wandelduur: 7 uur. Overnachting in lodge in Philim (1570 m).

### Dag 9 Rustdag

Een dag rust in het hoog boven de rivier gelegen Philim. Gelegenheid tot uitslapen en de eerste indrukken te verwerken. Rondleiding door het eerste boeddhistische bergdorp. Overnachting in lodge in Philim (1570 m).

### Dag 10 Wandeling Philim - Chumling

Het landschap wordt steeds bergachtiger en vanaf nu hebben alle dorpen hun mani's (gebedsmuren) en kani's (toegangspoorten). We volgen een prachtig pad langs rotsen en afgronden en slaan rechts af de Tsum vallei in en klimmen omhoog naar Lokpa. Mogelijk hebben we al uitzicht op de Himal Chuli (7893m). De vallei vernauwt zich tot een kloof waarlangs we verder door het bos omhoogklimmen. We dalen af om de Shiar Khola over te steken en vervolgen het laatste stuk stijl omhoog naar Chumling met zijn traditionele huisjes, klein klooster en landbouw. Wandelduur: 8-9 uur lopen. Overnachting in lodge in Chumling (2400 m).





### Dag 11 Wandeling Chumling - Chhekanparro

We lopen verder, deels klimmend deels traverserend, aan de westkant van de rivier. Het boeddhisme kom je steeds meer tegen in het landschap. Vanaf hier zijn de paden tussen de landbouwgronden bekleed met prachtige chortens en mani-muren gemaakt van duizenden stenen met goden en gebeden versierd. Bij het dorp Chhekanparro begint het bovenste vlakke deel van de Tsum vallei. De huizen zijn klassieke Tibetaans met brandhout of yak poep op het dak. De vallei opent zich hier in ruime velden van gerst, maïs, boekweit en aardappelen. Kuddes van Thar (soort gemzen) kunnen we zien grazen op de

hellingen. In het zuiden is de Ganesh Range (7000m) zichtbaar en als de lucht helder is, zijn Bhauda en Himalchuli aan het einde van de vallei te zien (zuidwesten). Mogelijk bezoeken we nog het kleine klooster boven het dorp. Wandelduur: 6-7 uur. Overnachting in lodge in Chhekanparro (3100 m).

### Dag 12 Wandeling Chhekanparro - Chule

We lopen oostwaarts door kleine dorpjes, langs chortens en mani muren en komen voorbij Lamagaon (3202m). Daar bezoeken we een recent gebouwd, rijkelijke gedecoreerd klooster, de grootste van de vallei. De vriendelijke mensen spreken Tsumba, gerelateerd aan het Tibetaans, maar vaak weinig Nepalees. Iets verderop in het dorp Burji klimmen we omhoog en bezoeken Piren Phu (pigeon cave), zonder twijfel een van de meest heilige grotten in de Tsum vallei. Men gelooft dat Milarepa, de beroemde Tibetaanse heilige, hier heeft gemediteerd. Twee verschillende kloosters zijn met de rotsachtige grot verbonden. Rijke Boeddhistische wandschilderingen, in steen gebeeldhouwde teksten, lange gebedsvlaggen en belangrijke Boeddhistische geschriften maken deze grot tot een sociaal-culturele bezienswaardigheid van de vallei. Er zijn prachtige uitzichten op Shiar Khola, Rachen Gumba, de bergen en nederzettingen te midden van het landbouw-landschap. We steken de Shiar Khola over, passeren de gehuchten van Phurbe (3250m) en Pangdun (3258m) en een ongewone grote 'stupa' vlak vóór het grotere dorp Chhule. Wandelduur: 5 uur. Overnachting in lodge in Chule (3300 m).



### Dag 13 Chule – Mu Gompa – Chule



Verder stroomopwaarts steken we de rivier over en klimmen richting Nile. Prachtig in traditionele stijl gebouwd dorp. Nile bevindt zich aan de westelijke, zon-zijde van de Shiar Khola, ongeveer 20 minuten lopen van Chhule. Van Nile stijgt het pad geleidelijk naar Mu Gompa. De westoever van de rivier krijgt nog het meeste zonlicht en naarmate we verder lopen wordt de vallei steeds nauwer. De laatste klim naar het afgelegen Mu Gompa (3700m) gaat door droog Tibetaans landschap, met rijen chortens en een uitzicht wat steeds weidser wordt. Voorbij dit punt is er geen permanente bewoning in de vallei. Mu Gompa bevindt zich op het hoogste en uiterste punt van de Tsum vallei

en is gesticht in 1895. In het klooster bevinden zich bijzondere religieuze boeken, een levensgroot

standbeeld van Avalokiteshwara (boeddha van mededogen) en afbeeldingen van Guru Padma-sambhava en Tara. Aan drie zijden is hier een mooi uitzicht op de grens met Tibet. Wandelduur: 5-6 uur lopen, 500 m stijgen en 500 dalen. Overnachting in Chule (3300 m).



