

lonely planet

China

Tíbet

Bradley Mayhew



PDF

Capítulos incluidos en la guía
China 5

geoPlaneta 



Tíbet

3.2 MILLONES HAB.

Incluye »

Lhasa	949
Monasterio de Drepung	957
Monasterio de Ganden	958
Monasterio de Sera ..	958
Monasterio de Samye ..	959
Saga	959
Gyantse	960
Shigatse	961
Lhatse	964
Sakya	964
Campamento base del Everest	965
Tingri	965
Darchen y monte Kailash	966
Lago Manasarovar ..	968

Los mejores restaurantes

- ➔ Sumptuous Tibetan (p. 962)
- ➔ Lhasa Namaste (p. 954)
- ➔ Third Eye (p. 962)

Los mejores alojamientos

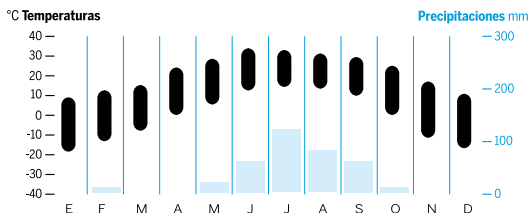
- ➔ Kyichu Hotel (p. 952)
- ➔ Yeti Hotel (p. 961)
- ➔ Gang Gyan Orchard (p. 962)

Por qué ir

Lo más destacado del Tíbet es de naturaleza espiritual: monasterios grandiosos, monjes cantando en las salas de oración y albergues remotos colgados en peñascos. Los peregrinos del Tíbet son parte esencial del atractivo. El Tíbet exhibe un grado de devoción y fe de otra época. Resulta fascinante, inspirador e inagotablemente fotogénico.

El otro gran atractivo del Tíbet es la belleza primitiva de la meseta más elevada de la Tierra, donde la geografía adquiere dimensiones apabullantes y cada paisaje está iluminado por la luz de montaña. El viajero pasará por lagos turquesa, cruzará llanuras punteadas de yaks y tiendas nómadas, y ascenderá a puertos de montaña llenos de banderas de oración multicolores. Hará senderismo junto a las ruinas de remotas ermitas, quedará boquiabierto ante la cara norte del Everest o realizará un épico viaje por algunas de las carreteras más agrestes del mundo. Sólo la habilidad para conseguir los permisos necesarios limitará la aventura.

Cuándo ir Lhasa



May-sep El tiempo más cálido facilita los viajes, el senderismo y el transporte.

Abr y oct-nov Las temperaturas son algo más bajas, hay menos viajeros y más vehículos disponibles.

Dic-feb En invierno hay pocos viajeros y los monumentos están casi vacíos.

Imprescindible

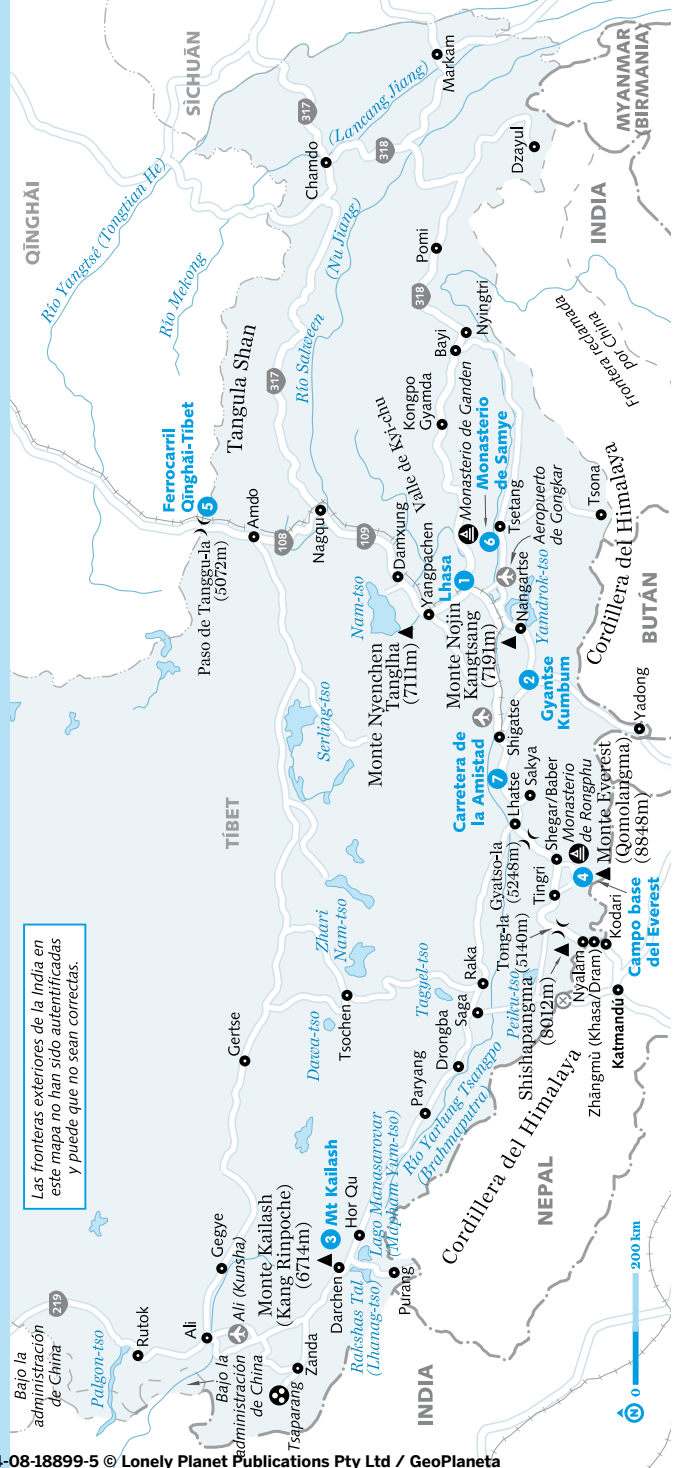
- 1 Lhasa** (p. 944) Codearse con los peregrinos tibetanos en esta ciudad santa.
- 2 Gyantse Kumbum** (p. 960) Maravillarse ante los murales de ángeles y demonios de las 108 capillas de este prodigio de la arquitectura.
- 3 Monte Kailash** (p. 966) Expiar los pecados de toda una vida en los tres días de este circuito de peregrinación.

