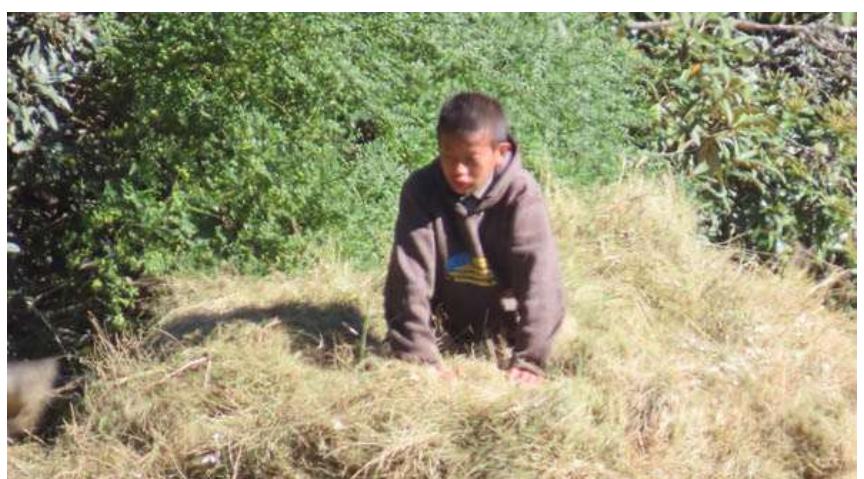


DES VILLAGES DU BAS SOLUKUMBU AUX MONASTERES BOUDDHISTES

**EN PASSANT PAR LE PIKEY PEAK 4065m
ET LE LAC DUDH KUNDA 4600m**

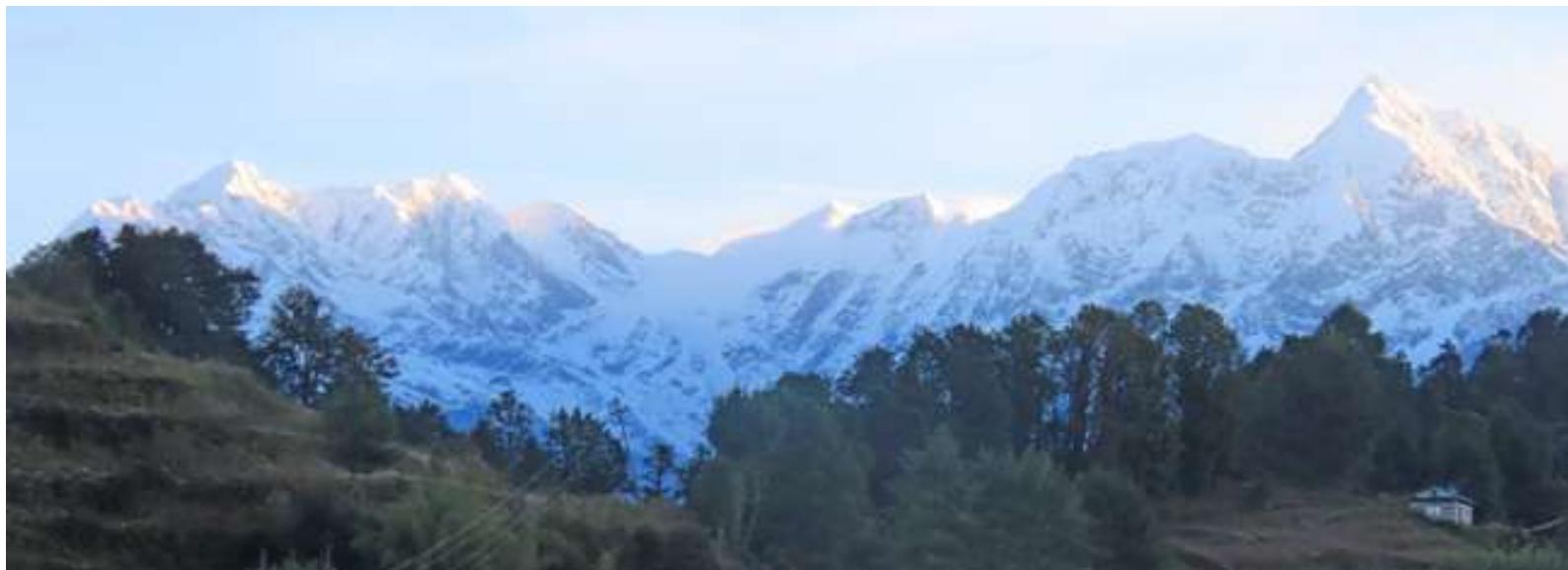
Cet itinéraire nous emmène hors des sentiers battus, au sud du Khumbu, dans la région du Solu peuplée majoritairement de Sherpas mais aussi de Magar et de Tamang. L'altitude moyenne étant plus faible que dans le Khumbu, de nombreux villages se trouvent dans cette région ainsi que de nombreux monastères. Avec un itinéraire éloigné des foules du Khumbu, nous aurons la chance de découvrir l'immense richesse de cette région : ses paysages, ses habitants, ses monastères, sa flore, avec en point d'orgue, le panorama au sommet du Pikey Peak 4068m et l'ascension jusqu'au lac Dundh Kunda.





