

TIBET COMPLETO – MAYO 2026

Este programa permite conocer todos los lugares famosos en historia, religión y geografía del Tíbet. Todo lo que has leído sobre Tíbet lo conocerás en este viaje

- Las dos montañas más importantes, Everest y Kailash, y otras varias de más de 8 mil metros.
- Lagos sagrados Yamdrok y Manasovar, y otros menores.
- Las 4 capitales antiguas, Tsedang, Lhasa, Guge, Sakya.
- Los 5 templos con frescos auténticos (y muy especial, cada uno en su estilo) del siglo XI-XII.
- El único con esculturas de madera antiguo.
- Otros templos históricamente famosos, praderas a 4.400 m de altitud, río Yarlung Zhangpo, glaciares, y muchas aldeas por el camino.

Lee el programa, y escríbeme si quieres más información: peceinos@hotmail.com

ITINERARIO



Día 1: 20 mayo. Llegada a Lhasa

Esta ciudad, centro religioso, político y cultural del Tíbet, en un lugar excepcional. Su gran altitud le proporciona un cielo mágico, la presencia continua de las altas montañas rodeando la ciudad so un recuerdo constante de que estamos en el corazón mismo de los Himalayas; su fascinante cultura se ejemplifica en los magníficos palacios y monasterios, y en una miríada de templos casi escondidos o y las ubicuas reproducciones de *tankas* y objetos de arte que se ofrecen en las

tiendas. Pero lo que hace de Lhasa una joya para el viajero es factor humano, pues no solo Lhasa está poblada por uno de los pueblos más amistosos del mundo, que responden con alegría a cualquier esfuerzo por comunicarse por parte del viajero, sino que sus calles más céntricas, aquellas que los devotos recorren en sus peregrinajes, son un auténtico museo etnográfico, en el que el viajero podrá interactuar con personas llegadas de todos los rincones del techo del mundo.

Noche en Lhasa.

Día 2: 21 mayo. Visitas en Lhasa.

Monasterio de Drepung.

Situado a 7 km al Noroeste de Lhasa, en la ladera de la colina Wuze. Es uno de los tres monasterios más importantes de la escuela gelugpa y, con una superficie de 250.000 m², el más grande de ellos y el más interesante. Fue fundado en el año 1416



por **Jamyang Choeje**, uno de los tres principales discípulos de **Tsongkhapa**. Enseguida se convirtió en toda una ciudad monástica formada en torno a cuatro grandes universidades budistas (dratsang) Cuenta con unas cien salas, de las que seis pueden considerarse entre las manifestaciones más bellas del arte universal. Es visitado por numerosos peregrinos, que recorren las salas y patios presentando las ofrendas a sus deidades.

Oráculo de Nechung

Seguidamente visitaremos la sede del Oráculo de Nechung. El oráculo de Nechung era el médium de Dorje Drakden, un aspecto de Peihar, una deidad protectora del estado budista, y los dalai lamas no tomaban ninguna decisión importante sin consultarle antes. Era el más importante en la vida política y religiosa del antiguo Tíbet. Las más importantes decisiones políticas eran sometidas a su criterio antes de ser llevadas a la práctica. El monasterio es un lugar misterioso asociado con la posesión, el exorcismo y la muerte. Sus puertas, de color rojo sangre, están pintadas con pieles humanas, y en la parte superior del patio exterior hay escenas de tortura.



Templo de Jokhang.

El Templo de Jokhang es el más importante de Lhasa y de todo el Tíbet. La ciudad de Lhasa se formó de hecho en torno a este templo, su nombre “tierra santa” también le fue dado por el templo. Su importancia viene dada por albergar una estatua de Buda Sakyamuni cuando tenía 12 años, llevada a Tíbet por la princesa china Wen Cheng. Es un templo pequeño, con una estructura simple y poco sofisticada que refleja su antiguo origen, que alberga algunas de las más valiosas reliquias de la religión tibetana, pues las pinturas y esculturas que se conservan en su interior están entre las mejores y más antiguas del Tíbet, y las más veneradas por los fieles. Desde su erección el Templo Jokhang ha sido el centro espiritual de Tíbet, y el objeto de cuidados de los más importantes gobernantes, que le renovaron y ampliaron sucesivas veces hasta alcanzar el tamaño que vemos en la actualidad



A continuación pasaremos por la Calle Barkor. **Calle Barkor** es el camino de circunvalación más importante a los ojos de los tibetanos. Siempre lleno de gente andando deprisa, rezando o girando sus molinillos de oraciones, fue construida por primera vez hace más de 1.300 años y consta de cuatro calles en forma de círculo, midiendo más de 1000 m de largo. Los edificios más antiguos de esta calle son los cuatro palacios construidos alrededor de Jokhang para que el rey Songtsan Gampo supervisara el progreso de las obras. La calle Barkor tiene tal riqueza histórica, artística y humana que cualquiera que llegue a Lhasa la recorrerá una y otra vez, y nunca se cansará de ella. Pasaremos visitando la pequeña **Capilla de Mani (Mani Lhakhang)**, construida en el siglo XVIII, la **Capilla de Maitreya**, con su enorme estatua del Buda del Futuro, el restaurante y cafetería **Makye Ame. El más antiguo de Lhasa**, famoso por haber sido el escenario de los amores entre el Sexto Dalai Lama y la mujer que amaba. Ahora es un buen lugar para observar la actividad de la calle Barkor.