- 4 Campamento base del Everest** (p. 965) Contemplar la salida del sol desde una tienda de lana de yak o la pensión de un monasterio.
- 5 Ferrocarril Qinghái-Tíbet** (p. 957) Atravesar el techo del mundo en el tren a mayor altitud del planeta.

- 7 Carretera de la Amistad** (p. 966) Alquilar un vehículo para recorrer durante una semana una de las mejores rutas por carretera de Asia.

- 6 Monasterio de Samye** (p. 959) Descubrir las stúpas y capillas en forma de mandala del primer monasterio del Tíbet.

Las fronteras exteriores de la India en este mapa no han sido autenticadas y puede que no sean correctas.



Historia

La historia escrita del Tíbet arranca en el s. VII, cuando los ejércitos tibetanos empezaron a formar un gran imperio. Bajo el reinado de Songtsen Gampo, ocuparon Nepal y recaudaron tributos en algunas partes de Yúnnán. Poco después, su ejército se trasladó al norte para controlar la Ruta de la Seda y el gran núcleo comercial de Khasgar, e incluso saquear la ciudad imperial china de Cháng'ān (actual Xi'ān).

La expansión tibetana cesó en el 842 con el asesinato del rey Langdarma, contrario al budismo, y la región se fragmentó en principados independientes enfrentados. Con la creciente influencia del budismo, los ejércitos tibetanos nunca más abandonaron su altiplano.

En el s. VII, el budismo se había extendido por el Tíbet, aunque en una forma peculiar que incorporaba muchos rituales bön, un sistema de creencias anterior. Las banderas de oración, los circuitos de peregrinación y los paisajes sagrados que el viajero verá en el Tíbet moderno tienen sus raíces en la religión animista bön.

A partir del s. XIII, el poder político empezó a tener un papel más importante en la religión. En 1641 los Gelugpa (orden del gorro amarillo) recurrieron al apoyo de las tropas mongolas para aplastar a sus rivales Sakyapa. También fue en esta época cuando el jefe Gelugpa adoptó el título de dalái lama ("océano de sabiduría") que le otorgaron los mongoles. Desde entonces, la religión y la política tibetanas quedaron unidas y compartieron un solo dirigente: el dalái lama.

Con la caída de la dinastía Qing en 1911, el Tíbet inició un período de independencia de facto que duraría hasta 1950, año en que la China comunista invadió el país para "liberar" a más de un millón de tibetanos de la servidumbre feudal.

La agitación popular que despertó la reforma agraria china provocó el estallido de una revuelta general en 1959, que fue aplastada por el Ejército Popular de Liberación (EPL). Entre rumores de que los chinos planeaban secuestrarlo, el dalái lama huyó a la India, seguido por un éxodo de 80 000 de las personas más destacadas del Tíbet, que hoy representan al Gobierno tibetano en el exilio en la ciudad de Dharamsala.

El dalái lama, que califica de "genocidio cultural" las políticas chinas sobre migración, se ha resignado a pedir la autonomía en vez

de la independencia, aunque esta concesión ha servido de poco. Los chinos, por su parte, parecen estar esperando su muerte y se preparan para controlar la futura política de reencarnaciones. La tenaz insistencia del dalái lama para hallar una solución no violenta al problema del Tíbet le supuso la concesión del premio Nobel de la Paz en 1989, pero a pesar de la simpatía mundial por la causa tibetana, pocos países están dispuestos a plantear la cuestión y poner en peligro los acuerdos comerciales con la emergente superpotencia económica.

