

Tibet

Wat kan je bezoeken in Tibet?

Het Tashilhunpo klooster

Het Tashilhunpo klooster werd in 1447 gebouwd in Shigatse, een stad in het zuiden van Tibet. Het klooster staat op een heuvel midden in de stad Tashilhunpo en betekent "alle geluk en voorspoed worden hier verzameld". Het klooster is een van de belangrijkste bestemmingen voor pelgrims. Om het klooster te bezoeken heb je wel een goede conditie nodig, drie steile trappen moeten beklimmen worden voor je bij het klooster komt. Drie verschillende trappen leiden naar de tempel, de linker trap is om het klooster in te komen, de middelste trap is voor de leiders, en via de rechtertrap verlaat je het klooster.



Lhasa

Op 3650 meter hoogte, midden in de Himalaya ligt de hoofdstad van Tibet: Lhasa.



Doordat de stad zo hoog ligt, zul je zeker even moeten wennen aan de hoogte. De ijle lucht zorgt ervoor dat je snel buiten adem raakt omdat je minder zuurstof in je lichaam kunt opnemen. Dit heeft niks te maken met de conditie van de reiziger. Ben je er eenmaal aan gewend, dan is een bezoek aan deze stad zeker de moeite waard. Overal waar je kijkt zie je

fantastische uitzichten. Een bezoek aan het indrukwekkende Potala Paleis mag niet ontbreken. Vroeger woonde hier de Dalai Lama, de spirituele leider van de Tibetanen. Het paleis heeft prachtige kamers en kapellen, neem dan ook even de tijd om dit alles tot je te laten doordringen. Als je helemaal boven bent aangekomen weet je niet waar je moet kijken, zoveel mooie uitzichten. Naast het Potala Paleis is ook de Jokhang Tempel, de heiligste Boeddhistische tempel, de moeite waard.

Eten in Tibet

Tsampa

Door de ruige natuur en onvruchtbare bodem is het menu in Tibet wat beperkt. Het basisvoedsel in de Tibetaanse keuken is tsampa, dit is gemaakt van gerstmeel met jakvlees, jakkaas en jakboter, allemaal gemaakt van de jaks, een runder soort. Naast deze basismaaltijd worden er ook veel noedels gegeten. Een populair drankje onder de bevolking is boterthee, gemaakt van theebladeren, zout en boter van de jak. Ook Chang is geliefd, dit is gerstbier met een lichte kleur en een wat zurige smaak. De Tibetaanse keuken is minder uitgebreid dan die van China, maar nog steeds kun je erg lekker eten. In de grotere steden wonen veel Han-Chinezen die restaurants zijn begonnen. Je kan er dus ook veel Chinees gaan eten.



Het Tibetaans geloof: Boeddhisme

Links lopen en driemaal nee zeggen

Het geloof staat centraal bij de Tibetanen. Tempels en heiligdommen zijn er overal. Wanneer je voet zet op heilig grond moet je je respectvol gedragen. Links lopen bijvoorbeeld is erg belangrijk. Zorg dat het heiligdom zich aan jouw rechterhand bevindt. Dit is uit respect voor de goden. Bedekkende kleding is een must als je een tempel in wilt. Geen korte broeken en hemdje, je schoenen uittrekken en



vooral niet je onderkant van je voeten naar de Boeddha richten. Voeten worden als onrein beschouwd. Mocht je een Tibetaan iets willen aanbieden, accepteer dan dat zij eerst driemaal nee zullen zeggen. Blijf overigens wel volhouden want na driemaal nee mogen zij het geschenk pas aannemen.

Tibetaanse kleding

De Tibetaanse klederdracht is een directe weerspiegeling van het klimaat en omgeving van de regio. Het Tibetaanse Plateau is bekend voor zijn koude temperaturen gedurende het hele jaar, krachtige zandstormen, en wijde graslanden en weilanden. Het Tibetaanse volk paste zich aan hun omgeving aan met warme en isolerende kleding die ook geschikt was voor hun rondreizende levensstijl.