De Shivalaya, le sentier commence à monter régulièrement au col de Deurali (3000m). Nous pouvons profiter des paysages et admirer au loin les monts enneigés. Le sentier continue de descendre à Bhandar joli village bordé de murs de prière et de petits Gompas.



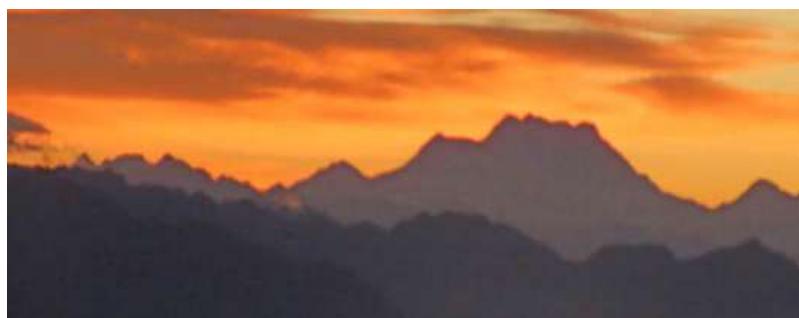


Nous quittons le sentier classique qui va au camp de base de l'Everest. Nous descendons à travers le village et traversons la rivière Likhi Khola et remontons à Goli Gompa, centre spirituel de la région avec plusieurs monastères.



Visite matinale de la gompa qui domine le village. 12moines occupent le monastère

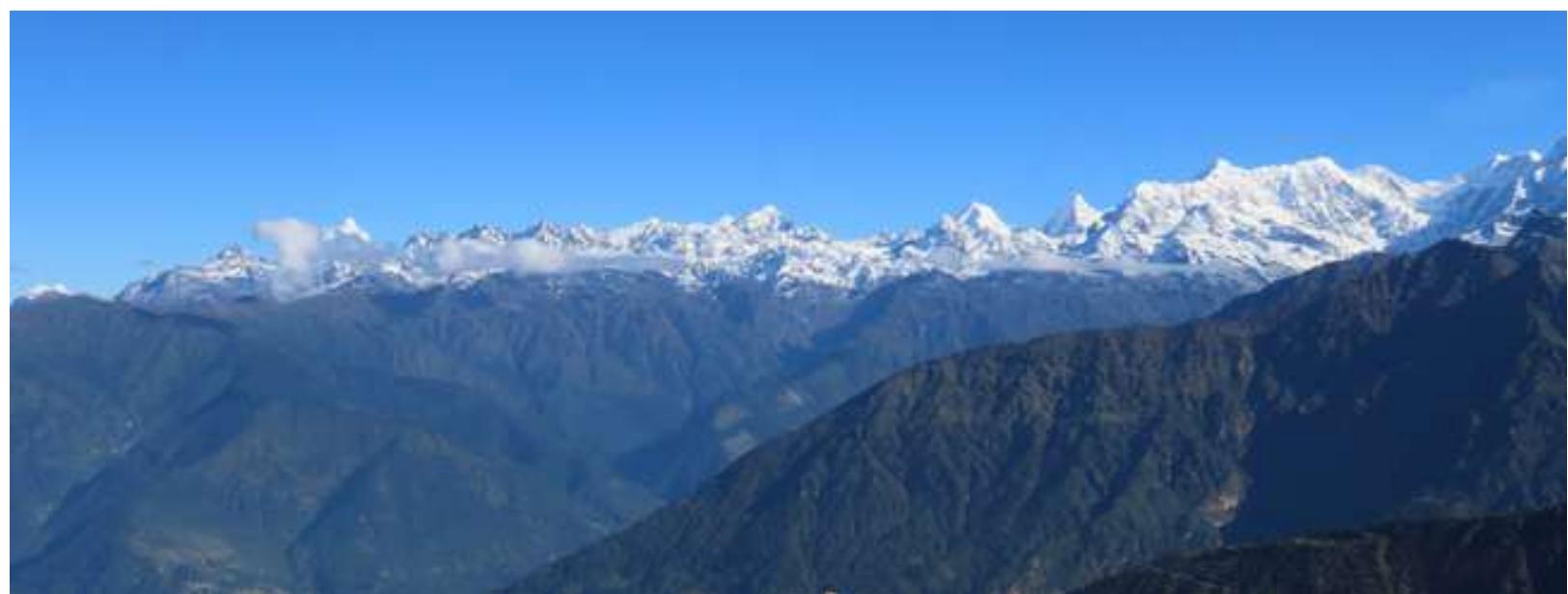




Réveil à l'aube pour gravir le Pike Peak, un des objectifs du trek. Après une heure de montée progressive de jolies vues sur le Numbur Himal et le massif de Langtang nous arrivons au sommet du Pike. Notre effort est récompensé par un magnifique panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 plus de 8000m d'altitude : Kanchenjungna, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna...