Los chinos están realmente desconcertados, por lo que perciben como una continua ingratitud de los tibetanos. Afirman que el Tíbet anterior a 1950 era un país pobre y sometido a una explotación feudal, y que China les ha dado carreteras, escuelas, hospitales, aeropuertos, fábricas y más ingresos.

Pero muchos tibetanos no pueden perdonar la destrucción de centenares de monasterios y templos en las décadas de 1950 y 1960, las restricciones de la expresión religiosa, la continua presencia militar, la explotación económica y su condición de ciudadanos de segunda en su propia tierra. En la primavera del 2008 los disturbios y protestas mostraron este descontento latente, cuando

PRECIOS

Dónde dormir

Los precios siguientes se refieren a una habitación doble normal antes de aplicar descuentos. A menos que se indique lo contrario, el desayuno no está incluido:

\$ menos de 200 CNY

\$\$ 200-400 CNY

\$\$\$ más de 400 CNY

Dónde comer

Los precios siguientes se refieren a un plato normal en un restaurante chino o un plato principal en un restaurante occidental. No hay impuestos adicionales, aunque algunos de los establecimientos más selectos pueden cobrar por el servicio:

\$ menos de 30 CNY

\$\$ 30-80 CNY

\$\$\$ más de 80 CNY

RESTRICCIONES PARA VIAJAR AL TÍBET

Viajar a la Región Autónoma del Tíbet (RAT) es radicalmente diferente a hacerlo al resto de China. Para visitar el Tíbet no basta con disponer de un visado chino válido, sino que se necesitan otros permisos. El primero y más importante es el que expide el **Departamento de Turismo del Tíbet** (TTB, ☎0891-683 4315), para el que es necesario contratar un circuito. El requisito mínimo es alquilar un guía para toda la estancia y el transporte para cualquier desplazamiento fuera de Lhasa.

La normativa sobre los viajes al Tíbet cambia constantemente a tenor de los acontecimientos políticos en Lhasa y Beijing. Uno de los mejores sitios para recabar información es la página de Lonely Planet sobre el Tíbet (lonelyplanet.com/thorntree). Otras páginas buenas sobre permisos son: www.thelandofsnows.com y www.tibetpermit.org. Esta última es de una agencia de Sichuán, pero su información suele ser fiable.

Conviene empezar a planificar el viaje con dos meses de antelación. Las agencias necesitan de dos a cuatro semanas para conseguir los permisos. Toda norma tiene su excepción, y cuando el lector haya terminado de leer los consejos siguientes, muchos de ellos seguramente habrán cambiado:

- Para entrar en el Tíbet se necesita un visado chino válido y un permiso del Departamento de Turismo del Tíbet (TTB).
- Para obtener los permisos es necesario reservar previamente a través de una agencia el itinerario, el guía para toda la estancia y un transporte para viajar fuera de Lhasa, además de pagar un depósito, enviar escaneadas las páginas de información del pasaporte y un visado chino; y si se llega en avión a Lhasa, hay que disponer de una dirección en China (normalmente la del hotel, pensión o agencia) donde recibir por correo el permiso del TTB. Todo ello debe hacerse antes de viajar al Tíbet.
- Los permisos del TTB no se dan en marzo, mes en que se conmemoran varias fechas problemáticas en materia de política.
- Para subir a un tren o avión con destino a Lhasa se requiere un permiso del TTB. Habrá que organizar un itinerario a través de una agencia de viajes antes de llegar al Tíbet.
- Son necesarios permisos de viaje para desplazarse fuera de la prefectura de Lhasa; actualmente solo se pueden conseguir alquilando el transporte y un guía. Los extranjeros no pueden utilizar el transporte público fuera de Lhasa.
- Si el viajero entra al Tíbet desde Nepal, deberá disponer de un visado de grupo para estancia corta, que se puede obtener en Katmandú, es difícil de ampliar y puede complicar la continuación del viaje hacia el resto de China.
- Los viajeros con un presupuesto ajustado pueden contratar solo a un guía (sin transporte) en Lhasa y desplazarse por la ciudad en taxi. También podrán viajar a Shigatse en tren sin necesidad de alquilar un vehículo (sale caro).
- Los permisos del TTB suelen tardar tres días y no se tramitan durante los fines de semana. El permiso es un papel donde figuran los nombres y los números de pasaporte de todos los miembros del grupo.
- Si el viajero planea llegar a Lhasa en avión o en una fecha diferente de la de sus compañeros de viaje, la agencia puede tener que pedir un permiso del TTB especial para los días en que el viajero irá solo. Cuando se reúna con sus compañeros, pasará a formar parte del permiso conjunto.
- El viajero deberá enviar o transferir el importe del depósito a la cuenta del Bank of China de la agencia de viajes en Lhasa, aunque algunas aceptan PayPal. El resto del importe se pagará en efectivo en Lhasa. Consúltese en la agencia.

Permisos de viaje y permisos militares

Obtener el visado y el permiso del TTB es solo el primer paso, pues la agencia deberá tramitar un permiso de viaje para extranjeros para casi todos los desplazamientos fuera de Lhasa.

