



## INDIEN OG NEPAL. DE STORE RELIGIONER, KLOSTERLIV & AYURVEDA.



<b>VARIGHED</b>	21 dage
<b>TILGÆNGELIGHED</b>	Året rundt
<b>PRIS</b>	28.800 kr. – per person i delt dobbeltværelse

---

### PROGRAM:

#### 1. DAG

##### **Afrejse Danmark – klar til nye eventyr**

Afrejse fra København med Air India.

#### 2. DAG

##### **Delhi – Varanasi: Ankomst og sejltur på Ganges floden ved solnedgang**

I flyver til Delhi og, efter et par timers transit, videre til Varanasi.

Jeres chauffør venter ved ankomsten og kører jer til jeres Hotel, der ligger lige ned til Ganges floden ved Assi Ghat.

Sidst på eftermiddagen hentes I på hotellet og tages med ned til floden, hvor I sejler ud for at se Arti ceremonien ved solnedgang.

#### 3. DAG

##### **Varanasi: Solopgang, pilgrimme og gyldne templer**

Før dag gry forlader I hotellet for, i det fløjlsbløde mørke, at sejle ud på floden og opleve solens stråler løfte sløret for et enestående panorama af liv, mens pilgrimme bader ved de gyldne templer og ligbålene tændes. For mange Asien farere står erindringen om en sådan morgen på Ganges som den største oplevelse i deres liv. Efter sejlads og morgenmad tager I på en bytur gennem den gamle bydels snævre og krogede gader, hvor I må vige for de hellige køer. I skal blandt andet aflægge besøg hos et af de silkevæverier, som byen i årtusinder har været kendt for, samt Benares Hindu Universitet, der er opført i en fem kilometer bred park. Ikke langt derfra ligger Tulsi Manas Templet og Abetemplet, hvor aber i hundredvis myldrer rundt.

#### 4. DAG

##### **Varanasi – Sarnath: Buddhistisk pilgrimsmål – Buddhas første prædiken**

Efter morgenmadsen bliver I kørt til Sarnath beliggende lidt udenfor Varanasi. Da Buddha havde modtaget sin store oplysning under træet i Bodh Gaya, kom han i tvivl. Skulle han forholde sig tavs eller udbrede sin erkendelse? Han vendte tilbage til Sarnath og holdt her sin første prædiken. I dyreparken satte Buddha lærers hjul ('Wheel of the Dharma') i gang, og stedet er i dag sammen med den 34 meter høje stupa et vigtigt pilgrimsmål for Asiens buddhister, der rituelt vandrer rundt om kolossen under fremsigelse af bønner på talrige sprog. Med sin intense stemning efterlader Sarnath et helt særligt og varigt indtryk.

## 5. DAG

### Varanasi – Kathmandu: Indkartering indenfor klosterets mure

Dagen i Varanasi er jeres egen – drys ned til floden endnu en gang eller besøg de sidste templer. Sidst på eftermiddagen bliver I hentet på hotellet og kørt til Varanasi lufthavn. Afrejse med aftenfly til Kathmandu.

Ved ankomst bliver I hentet i lufthavnen og kørt direkte til Tek Chok Ling nonneklosteret i Boudha, hvor I vil blive indkvarteret i Dondrup Guesthouse – indenfor klosterets mure. Herfra bliver I en del af nonneklosterets dagligdag. Det er en sand oase midt i byens travlhed og støj og ligger lige ved siden af Boudha Stupa, der tiltrækker pilgrimme fra det meste af det buddhistiske Himalaya.

Der er et væld af små butikker tæt ved Stupaen, som ikke kun sælger traditionelle håndværk, men også tilbyder en bred vifte af tjenester, såsom skræddere, vaskeri og renseri, frisører, spa og massage, internettjenester og vekselerere. Her finder I et stort udvalg af restauranter og caféer – prøv Meze eller Guru's Curry på Stupa View, som serverer store momos lavet på Double Dorje, lækker pizza på Road House Cafe, eller spansk køkken på La Casita.

