

Reisebericht Mac Leod Ganj, Dharamsala Nordindien April 2011

von Rainer



Bild:



Google Maps



Bild:Conny

Am 15.April 2011 ging es los. Freiburg - Frankfurt mit der Bahn, Frankfurt - Delhi 7-8 h mit dem Jumbo, dann Empfang und Begrüßung durch 8 Taxifahrer mit weißen Schals als Begrüßungsritual für uns und dann 15 h bis Mc Leod Ganj, the upper Dharamsala, der Residenz des 14. Dalai Lamas und die Hauptanlaufstelle für tibetische Flüchtlinge, die noch heute über die Himalaja Pässe aus Tibet fliehen.



Wir waren eine Reisegruppe von 25 Personen im mittleren Alter mit unserem 23 jährigen Nesthäkchen Giorji. Es war eine sehr nette Gruppe mit den unterschiedlichsten Motiven diese Reise zu unternehmen. Meine Intension war zu lernen, wie tatsächlich der Buddhismus gelebt wird und welche positiven Aspekte er den Menschen bringt.



Geleitet wurde die Gruppe von Wilfried Pfeffer, der in Freiburg das Kailash Haus, ein tibetisch-buddhistisches Zentrum, gegründet hat und in dem Vorträge gehalten werden, Meditationen praktiziert und tibetisch medizinische Behandlungen und vieles mehr angeboten werden. Da ich einige Male, neugierig wie ich bin, an einigen Veranstaltungen teilgenommen habe, wurde ich auf diese Reise aufmerksam.



Früher war Indien für mich ein rotes Tuch. Halbtote am Straßenrand, schmuddelig und Gesundheitsgefahren haben mich immer abgehalten dorthin zu reisen.



Vor gut einem Jahr war ich in Kerala, Varkala Beach, und habe einen 3 wöchigen Ayurveda Wellness Urlaub mit Palmblatt-Bibliotheksbesuch gemacht und dies war für mich dort sehr relaxed. Daher war das eintauchen in die „tibetische Restkultur“ in Nordindien kein Hindernis mehr für mich. „Restkultur“ deswegen, da von den 5 Millionen Tibetern eine Million von den Chinesen umgebracht wurde und sich 20 Millionen Chinesen in Tibet mittlerweile angesiedelt haben. Sämtliches tibetisches Kulturgut wurde somit ausgelöscht und die Zeit tut das ihre dazu, zum Vergessen.

Dharamsala ist der Sitz der tibetischen Exilregierung, die aber von keinem Staat der Welt anerkannt wird, die aber die Geschicke der Geflüchteten lenkt und mit der indischen Regierung managed. In Dharamsala gibt es beispielsweise eine Universität, ein Krankenhaus und ein astrologisch-medizinisches Institut. Über Indien verteilen sich ca. 50 tibetische Gemeinden und viele buddhistisch-tibetische Klöster, die eine große Anzahl von Mönchen und Nonnen ausbilden. Die härteste Ausbildung dauert ca. 20 Jahre, davon 3 Jahre nur im eigenen Zimmer, davon 1/2 Jahr in Dunkelheit. Anscheinend kann man das ohne gesundheitlichen Schaden durchstehen und man ist der „Erleuchtung“ einen großen Schritt näher. Mir mit meinem westlichen Kopf fällt es sehr schwer, dies nach zu vollziehen.



Untergebracht waren wir im Gästehaus des Tse Chok Ling Klosters. (Bild links: oben ist Mc Leod Ganj, der helle Fleck in der Mitte unser Kloster). Dort leben ca. 50 Mönche, eher jüngere, vergleichbar in der Ausbildung unserer Realschule. Auf 1.650 m Höhe mit Fernsicht ins Tal hatte das Kloster etwas von einem Adlerhorst am Fuße des Himalajagebirges. Wir konnten in der Ferne die schneebedeckten 4.500er sehen. Bei uns war es eher eine Wald- und Dschungel-