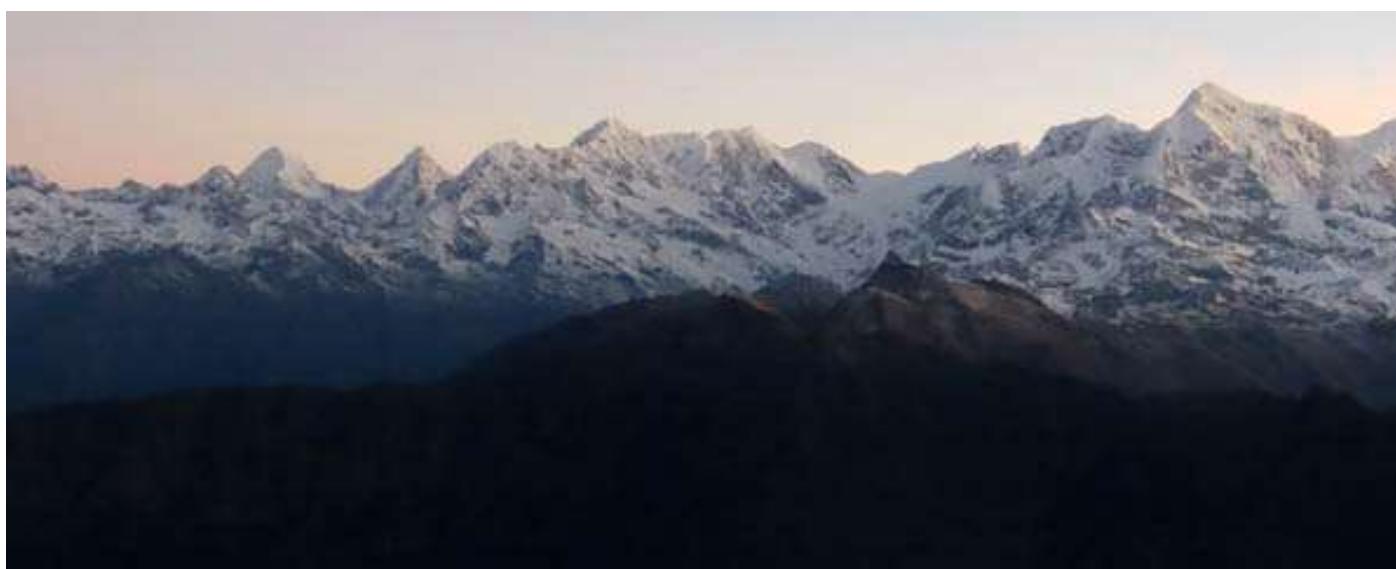


Le nom Pikey Peak vient des Sherpas qui ont célébré une divinité, le Chyabo Pikey de l'ouest.