Día 3: 22 de mayo. Visitas en Lhasa: Palacio de Potala y alrededores.

El Palacio de Potala es el edificio más impresionante de Tíbet y uno de los más grandiosos del mundo. Es también el palacio más elevado. Desde su construcción fue el centro político y religioso del Tíbet, y aún hoy es un importante centro de peregrinación para los tibetanos, y para los extranjeros deseosos de descubrir su más importante construcción. El Palacio de Potala, con su laberinto de salas y pabellones, es toda una ciudad, con numerosas salas de gobierno, capillas, tumbas, así como escuelas, prisiones y almacenes. Tiene unas dimensiones sobrecogedoras: 117 metros de alto en 13 pisos, 400 metros de ancho (este-oeste) y 350 metros de profundidad (norte-sur). Por la cantidad y calidad de las obras de arte que conserva podría considerarse uno de los mejores museos del mundo: un museo del arte y la cultura tibetana. Consta de dos partes bien diferenciadas: el Potala Rojo y el Potala Blanco. El nombre viene dado por el color de los muros exteriores. Estos colores, más el dorado que corona los techos de las capillas funerarias, contribuyen al esplendor que muestra desde la lejanía. El Potala Rojo fue construido originalmente sobre la Colina Roja, donde se decía que habitaba el alma de **Avalokitesvara**, por el gran rey Songtsan Gampo en el siglo VII. El Potala Blanco fue construido casi mil años después por el Quinto Dalai Lama en 1642, cuando, bien establecida la teocracia que otorgaba a los Dalai Lama el poder político y religioso



Parque Lukhang

El resto del día lo dedicaremos a explorar los alrededores: la Colina Chakpori, con algunas de las vistas más espectaculares del Potala. Más arriba se llega al **Templo de las Grutas de Zalalupu**, las más antiguas fueron construidas en el año 640 para una de las consortes de Songtsan Gampo. Se construyó en el siglo XVIII, en la isla que hay en el parque del mismo nombre para aplacar a las deidades de la tierra que habían sido molestadas por la extracción de tierra para la construcción del palacio. Fue uno de los lugares favoritos del VI Dalai Lama, que solía pasear por el parque y pasar las noches en este pequeño palacio. Cuenta con un pequeño templo decorado con murales tántricos; y es especialmente interesante por la intensa actividad social que se desarrolla entre sus frondosos árboles: cantos, bailes, ejercicios respiratorios, una ventana a la vida de los tibetanos. Finalmente, el Museo del Tíbet, con una valiosa colección de objetos culturales e históricos, y varias colecciones particularmente interesantes. Entre ellas, la dedicada a los objetos rituales, entre los que se exhiben una buena variedad de instrumentos musicales.



Día 4: 23 mayo. Drak Yerpa y Samye

Salimos de Lhasa para visitar la ermita de Drak Yerpa. Un complejo de más de 80 cuevas de meditación que se extiende por las escarpadas paredes de piedra caliza. Lugar de retiro espiritual que a lo largo de la historia atrajo a reyes, santos y ascetas, fue fundada en el siglo VII por el rey Songtsan Gampo o por orden de su esposa, quien estableció la primera capilla, convirtiéndose pronto en uno de los lugares de peregrinación más sagrados e importantes más sagrados del



Tíbet. El acceso desde el estacionamiento requiere unas dos horas subiendo y bajando escaleras y senderos empinados, ejerciendo un esfuerzo físico moderado y buena aclimatación a la elevada altitud. ES LA UNICA SUBIDA CON CIERTA DIFICULTAD EN EL ITINERARIO

Monasterio de Samye.

Fue fundado en 779 por el rey Trisong Detsen. Es el monasterio más antiguo del Tíbet y el lugar de nacimiento del budismo tibetano. Se encuentra a 30 km de Tsetang, a la orilla norte del río Yarlung Zangpo. A pesar de sus numerosas renovaciones todavía mantiene la organización espacial diseñada en su construcción original, así como algunos frescos antiguos y otros elementos arquitectónicos bien preservados. La arquitectura única del monasterio forma un gigantesco mandala, siguiendo la estructura del universo según la cosmología budista. Al exterior del edificio principal se encuentran cuatro grupos de construcciones y cuatro pagodas de diferentes colores, verde, negro, rojo y blanco, se ubican respectivamente en los lados este, oeste, sur y norte.