No se necesitan permisos de viaje para Lhasa ni los lugares próximos a la ciudad, como el monasterio de Ganden, pero sí en teoría para casi todas las demás zonas. Los permisos son más fáciles de tramitar en la capital regional, de modo que para ir a Ngari (Tíbet occidental) habrá que destinar 1 h en Shigatse y posiblemente también en Ali o Darchen, para que el guía tramite el permiso. Las agencias solo pueden obtener un permiso de viaje para las personas que contraten un circuito a través de ellas.

Las zonas fronterizas sensibles, como el monte Kailash, la carretera a Kashgar o la región de Nyingtri en el Tíbet oriental, también requieren un permiso militar y otro de Asuntos Exteriores. Para los lugares apartados, como el cañón del Yarlung Tsangpo en el suroeste del Tíbet, las carreteras que cruzan Lhoka al sur de Gyantse o cualquier zona fronteriza, lo más probable es que no se consiga permiso, aunque se reserve una excursión. Las regiones pueden cerrarse de

la noche a la mañana. Toda la prefectura de Chamdo ha estado cerrada desde el 2010, lo que impedía entrar por tierra desde Sichuán y Yúnnán. Hay que informarse de la situación actual.

La agencia necesitará de una semana a 10 días para conseguir los permisos normales, y tres semanas para los permisos militares o de otro tipo. Las autoridades no conceden permisos con más de 15 días de antelación. Los agentes del Departamento de Seguridad Pública (PSB) suelen tener la última palabra para permitir o no la visita a determinado lugar.

Agencias de viajes en el Tíbet

En general, las agencias de viajes tibetanas no son tan profesionales como las de los países vecinos Nepal o Bután. Las siguientes empresas de Lhasa tienen mucha experiencia.

Para informarse bien sobre las empresas turísticas responsables y las iniciativas de ecoturismo en el Tíbet, véase www.tibetecotravel.com y www.tibetgreenmap.com

Explore Tibet (☎158 8909 0408, 0891-632 9441; www.tibetexploreour.com; 4-5 casa, Namsel nº 3, Doudi Lu) Contactar con Jamphel.

Namchen Tours (plano p. 953; ☎0891-633 0823; www.tibetnamchen.com; 2 ctra. Barkhor Norte) En la Barkhor Namchen Guest House. Contactar con Dhoko.

Road to Tibet (☎133 0898 1522; www.roadtotibet.com; Jinzhu Xilu 8-5) Contactar con Woesser Phel.

Shigatse Travels (plano p. 953; ☎0891-633 0489; www.shigatsetravels.com; Yak Hotel, 100 Beijing Donglu) Agencia importante que ofrece viajes de gran calidad y emplea gestores de viaje europeos.

Spinn Café (plano p. 953; ☎136 5952 3997; www.cafespinn.com; 135 Beijing Donglu) Contactar con Kong/Pazu.

Tibet Highland Tours (plano p. 953; ☎0891-634 8144, 139 0898 5060; www.tibethighlandtours.com; Danjielin Lu) Contactar con Tenzin o Dechen.

Tibet Roof of World International Travel (plano p. 953; ☎0891-679 1995; www.budgettibettour.com; Kailash Hotel, 143 Beijing Donglu) Ofrece circuitos económicos programados por todo el Tíbet.

Tibet Songsan International Travel Company (plano p. 953; ☎0891-636 4414; www.songsantravel.com; 2º piso, plaza Barkhor; ☎) Empresa prometedora dirigida por Tenzin y muy dispuesta a atender a nuevos clientes.

Tibet Tsolha Garbo Travel (☎139 0891 5618, 0891-633 3871; www.dmigmar.wix.com/tibet-tsolha-garbo) Contactar con David Migmar o Sonam Yergye.

Tibet Wind Horse Adventure (plano p. 950; ☎0891-683 3009; www.windhorsetibet.com; B32 Shenzheng Huayuan, Sera Beilu) Viajes de gran calidad, especialmente de senderismo y *rafting*.

Tibetan Guide (☎136 2898 0074; www.tibetanguide.com) Contactar con Mima Dhondup.

Visit Tibet Travel and Tours (☎028-8325 7742; www.visittibet.com; Jiayi Lu) Puede organizar extensiones a Nepal.

Agencias de excursiones en otros puntos de China

Access Tibet (www.accesstibettour.com; habitación 8110, Lhasa Chaoyang Grand Hotel, 81 Beijing Xilu) Agencia de Chéngdū con oficina en Lhasa.

Extravagant Yak (p. 963) Empresa de propiedad extranjera en Chéngdū que ofrece circuitos en el Tíbet y zonas tibetanas de las provincias adyacentes.

Khampa Caravan (p. 726) Ofrece viajes por tierra de Yúnnán a Lhasa cuando es posible. Se centra en el turismo sostenible y las comunidades locales. Contactar con Dakpa en Shangri-La.