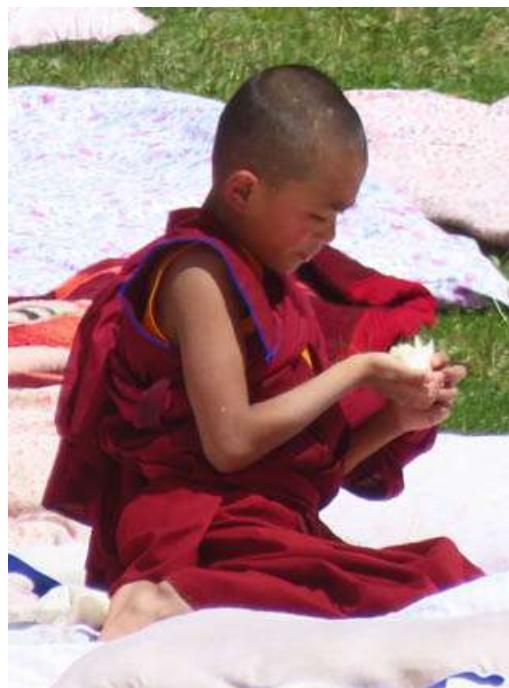


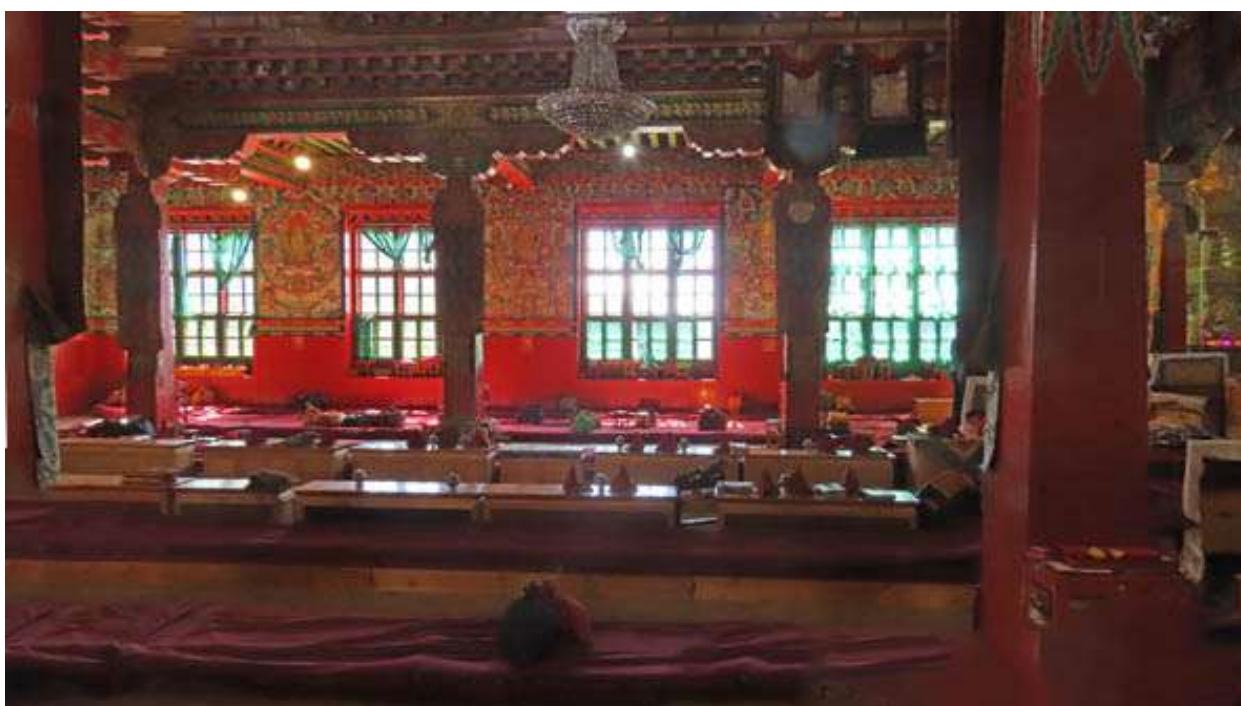
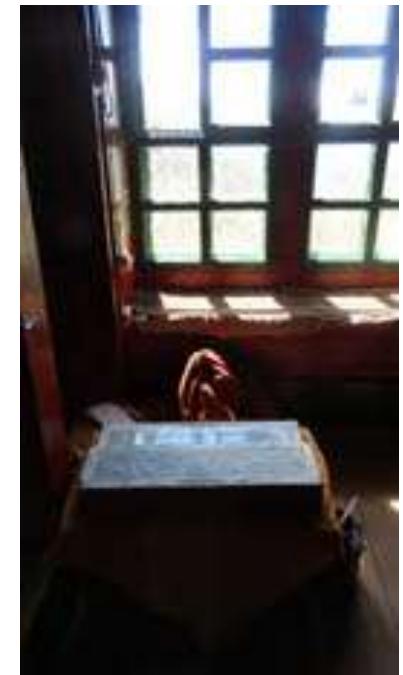
Lever du soleil sur sa majesté « L'Everest »



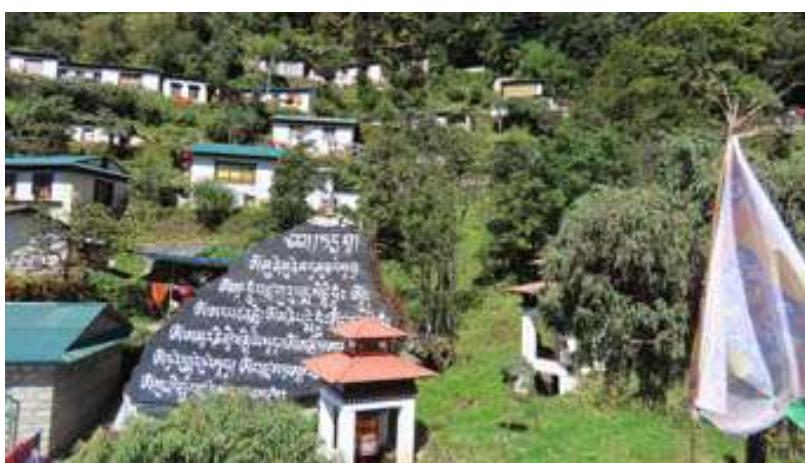
En redescendant du Pikey Peak, nous poursuivons notre contemplation devant cette chaîne enneigée....