De symbolische Tibetaanse chuba is een lange jas die zowel praktisch als modieus is. Chuba's zijn gemaakt van schapevlees, dat zowel duurzaam als isolerend is. De jas is groot en los met grote open mouwen die opgerold kunnen worden op het heetste moment van de dag. 's Nachts is de losse chuba een comfortabel deken voor een rustige slaap.

Onder de chuba dragen zowel mannen als vrouwen onderkleding die helder en kleurrijk is. Rood en groen, oranje en blauw voor het contrast zijn vaak voorkomende combinaties. Ze dragen ook schorten in regenboogpatronen rond hun middel. Dit elfachtig kostuum wordt vervolledigd met song ba la mu laarzen en gouden jin hua mao hoeden.



Accessoires spelen een belangrijke rol in de Tibetaanse kledij, en omvatten vooral oorbellen, hangers, riemen en handjuwelen. Deze accessoires zijn zwaar ingelegd met kostbare metalen en stenen, en sommigen hebben ook complexe gegraveerde patronen.



Het dak van de wereld

Tibet is ongeveer twee keer zo groot als Frankrijk en grenst aan India, Nepal, Myanmar en Bhutan, maar voor het grootste deel grenst het aan China. Waaraan je Tibet kan herkennen, zijn natuurlijk de hoogste toppen van de wereld, het Himalayagebergte. Ook in het Noorden liggen hoogvlaktes van wel 5000 meter hoogte. Tibet wordt daarom ook wel het 'dak van de wereld' genoemd.



Sportief Tibet

De Great Tibetan Marathon is een jaarlijks terugkerende marathon in de Himalaya in Noord-India, ook wel bekend als klein Tibet.

De marathon is bijzonder gezien het feit dat hij plaatsvindt op een hoogte van 3500 meter. Vanwege de grote hoogte is het zuurstofgehalte in de lucht extreem laag, waardoor de marathon een extra uitdaging is. De marathon koerst door natuurschoon in een spirituele Tibetaans



boeddhistische omgeving. De start vindt plaats door middel van het blazen op grote boeddhistische dungchen-hoorns en alle lopers worden tevoren gezegend door boeddhistische monniken die ook dienstdoen als helpers tijdens de wedstrijd.

Huisdieren in Tibet

De Tibetaanse Mastiff behoort tot de grote rassen. Het mannetje is ongeveer 66 cm groot en het vrouwtje 61 cm, beiden hebben ze een gewicht tussen 55 en 80 kg. Het is een impressionante, krachtige, zware hond die goed gebouwd is. Met zijn mooie blik, zijn karakteristieke, trage, elastische beweging en zijn trage et uitgemeten pas, is de Tibetaanse Mastiff zeer verleidelijk. Zijn lichaam is sterk en hij is in de lengte is iets langer dan in de hoogte. Zijn hals is sterk, gebogen en zonder al te veel losse keelhuid (wammen) maar met dichte manen. Zijn borst is diep, zijn borstkast redelijk hoog en matig breed. Zijn rug is recht en eindigt in een bijna onopmerkelijke croupe. Zijn ledematen bestaan uit sterke beenderen. De poten zijn sterk en compact. Zijn staart is matig lang tot lang maar rijkt alleszins niet verder dan het spronggewricht. De staart is weelderig behaard en wordt gekruld over de rug gedragen.



Zij hoofd is zwaar en sterk, zijn schedel is massief. Zijn snuit is vierkant. Hij heeft krachtige kaken, zijn neus is groot en zijn lippen zijn goed ontwikkeld. Zijn ogen zijn middelgroot, ovaal, iets schuinliggend en staan goed van elkaar verwijderd. Zij kunnen alle bruine tinten aannemen. De oren zijn middelgroot, driehoekig en hangen naar beneden.