Leo Hostel (广聚园宾馆, Guǎngjùyuán Bīnguǎn; ☎010 6303 3318, 010 6303 1595; www.leohostel.com; 52 Dazhalan Xijie, 大栅栏西街 52号; ☎) 2 hasta Qianmen, salida B o C) Conocido albergue de Beijing que reserva excursiones a través de una agencia del Tíbet.

Mix Hostel (☎028 8322 2271; www.mixhostel.com) En Chéngdū. Reserva circuitos estándar y puede ayudar a encontrar a otros mochileros para compartir gastos.

Snow Lion Tours (p. 931) En Xining. Contactar con Wangden Tsering.

Tibetan Connections (p. 931) En Xining. Se centra en zonas más remotas de Amdo y Kham, pero también ofrece viajes al Tíbet. Los precios pueden ser algo más elevados, pero el personal es muy atento.

Tibetan Trekking (p. 963) En Chéngdū. Gao Liqiang se encarga del senderismo y viajes en todoterreno, sobre todo en las zonas tibetanas del oeste de Sichuán.

Wild China (plano p. 92; ☎010-6465 6602; www.wildchina.com; habitación 803, Oriental Place, 9 Dongfang Donglu, ctra. Dongsanhuan Norte, 东三环北路东方东路9号东方国际大厦803室; ☎) 9.00-18.00 lu-vi; ☎) 10 hasta Liangmaqiao, salida B) En Beijing. Agencia profesional que ofrece viajes de lujo privados.

en Lhasa estallaron revueltas a gran escala y se extendieron a otras regiones tibetanas, como las provincias de Gānsù, Sìchuān y Qīnghǎi. La respuesta china fue predecible: detenciones, encarcelamientos y un aumento de la presencia policial en muchos monasterios. La creciente desesperación que sienten muchos tibetanos ha provocado una oleada de inmoluciones en toda la región, incluidas dos en el circuito del Barkhor de Lhasa en el 2012.

A medida que continúan la inmigración y la modernización desenfadada, el Gobierno confía en que los avances económicos diluyan las aspiraciones religiosas y políticas de los tibetanos.

Clima

La mayor parte del Tíbet es una meseta desértica a más de 4000 m de altura. En verano (jun-sep) los días son cálidos, soleados y secos, pero las temperaturas se desploman al anochecer. Por encima de los 4000 m siempre hace frío y a menudo hiela por la noche, aunque gracias a la sombra orográfica del Himalaya, en el País de las Nieves en realidad nieva poco. El sol es muy intenso a estas altitudes: hay que llevar abundante protección y bálsamo labial de factor alto.

Idioma

La mayoría de los tibetanos urbanos hablan mandarín, además del tibetano. Incluso en las zonas rurales uno puede entenderse con unos rudimentos de mandarín en muchos restaurantes y hoteles, pues suelen estar regentados por chinos han o hui. Pero a los autóctonos les encanta que los extranjeros los saluden en tibetano, de modo que conviene aprender algunas frases.

i Cómo llegar y salir

La mayoría de los viajeros internacionales deberán realizar como mínimo dos trayectos para llegar al Tíbet: primero hasta una ciudad, como Katmandú (Nepal) o Chéngdū (China), y de allí hasta el Tíbet.

Las opciones más habituales desde las poblaciones de entrada al Tíbet son las siguientes: en avión desde Katmandú, Chéngdū, Kūnmíng, Xī'ān o Beijing; en tren desde Qīnghǎi a Lhasa; o de Katmandú a Lhasa por la carretera de la Amistad.

Cuando se escribía esta guía, los obstáculos burocráticos para entrar en el Tíbet desde China eran muchos y había que apuntarse a un circuito

programado y pagado por adelantado. La situación desde Nepal es aún más compleja por los cambiantes requisitos del visado de grupo. Los acontecimientos políticos, tanto nacionales como internacionales, pueden alterar de repente las normas que rigen la entrada. Para organizar vuelos y permisos es necesario armarse de paciencia e informarse siempre de la situación actual antes de reservar.

AVIÓN

No hay vuelos directos de larga distancia al Tíbet. El viajero seguramente tendrá que hacer escala en Katmandú, Chéngdū, Guǎngzhōu o Beijing, aunque su destino sea Lhasa, sobre todo porque primero tendrá que recoger el permiso necesario en la ciudad de entrada escogida.

TIERRA

Muchos viajeros individuales llegan al Tíbet en un gran viaje por tierra a través de China, Nepal, India y otros países. En muchos sentidos, viajar por tierra es la mejor forma de llegar, no solo por los paisajes, sino también porque facilita la aclimatación a la altura. Todos los viajes terrestres en la Región Autónoma del Tíbet deben ser circuitos organizados con guía y vehículo de alquiler.