Visite du complexe monastique de Thupten Chöling, l'un des plus importants monastères du pays sherpa. Situé dans un superbe cadre, le monastère abrite plus de 400 nonnes et moines nyingmapa, parfois appelés « bonnets rouges », la plus ancienne école bouddhiste tibétain (nyingma = ancien ; pa = courant).





Dans cette région, les moins et nonnes nous ouvrent avec plaisir les monastères.



Le monastère a été fondé par « Sa Sainteté Trulshig Rinpoche » dans les années 1960, après qu'il ait fuit le Tibet ; il s'agit d'une institution indépendante et autonome. Par conséquent, Thupten Chöling a su rester authentique et traditionnel, préservé du monde extérieur. C'est ici que Matthieu Ricard vient se « ressourcer de temps en temps ».

Il est très agréable de prendre un thé dans la guest house



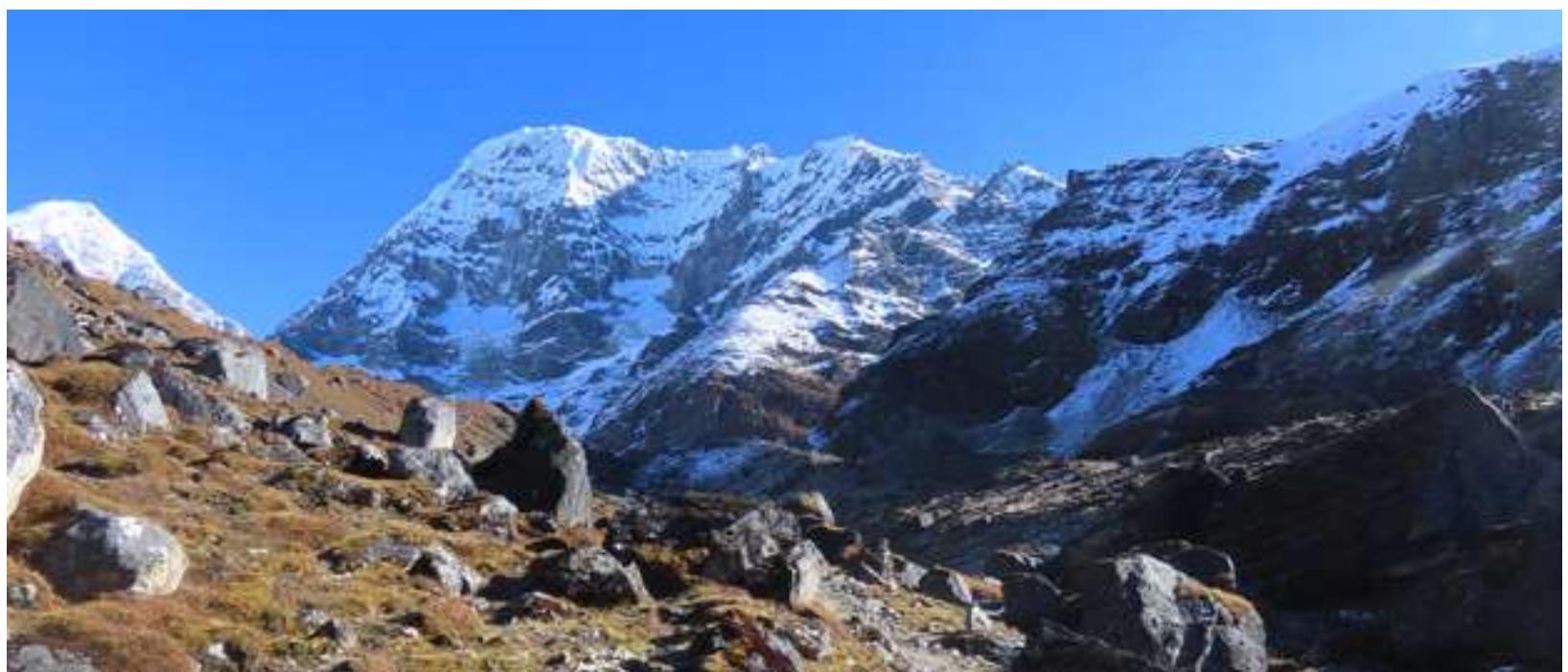
L'ascension pour le lac commence de Junbesi, en longeant des murs de Mani.



Descente à Phurten sur des marches en pierre pour remonter à Ringmu. C'est un petit village Sherpa qui offre une vue imprenable sur le Numbur Himal 6958m.



Paysage somptueux avant d'atteindre le lac à 4600M .



C'est un splendide lac glacière aux pieds du **Karyolung** et du **Numbur** qui culmine à près de 7000m.