Atmosphäre und nicht die karge Höhenlandschaft. Grillen hörten wir, viele Affen beobachteten wir und die Affen uns und auch Leoparden sollen in diesem Gebiet leben. Einige Hunde gab es im Kloster, die dort auch versorgt wurden. Tagsüber legten sie sich vor den Tempel, in dem die Mönchen zelebrierten. Nachts machten die Vierbeiner ziemlichen Lärm. Vielleicht wurden sie von den Affen geärgert und am Schwanz gezogen. Nach dem buddhistischen Glauben wird man, je nach dem wie das letzte Leben gelebt wurde, wieder geboren und unsere Mönche glaubten, dass die Hunde ehemals auch Mönche waren, die Verfehlungen begangen hatten, so dass sie nur als Hund reinkarniert wurden. Wer weiß, was sie angestellt haben...

Für unsr Gruppe wurden eigens 4 Köche/Köchinnen engagiert, die uns 3 x am Tag mit leckerem vegetarischen Essen versorgten. Überhaupt wurden wir während unserer ganzen Reise überall herzlich willkommen geheißen und liebevoll bewirtet.

Verdauungsprobleme gab es grundsätzlich nicht (mal abgesehen von den Geräuschen durch Bohnen oder Linsen verursacht).

Morgens meditieren wir eine Stunde und danach gab es Frühstück. Einmal haben wir, um die Achtsamkeit zu trainieren, in Schweigen gegessen. Dies war für mich eine neue Erfahrung, hatte aber auch etwas. „Tu was Du tust!“ Alles hat gut und sehr intensiv geschmeckt und ich spürte eine große innere Ruhe. O.k., mit den anderen zu reden war auch sehr interessant.

Nach einer kurzen Pause vormittags gab es 1-2 h „Belehrungen“ von Wilfried über den tibetischen Buddhismus und die tibetische Medizin. Das Wort „Belehrung“ ist aus meinen Schulzeiten negativ belegt, ist aber im

buddhistischen Alltag etwas Normales, quasi eine Unterrichtsstunde. Einige der (alle deutschen) Teilnehmer waren praktizierende Buddhisten und sahen die Belehrungen vielleicht eher als Auffrischung. Für mich gab es viele neue Aspekte. Wie ich es immer mache schaue ich für mich, was mir passt und übernehme das eine oder andere in meinen Alltag. Nein, ich habe mir keine rot/gelbe Robe gekauft, habe mir nicht den Schädel glattscheren lassen, laufe in der Firma nicht mit der Gebetsmühle umher (was aber manchmal durchaus hilfreich wäre) und das Mantrarezitieren hält sich in Grenzen. Apropos Gebetsmühle: In jeder kleinen oder 2 Meter hohen Gebetsmühle sind heilige Schriften enthalten, deren Inhalt sich durch das Drehen nach der

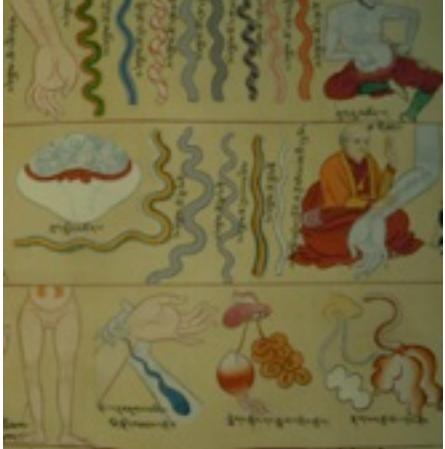
buddhistisch-tibetischen Lehre sich in unserer Wirklichkeit manifestiert. Für mich ist es immer hochinteressant zu sehen, wie andere Menschen in anderen Kulturen „ticken“. Schlussendlich stelle ich fest, dass alle Menschen sind, wie Du und ich, dass es im Großen und Ganzen immer um ein und dieselbe Sache geht (Glauben mit „leichten“ Differenzierungen) und wir in der Weltgemeinschaft, wie auch immer, verbunden sind.