Día 5: 24 mayo. Samye – Tsedang: Palacio de Yumbulagang y Monasterio de Dratang.

Nuestra primera parada será en un mirador sobre el río Yarlung Tsangpo, conocido como Brahmaputra al llegar a la India y Bangladés, desde donde disfrutaremos de uno de los paisajes fluviales más imponentes del Tíbet. El río más importante del Tíbet, en cuyas orillas surgieron los más importantes elementos de la historia y cultura tibetana, se ensancha en esta gran llanura de forma sorprendente, dividiéndose en numerosas ramas y canales.

Continuaremos hacia el Templo de Dratang, Un antiguo monasterio fundado hacia el año 1081 por Drapa Ngonshepa y pertenece a la escuela Sakya. Es célebre por sus murales únicos, que combinan estilos indio (Pala) y centroasiático. Aunque el monasterio original sufrió graves daños, la planta baja conserva murales originales, y su arte, muy poco común, tiene un alto valor para el estudio del arte tibetano temprano. Producto de la cultura del Tíbet central del siglo XI, que trascendió los límites locales, Dratang es el único superviviente de varios templos que existieron en la región de U durante el siglo XI. Dratang también sufrió sus propias destrucciones, especialmente durante la Revolución Cultural, pero los murales sobrevivieron —aunque con daños— porque el templo fue transformado en un granero de la comuna local.



Para finalizar, llegaremos a Tsedang, la cuarta ciudad más importante del Tíbet y antigua capital, donde visitaremos el Palacio de Yumbulagang, que domina el valle desde lo alto de una colina. Considerado como la primera construcción en el Tíbet, fue el palacio original de los reyes de la dinastía Yarlung, desde el legendario primer rey tibetano, Nyatri Tsenpo, quien, según la tradición, reinó hacia el año 127 a. C. Posteriormente fue el palacio de Songtsen Gampo (604–650), quien tras construir el Palacio Rojo en Lhasa y trasladar allí la sede de su poder temporal, transformó Yumbulagang en un santuario y, más tarde, en un monasterio de la escuela Gelug.

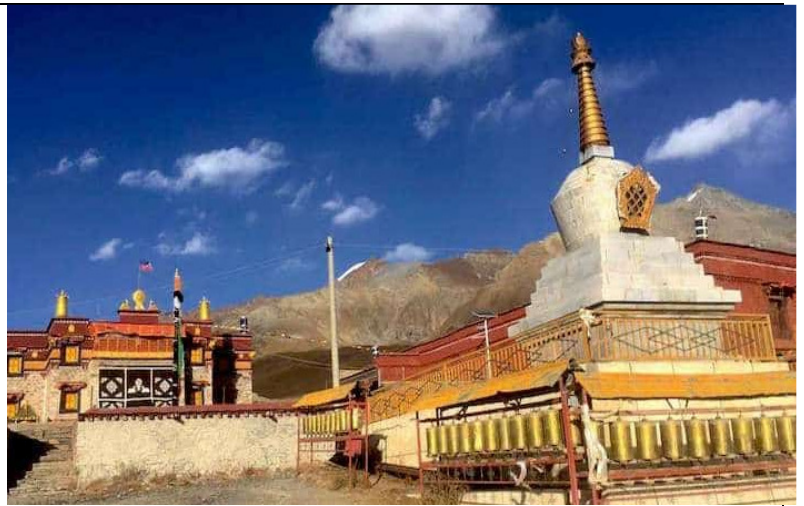
Día 6: 25 mayo. Tsedang – Gyantse: lago Yamdrok-tso, glaciar Karo-la y Monasterio de Ralung.

Comenzaremos conduciendo el lago Yamdrok (4447m), uno de los cuatro grandes lagos sagrados del Tíbet, famosos por sus dotes adivinatorias, es el destino de numerosas peregrinaciones. Sus aguas turquesas nos dejarán impresionados desde el alto de Kamba-La (4797m). Al fondo veremos el enorme macizo del Monte Nojin Kangsang (7191m). Pasaremos la mayor parte de la mañana circulando a la orilla del lago, realizando varias paradas





Posteriormente, podremos conocer de primera mano otro de los elementos geográficos que definen el Tíbet, visitando glaciar Kyangyong, donde podremos caminar hasta el lago Jayang-tso, a sus pies, y unos kilómetros más el puerto de montaña del Karo-La (5020m) y, si vamos bien de tiempo,

