

ReiseJournal

DAS REISE-MAGAZIN DER RHEIN MAIN PRESSE | SAMSTAG, 22. NOVEMBER 2014



Bäuerin mit Heuballen



Kunstschmied Rinchen Sonom



Alte Bäuerin auf dem Land



Mönch Stanzin Shesrap



Mönch des Gelbmützenordens

Shanti – Frieden für Stanzin

INDIEN Ladakh ist eine der wenigen Regionen, in denen der Buddhismus noch in seiner ganzen Vielfalt ausgeübt wird – ein Besuch bei glücklichen Ordensbrüdern im Himalaja

Nicht außerhalb, nur in sich selbst ist der innere Frieden zu suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts und er verwirft auch nichts“, steht in den alten buddhistischen Schriften geschrieben. „Shanti.“ Stanzin Shesrap hat ihn gefunden, nach einem langen harten Kampf. Die Augen geschlossen, die Hände liegen ruhig in seinem Schoß, die rote Robe tief in den Nacken gezogen. Von Zeit zu Zeit nippt er an seiner dampfenden Tasse „Tsampa“ – geröstetes Gerstentrockenmehl mit Buttertee. In tiefer innerer Einkehr sitzt der junge, kahlköpfige Mönch zwischen seinen älteren Ordensbrüdern. Stundenlang summen sie buddhistische Mantras und Verse. Ein lautes, scheinbar monotones Gemurmel. Und doch schafft es für Buddhisten die tiefe Verbindung zum Unterbewusstsein. Die, die den inneren Frieden bringt.

Das Antlitz des heiligen Dalai Lama leuchtet von einem mit Opfergaben prall gefüllten Altar, farbenprächtige Holztrommeln werden sanft geschlagen. Ein Obermönch in gelber Robe geht langsam umher und schwenkt rauchenden Wacholder. Zeit still zu sein und tief in sich reinzuhorchen.

Es ist Puja – Morgenmeditation – im Versammlungsraum des Klosters Thikse („der richtige Ort“) in dem kleinen Land am nordwestlichen Rand des Himalajamassivs. Draußen pfeift der eiskalte Wind um goldgelb leuchtende Gebetsmühlen – auf fast 4000 Metern Höhe. Ladakh ist eines der höchstgelegenen bewohnten Gebiete der Welt. Dieses Land der unbarmherzigen Pässe und zerklüfteten Täler ist neben Bhutan – das einzige, in dem der tibetische Buddhismus noch in seiner ganzen Vielfalt praktiziert wird. In Thikse leben „die Tugendhaften“ – 75 Anhänger des gemäßigten Gelbmützenordens Gelugpa.

Auf Felsenspitzen in der weitläufigen Flussebene des Indus um 1450 erbaut, erhebt sich der beigefarbene Klosterblock. Unzählige glockenartige Chörtren – Sakralbauwerke mit Reliquien großer Gurumeister – säumen

den Weg dorthin. Dahinter karge, Ruhe bringende Gebirgslandschaft. Eiskrönte Viertausender, so majestätisch, dass Wolken zu weichen scheinen.

Für Mönch Stanzin ist der Klosterberg seit zehn Jahren sein Zuhause. Eine einsame Entscheidung. „Mein Vater dachte, ich würde seinen Bauernhof eines Tages übernehmen“, sagt

Winter mit Temperaturen unter minus 40 Grad.

Früher sei es noch Tradition gewesen, dass sich der jüngste Stammeshalter einem Orden anschloss. Heute haben die rund 120 Klöster in Ladakh arge Nachwuchsprobleme. „Viele gehen zur Armee, der Militärdienst lockt mit gutem Verdienst und medizinischer Versorgung“, sagt

Für Stanzin zählt nur sein Glaube. Er wurde der erste Mönch in seiner Familie: An das abgeschiedene Leben musste sich auch der sanftmütige Ladakhi erst einmal gewöhnen, allein in einem kalten Kämmerchen, Gebete um Gebete, lange intensive Studien. „Nach ein paar Jahren fühlst du dich plötzlich sehr alleine.“ Er atmet tief



»Bei uns ist es Sitte, dass die Familie entscheidet, ob du ins Kloster gehst.«

STANZIN SHESRAP

der 30-Jährige, der schon in Teenagerjahren von den Lehren Buddhas fasziniert war. Seit jeder leben die Ladakhis vom Anbau von Gerste und Weizen, auch wenn die Bedingungen dafür in der steinigen Halbwüste extrem hart sind: Es fällt kaum Regen, nur 0,4 Prozent des Bodens können überhaupt landwirtschaftlich kultiviert werden. Eine kurze Ernte im Herbst, dann folgt der lange, brutale

Politikstudent Rudi Lepcha. Der 23-Jährige aus der Tee-Region Darjeeling besucht mit Touristengruppen Klöster und Tempel – beim indischen Reiseveranstalter Shakti. „Neben dem Militär ist der – vor allem religiös geprägte – Tourismus ein wichtiger Arbeitgeber für viele“, weiß Rudi. Vorbei ist die Zeit, da Ladakh nur ein Geheimtipp unter Backpackern und Trekkingfreunden war. Mittlerweile kommen rund 180000 Urlauber pro Jahr – aus Delhi, England, Deutschland.

durch – als Buddhist übt er Gelassenheit. „Doch ich habe meinen inneren Frieden gefunden und bin glücklich im Kloster.“ Auch ohne Bier und Frauen. In der medialen Welt mit Handys und Facebook seien „die Möglichkeiten zu sündigen, vielfältig geworden.“ Viele seiner Ordensbrüder, vor allem die jüngeren, legten nach ein paar Jahren die Robe ab, gingen zurück in ihr altes Leben, heirateten.