Während unseres Aufenthaltes hatten wir die Möglichkeit, an mehreren Putschas (buddhistische Gottesdienste) teilzunehmen, einmal auch ab 6:00 Uhr früh in einem Nonnenkloster. Je nach Anlass gibt es ca. eine Stunde Rezitation von Texten, die nicht als Bücher sondern immer als „Lose Blatt Sammlung“ vorliegen. Ab und zu gab es ein ziemliches Getöse, wenn Trommeln geschlagen wurden, metallene Klangbecken ertönten und die „tibetischen Alphörner“ dröhnten, um die Dämonen zu vertreiben. Es war eine sehr spezielle und beeindruckende Atmosphäre.

Manchmal bekamen wir auf unseren Sonderplätzen Brot, Reis, Sauce aber immer den tibetischen Buttertee (sehr nahrhaft, ist nämlich echte Butter im schwarzen Tee, wie der Name schon sagt + Salz). Aus Butter waren in den Tempeln auch einige Reliefs und symbolische Figuren, ein Zeichen der Vergänglichkeit, ebenso wie die ein bis zwei Meter im Durchmesser großen Sandmandalas, die mehrere Mönche kunstvoll mit rieselndem Sand über mehrere Tage in meditativer Arbeit erstellen und die später einfach wieder zusammengekehrt werden. Gut, dass ich von einigen noch schöne Fotos gemacht habe und der Vergänglichkeit dadurch ein Schnippchen schlug.



Es gab einige Ausflüge, die wir zu Fuß unternehmen konnten. So waren wir in einer tibetischen Schule (dem Tibetan Children Village). Dort leben Flüchtlings- und Waisenkindern. Wir besuchten einen Kindergarten mit herzigen Kindern und einer Behinderteneinrichtung. Auf dem Programm stand auch die Besichtigung des Exilparlamentes und Besuch des Medizinhospitals des Men Tsee Khang Institutes.



Die tibetische Medizin ist schon sehr speziell. Man stelle sich die Tibeter in der zerklüfteten Landschaft Tibets vor. Kein Hausarzt um die Ecke, keine Apotheke am Bahnhof, dafür „a lot of nothing“ und nur die Pflanzen, die im Hochland wachsen. Dafür die Älteren mit den Erfahrungen von Generationen. Die Hauptuntersuchungsmethode der Ärzte ist die Pulsdiagnose. Hierbei wird an beiden Armen zweimal der Puls abgegriffen, den der Arzt in 70 unterschiedlichen Ausprägungen differenzieren kann. Spiralig, abrupt, gedreht, regelmäßig, stark, schwach und vieles mehr. Dies gibt ihm Aufschluss über den Zustand der Organe und die Einteilung in die Grundcharakteren: Lung (Wind), Tripa (Feuer) und Päken (Schleim). Die Behandlung erfolgt über die richtige Auswahl der Nahrungsmittel, je nach Typ wärmend oder kühlend, und über erbsengroße Kräuterpillen (oder was auch immer da drin sein mag). Diese werden morgens, mittags und abends im Mörser zerstoßen und dann mit Wasser eingenommen. Wir hatten die große Ehre vom Leibarzt des Dalai Lamas untersucht zu werden. Bei mir hat er auch etwas festgestellt (was ich vorher nicht wusste) und mir für 3 Monate ein Pfund diverse Kräuterpillen verschrieben. So stehe ich nun 3 mal / Tag am Mörser und passe auf, dass sich nicht die Kugeln beim Zerstoßen im Umfeld verteilen. Einmal ist mir der Kugelbehälter umgekippt und ich konnte die verstreuten Pillen suchen. Es lebe



die Blisterverpackung!. Lecker ist das entstandene Pulver allerdings nicht. Schau'n wir mal ob es mir bald (noch) besser geht. Geschadet hat es zumindest nicht und der Glaube versetzt ja bekanntlicherweise Berge.