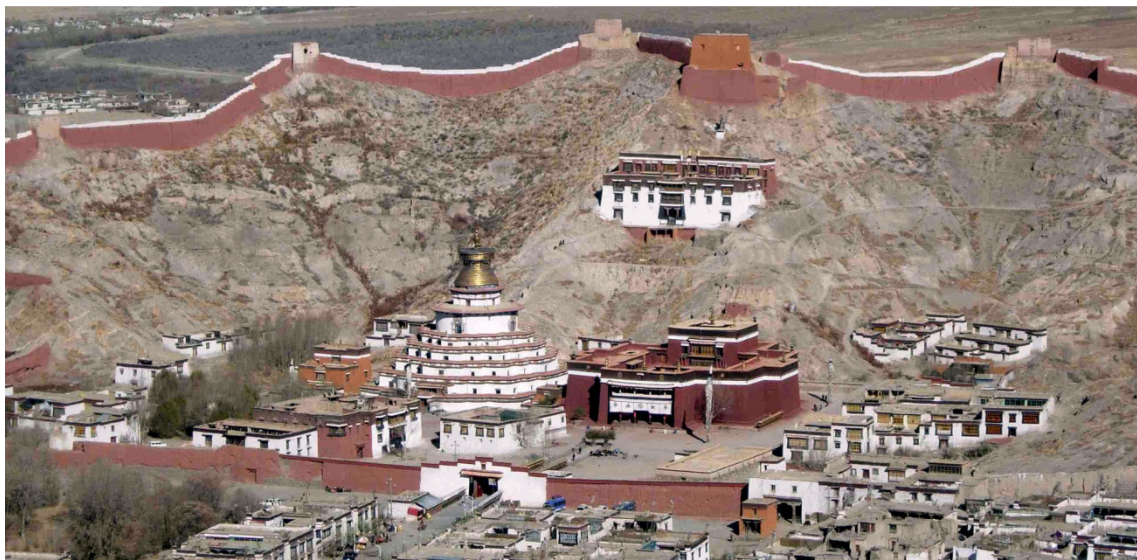


La última parada del día será en el Monasterio de Ralung, fundado a finales del siglo XII, ubicado a 4750m en una zona remota y tranquila rodeada de paisajes montañosos impresionantes. Este pequeño monasterio tiene una gran importancia histórica pues es uno de los más importantes de la escuela Drukpa Kagyu, que predomina en Bután.

Día 7: 26 mayo. Gyantse – Shigatse:

Nuestra primera visita de hoy es el Monasterio de Pelkor Chode, que fue construido originalmente en el siglo XIV, y agrandado y embellecido en los años siguientes por los gobernantes de Gyantse. Es un monumento especialmente querido por los tibetanos, pues en él se muestra la unidad de tres sectas del budismo: gelugpa, sakyapa y kagyupa.

En él encontraremos una de las grandes obras del arte tibetano: La **Estupa Kumbun**, o de las 100.000 imágenes. Una torre octogonal de 32 m de altura cuya construcción se acabó en el año 1427. Cuenta con siete pisos, el último de ellos coronado por unos ojos de la sabiduría de 3 metros de anchura y más arriba una estupa de bronce. Cuenta con un total de 73 capillas y 108 nichos profusamente decorados, cada uno de ellos dedicado a una deidad. La exuberancia de sus pinturas y esculturas es incomparable, pues en total hay unas 10.000 imágenes sagradas que reflejan los estilos artísticos de la India, Nepal y el interior de China. Esta original construcción es única en el Tíbet. Desde lo alto del Kumbum podremos ver la majestuosidad del Dzong de Gyantse; una fortificación que domina todo el valle y el camino a Lhasa.



Shalu

Una vez terminada la visita continuaremos nuestro viaje hasta el histórico monasterio de Shalu. Construido en el siglo XI, cuenta con una impresionante colección de arte y esculturas budistas bien conservadas. Es uno de los pocos en los que se han conservado las pinturas antiguas tibetanas, pero todo él destila una elegancia secular y una tranquilidad sólo violada por las ocasionales visitas de los creyentes. En su tiempo fue un renombrado centro de aprendizaje de diversas prácticas y técnicas tántricas, y algunas de estas habilidades fueron descritas en el libro de Alexandra David-Néel, "Magia y misterio en el Tíbet", que impresionó al mundo entero.

Tashilhunpo.