Indlagt i rejseprogrammet er valgfrie ture til Stupaen, til Pashupatinath eller til Kopan eller Pullahari Gompa. Alle de udflugter foregår på gåben. Til jer, der kan lide at vandre, kan udflugten til Pullahari forlænges med besøg til f.eks. Nagi Gompa (en rask tur på ca. 2,5 time op og 1,5 time ned). Det er også muligt at få massage på en af de lokale klinikker, som også har sauna.

## 6. – 11. DAG

### Kathmandu: Søg fordybelse i klosteret og få mættet nysgerrigheden i de mange smukke templer og områder

Dagene i klosteret starter med "wake-up gong" kl. 04.30, derefter er der dagens første puja, hvor nonnerne beder og reciterer de hellige, buddhistiske skrifter.

Morgenmad er kl. 07.00 og næste session starter ved 9-tiden og slutter inden frokost som er ca. kl. 11.15-11.30

Efter frokosten er der lidt pause og undervisning i mindre grupper – f.eks. mandala maling eller undervisning i tibetansk – eller I har mulighed for at tage med på en tur. Turen kan for eksempel gå til Pashupatinath, der er Nepals største tempelkompleks, Kopan, Pullahari eller på en heldags træk til Nagi Gompa.

Eftermiddags-puja starter kl. 16.30 og slutter inden aftensmaden kl. 18.00

Om aftenen er der recitationer eller en bestemt praksis, som har med de forskellige ugedage at gøre. For eksempel er der hver tirsdag lüjong – en særlig slags yoga – som Khenpo Rinpoche har udviklet til sine elever. Ofte er der undervisning i dans og sang. Hver onsdag synger og danser nonnerne foran deres Gurus vindue.

Dagene slutter ved 21.30 tiden.

De forventer ikke nødvendigvis at I deltager i hele dagsprogrammet alle dagene, så hvis I gerne vil opleve lidt mere af Kathmandu er der masser af fantastiske steder at besøge – vi har listet nogle af vores favoritter nedenfor. I kan også overveje en tur ud i Kathmandudalens mange smukke templer og områder.

## **BOUDHA**

Engang var Boudha et kongerige i kongeriget. Juvelen i dens krone var dengang – og er stadig – Boudhanath Stupa, som pilgrimme fra hele den buddhistiske verden har tilbedt i mange århundreder. Der er livligt omkring stupaen og her får I masser af muligheder for at få pirret nysgerrigheden. I Boudha har Chini lamaerne gennem 3 inkarnationer siddet på guvernørposten og ageret som mellemmand mellem den nepalesiske regering og tibetanere, der rejste frem og tilbage til Indien som pilgrimme. Fra midten af det 19. århundrede og frem til den tredje Chini Lamas bortgang i 1982 var disse lamaer substantielle i at forøge Boudhanaths religiøse og sociale betydning.

I kan også besøge det vigtigste hindutempel i Nepal. Det hedder Pashupatinath (Herren over dyrene) og er landets beskytter. Det er et fascinerende tempelkompleks med mange arya ghats (kremationspladser) ved bredden af Bagmatifloden. Det mest imponerende er hovedtemplet med dets tag i Pagoda-stil og i forgrunden den 300 år gamle bronze Nandi, som er Shivas tyr. Templet huser også den 2 meter høje lingam (Shivas falliske symbol), som har et ansigt på hver af de fire sider. Denne lingam menes at være fra det 14. århundrede og er ét af de vigtigste pilgrimssteder for tilbedere af guden Shiva fra hele verden. Festivalerne Teej (kvindernes festival) og Maha Shivaratri (Shivas nat) samler i titusindvis af pilgrimme, men det er Naga Sadhuerne (de nøgne asketer) som får størst opmærksomhed med deres frygtindgydende udseende. De er splitter nøgne, smurt ind i aske og med lange dreadlocks.

## **BHAKTAPUR**

Oprindeligt var Kathmandu 3 kongeriger (byer) – Kathmandu, Bhaktapur og Patan (eller Lalitpur, som det hed engang). Bhaktapur ligger 18 km mod øst, og er på UNESCO's Verdensarvsliste grundet dens rige kultur med velbevarede templer og vidunderligt kunsthåndværk. Bhaktapur byder også på noget af Nepals fineste arkitektur, og byens templer er unikke med mange udførlige udskæringer og finesser i træ, sten og metal.