Tren

Los trenes a Lhasa salen a diario de Beijing, Chéngdū, Shànghái, Xīníng y Guǎngzhōu, y en días alternos desde Chóngqīng (vía Xī'ān) y Lánzhōu, para enlazar con trenes de Chéngdū y Xīníng, respectivamente. Desde finales del 2014 hay un servicio dos veces al día de Lhasa a Shìgatse. Entre las futuras ampliaciones habrá líneas de Lhasa a Tsetang y la región oriental de Kongpo, hasta la frontera de Nepal, y de Golmud a Dūnhuáng (Gānsù).

Todos los trenes actuales cruzan la meseta tibetana de día, lo que garantiza unas vistas magníficas. Desde Golmud, el tren sube por paisajes desérticos hasta las escarpadas montañas de Nánshānkǒu (puerto del Sur) pasando muy cerca de los impresionantes glaciares del Yùzhū Fēng (monte de la Perla de Jade; 6178 m). Otros puntos de interés son el túnel del puerto de Kunlun (4776 m), en cuya cima ondean banderas de oración, y el lago Tsonak (4608 m) a 9 ½ h de Golmud, cerca de Amdo, seguramente el lago de agua dulce más alto del mundo. Durante el viaje pueden divisarse antílopes, zorros y asnos salvajes, así como algún nómada. El tren entra en el Tíbet cruzando el puerto de Tanggula (Tánggūlā Shānkǒu), de 5072 m, el más alto de la ruta.

1 Cómo desplazarse

Las infraestructuras viarias del Tíbet se han desarrollado a toda velocidad en los últimos años y la mayor parte de las carreteras principales ya están asfaltadas. Los aeropuertos van surgiendo en la meseta y la red ferroviaria se va ampliando progresivamente desde Lhasa. En el 2011 el condado tibetano de Metok fue el último de los 2100 condados de China en quedar conectado por carretera.

Autobús Abundan los servicios, pero actualmente los extranjeros no pueden subir a los autobuses ni a los taxis compartidos.

Coche Hoy es el único medio para desplazarse por el Tíbet: los extranjeros deben alquilar transporte privado para realizar su circuito obligatorio.

Tren Es ideal para entrar y salir del Tíbet, pero su uso interior está restringido, salvo el breve trayecto entre Lhasa y Shigatse.

LHASA

ལྷ་ས་ ལྷ་ས་

📍0891 / ALT. 3650 M / 257 000 HAB.

Centro del mundo budista tibetano durante más de un milenio, Lhasa (Lāsā; literalmente “lugar de los dioses”) sigue siendo en gran medida una ciudad prodigiosa. La primera visión del palacio de Potala, rojo y blanco, alzándose sobre la ciudad sagrada pone la piel de gallina, y el antiguo barrio de casas encaladas conserva el encanto y la esencia de la vida tradicional tibetana. Es aquí, en el Jokhang, mezcla de lámparas de manteca, aromas de incienso y peregrinos realizando postraciones, y en el circuito de peregrinos del Barkhor, donde casi todos los visitantes se enamoran del Tíbet.

Hoy las florecientes avenidas de la ciudad china moderna amenazan con ahogar los templos y los tortuosos callejones del barrio antiguo, pero es en este último donde el viajero debería invertir su tiempo. Si es posible, convendría dedicar una semana a aclimatarse, ver los lugares de interés y vagar por las callejas antes de emprender la gran aventura por tierra.

👁️ Puntos de interés y actividades

Para los peregrinos tibetanos los principales puntos de orientación son las tres *koras* (circuitos de peregrinación) de la ciudad: el Nangkhor, que rodea el recinto interior del Jokhang; el Barkhor; y el Lingkhör (planos p. 950 y 953). Hay que recorrerlos en sentido de las agujas del reloj.

★ Palacio de Potala

PALACIO

(པོ་ཏ་ལ་, 布达拉宫, Bùdálá Gōng; plano p. 950; may-oct 200 CNY, nov-abr 100 CNY; ☎9.30-15.00 nov-abr, 9.00-15.30 may-oct, capillas interiores hasta 16.30) Este palacio, antigua sede del Gobierno tibetano y residencia de invierno de los dalái lamas, es el gran emblema de Lhasa. El viajero recordará durante años la primera vez que vio sus murallas de fortaleza. Esta maravilla arquitectónica se eleva 13 pisos desde lo alto del Marpo Ri (“colina roja”; 130 m) y contiene más de mil salas. Peregrinos y turistas suben los tres pisos admirando el despliegue de capillas, *stupas* doradas y salas de oración.

El primer edificio de que se tiene noticia en el lugar data del s. vii y fue el palacio del rey Songtsen Gampo. La construcción actual se inició en 1645 durante el reinado del 5º dalái lama y en ella trabajaron ejércitos de obreros y artesanos durante más de 50 años. Tal es la admiración que despierta que durante la Revolución Cultural el primer ministro chino Zhou Enlai envió a su propio ejército para protegerlo de los Guardias Rojos.