Finalmente terminaremos el día en Shigatse (3840m), la segunda ciudad más grande del Tíbet, donde visitaremos el Monasterio Tashilhunpo, construido en el siglo XV por el primer Dalai Lama y actualmente sede del Panchen Lama. Durante el siglo XVIII los panchen lama fueron reconocidos como líderes religiosos y políticos de esta región, con un status inferior solo al de los dalai lamas, e incluso en algunas ocasiones se les ha otorgado el gobierno del Oeste de Tíbet. En él destaca la Capilla de Maitreya, que tiene un techo elevado de 30 metros de altura, necesario para albergar su gigantesca estatua de 22,4 metros, la mayor en el mundo de un Buda sentado. En su construcción se emplearon más de 100 toneladas de cobre,



250 kilos de oro, 300 perlas, 32 diamantes y 1400 piezas de coral. Y la Sala de Asambleas. Una construcción de tres pisos, con 48 columnas y 580 m², donde se dice que pueden rezar juntos hasta 2.000 monjes. Su posición central está ocupada por el trono del panchen lama. Animada siempre por la presencia de numerosos peregrinos, su visita será una experiencia inolvidable.

8. 27 mayo. Shigatse – Phuntsokling – Sakya

Saldremos de Shigatse y tras 105 km de carretera siguiendo el curso del río Yarlung Tsangpo visitaremos uno de los tesoros menos conocidos del Tíbet: el monasterio de Phuntsokling (4010m). Perteneciente originariamente a la Secta Jonang, esta escuela del budismo tibetano destaca por la importancia que concede al Kalachakra tantra y alcanzó su máximo esplendor en tiempos del gran maestro Jetsün Taranatha S. XVI-XVII. A su muerte, tras fundar varios monasterios y difundir el budismo en Mongolia, el V Dalái Lama reconoció al hijo de Khalkha Mongol Khan como la reencarnación de Taranatha. Este niño y sus sucesivas encarnaciones se convirtieron en los líderes espirituales del linaje Gelug en Mongolia. Phuntsok Ling es famoso por sus antiguos murales, muy bien conservados, de gran valor histórico, artístico y científico. Distribuidos por sus diferentes salas, son uno de los más valiosos conjuntos murales en existencia. Durante la Revolución Cultural, los tibetanos locales cubrieron los murales antiguos con arcilla blanca y, en algunos casos, incluso con estiércol de vaca. Gracias a esos esfuerzos, hoy podemos contemplar valiosos murales antiguos en excelente estado de conservación.

Sakya

Una vez terminado el almuerzo continuaremos nuestro viaje hasta el impresionante Monasterio de Sakya (4313m), sede principal de la Secta Sakyapa fundada en 1073. Sus poderosos abades gobernaron el Tíbet durante el siglo XIII hasta que fueron eclipsados por el auge de la Secta Gelugpa. Es una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano y se diferencia del resto por funcionar como una monarquía hereditaria. Con su singular arquitectura mongola, este monasterio destaca sobre cualquier otro que haya visto antes. Además, alberga una gran biblioteca con el que dicen es el mayor libro del mundo –con hojas de 1,75x0,75m–. Sus salones están llenos de tesoros artísticos, entre los que destaca la impresionante biblioteca con unos 60 m de ancho y 10 de altura, contiene unos 80.000 volúmenes. Una visión inolvidable. Los afortunados podrán contemplar la puesta de sol desde lo alto de los muros del monasterio, acompañados por el hipnotizante sonido de los monjes tocando su dungcheng, un largo cuerno tradicional tibetano.



Día 9: 28 mayo. Sakya – Monasterio de Rongbuk – Tashi Dzom: Parque Nacional del Everest.

¡Otro día emocionante! Llegaremos a uno de los puntos culminantes de nuestro viaje, cerca del Campo Base Norte del Monte Everest (5200m). El viaje a Rongbuk implica cruzar los altos pasos de Dong-la (4800m) y Gawu-la (5150m). El Dong-la ofrece la oportunidad de contemplar la desconocida cara este del Everest (Kangshung) y el Himalaya por primera vez; y desde la cima del Gawu-la disfrutarás de una espectacular panorámica de los Himalayas. Si somos afortunados con la meteorología, podremos alcanzar a ver el Monte Everest (8848m), Lhotse (8516m), Makalu (8481m), Cho Oyu (8201m), Shisha Pangma (8013m) y otros tantos sietemiles.



El Monasterio Rongbuk (5000m) es el monasterio más alto del mundo y está ubicado al pie del Everest (Qomolangma en tibetano), con unas impresionantes vistas directas de su cara norte y a pocos kilómetros del verdadero Campo Base utilizado por las expediciones. Desde 2018 no se permite a los turistas visitar el EBC debido a las medidas implantadas para preservar el medio ambiente y, además, ahora hay un servicio de autobús eléctrico a modo de lanzadera para acceder a Rongbuk. Después de todas estas emociones y tomadas todas las fotos de rigor, desharemos nuestro camino para pasar la noche a menor altitud, en el valle, en el mejor hotel de la región. Noche en Tashi Dzom.

Día 10: 29 mayo. Tashi Dzom – Saga.