Während unseres Aufenthaltes besuchten uns unabhängig von einander zwei Zeitzeugen der Folterungen durch die Chinesen.

Zum einen war dies der ca. 40 Jahre alte Mönch, Ven Bagdro

(<http://www.youtube.com/watch?v=VS2VeMfiH5A&feature=related>), der solange gefoltert wurde, dass eigentlich klar war, das er sterben wird. Damit nicht ein weiterer Toter im Amnesty International Report auftaucht, werden solche Kandidaten kurz vor dem Exitus entlassen und sterben üblicherweise außerhalb der Anstalt. Dieser Mönch allerdings hat es überlebt und sich zur Lebensaufgabe gemacht der Welt zu berichten, was er erlebt hat. Es gibt einige (wegen Beschreibung der Foltermethoden für mich gruselige) Bücher von ihm.

Eine weitere, über 80 jährige Zeitzeugin ist Amma Adhe

(<http://www.youtube.com/watch?v=n5pn0Ynh5TA>), die damals die tibetischen Widerstandskämpfer unterstützte und mit anderen 300 Frauen dafür ins Gefängnis kam. Es überlebten 4 Frauen. Gesamt war sie über 20 Jahre in chinesischen Gefängnissen.

Trotz der tragischen Erlebnisse wirkten beide sehr lebensfroh, haben gelacht und waren in ihrer Persönlichkeit nicht gebrochen.

Das für mich Erstaunliche war, dass beide Mitgefühl mit Ihren Peinigern und mit denen, die die Folter befohlen hatten empfanden. Im buddhistischen Glauben hat jede Handlung eine Folge und wenn man in diesem Leben Unrechtes tut, erfährt man dies genau so im nächsten Leben, solange bis der Lernerfolg einsetzt und das Thema verarbeitet ist. Für mich ist dies schwer nach zu

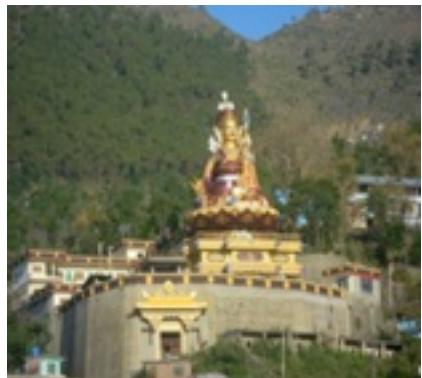
vollziehen, denn zunächst würde ich in so einer Situation Ohnmacht und Wut empfinden. Eine neue Erfahrung für mein Leben.

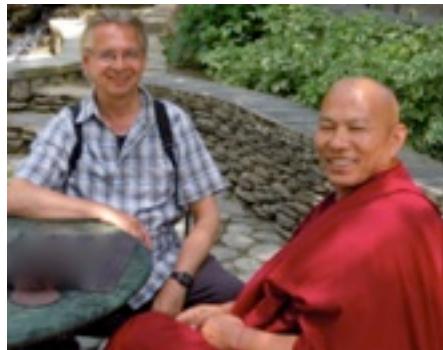
Am Ende der zweiwöchigen Reise unternahmen wir einen 3 Tages Ausflug nach Rewalsar, ca. 200 km östlich. Nach 8 stündiger Fahrt mit Taxen und einigen nötigen Tee- und Stehpausen gelangten wir zu dem Ort, an dem der Mönch (Padmasambhava) im 7 Jh n.Chr. ein Wunder vollbrachte und von Rewalsar aus den indischen Buddhismus nach Tibet brachte. In Tibet gab es die schamanisch geprägte BÖN Religion. Elemente dieser Religion haben sich mit der reinen buddhistischen Lehre vermischt, so dass es einige Praktiken der Religionsausübungen nur im tibetischen Buddhismus gibt.



