

チベット仏教文化が息づく荘厳なるラダック 8日間

インド北部の連邦直轄領ラダックは中国のチベット自治区と接しており、チベット仏教文化圏に属しています。そのためチベット仏教徒が多く住んでおり、チベット仏教の僧院も数多くあります。各僧院では年に1度、賑やかなお祭りが開催され、その時期に訪問するとより深くラダックのチベット仏教文化に触れることができます。

1	各地空港 ⇒ デリー 空路、デリーへ(直行便または経由便) 【デリー泊】
2	デリー ⇒ レー 空路、ラダックのレーへ(標高 3,505m) 高度順応のためホテルにて休憩 体調に問題なければレー市内散策 【レー泊】
3	レー レー東部に点在するゴンパ(僧院)を見学 (シェー・ゴンパ、ティクセ・ゴンパ、ストック・ゴンパ、マト・ゴンパ、ヘミス・ゴンパ、シェー王宮など) 【レー泊】
4	レー → ラマユル → アルチ アルチへ 途中、スピトゥク・ゴンパ、ラマユル・ゴンパを見学 【アルチ泊】
5	アルチ チベット仏教美術の宝庫アルチ・ゴンパなどを見学 【アルチ泊】
6	アルチ → レー レーへ 途中、リキル・ゴンパ、バスゴー・ゴンパ、ピヤン・ゴンパ見学 【レー泊】
7	レー ⇒ デリー ⇒ 空路、デリーへ デリー市内見学 空路、帰国の途へ(直行便または経由便) 【機中泊】
8	各地空港 入国手続きと税関

ラダックの風景



ヘミス・ゴンパのお祭り



コバルトブルーの神秘的な湖パンゴンツォ



ティクセ・ゴンパの弥勒菩薩像



チベット仏教僧侶

レー

インド北部のラダック連邦直轄領最大の中心都市で、チベット文化圏に属し、大部分がチベット民族です。そのため、「インドのチベット」とも呼ばれ、レー及び近郊にはチベット著名なチベット仏教の僧院が数多くあります。



レーの風景



王宮



マト・ゴンパ



現地の住民

アルチ

ラダック最大の見どころは下ラダックと呼ばれるレーから67km離れたアルチ僧院です。西チベットのグゲ王朝時代の10～11世紀のカシミールに影響された宗教建築、絵画の粋を集めた塑像、曼荼羅などの壁画が残ります。国宝とも言うべき三層堂の内部の800年前の壁画は素晴らしく、圧巻です。



アルチ僧院



塑像と壁画



貴重な壁画

アルチからさらに先にある月世界のラマユル・ゴンパ



絶壁の上に建つゴンパ



鮮やかな彩りの本堂内部