Tras el desayuno, emprendemos el camino hacia el condado de Saga, disfrutando todavía de la posibilidad de contemplar por última vez la imponente silueta del Everest. En esta jornada tendremos también la oportunidad de admirar otros dos colosos del Himalaya: el Cho Oyu (8188m) y el Shishapangma, la sexta y la decimocuarta montañas más altas del planeta, siendo esta última el único ochomil situado íntegramente en el Tíbet. Sus picos nevados y enormes glaciares contrastan con las hermosas praderas que los rodean. La carretera principal atraviesa las desoladas llanuras de Digur Tang, un vasto paisaje de alta montaña salpicado de dunas de arena y planicies desiertas. Dejaremos la Carretera de la Amistad que conduce a Nepal, desviándonos hacia el espectacular Lago Peiku (4585m), situado en el extremo norte del Shisha Pangma y el Parque Nacional de Langtang. Sus aguas de un azul profundo reflejan las cumbres nevadas que lo rodean, ofreciendo una de las panorámicas más bellas de la ruta. Tras una breve parada en uno de sus miradores, alcanzaremos finalmente la población de Saga.



Día 11: 30 mayo. Saga – Darchen.

Hoy empezaremos a percibir lo remoto del lugar al que nos dirigimos, adentrándonos por completo en el territorio nómada de la extensa meseta tibetana y permaneciendo siempre por encima de los 4000 metros de altitud. Seguiremos el cauce del río Yarlung Tsangpo hasta el paso del Marium-la (también Mayum-la, 5211m), para después descender, ahora ya en la región de Ngari, hasta Darchen, población que se ha levantado a los pies del Monte Kailash. Este obligado, largo y cansado trayecto nos animará con las vistas de los Himalayas y el Reino de Mustang al sur, sorprendentes dunas que aparecerán ante nosotros y la presencia de vida salvaje que habita el lugar. Si somos afortunados, podríamos encontrarnos con familias nómadas acampando con sus manadas de yaks o incluso tener la oportunidad de asistir a uno de sus coloridos festivales.

Día 12: 31 mayo. FESTIVAL SAGA DAWA:

Darchen – Lago Manasarovar.

Tibetanos e hindúes de todo el mundo realizan peregrinaciones al monte Kailash por motivos religiosos. Los tibetanos le llaman el Gang Rimpoche, “la preciosa joya de la nieve”. Los hindúes creen que en su cima se encuentra la morada de Shiva, dios de la destrucción y su consorte Parvati. Para ambas culturas, la circunvalación de la montaña proporcionará buenos auspicios. A unos los librará de los pecados cometidos, a otros les hará ganar méritos para una vida futura o incluso conducirá a la iluminación. Para los seguidores de la religión de carácter chamánico Bön, difundida antes de la introducción del budismo en el Tíbet, representa el centro espiritual del antiguo Reino de Zhang Zhung. Los diferenciaremos fácilmente porque caminan alrededor de la montaña en sentido contrario a las agujas del reloj. Hoy visitaremos un importante lugar de peregrinación llamado Tarpoche, donde se celebra cada año el Festival de Saga Dawa el día 15 del cuarto mes del calendario tibetano, conmemorando el nacimiento, la iluminación y el fallecimiento del Buda Sakyamuni. Saga Dawa es el festival más importante del Tíbet y, por ello, todos los tibetanos desean visitar el Monte Kailash y realizar su kora en estas fechas.

Lago Manasovar

Tras el festival, terminaremos el día a orillas del Lago Manasarovar. Para los hindúes, bañarse en las aguas del Lago Manasarovar asegura un billete al paraíso de Brahma, su dios creador del universo, y beber aunque sea una sola gota de sus aguas limpiará los pecados cometidos durante cien vidas. Los tibetanos, en cambio, se limitan a completar el kora a su alrededor y salpicarse ligeramente con sus aguas. Una leyenda cuenta que la madre de Buda fue bañada aquí por los dioses antes de dar a luz a su hijo. También se rumorea que las cenizas de



Mahatma Gandhi fueron esparcidas en este lago sagrado. Finalmente, visitaremos el Monasterio de Chiu, que se alza sobre una colina rocosa a orillas del Lago. Desde allí se disfrutaban vistas espectaculares del propio Manasarovar, del Lago Rakshastal y del Monte Kailash. Este lugar está estrechamente ligado a Guru Rimpoche —Padmasambhava—, el gran maestro budista indio del siglo VIII que introdujo el budismo tántrico en el Tíbet. Según la tradición local, un gorrión lo condujo hasta esta colina, donde pasó sus últimos siete días en tierras tibetanas antes de elevarse al cielo y desaparecer de este mundo. De ese episodio procede el nombre “Chiu”, que en tibetano significa precisamente gorrión.



Día 13: 1 junio. Manasarovar – Tholing: Reino de Zhangzhung y Tirthapuri.

