

# Kham en Amdo – Een reis door de Tibetaanse wereld



## Dag 1 Aankomst in Kunming

Transfer van de luchthaven naar het hotel, dichtbij het Green Lake Park. Het is een mooie plek om je onder de mensen mengen. Ze zingen, dansen, musiceren, vliegeren, slenteren, spelen Chinees schaak en gaan onverstoord op in hun eigen bezigheden. Het is een prachtig inzichtje in het leven van de gewone Chinese man en vrouw.

's Avonds nodig ik je uit voor een Chinees etentje in de gezellige universiteitswijk.

## Dag 2 Kunming – Dali

Een vlotte rit per expres bus brengt je naar Dali. 's Middags heb je gelegenheid het stadje te verkennen, of de bekende uit de negende eeuw stammende Drie Pagodes te bezoeken.

## Dag 3 Dali, programma naar keuze

Warm aanbevolen is een wandeling in het Cangshan Gebergte dat achter Dali oprijst. Een vlak pad loopt er langs diepe kloven en biedt vergezichten over Dali en het Erhai Meer. Het ligt op 2.500 meter wat je helpt geleidelijk te wennen aan de grotere hoogtes waarop we ons verderop in de reis begeven.

## Dag 4 Dali – Weixi

Een boeiende dag in de bus tussen de lokale bevolking. 's Middags is er nog wat tijd om de plaatselijke markt te bezoeken. Weixi ligt aan de uiterste rand van het enorme leefgebied van de Tibetanen. De bevolking is gemengd. Behalve Tibetanen leven hier ook Han Chinezen, en etnische Lisu en Yi die je soms nog in hun klederdracht in de stad ziet.

## Dag 5 Weixi – Deqin

Al snel na vertrek kom je aan de Mekong die je vandaag stroomopwaarts volgt langs een van zijn spectaculairste trajecten. Halverwege stoppen we in Cizhong. Franse missionarissen introduceerden in deze regio zowel het katholicisme als de wijnbouw, het dorp wordt dan ook opgesierd door een kerk en ligt te midden van velden met druiventeelt. Tibetanen zijn bijna zonder uitzondering boeddhistisch, het is dan ook opvallend dat ze hier vatbaar bleken voor het Christendom.

Na Cizhong wordt het landschap allengs ruiger, en het rivierdal dieper. Op den duur klimt de



Na Cizhong wordt het landschap allengs ruiger, en het rivierdal dieper. Op den duur klimt de



weg omhoog naar Deqin, een landschappelijk hoogtepunt van deze reis. Je verblijft hier op 3.400 meter, hoog boven de onwaarschijnlijke kloof die de Mekong hier heeft geslagen. De rivier stroomt 1.400 meter lager, aan de overkant rijst de besneeuwde Kawa Karpo bergketen op tot 6.740 meter. De uitzichten zijn ijselijk mooi.

### **Dag 6 Deqin, programma naar keuze**

Vanaf het hotel kun je de hele dag genieten van de blik op de Kawa Karpo (zo noemen de Tibetanen hem, zijn Chinese naam is Meilixue Shan). Je kunt ook een dagtocht maken naar de grens tussen Yunnan en Tibet. Je voelt je nietig als je door dit immense landschap afdaalt de rivierkloof in. De weg volgt daarna steeds stroomopwaarts de Mekong. Soms passeer je boerendorpen, soms is het dal te steil en het landschap te onherbergzaam voor landbouw. Bij de



poort die de toegang tot Tibet markeert heet een bord toeristen welkom. De werkelijkheid is helaas anders. De noodzakelijke reis permits voor buitenlanders zijn voor het oosten van Tibet de laatste paar jaar nauwelijks afgegeven. Maar deze prachtige tocht langs de oevers van de Mekong naar de grens is op zichzelf al meer dan de moeite waard. Je kunt er ook voor kiezen vandaag naar de Mingyong gletsjer te gaan, die aan de overkant van de Mekong uit het Kawa Karpo gebergte naar beneden komt. Het is een pittige klim door het bos van een uur of twee, de beloning is een adembenemend zicht vanaf de voet van de gletsjer. Als je de wandeling te zwaar vindt kan je een deel van de klim met een busje doen.

### **Dag 7 Deqin – Zhongdian**

Een zeer fraaie rit door berg en dal brengt je naar Zhongdian. Je komt over de 4.290 meter hoge Baima pas. Na een afdaling waarin je twee kilometer hoogteverschil overbrugt passeer je een punt waar de Yangtze rivier zich in een indrukwekkende bocht tussen de bergen door wringt, en bezoek je het sfeervolle Dhondrupling klooster. Vervolgens klimt de weg weer naar het op 3.000 meter gelegen Zhongdian.