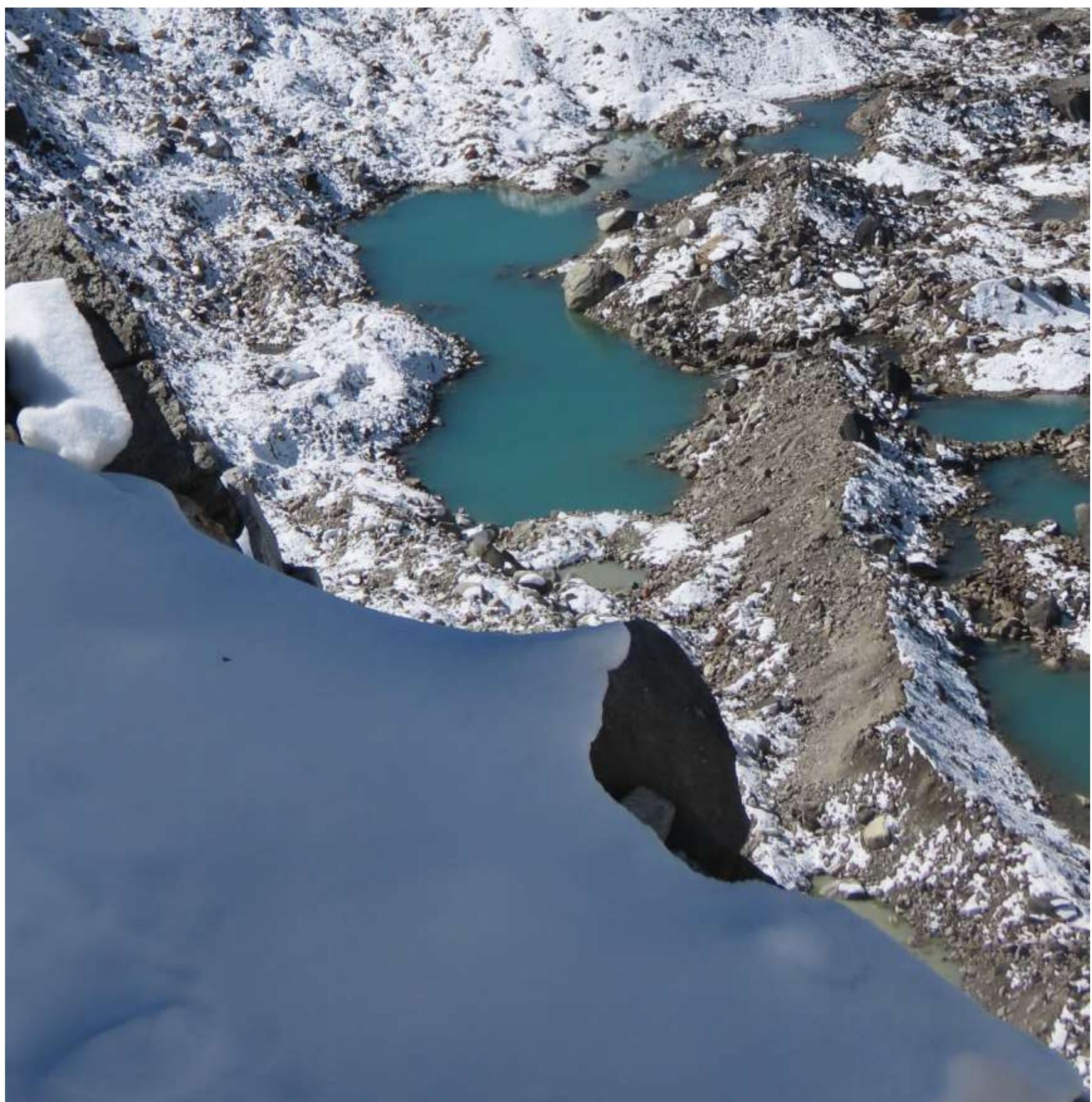
Quelle belle récompense, quand nous arrivons au lac...

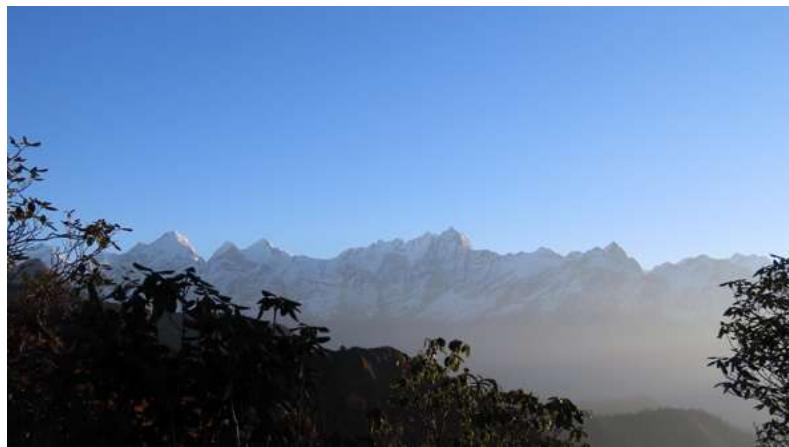


Le lac DUDH KUNDA, également connu sous le nom de lac laiteux, est un lac sacré vénéré par les bouddhistes et les hindous, profondément enraciné dans une signification religieuse et culturelle. Pour les bouddhistes, DUDH KUNDA est considéré comme la demeure de la divinité protectrice Guru Rinpoche (Padmasambhava), qui est très vénérée dans le bouddhisme tibétain et pour les hindous, le lac est associé au Seigneur Shiva. et de nombreux pèlerins visitent ce lac à la pleine lune d'août. Il existe une culture qui consiste à se baigner dans le lac glacé, car on pense qu'il élimine tous vos péchés.