Stanzin blieb. Er unterrichtet zwei junge Novizen, zeigt ihnen, wie man meditiert, „die Gedanken kontrolliert und sich die

buddhistischen Tugenden bewahrt“. Sie lernen, die Dung Chen – vier Meter lange Trompeten – zu blasen und andere religiöse Instrumente zu spielen. Eine Schule in Thikse unterrichtet Mönche bereits ab neun Jahren in Mathematik und den Lehren des Buddhismus. Während der Morgenmeditation schleppen die Novizen riesige Teekannen umher und schenken den Älteren immer wieder Buttertee nach – eine große Ehre für sie und willkommene Abwechslung während der stundenlangen Andacht. „Wir genießen in unserer Gesellschaft noch immer hohes Ansehen“, ist sich Stanzin sicher. Viele Familien schicken ihre Kinder zur Ausbildung ins Kloster, auch wenn sie sie eigentlich dringend auf den Feldern bräuchten.

Ab und an besucht Stanzin seine Verwandten, vor allem zur Erntezeit, wenn alle zusammen anpacken. Wie alles im Leben der Ladakhis ist auch der Getreideanbau mit religiösen Ritualen verbunden. „Die Erd- und Luftgötter müssen freundlich gestimmt werden“, erklärt der Mönch, „damit die Ähren gut gedeihen.“ So laden die Bauern Gläubige in ihre Häuser ein, damit diese mit Gebeten für die Ernte danken und um ein weiteres gutes Jahr bitten.

Vor der Ernte bekommen manche ladakhische Farmer aber auch Besuch von ausländischen Gästen: Bei den Reisen des

analters Shakti wohnen diese in hübsch restaurierten Zimmern Tür an Tür mit der greisen Bäuerin, trinken Buttertee zusammen und braten Gerstenkörner am offenen Feuer. Ein Koch bereitet in der Küche des Hauses Drei-Gänge-Menüs zu: scharfes Hühnchen-Curry und Momo, gebackene Teigtaschen.

Mit Rudi geht's in das Bergdorf Chiling, gut zwei Stunden entfernt vom Kloster Thikse. Die kalten Winde pfeifen nur so über die Gebirgsketten in der gewaltigen Schlucht, der reiße Zankar schießt seine Wassermassen durch den Canyon. Chiling ist bekannt für die beste Gold- und Kupferschmiede weit und breit.

Doch auch bei den Kunsthandwerkern ist der Nachwuchs rar geworden. In dem Dorf leben gerade einmal 44 Menschen. Ein paar winzige Werkstätten neben den Kuhställen sind übrig geblieben: winzige Steinverschläge, mit Matten ausgelegt. Von den von Rissen durchzogenen Wänden lacht erneut seine Heiligkeit, der Dalai Lama. Und mittendrin sitzt ein hagerer Mann mit grauem Rauschebart, er grinst und sein schmales Gesicht zieht lange tiefe Falten. Der 88-jährige Rinchen Sonom schlägt in aller Ruhe einen goldverzierten Weihrauchbrenner zurecht, auch er hat seinen inneren Frieden gefunden – wie Stanzin. „Shanti.“

■ SANDRA MALT



Glockenartige Chörtren – Sakralbauten – säumen den Weg zum Kloster. Gebetsfahnen im Tempel Shey (kleines Bild Mitte).
Fotos: Sandra Malt

INFORMATIONEN

- **Anreise:** Zum Beispiel mit Lufthansa (www.lufthansa.com, 069/86799799) ab Frankfurt nach Delhi, dann weiter mit Go Air (www.goair.in) nach Leh in Ladakh.
- **Veranstalter:** Windrose Finest Travel (www.windrose.de, 030/2017210) bietet die zwölf-tägige Reise „Shakti Ladakh“ an: eine individuelle Rundreise in Kleingruppen mit Unterkunft in restaurierten Bauernhäusern mitten im Dorf. Inklusive sind u.a. Flüge, Transfer, Ausflüge, Reisebegleitung plus Privatguide, neun Übernachtungen und Vollpension. Die Reise kostet pro Person im DZ ab 6890 Euro.
- **Besonderheit:** Buddhistische Feste in Ladakh: Infos unter www.allesueberladakh.com
- **Gesundheit:** Auf die Symptome der Höhenkrankheit in den ersten Tagen dringend achten, eventuell einen Arzt in Leh aufsuchen. Impfungen gegen Hepatitis, Tetanus, Polio und Typhus sind empfehlenswert. Aktuelle Reiseinformationen unter www.crm.de
- www.incredibleindia.org