Zhongdian is een toeristenwijk rijk (in 2014 door een felle brand verwoest, maar inmiddels weer herbouwd), maar boeiender vind je mis-



schien het moderne stadsdeel met zijn merkwaardige architectuur. De felroze hoofddoeken die de Tibetaanse vrouwen hier dragen springen uit het straatbeeld.

### **Dag 8 en 9 Zhongdian – Xiangcheng – Litang**

Je passeert de grens tussen de Chinese provincies Yunnan en Sichuan en trekt dieper de Tibetaanse regio Kham in. De landschappen die aan je voorbij trekken zijn spectaculair en blijven verbazen door hun afwisseling van beboste diepe dalen, hoge passen, rotspieken, kale



hoogvlaktes en graslanden.

We overnachten in Xiangcheng en bezoeken er het prachtig gerenoveerde klooster dat nauwelijks door buitenlanders wordt aangedaan.

### Dag 10 Litang, programma naar keuze

We zijn nu midden in Kham, het oostelijke deel van de Tibetaanse wereld. Op straat zie je dan ook veel Khampa's, geharde grote mensen die vaak nog een 'ongetemde' indruk wekken. Fascinerend!

In het klooster aan de rand van de stad tref je Tibetaanse gelovigen die er hun gebedsrondes lopen. Het is ontroerend hun overgave en devotie te zien. Er worden hier ook veel jonge monniken opgeleid, sommigen al vanaf hun vijfde jaar. In de stad is het geboortehuis van de zevende Dalai Lama interessant. Ik vind het leuk je deze plekken te laten zien, maar je kunt er natuurlijk ook op eigen gelegenheid naar toe gaan.



### Dag 11 Litang – Garze



Aanvankelijk rijden we nog een stuk over de graslanden, het thuis van nomaden en hun yaks. Dan volgen we de dalen van de Yalong en een van zijn zijrivieren. Her en der sieren stoepa's het land – boeddhistische geloofsuitingen zijn bij de Tibetanen nooit ver weg. De dorpen onderweg bestaan uit mooie voor de regio kenmerkende boerenwoningen.

### Dag 12 en 13 Garze – Sertar / Larung Gar – Garze

Vroeg in de middag arriveren we via het stadje Sertar bij het boeddhistische leerinstituut Larung Gar dat als een magneet werkt op duizenden leerlingen, gelovigen, monniken. De vallei is volgebouwd met duizenden blokhutten om ze te huisvesten: een onvoorstelbare aanblik. De sfeer die er hangt is in woorden niet te vangen. Net zo min is de ervaring te beschrijven hier te verblijven. In de loop van de volgende dag reizen we terug naar Garze.



### Dag 14

#### Garze, programma naar keuze

Garze 'voelt' anders dan Litang. Het is er drukker, de straten zijn smaller, er is meer handel. Maar net als in Litang word je geraakt door de overgave en devotie van de Tibetanen en door de Khampa's die het straatleven kleuren.



Je kunt je dag vroeg beginnen in een tempel dicht bij ons hotel waar de gelovigen hun gebedsrondes lopen. In het grote klooster aan de rand van de stad lieten monniken me met enkele reisgenoten eens toe tot de bezwerende rituelen in de beschermkapel, een aangrijpende ervaring. Op een heuvel gelegen biedt het ook een weids uitzicht over de omgeving. Garze ligt in een brede vallei met veel akkerbouw, aan de zuidkant gedomineerd door een markante bergketen.

### Dag 15 Garze – Dege

We kruisen de spectaculaire Cho La pas, de top ligt net boven de 5.000 meter en is het hoogste punt van deze reis. (Er wordt een tunnel aangelegd, dus wat de Cho La betreft moet je het maken van deze reis niet uitstellen.)

In Dege neem ik je mee voor een niet te missen bezoek aan de beroemde Parkhang drukkerij. Men maakt gebruik van hout-



blokken waarin de boeken zijn uitgesneden. De enorme collectie maakt deze drukkerij tot de grootste bibliotheek van Tibetaanse boeddhistische teksten. Soms is het oude handmatige drukproces nog te zien. In de schemerige ruimten waan je je in de Middeleeuwen (uit angst voor kortsluiting en brand wordt elektrisch licht geweerd).