El conjunto del Potala incluye el **Palacio Blanco** (plano p. 950; la parte este del edificio) de la azotea, residencia del dalái lama, y el **Palacio Rojo** (plano p. 950) principal, destinado a las funciones religiosas y cuyas capillas más impresionantes albergan las suntuosas *tumbas-chörten* (*stupas* tibetanas) de varios dalái lamas.

Las entradas para el Potala son limitadas y el guía deberá reservar una franja horaria con varios días de antelación. Hay que llegar al palacio más o menos 1 h antes de lo asignado. Pasado el control de seguridad (no se permite introducir agua ni encendedores), hay que seguir a los demás visitantes hacia las escaleras que suben al palacio. A mitad de camino se pasa por la taquilla donde se compra la entrada. Si se llega más tarde de la hora que figura en el bono (o si se olvida este), la entrada no está asegurada. En las capillas no se permite hacer fotos.

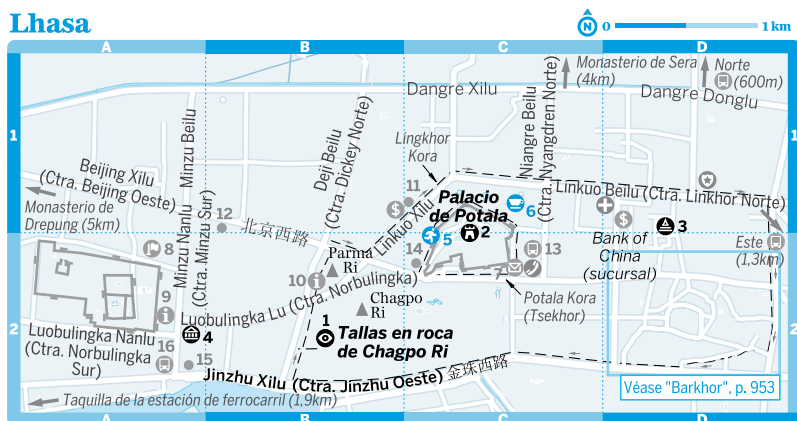
★ Templo de Jokhang

TEMPLO BUDISTA

(ཇོ་ཀོང་, 大昭寺, Dàzhāo Sì; plano p. 953; 85 CNY; ☎20.30-18.30, mayoría de capillas cerradas después de 12.00) Este templo de dos pisos y 1300 años es el centro espiritual del Tíbet: el flujo constante de peregrinos emocionados que se postran en el exterior da testimonio de su eterna fascinación. El buda dorado central es el más venerado de todo el Tíbet.

El Jokhang se construyó inicialmente para cobijar una imagen de Buda llevada al Tíbet

Lhasa



Lhasa

📍 Principales puntos de interés

- 1 Tallas en roca de Chagpo Ri B2
2 Palacio de Potala C2

📍 Puntos de interés

- 3 Templo de Ramoche D1
Palacio Rojo (véase 2)
4 Museo del Tíbet A2
Palacio Blanco (véase 2)

📍 Actividades, cursos y circuitos

- 5 Potala Kora C2

📍 Dónde comer

- Seyzhong Nongze Bösey
Restaurant (véase 3)

📍 Dónde beber y vida nocturna

- 6 Dzongyab Lukhang Park
Teahouse East C1

📍 Información

- 7 Correos de China C2
8 Consulado General de Nepal A2
9 Taquilla de Norbulingka A2
10 Departamento de Turismo del Tíbet. B2
11 Tibet Wind Horse Adventure C1

📍 Transporte

- 12 Air China B1
13 Autobuses al aeropuerto C2
China Southern (véase 7)
Taquilla de la ciudad (véase 7)
Oficina de la Autoridad de
Aviación Civil de China (véase 13)
14 Sichuan Airlines C2
15 Tibet Airlines A2
16 Estación de autobuses occidental A2

por la esposa nepalí del rey Songtsen Gampo. Sin embargo, fue otra imagen, el Sakyamuni Jowo, traída más adelante por la otra esposa del rey, la princesa china Wencheng, la que dio al Jokhang su nombre y su energía espiritual (Jokhang significa “capilla del Jowo”).

La mejor hora de visita es por la mañana, aunque la aglomeración de peregrinos puede ser importante. Por la tarde se accede al templo por una entrada lateral, pero solo pueden verse las capillas de la planta baja (a través de una reja) y no hay peregrinos.

★ **Barkhor**

CIRCUITO DE PEREGRINOS
(བར་ཁོར་, 八廓, Bakuò; plano p.953) **GRATIS** Es imposible no verse arrastrado por la formidable marea humana del Barkhor, una *kora* o circuito de peregrinación que da la vuelta al recinto del Jokhang en el sentido de las agujas del reloj. Parece que posee alguna fuerza centrífuga espiritual, pues cada vez que uno se acerca, ni que sea a 50 m de distancia, se siente absorbido por ella y termina recorriendo una vez más todo el circuito. Es el sitio perfecto para empezar la visita de Lhasa y el último que se desea ver antes de despedirse de la ciudad.