Le glacier





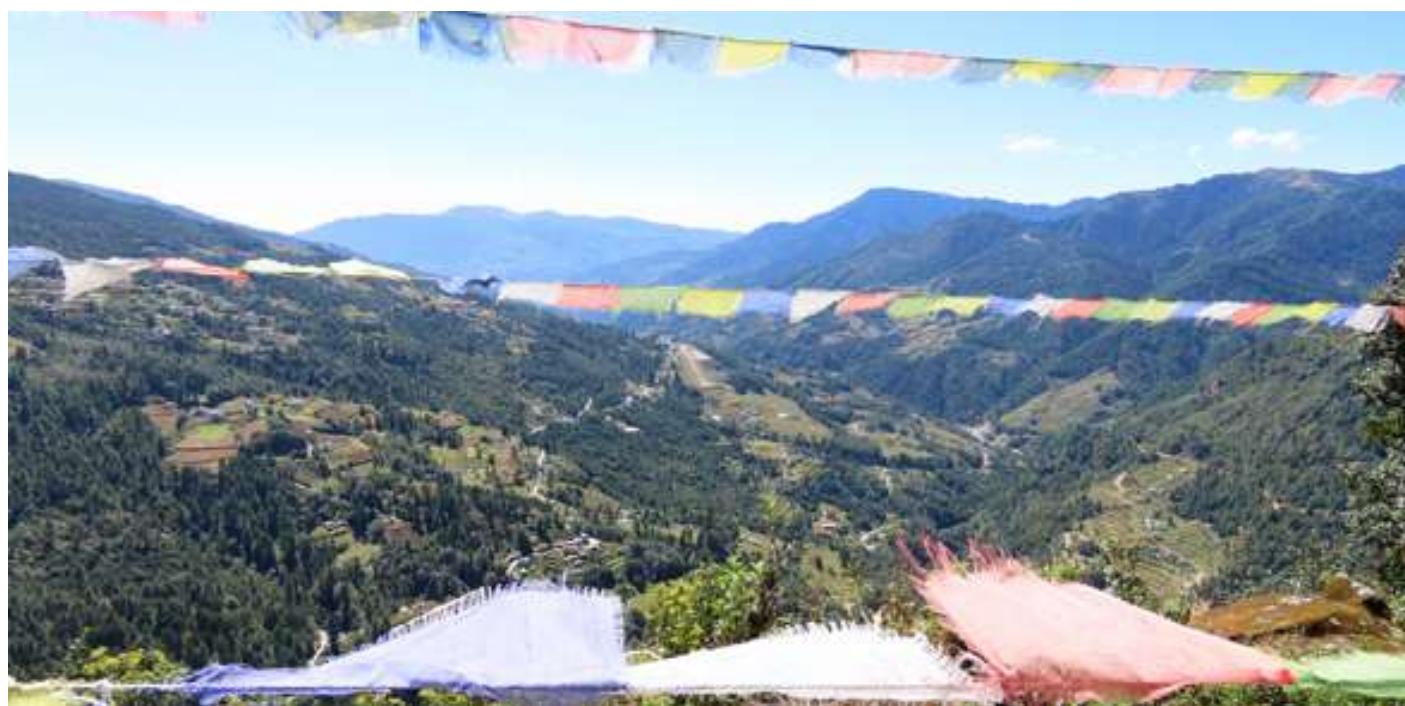
Descente de Saharsbeni à Ringmu. Le sentier est relativement facile et traverse des forêts de pins, de rhododendrons et de nombreux autres arbustes. Nous passons d'abord à Thadarbug avant d'arriver au village de Ringmu.





Montée à Takshindu Danda, qui offre une jolie vue sur le Kongde et le Numbur Himal.





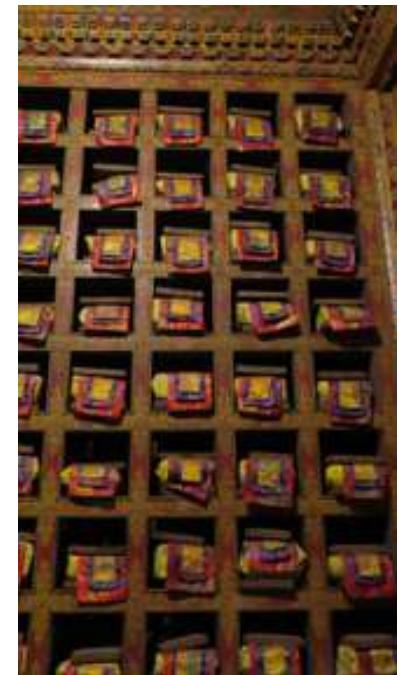
Nous continuons vers le monastère de Chiwang perché à flanc de montagne.



