

# Содержание

## Вступление 4

Почему именно этот путеводитель? . . .	4
Введение . . . . .	5
Предисловие к третьему изданию . . . . .	7
Мои поездки в Тибет . . . . .	8
Почему именно Тибет? . . . . .	10
Физическая и духовная подготовка к путешествию в Тибет . . . . .	12
Только в Тибете . . . . .	20
Лучшие места бесплатно . . . . .	22
Если идет дождь . . . . .	25
Лучшие смотровые площадки Тибета . . . . .	26

## Что посмотреть, или Рейтинг основных достопримечательностей 29

Гора Кайлас . . . . .	30
Озеро Манасаровар . . . . .	31
Озеро Ракшастал . . . . .	32
Дворец Потала (Лхаса) . . . . .	33

Храм Джоканг (Лхаса, Баркор) . . . . .	34
Монастырь Ганден . . . . .	35
Монастырь Самье (Округ Цеданг) . . . . .	36
Монастырь Драк Йерпа (пригород Лхасы) . . . . .	38
Озеро Намцо . . . . .	39
Монастырь Ташилунпо (Шигадзе) . . . . .	40
Монастырь Сакья (Сакья) . . . . .	42
Базовый лагерь Эвереста (БЛЭ) . . . . .	44
Храм Чакра Дамцо (Гыронг) . . . . .	45
Королевство Гуге (западный Тибет) . . . . .	46
Национальный парк Занда (западный Тибет) . . . . .	48

## Маршруты поездок по Тибету 51

Ваше первое путешествие по Тибету . . . . .	53
ДОЛИНА БРАХМАПУТРЫ . . . . .	55
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТИБЕТ . . . . .	68
Лхаса . . . . .	68
Окрестности Лхасы . . . . .	80
СЕВЕР ЦЕНТРАЛЬНОГО ТИБЕТА . . . . .	86
Дорога к озеру Намцо (Nam tso) . . . . .	86
Шигадзе . . . . .	91

■ На перевале Манджушри



ЗАПАДНЫЙ ТИБЕТ . . . . .	103
Дороги к Кайласу . . . . .	103
Гьиронг (Kyirong) . . . . .	114
Сага . . . . .	118
Дарчен (Darchen) . . . . .	122
На земле древних царств	
Гуге и Шангшунг . . . . .	124
Мандала Кайласа . . . . .	136
Религиозное значение горы Кайлас . . . . .	158
Внешняя Кайлас-Кора . . . . .	160
Внутренняя Кора	
(Нанди-Кора) . . . . .	178
Спиральная кора . . . . .	186
Южная дорога	
Шигадзе — Лхаса . . . . .	191
ВОСТОЧНЫЙ ТИБЕТ	
(область Ньингчи, Nyingchi) . . . . .	202

## Культура 211

Краткий очерк истории Тибета . . . . .	212
Буддизм в Тибете . . . . .	215
Праздники и фестивали . . . . .	225
Национальная одежда . . . . .	227
Местная кухня . . . . .	228

■ Статуя Авалокитешвары (фото out.ru)



## Шопинг 231

Шопинг в Лхасе . . . . .	234
Шопинг в Шигадзе . . . . .	235

## Полезная информация 237

Климат и сезоны туризма . . . . .	238
Необходимые документы	
для поездки . . . . .	238
Тибетские гиды . . . . .	239
Информация о проживании	
в Тибете . . . . .	239
Дорога в Тибет . . . . .	240
Список необходимых вещей	
для поездки в Тибет . . . . .	242
Как поездка в Тибет изменила	
мою жизнь? . . . . .	243
5 вещей, которые нужно	
обязательно сделать в Тибете . . . . .	251
Список использованной	
литературы . . . . .	252
Указатель . . . . .	253

■ Миларепа школы Кагью (фото out.ru)