★ **Tallas en roca de Chagpo Ri**

LUGAR HISTÓRICO
(药王山, Yaowáng Shān; plano p.950; Deji Zhonglu; 10 CNY; ☀ amanecer-anoche) Este lugar escondido de Lhasa contiene más de 5000 tallas y pinturas en la roca, realizadas a lo largo de milenios en la cara posterior del monte Chagpo Ri. Durante todo el día los peregrinos ejecutan postraciones completas frente a las imágenes, mientras al fondo del patio los talladores trabajan las piedras *mani* con las

que se construye el gran *chörten*. Lo mejor es visitarlo como parte de la *kora* del Lingkhör.

Plaza Barkhor

PLAZA

(八角广场, Bājiǎo Guǎngchǎng; plano p. 953) Para ver el Barkhor por primera vez se recomienda entrar por la plaza Barkhor; una gran explanada creada en 1985. La plaza ha sido el escenario de violentas protestas políticas en varias ocasiones, especialmente en 1998, cuando un turista holandés recibió un tiro en el hombro, y en el 2008. Hoy está rodeada por detectores de metales, vehículos antidisturbios, coches de bomberos (para evitar las inmoliciones) y azoteas con vigilancia. A pesar del torrente de turistas haciéndose fotos, se respira una atmósfera de ciudad ocupada.

Museo del Tíbet

MUSEO

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་, 西藏博物馆, Xīzàng Bówùguǎn; plano p. 950; Minzu Nanlu; ☎9.30-17.30 ma-do) **GRATIS**

Ofrece algunas exposiciones interesantes y mucha propaganda del Partido Comunista. Empieza por la prehistoria del Tíbet y en sus numerosas salas exhibe desde armas e instrumentos musicales a artesanía popular y exquisitas tankas antiguas (arte sagrado tibetano). Se puede alquilar una práctica audioguía (10 CNY) dejando el pasaporte como depósito.

Circuitos

Higher Ground Treks & Tours

CIRCUITOS

(☎0891-686 5352; higherground_treks_circuitos@yahoo.com; 75 Beijing Zhonglu) El director de esta

agencia de senderismo, Karma Khampa, había regentado la veterana Tibet International Sports Travel.

Fiestas y celebraciones

Festival de Losar

RELIGIOSA

(☉feb) El Año Nuevo se celebra en la primera semana del primer mes lunar con óperas tibetanas y rezos en el Jokhang y el monasterio de Nechung. Las calles se llenan de tibetanos luciendo sus mejores galas.

Saga Dawa

RELIGIOSA

(☉may o jun) El 15º día (luna llena) del cuarto mes lunar, un gran número de peregrinos recorren y se postran en los circuitos del Lingkhör y el Barkhor. Se recomienda imitar a los tibetanos y cambiar 10 CNY por un fajo de billetes de un mao para repartir limosnas a lo largo del recorrido.

Festival de Drepung

RELIGIOSA

(☉jul) Al amanecer del 30º día del sexto mes lunar se despliega una enorme *tanka* en el monasterio de Drepung. Lamas y monjes interpretan ópera en el patio principal.

Festival de Shötun

RELIGIOSA

(☉ago) En la primera semana del séptimo mes lunar se descubre una gigantesca *tanka* en el monasterio de Drepung. A continuación, los festejos se trasladan a Sera y al Norbulingka, donde tienen lugar actuaciones de *thamo* (ópera tibetana) y comidas campesres.

LHASA EN...

Dos días

Al llegar a Lhasa se necesitan dos días como mínimo para adaptarse a la altura; es normal sentirse cansado y tener dolor de cabeza. Se recomienda añadir una jornada extra y tomarse el primer día con mucha calma.

Se puede empezar por la **plaza Barkhor** (p. 951) y dar un paseo tranquilo por el **circuito del Barkhor** (p. 950) antes de visitar el **Jokhang** (p. 949). Se almuerza en los cercanos **Snowland Restaurant** (p. 954) o **Lhasa Kitchen** (p. 954). Por la tarde se visita el **monasterio de Sera** (p. 958) y se asiste a los debates de los monjes. Si el dolor de cabeza ha desaparecido, se remata el día con una cerveza Lhasa en **Dunya** (plano p. 953; 100 Beijing Donglu; cerveza 15 CNY; ☎15.00-23.00) o en la azotea del **Shambhala Palace** (p. 952).

El segundo día se puede visitar el **palacio de Potala** (p. 949) a la hora asignada y pasar la tarde vagando por el barrio antiguo.

Cuatro días

Se deja el Potala para el tercer día y se recorre su '**kora**' (plano p. 950), tomando por el camino un té dulce en una de casa de té. El cuarto día se sale de la ciudad para realizar una excursión de un día al **monasterio de Ganden** (p. 958), y a la vuelta visitar las cuevas ermitañas de **Drak Yerpa** (འབྲུག་ཡུལ་, 扎叶巴寺, Zhā Yèbā Sì; 30 CNY). Se recomienda reservar un rato para comprar artesanía en **Dropeiling** (p. 955).