Nachdem wir das Hotelzimmer bezogen hatten, bekamen wir Besuch ins Zimmer: einen mittelgroßen Affen. Der ließ sich aber schnell verscheuchen. Undenkbar, wenn er die Wertsachen mitgenommen hätte. An den Fenstern gab es Fliegengitter aus Maschendraht, also auch ein Schutz gegen neugierige Affen, solange man Türen und Fenster verschlossen hält.

Am nächsten Tag ging es 1,5 h steil bergauf, an einem neuen, sehr großen Buddha vorbei zu einem Nonnenkloster und zu Eremiten. Die Nonnen bereiteten uns ein leckeres Mittagessen zu und wurden von uns mit roten und gelben Socken, ausrangierten Daunenjacken und anderen Dingen beschenkt. Ihre Augen strahlten. Anschließend besuchten wir einen Eremiten, der über 30





Jahre auf dem Gipfelbereich lebt (Winter, 2 Monate Monsun etc., und kein Handy, also Medienfasten auf der ganzen Linie). An einen Felsüberhang hat er eine Hütte gebaut, einen kleinen Kräutergarten angelegt und eine hohen Mauer gegen wilde Tiere errichtet. Strom und Gas jedenfalls hatte er.

Bild Mitte (Sönam, unser Vertrauensmönch“, rechts Tibeterin mit typischem Gewand)

Dieser Eremit und einige andere Eremiten haben sich zur Lebensaufgabe gemacht für das Wohl der Erde und der Menschheit zu meditieren und zu beten; also der Gegenpool zu unserer hektischen, eher oberflächlichen westlichen Welt. Hauptsache es hilft!



Bei der Reisevorbesprechung war noch nicht klar, ob wir den Dalai Lama in unserer Reisezeit in Dharamsala sehen würden. Immerhin ist es zu einem kurzen Treffen am Flughafen gekommen (Foto v. Conny). Mehr Glück

hatten wir beim 17. Karmapa, dem wahrscheinlichen Nachfolger vom Dalai Lama. (Foto v. Google) Nach der Blitzaudienz blieb ein Gruppenfoto und Erinnerungen an die positive Stimmung.



Zum Schluss der Studienreise gönnten sich einige (me too) eine tibetische Massage im Örtchen und da es keine „Strandtage“ gab, gab es viel Shoppingzeit. Shoppen konnte man entweder in Mac Leod Ganj, dem upper Dharamsala mit überwiegend tibetischer Bevölkerung oder im lower Dharamsala, in dem überwiegend Inder ihre Geschäfte betrieben. Dort gab es einen alteingesessenen Gewürzhändler in der dritten Generation, der uns echten Kaschmiri Safran für wenige Rupien verkaufte. Begehrt waren ansonsten Klangschalen, Buddhasstatuen mit handbemaltem goldfarbenen Gesicht und geweihten Innereien (Schriften im Korpus der Statue, die durch Mönche vorher geweiht wurden), Schals und Decken aus „reiner“ Yakwolle (der Kokeltest hat gezeigt, das die Yaks wohl teilweise synthetisch sein müssen) und Tankas (handgemalte Bilder mit spirituellen Motiven).

Ein King Fischer super strong beer mit 8 % habe ich mir einmal gegönnt, denn im Kloster gab es nichts Gekeltertes oder Destilliertes (anders als bei uns im Kloster Andechs).



Auch ich hatte einige Kleidungsstücke und ein Paar Schuhe zum Verschenken mitgenommen, die bei Tashki, einer unserer Köchinnen gelandet sind. Wer weiß, wer jetzt in schicken Ecco Schuhen die Trails im Himalaja läuft?

Durch die gekauften Mitbringsel wurden die Koffer voller und voller und die Sorge vor Übergepäck wuchs. Da eine Teilnehmerin super light mit zwei Rucksäcken gereist war und eine Teilnehmerin sich an dem Wasserfall Bhagsu in der Nähe von Mac Led Ganj das Wadenbein brach und im Flieger in der Business Klasse mit 40 kg Freigepäck zurückflog, waren die Befürchtungen umsonst. Das gesamte Gepäck der Gruppe war nicht zu schwer.