Hoy emprenderemos un viaje escénico y aventurero hacia el salvaje oeste tibetano, atravesando paisajes únicos en dirección al tranquilo oasis de Tholing (Zanda). Nos dirigiremos a las orillas del río Sutlej y explorar el valle de Garuda y las ruinas de la antigua capital del Reino de Zhang Zhung, Khyunglung Ngulkar. Hoy en día todos asociamos Tíbet con el Budismo y la mayoría de los historiadores inician sus estudios del Tíbet con la unificación del siglo VII llevada a cabo por Songtsen Gampo en el valle de Yarlung. Pero hay evidencias de una era de ascetas, magos y despiadados guerreros un milenio antes. Esta civilización pre-budista estaba dividida en 18 reinos y ocupaba gran parte del altiplano tibetano. Abrazaba una amalgama de ritos y creencias que han sido recogidas en la tradición Bön.

Y es precisamente aquí donde se localiza el único monasterio Bön del Tíbet Occidental: Gurugyam. Fue fundado en 1936 por el gran lama Bönpo Khyungtrul Rinpoche tras descubrir una misteriosa estatua de Drenpa Namkha y simboliza el retorno de esta religión a su lugar de origen. Drenpa Namkha —‘el que recuerda tan claro como el propio cielo’— es el personaje religioso más importante de la tradición Bön y que posteriormente se convirtió al Budismo, siendo uno de los 25 discípulos de Padmasambhava (Guru Rinpoche). Finalmente, realizaremos una corta parada en Tirthapuri, lugar en el que los peregrinos tradicionalmente vienen a bañarse en sus aguas termales tras completar el kora del Mt. Kailash

**Día 14: 2 junio. Reino de Guge:
Monasterio de Tholing**

Hoy nos adentraremos en lo más profundo del valle del río Sutlej para explorar los restos del enigmático Reino de Guge, divisando paisajes áridos de formas irreales. Desde el Monasterio de Thöling se inició la segunda difusión del budismo en el Tíbet de la mano del Monje hindú Atisha, invitado por el rey de Guge. Su reino desapareció en el siglo XVII tras centurias de hegemonía en la región, dejando como única prueba de su existencia las ruinas de su capital: una de las mayores estructuras de la historia del Tíbet, con una

altura equiparable a un rascacielos de 80 plantas (300 m): la ciudadela de Tsaparang. Su posición geográfica entre las grandes civilizaciones de la época la convirtió en un nexo comercial de gran importancia para las caravanas que cruzaban el Himalaya. Aún habiendo florecido durante siete siglos, desapareció de la memoria hasta que el explorador italiano Giuseppe Tucci documentó gráficamente y por primera vez las ruinas del enigmático reino. Tú serás una de las pocas personas que logran visitarlo tras cruzar el altiplano tibetano de este a oeste y recorrer más de 2000 km en total.



Día 15: 3 junio. Tholing – Ngari (Ali): Cuevas de Dungkar y Piyang.

Rodeadas de paisajes áridos y sobrecogedores, las cuevas de Dungkar y Piyang son uno de los tesoros ocultos del antiguo Reino de Guge. Talladas en acantilados de arenisca entre los siglos X y XIII, albergan impresionantes pinturas murales que presentan una fusión exquisita de influencias indias, cachemires y centroasiáticas. Sus mandalas y representaciones de deidades budistas ofrecen una ventana única al arte espiritual tibetano primitivo. Su aislamiento ha permitido conservar la autenticidad del lugar, convirtiéndolo en una experiencia inolvidable para quienes buscan una conexión profunda con la historia, el arte y la espiritualidad del Tíbet. Una vez finalizada la visita, nos dirigiremos a la ciudad capital de Ngari (región del oeste del Tíbet), donde pasaremos la noche.



Dungkar y Piyang representan algunos de los tesoros arqueológicos más importantes, aunque menos conocidos, del Tíbet. Estos complejos de cuevas ofrecen una visión excepcional del desarrollo temprano del arte budista en el Tíbet occidental, donde confluyeron influencias de la

Ruta de la Seda, de las tradiciones budistas indias y de la cultura local tibetana, dando lugar a una síntesis artística única.

Estos lugares brindan una oportunidad incomparable de contemplar algunas de las primeras manifestaciones del arte budista en el Himalaya. Su ubicación remota y el difícil acceso han contribuido a preservar estos antiguos tesoros, que resultan aún más valiosos para el explorador decidido a comprender la profunda herencia cultural de la meseta tibetana. Las conexiones estilísticas con los murales de Dunhuang ponen de relieve el extraordinario alcance del intercambio cultural a lo largo de las antiguas rutas comerciales, y muestran cómo las tradiciones artísticas viajaron grandes distancias para influir en el desarrollo local del arte incluso en los rincones más remotos del mundo tibetano.