Montée au monastère de Chiwong Gompa qui domine la vallée de Phaplu pour admirer la vue sur les sommets de Numbur (6 958 m) et Katang (6 852 m). Tel un nid d'aigle perché au sommet de la colline, le monastère bouddhiste de Chiwong a été fondé en 1923. Il est réputé en pays Sherpa et abrite une importante communauté religieuse. Chaque pleine lune de novembre a lieu une fête importante (Mani Rimdu)..

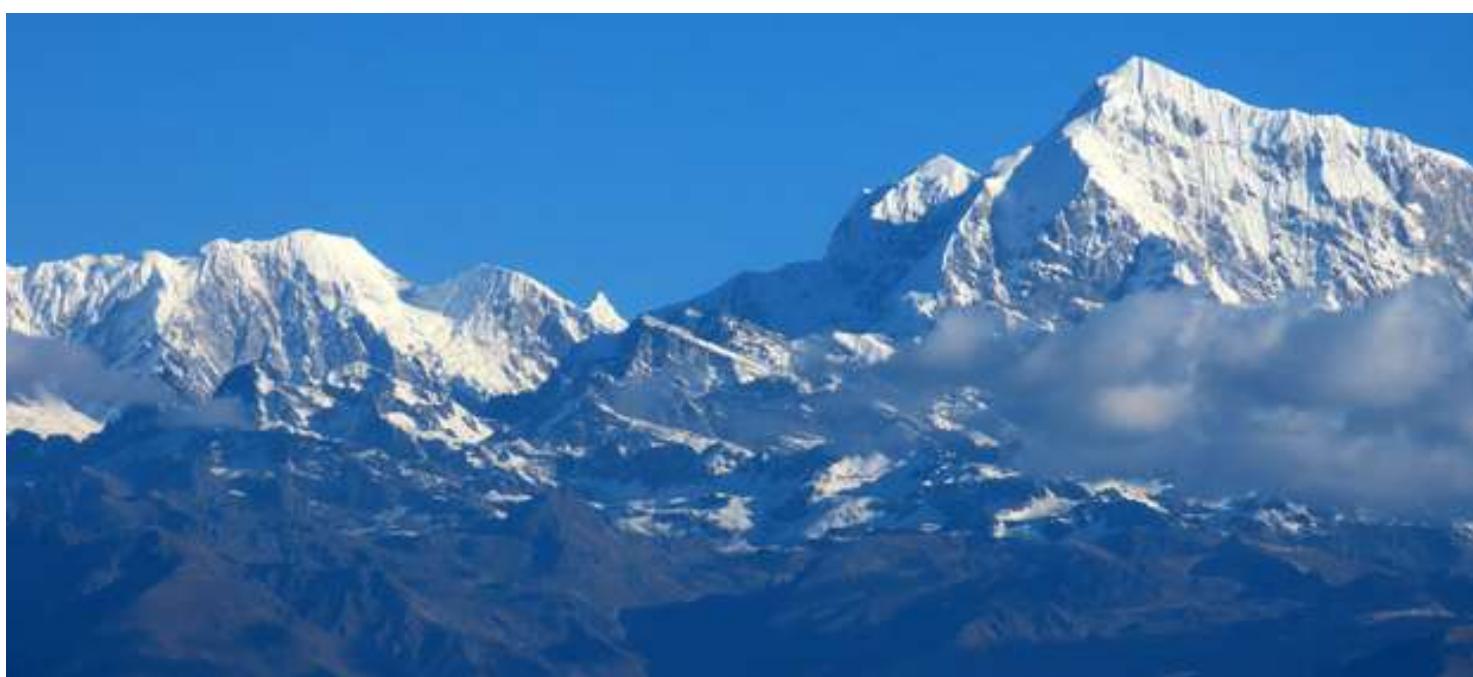


Accueil sympathique, nous avons pu déjeuner dans le réfectoire des moines.



Montée au monastère de Chiwong Gompa qui domine la vallée de Phaplu pour admirer la vue sur les sommets de Numbur (6 958m) et Katang (6 852m). Perché à flanc de montagne, il a été fondé en 1923. C'est l'un des trois monastères où se déroulent les fêtes du Mani Rimdu, les plus importantes fêtes religieuses sherpas. Ces fêtes sont ponctuées de plusieurs cérémonies et périodes de méditation.





Retour à Katmandu en 4X4. Nous pouvons encore admirer ce magnifique paysage....



La transhumance sur la route...