### Dag 16 Dege – Dzogchen

Was er gisteren na aankomst weinig tijd voor het bezoek aan de drukkerij, dan gaan we daar vanochtend heen. Via een mooie onbekende achteraf route die ik in 2016 met een groepje reisgenoten verkende rijden we vervolgens naar Dzogchen.



Vaak overnachten we in provinciestedjes, daarom ter afwisseling nu het kleinere Dzogchen. Zodoende kun je wat van het alledaagse Tibetaanse dorpsleven meemaken. We verblijven in een eenvoudig, zeer sfeervol Tibetaans guesthouse.

**Dag 17 Dzogchen – Serxu**  
We zetten koers naar Serxu.



Het hele traject ligt boven de 4.000 meter, het landschap bestaat daardoor voor een groot deel uit grasland. Serxu wordt ook omringd door steppe. De yaks lopen soms tot in het stadje. We verblijven in de kloosternederzetting die authentieker is dan de gelijknamige nieuwe districtsplaats, de twee liggen een uurtje uit elkaar.



### Dag 18 Serxu, vrije dag

We nemen een dag rust in Serxu. Je kunt naar het grote klooster gaan, door het stadje wandelen of een tochtje op de graslanden maken. Of als je eraan toe bent kun je de hele dag lekker niets doen.

### 19 Serxu – Yushu, middag programma naar keuze

Tussen Serxu en Yushu passeren we de grens tussen de provincies Sichuan en Qinghai, gemarkeerd door de 4.700 meter hoge Anbala Pas. Als we Yushu naderen kruisen we de Yangtze, meer dan duizend kilometer stroomopwaarts van de plek waar we hem op dag 7 van de reis zagen.



Yushu werd in 2010 getroffen door een desastreuze aardbeving. Sindsdien is de stad herrezen, maar de vitaliteit en energie die er voorheen in de straten hing is naar mijn gevoel nog niet teruggekeerd. Aan de rand van de stad bezoeken we de uitzonderlijke hoop mani-stenen, de grootste ter wereld. Werkelijk tal-



loos miljoenen stenen, elk versierd met een mantra of religieuze beeltenis, zijn hier bij elkaar gebracht en op een gehoopt. Altijd tref je hier pelgrims die hun gebedsrondes lopen en nog meer mani-stenen toevoegen.



Buiten de stad bezoeken we 's middags het heiligdom voor de Chinese prinses Wencheng die hier volgens de overlevering langs is gereisd op weg Centraal Tibet. Zij was in de zevende eeuw een van



de vrouwen van de legendarische Tibetaanse koning Songtsen Gampo, net als de Nepalese prinses Bhrikuti, met wie samen ze cruciaal is voor de introductie van het Boeddhisme in Tibet.

## 20 Yushu – Maduo

We volgen vandaag de doorgaande weg die Yushu met provinciehoofdstad Xining verbindt. We steken de ruim 4.800 meter hoge Bayunkela pas over. De gelijknamige bergketen is de scheidslijn tussen de Tibetaanse regio's Kham en Amdo. Maduo is op 4.300 meter de hoogste overnachtingsplaats van de reis.



## 21 Maduo, tocht naar de meren in het brongebied van de Gele Rivier

We maken een tocht naar de twee uur westelijk gelegen meren Ngoring Tso en Kyaring Tso. Tussen de twee staat op een heuvel een monument voor de bron van de Gele Rivier. De plek trekt een aanzienlijk aantal Chinese bezoekers, niet verwonderlijk als je bedenkt dat het stroomgebied van de Gele Rivier in Centraal-China de bakermat is van de Chinese beschaving. Illustratief voor het nationale gevoel dat om de Gele Rivier heen hangt is hier de in rots gegraveerde tekst waarin wordt verwezen naar de hereniging van Hongkong met het moederland in 1997.

De eigenlijke oorsprong van de Gele Rivier ligt overigens nog 250 kilometer naar het westen, of volgens een andere claim 250 km in zuidzuidwestelijke richting. Met name de tweede is moeilijk te bereiken.



## 22 en 23 Maduo – Darlag – Machen

We volgen nog een stuk de hoofdweg richting Xining, maar slaan dan af en kiezen voor een boeiender route via Darlag en Machen. Je hebt kans in dit gebied de bedreigde Tibetaanse wilde ezels te zien, en een antilopensoort. We overnachten op dag 22 in Darlag. Een heuvel aan de rand van het stadje biedt prachtig zicht op de hier al breed uitwaaiende bedding van de Gele Rivier. Op dag 23 heb je 's middags nog ruim





tijd om Machen te verkennen. Er is een klein klooster dat wordt omgeven door een verbijsterende hoeveelheid vlagstoepa's, een aanblik die je niet mag missen.