Día 16: 4 junio. Ngari – Lhasa: vuelo sobre los Himalayas

Hoy comienza el final de tu viaje por el Tíbet, tras haber recorrido los monasterios budistas más sagrados y las montañas más majestuosas del planeta. El vuelo matutino desde el aeropuerto de Ngari Gusa hasta Lhasa es el trayecto aéreo más espectacular del Himalaya (1100Km, 2h 15min aprox). Tendrás el privilegio de contemplar el Monte Kailash y la cordillera del Himalaya desde el aire. A la llegada al aeropuerto de Lhasa. Antes de llegar a la ciudad, visita del templo Dolma Lhakhang, que conserva posiblemente las más antiguas esculturas del Tíbet. Es un lugar sagrado para los tibetanos, pues está estrechamente relacionado con Atisha, incluso se dice que fue fundado por él, que se sintió especialmente atraído por la belleza del lugar, y allí vivió y enseñó a unos quinientos discípulos. El nombre *Dolma* proviene de la devoción de Atisha hacia la bodhisattva femenina Tara (*Dolma* en tibetano). Cuando el rey de Guge invitó a Atisha a Tíbet a revitalizar el budismo, éste pensó que no tendría suficiente vida para llevar a cabo su tarea, pero la estatua de Tara del templo de Mahabodhi, en Bodh Gaya, le indicó que recitara cien mil veces la oración de las 21 Taras para prolongar su vida. De esta forma Atisha viajó primero al reino de Guge y se dirigió entonces al Tíbet central, residiendo un tiempo en Drak Yerpa y en el monasterio de Samye, antes de establecerse definitivamente en Dolma Lhakhang, donde vivió hasta su muerte. El principal tesoro del monasterio es la **estatua de Tara parlante**.



Día 17: 5 junio. Fin del viaje. Traslado al aeropuerto para el vuelo de salida de Tíbet.

Y escríbeme si quieres más información: peceinos@hotmail.com

TARIFA DE GRUPO: 3995 EUR por persona.

– Suplemento habitación individual, 720 EUR.

Fechas garantizadas:

– 20 de mayo al 5 de junio, 2026.

TOUR TIBET INCLUYE:

Todos los permisos de acceso y necesarios en Tíbet (entrega en cualquier dirección de la China Continental).

Acompañamiento de nuestro experto en cultura china y tibetana, Pedro Ceinos.

Guía local tibetano titulado de habla inglesa para las visitas programadas en Tíbet.

Conductor y transporte según programa. Incluidos los traslados al aeropuerto / estación de tren (a cualquier hora).

Alojamiento en base a una habitación doble y desayuno.

Alojamiento y dietas del guía, conductor y otro personal local.

Todas las entradas de las visitas programadas a templos, monasterios y palacios.

Todas las tasas medioambientales de acceso a lagos, glaciares y parques nacionales.

Oxígeno para emergencias y agua mineral embotellada disponibles en el vehículo del grupo (uso justo, 2 botellas al día).

Vuelo doméstico NQGLXA clase turista.

Cena de bienvenida.

ALOJAMIENTOS SELECCIONADOS:

Lhasa: Trijang Labrang Heritage Hotel o UrCove Hotel 4* by Hyatt.

Samye: Samye Monastery Hotel (sin desayuno).

Tsedang: Vienna Hotel 4* o similar.

Gyantse: Nyangchu Manor House Hotel 4*.

Shigatse: Gesar Hotel 4* (Edificio VIP) o similar.

Sakya: Nyetsang Hotel 4*.

Tashi Dzom (Everest): Viena Hotel 4*.

Saga: Vienna Hotel o similar.

Darchen: Mt. Divine Hotel o similar.

Manasarovar: Manasarovar Hotspring Hotel (sin desayuno).

Tholing (Zanda): Kailash Hotel 4* o similar.

Ali: Vienna Hotel

NO INCLUIDO:

Visado China (consultar, ciudadanos con pasaporte español o argentino exentos –entre otros– hasta 31 diciembre 2025)

Entrega en mano de los permisos de entrada al Tíbet en aeropuerto de China Continental.

Vuelos domésticos ni internacionales.

No se sirve desayuno en Samye ni en el lago Manasarovar.

Alojamiento, visitas ni traslados en China / Nepal.

Comidas, bebidas y otros gastos personales no especificados.

Seguro de viaje/ médico personal (recomendado).

Gastos derivados de sucesos inesperados, ya sean por parte de terceros o de carácter meteorológico (retrasos, cancelaciones, inundaciones, desprendimientos, nevadas, desastres naturales, etc.)

Propinas para guías y conductores (voluntarias, pero se esperan si el servicio ha sido satisfactorio).

Cualquier servicio no especificado en el apartado “incluye”.