Bhaktapur, som trods ødelæggelserne under jordskælvet i 2015, har beholdt sin middelalderlige charme, hvis palads, torve, gader, stræder og specielt templer stadig reflekterer den unikke kultur, der hér har hersket i mange århundreder – og som det næsten er umuligt ikke fuldstændigt at fortabe sig i. Indbyggerne i Bhaktapur er hovedsagligt bønder eller kunsthåndværkere som pottemagere, smede eller træskærere, hvis produkter har ernæret byens indbyggere helt tilbage fra det 12. århundrede, hvor varerne blev handlet på ruten mellem Tibet og Indien.

I Bhaktapur er én af de store attraktioner Changu Narayan Temple med gudeørnen, Garuda, der er i færd med at konsumere en slange. Templet hævdes at være dalens ældste, og den inskription, der findes på en afstensøjlerne, er med sikkerhed den ældste steninskrift, der er blevet fundet i Nepal. Her findes også den berømte Garuda-statue fra det 5. århundrede, som knæler foran tempelindgangen samt den vidunderlige 10-armede Vishnu fra samme periode.

## **PATAN**

Patan er den ældste af de tre byer i Kathmandu-dalen, og det er sandsynligvis en af de ældste buddhistiske byer i verden. Den ligger på et plateau over Bagmatifloden. Byen blev oprindeligt designet i form som det buddhistiske Dharma-chakra (Wheel of Righteousness). De fire gravhøje er populært kendt som Ashoka stupaer. I følge legender siges det, at den indiske kejser Ashoka sammen med sin datter besøgte Patan i år 250 f.Kr. og opførte fem Ashoka stupaer. Fire stupaer ligger på omkredsen af Dharma-chakra og en i midten af Patan. Der er mere end 1.200 buddhistiske

monumenter i forskellige former og størrelser spredt i og omkring byen. Det tidligere kongelige paladskompleks er centrum for Patans religiøse og sociale liv og huser et museum, der indeholder en bred vifte af bronzestatuer og religiøse genstande.

### **KATHMANDU**

Durbar Square summer af liv og er byens mest populære turistattraktion og på Verdensarvslisten. Det er her, at kongerne blev kronet og tilbedt. Torvet har flere end 50 monumenter, hvoraf det mest berømte er Kumari Bahal, det overdådigt dekorede hjem for den kongelige Kumari, den levende gudinde, som er en manifestation af gudinden Durga i form af en lille menneskepige, som er særligt udvalgt til den prestigefyldte opgave.

I kan også besøge Jagannath Mandir, et tempel fra det 14. århundrede og det ældste i området. I templets trappetrin er indgraveret inskriptioner på mange sprog. I kan vælge at se Telaju Mandir, ét af de største og fineste templer i hele dalen. Det er dedikeret til værtsguden for den kongelige familie, Taleju Bhawani, en arrig form af gudinden Durga, der engang krævede blodige menneskeofringer.

For at få et pust af et mere moderne Nepal kan Freak Street besøges, det var det berømte hippie-hang-out i de sene tresserne og tidligere halvfjerdserne. Her mødtes rejsende fra hele verden. I dag er hippierne for længst forsvundet, men gaden har bevaret sit navn, og der er enkelte steder, som stadig afspejler den svundne æra.

**SWAYAMBHUNATH** er én af de ældste og mest respekterede helligdomme i landet. Den store hvide kuppel og det glimtende gyldne spir samt de altseende øjne er ikke kun dalens landemærke, men også Nepals vartegn. Denne stupa (buddhistisk helligdom) er et yndet pilgrimsmål. Buddhas fødselsdag, Det Tibetanske Nytår samt Gunla, som er en månedlang festival, fejres her med pomp og pragt. I kan komme op til helligdommen ved at klatre de 365 trin op ad bjergsiden, eller I kan vælge at køre ad den kringlede vej på den anden side af bjerget. Der findes også mange andre templer i komplekset, hold især øje med det mystiske Shantipur tempel, som siges at være beboet af tantra-dyrkeren Shantikar Acharya, hvis meditation har holdt ham i live siden det 8. århundrede. For nyligt er også tilbygget en gigantisk næsten 30 meter høj Buddha-statue.