#### 24 Machen – Tongren

Zelfs na alle trajecten die we al hebben afgelegd heeft het landschap nog nieuwe dingen in petto. Vandaag verrassen de rode aarde en de rode rotsen die een stuk van de route bepalen. Na twee uur rijden kruisen we bij het Rabgya klooster de Gele Rivier weer, die is daar inmiddels, in vergelijking met Darlag, van 4.000 naar 3.000 meter gedaald. Aan het eind van de dag komen we in Tongren aan.



#### 25 Tongren, programma naar keuze

De religieuze schilderkunst uit Tongren (Tib. Repkong) is in heel Tibet vermaard. De abt van het Wutun Xia klooster, zelf ook meesterschilder, legde ons uit dat hun schilderijen letterlijk en figuurlijk zo verfijnd zijn, doordat er zelfs penseeltjes gebruikt worden van slechts één wolvenhaar. Het gebruik van natuurlijke grondstoffen voor de verf zorgt ervoor dat kleuren lang helder blijven. Wutun Xia dient ook als academie, van jongs af krijgen de monniken onderricht. Soms kun je daar als bezoeker getuige van zijn. Wutun Xia ligt even buiten Tongren, in de stad zelf ligt het Rongpo Gonchen Klooster. Je hebt ruim de tijd om beide te bezoeken, een passend afscheid van de Tibetaanse wereld die we morgen verlaten.



#### 26 Tongren – Xining

We rijden naar Xining. Voor Chinezen is het een van de kleinste en meest achtergebleven provinciehoofdsteden in hun land. Maar als je door de uitgestrekte en vaak lege Tibetaanse streken bent getrokken voelt Xining aan als een metro-pool. 's Avonds is het centrale plein in veelkleurig







licht gedompeld. Het is een mooi gezicht, maar misschien denk je bij onze terugkeer in de moderne 'gewone' wereld toch ook met weemoed terug aan de uitzonderlijke landschappen, mensen, gebruiken en kloosters die we de afgelopen weken hebben gezien.

## 27 Vertrek Xining

Transfer naar het vliegveld van Xining.

Ik gebruik in de reisbeschrijving soms Chinese en soms Tibetaanse plaatsnamen. Ik koos telkens voor de naam waarvan ik denk dat die voor westerlingen het bekendst is. Dus bijvoorbeeld Yushu (Ch) in plaats van Jyekundo (Tib) en Serxu (Tib) in plaats van Shiqu (Ch). Om dezelfde reden gebruik ik voor de grote rivieren Mekong, Yangtze en Gele Rivier hun westerse aanduidingen, en noch hun Chinese, noch hun Tibetaanse benamingen.

### Vervoer

Meestal reizen we met een privé minibusje, zodat we onderweg kunnen stoppen wanneer we willen: de prachtige routes die we volgen nodigen daar vaak toe uit. Aan het begin en eind van de reis nemen we ook een paar keer de openbare bus. De omgeving is daar 'gewoner', en het is ook boeiend eens midden tussen de lokale mensen op pad te zijn. Dit betreft de trajecten: Kunming – Dali; Dali – Weixi; Tongren – Xining (dag 2, 4 en 26).

Op de dagen met een *programma naar keuze* zijn de vervoerskosten voor je eigen rekening. Ik kan immers vooraf niet weten wie wat onderneemt.

### Hotels

In aanmerking genomen dat we door afgelegen en minder ontwikkelde gebieden reizen zijn de hotels redelijk comfortabel. We maken gebruik van kamers met eigen douche en toilet, de enige uitzonderingen zijn Dzogchen en Serxu. De toiletten zijn die nachten gemeenschappelijk, een douche is er niet.

### Voorbehoud

Ik heb in dit gebied veel gereisd, altijd zonder werkelijke problemen. Je kunt echter langs de soms onbereisde trajecten van deze reis altijd voor verrassingen komen te staan. Denk bijvoorbeeld aan wegwerkzaamheden die omrijden noodzakelijk maken, of veranderde regelgeving die aan de bewegingsruimte van buitenlanders beperkingen oplegt. Ik reken in dergelijke gevallen op je begrip en flexibiliteit.

Ik ga uiteraard zelf mee als reisleader. Als ik door overmacht verhinderd ben zoek ik een vervanger. Ook in dat geval reken ik op je begrip.

### Groeps grootte

4-6 deelnemers. Met minder dan 4 mensen gaat de reis ook door, mits de deelnemers instemmen met de dan geldende afwijkende reissom.