Nach 15 Stunden Rückfahrt im Taxi und Rast in einem palastartigen Restaurant erreichten wir glücklich Delhi. Auf der sogenannten Autobahn lief nämlich eine ca. 30 köpfige Kuhherde plötzlich auf unsere Spur und das 4te Auto vor uns kollidierte mit einer Kuh, so dass Teile des Autos durch die Luft

wirbelten. Unser cooler Taxifahrer hatte das schon geahnt und brachte uns sicher durch die Situation. Die Kuh sah ich rückblickend reglos auf der Straße liegen. Arme Kuh. Das lädierte Auto hielt aus Angst vor der Polizei nicht an. Der Fahrer hätte eine große Strafe zahlen müssen, denn auf indischen Straßen muss man mit solchen Situationen rechnen und schließlich sind die Kühe heilig!

Auf den verschiedenen Ausflügen fiel uns auf, dass viele Frauen in der Bauwirtschaft arbeiten. Sie trugen, eingekleidet in ihren farbenfrohen Sahrnis, auf dem Kopf Steine, Zement, Bauholz und alles Mögliche. Männer sahen wir im Straßenbau beim Steineklopfen, kniend einen großen Platz mit Reisighandfegern kehren und einiges mehr. Vieles geschah ohne Zeitdruck, keine Wunder bei der Hitze.

Nachdem es am Anfang unserer Reise nachts im Kloster sehr kalt war und wir in den ungeheizten Räumen alles anzogen, was wir dabei hatten, so waren es auf der Rückreise durch die Ebene ca. 38 Grad. Gut, dass die Toyota Taxis eine gute Klimatisierung hatten.

Nach 8 h Rückflug hatte uns Deutschland wieder, aber etwas anders, bei mir vielleicht mit mehr Mitgefühl im Herzen.

Rainer





noch eine kleine Geschichte zum Nachdenken über das Thema Wiedergeburt:

Gibt es ein Leben nach der Geburt? Zwillinge in der Gebärmutter unterhalten sich:

"Weißt du was?", sagt die Schwester zu Ihrem Bruder, "ich glaube, es gibt ein Leben nach der Geburt!"...

"Was für eine Idee!", erwiderte er; "Warum denn? Hier ist es doch schön dunkel und warm, und wir haben immer genug zu essen!"

Das Mädchen gibt nicht nach: "Es muss doch mehr als diesen Ort geben... etwas, wo Licht ist! Und vielleicht werden wir uns frei bewegen und mit dem Mund essen!" Aber sie kann ihren Zwillingssbruder nicht überzeugen.

"Mit dem Mund essen? Was für eine komische Idee! Durch die Nabelschnur kommt doch alles, was wir brauchen. Und es ist noch nie einer zurückgekommen von 'nach der Geburt'. Das hier ist alles, was es gibt! Und nach der Geburt ist das Leben zu Ende. Warum willst du immer noch mehr?"

Nach längerem Schweigen sagt die Schwester zögernd: "Aber weisst du, was ich noch glaube? Dass wir eine Mutter haben!"

"Eine Mutter!" entgegnete er spöttisch. "Ich habe noch nie eine Mutter gesehen, also gibt es sie auch nicht!"

"Aber manchmal, wenn es ganz still ist, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wie sie unsere Welt streichelt..."

Wieder schweigen beide eine Zeit lang. Schließlich fährt die Schwester fort: "Spürst du nicht ab und zu diesen Druck? Das ist doch immer wieder ganz unangenehm! Manchmal tut es sogar richtig weh!"

"Ja... aber was soll das schon heißen?!"

"Ich glaube, dass dieses Wehtun dazu da ist, um uns auf einen besseren Ort vorzubereiten, wo es viel schöner ist als hier, und wo wir unsere Mutter von Angesicht zu Angesicht sehen werden. Wird das nicht aufregend sein?"



nach Henry Nouwen