



LEV MED NONNERNE I KATHMANDU (mænd er også velkomne)



VARIGHED	12 dage
TILGÆNGELIGHED	Hele året
PRIS	13.000 kr. i enkeltværelse

PROGRAM:

1. DAG

Afrejse Danmark – klar til nye eventyr
Afrejse fra København.

2. DAG

Ankomst Kathmandu: Indkvartering bag klosterets mure

At flyve ind til Kathmandu er en uforglemmelig oplevelse med Himalaya spredt under sig. Ved ankomst bliver du hentet i lufthavnen og kørt direkte til Tek Chok Ling nonneklosteret i Boudha, hvor du bliver indkvarteret i Dondrup Guesthouse – indenfor klosterets mure. Herfra bliver du er en del af nonneklosterets dagligdag. Det er en sand oase midt i byens travlhed og støj og ligger lige ved siden af Boudhanath Stupa, der tiltrækker pilgrimme fra det meste af det buddhistiske Himalaya.

Første dag er sat af til hvile og til at tale med den nonne, som bliver din kontaktperson. At blive budt indenfor i klosteret er en helt unik oplevelse for dig, der gerne vil ind under huden på den buddhistiske kultur.

3. – 11. DAG

Kathmandu: Livet som nonne med tid til fordybelse og refleksion

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 tegning eller undervisning i tibetansk – eller du 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 du deltager i hele dagsprogrammet alle dagene, så hvis du gerne vil opleve lidt mere af Kathmandu, kan du overveje en tur ud i Kathmandudalen mange smukke templer og områder.

Indlagt i rejseprogrammet er valgfrie ture til Boudhanath Stupa, til Pashupatinath eller til Kopan eller Pullahari Gompa. Alle de udflugter foregår på gåben. Til dig, 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.

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 du masser af muligheder for at få pirret nysgerrigheden. I Boudha har Chini lamaerne gennem 3 inkarnationer siddet på guvernørposten og ageret som mellemænd 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.

Du 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 steninskription, 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 dekorerede 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.

Du 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. Du 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. Du kan komme op til helligdommen ved at klatre de 365 trin op ad bjergsiden, eller du 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

Hjemrejse fra Kathmandu – København

Så går turen hjemad igen med bagagen fuld af oplevelser og indtryk.

INDKLUDERET

- Fly København-Kathmandu t/r & lufthavnsskatter og afgifter pt
- Privat transport fra lufthavn til klosteret ved ankomst og hjemrejse
- 11 nætter i klosterets gæstehus

- Vegetarisk morgen- og aftensmad i forbindelse med alle overnatninger
 - Alle aktiviteter i klosteret inkl. tibetansk yoga, grundlæggende meditations teknikker, spirituel dans m.m.
-

IKKE INKLUDERET

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

7. marts 2019