#### **Dag 14-16 Retraite Rachen Gompa**

's-Morgens lopen we in anderhalf uur van Chule naar Rachen Gompa. Rachen Gompa, is een vrouwenklooster en daarvan zijn er maar weinig in Nepal. Het is gesticht in 1905 en is een van de grootste kloosters van de Tsum vallei. Het herbergt nonnen die behoren tot de Ngak-pa sekte, die het slachten van dieren niet toelaat. In het klooster bevinden zich duizend, van klei vervaardigde, standbeeldjes van Avalokiteshwara, een schitterend gekleurde, gebeeldhouwde troon en pijler, en een groot gebedswiel. Het interieur is rijk beschilderd met muurschilderingen over het Boeddhisme en haar geschiedenis. Alle families in de Tsum vallei hebben ten minste één familielid ofwel een monnik of een non is.

We zijn hier 3 dagen te gast en hebben onze eigen retraite met stilte, meditatie en wandelingen door de omliggende ongerepte natuur. We verblijven in de naastgelegen aangename Khawachen



Lodge, vlak in de buurt van het klooster. Voor de meditatie en het mantra zingen, mogen we gebruik maken van de rijkversierde gebedsruimtes met oude fresco's en boeddha-beelden. Er is ruime gelegenheid voor diverse wandelingen door het prachtige omliggende desolate landschap.

Op deze schitterende plek, ervaren we de pure kracht van de natuur en onze nietigheid als mens. Gaandeweg raak je steeds verder onthecht en innerlijk zo stil dat de antwoorden op essentiële levensvragen als vanzelf omhoogkomen. Het diepe contact met je zelf brengt helder zicht op wie je bent

en wat je te doen staat. Overnachting in Lar (3100m) nabij Rachen Gompa.

#### **Dag 17 Wandeling Rachen Gompa – Chhekanpar**

Stil van geest en met nieuwe energie dalen we weer af naar de bewoonde wereld. We lopen via de oostoever van de rivier naar Chule en vervolgen onze tocht naar Chhekanpar. Wandelduur: 6-7 uur. Overnachting in lodge in Chhekanpar (3100 m).

#### **Dag 18 Wandeling Chhekanpar - Philim**

Vandaag dalen we af richting Domje, een kleine nederzetting. We gaan verder richting het zuiden tot een brug die ons terug aan de westelijke oever brengt, waarna we langs Chhokangpar en Gho komen, waar nog een kleine gompa staat (2485m). De landbouwgrond bij Domje leent zich bij uitstek voor het verbouwen van gerst en aardappels. Verder ademt het een idyllische sfeer: yaks op de groene weides, rustieke stenen huizen, lange mani-muren en chortens hoog op de bergkammen, oude dorpjes en ook de witte Himalaya reuzen die schitterend afsteken tegen de blauwe lucht. Via het pittoreske Ripchet dalen we verder af in de kloof. Het laatste stukje klimmen we door het bos van Lokpa. We verlaten Tsum vallei en volgen de Budhi Gandaki rivier stroomafwaarts naar Philim. Wandelduur 7-8 uur. Overnachting in lodge in Philim (1570 m).



### Dag 19 Wandeling Philim - Dobhan

Door de kloof van de Budhi Gandaki lopen we van Philim naar het tropische Dobhan. Wandelduur: 7 uur lopen. Overnachting in lodge in Dobhan (1070 m).

### Dag 20 Wandeling Dobhan – Maccha Khola

De laatste dag blijven we langs de rivier lopen. De temperatuur wordt merkbaar hoger. We lopen langs de heetwaterbronnen van Tatopani. De vallei wordt steeds breder en vlakker. We eindigen onze trek in Maccha Khola waar morgen de bus staat te wachten om ons weer terug te brengen naar Kathmandu. Wandelduur: 4 uur lopen. Overnachting in lodge in Maccha Khola (750 m).

### Dag 21 Busrit naar Kathmandu

Vanaf hier is het nog 6 uur rijden per bus naar Kathmandu. Een paar uur om na te genieten van de schitterende tocht voordat we weer in de drukte van de stad zijn. Overnachting in het International Guesthouse nabij Thamel, Kathmandu.



### Dag 22 Vrije dag

De laatste dag van de reis dag kun je naar eigen inzicht invullen in Kathmandu. Je kunt je rust pakken in de (dak)tuin van het hotel of je kunt tempels bezoeken en ronddwalen in de smalle straatjes van Kathmandu. In de vele honderden winkeltjes in het centrum is echt van alles te koop. In de gezellige wijk Thamel zijn vele restaurants, barretjes en souvenirwinkels. 's Avonds sluiten we feestelijk af met een lekkere maaltijd en kijken we samen terug op onze bezinningstocht. Overnachting in het International Guesthouse nabij Thamel, Kathmandu.

### Dag 23 Terugvlucht Kathmandu - Amsterdam

In de vroege ochtend word je naar het vliegveld van Kathmandu gebracht voor de terugvlucht naar Amsterdam. Aankomst 's avonds laat op Schiphol afhankelijk van het vluchtschema