## **12. DAG**

### **Kathmandu – Pokhara – Begnas: Lake Begnas og ayurveda venter forude**

Efter en uges fordybelse i klosterlivet bliver I hentet på Dondrub Guesthouse og kørt ud til Begnas Søen ved Pokhara – en køretur på ca. 5-6 timer). Her bliver I indkvareret på Begnas Lake Resort, ved en af Pokharas smukkeste søer, Lake Begnas. Her byder Nepal på ayurveda behandlinger af høj kvalitet med tre af Himalayabjergenes højeste tinder som bagtæppe.

## **13. – 19. DAG**

### **Begnas Lake: Ayurveda, yoga, ro og fordybelse**

I får 7 dage med komplet afslapning, forkælelse, yoga og ayurveda på Lake Begnas Resort, der ligger bedårende på en bjergside med udsigt over floden.

Hver morgen starter I med yoga inden I spiser morgenmad, (vil man have personlig yogainstruktør kan det bookes på resortet mod betaling). Derefter modtager I ayurveda behandlinger, der er målrettet den enkelte persons krop og ubalancer. Behandlingerne virker udrensende og foryngende, og giver din krop mulighed for at få et 're-set' og komme tilbage til større naturlig balance og sundhed.

Lake Begnas Resort har en kemikaliefri swimmingpool, og i haven findes der en pavillon der er perfekt til yoga og meditation. Resortet er også kendt for deres gode

køkken, de dyrker deres egne økologiske grøntsager og krydderier og sørger for kun at bruge de bedste råvarer.

Selv om det er meningen, at I skal slappe af i de dage, hvor I modtager behandlinger, er det næsten umuligt ikke at snuse lidt til de letteste af de mange "hiking trails", der findes i området. I kan også tage en rolig sejltur rundt på søen, fiske eller kigge på det rige fugleliv.

## 20. DAG

### **Begnas – Kathmandu: Nyd udsigten på køreturen tilbage til Kathmandu**

I bliver hentet på hotellet og kører til Kathmandu. Her bliver I indkvarteret i et lille hotel på den solbadede skråning tæt på den tibetanske flygtningelejr i Jawalakhel. Stedet ligger i et roligt beboelsesområde med udsigt over de sydlige bakker i Kathmandu-dalen og de gamle Newari-landsbyer Kirtipur og Chobar.

## 21. DAG

### **Kathmandu – Delhi – København: Hjemrejse**

Så går turen hjemad igen med bagagen fuld af oplevelser og indtryk. I bliver hentet på hotellet og kørt til Kathmandu lufthavn. I lander i København tidlig aften.

---

## INDKLUDERET

- Fly København – Varanasi // Kathmandu – København med Air India
- Fly Varanasi – Kathmandu med Buddha Air
- Lufthavnsskatter og afgifter pt
- Al transport som nævnt i egen bil med chauffør
- Ophold på nævnte hoteller i delt dobbeltværelse
- Daglig morgenmad alle steder
- Vegetarisk aftensmad i Kathmandu på Dondrub Guest House
- Ayurvedisk vegetarisk helpension i Begnas
- Lokal engelsk talende guide i Varanasi og Sarnath
- Entre til steder besøgt på guidede ture i Varanasi og Sarnath
- Sejlads i Varanasi
- Introduktion og deltagelse i klosterets dagligdag (puja, yoga ect.)
- 7 dages ayurveda behandlinger i Begnas
- Daglig yoga i Begnas

---

## IKKE INKLUDERET

Forsikringer, visum til Indien og Nepal, fakturagebyr 90 kr. og frivilligt bidrag til NGO 7 kr. & alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom forplejning udover nævnte og drikkepenge.

6. marts 2019