

## Reisebericht Nepal – Tibet – Bhutan

vom 6. – 27. 10 2012

Am Samstag, den 6. 10. beginnt die Reise mit einer Zugfahrt zum Flughafen Frankfurt.

Unsere Gruppe besteht aus 14 Personen, fünf waren schon bei der Nepal-Reise im letzten Jahr während der Osterferien dabei. Wir treffen uns zeitig vor dem Abflug mit Etihad – Airways im Flughafen, um uns etwas kennenzulernen.

Unser Flug geht über Abu Dhabi, wo wir über 5 Stunden Aufenthalt haben. Der größere Teil der Gruppe fährt mit Taxen zu einer Stadt- Besichtigung. Es gibt außer dem Abu Dhabi-Heritage-Center und der nach Mekka zweitgrößten Moschee weltweit nicht viel zu sehen. Die Luft ist sehr schwül, unangenehm heiß und drückend, man mag kaum das klimatisierte Taxi verlassen. Das Heritage-Center bietet nicht viel, am besten ist noch der Blick auf den Palast und die Skyline, die wenig strukturiert erscheint, aber einige ungewöhnlich gestaltete Hochhäuser hat.

In der Moschee müssen wir Frauen uns total ver mummen in ein Ganz-Körper-Schwarz, das in der Hitze sehr unangenehm ist und die Sicht erheblich einschränkt. Die Moschee selbst ist sehr prächtig, aber nicht wirklich schön: eine seelenlose Pracht, die nur auf Größe im Sinne von Dimensionen setzt, so soll den Boden der angeblich größte Teppich der Welt bedecken.

Sonntag, 7.10.12

Weiterflug nach Kathmandu, wo wir lange am Immigration-Schalter stehen, um unser Visum zu erhalten. Dann begrüßt uns **Narayan**, unser Reiseleiter vom letzten Jahr. Wieder sind wir im **Hotel Manaslu** untergebracht, wo wir (wieder) zur Begrüßung das leckere Everest Bier trinken. Die, die schon letztes Jahr dabei waren, begrüßen Narayan begeistert, die anderen lernen ihn kennen und sehr bald sehr schätzen! Wegen der Zeitverschiebung ist es bei unserer Ankunft ca. 23 Uhr. Bald gehen wir alle müde zu Bett.

Montag, 8.10.12

Ein großer Teil der Gruppe fliegt morgens sehr früh über den Himalaja bis zum Mt. Everest, den Flug, den wir bereits letztes Mal gemacht haben. Um neun Uhr holt Narayan uns dann alle ab zum größten Hindu-Heiligtum, dem **Pashupatinath-Tempel**, ca. 5 km östlich vom Zentrum entfernt. Pashupatinath, was wörtlich „Herr des Lebens“ heißt, ist eine der wichtigsten Tempelstätten des Hinduismus.

Hier wird **Shiva als Pashupati** (Gott des Lebens) verehrt. Die Tempelanlage liegt am heiligen **Fluss Bagmati**. Der eigentliche Tempel ist nur für Hindus zugänglich, der äußere Tempelbezirk darf hingegen von jedermann betreten werden. Es wird vermutet, dass hier schon in vorchristlicher Zeit eine heilige Stätte bestand. Der Pashupati-Tempel wurde erstmals im 5. Jahrhundert errichtet, er bildet eine Pagode mit zwei Dachebenen, die mit vergoldetem Kupfer bedeckt sind. Die vier Eingangstüren sind mit Silberplatten bekleidet. Im Inneren des Tempels befindet sich eine Statue von Shiva, die etwa 1,80 Meter hoch ist und einen Durchmesser von etwa 1,10 Meter hat. Sie darf lediglich von vier Priestern berührt werden, die immer aus dem Süden Indiens stammen müssen.

Für viele Shivaiten gehört der Tempel zu den wichtigsten Stätten Shivas. Tausende von Hindus, die von weither anreisen, feiern hier jedes Jahr im Frühjahr das Fest Shivaratri.

Der Fluss teilt die Anlage in zwei große Bereiche. Am linken Ufer liegen der Pashupatinath-Tempel und die Verbrennungsstätten, die Arya Ghats (Verbrennungsstätten der höheren Kasten)

und die Surya Ghats (Verbrennungsstätten der niederen Kasten). Dieser Ort hat für viele Gläubige als Platz für die 'letzten Riten' besondere Bedeutung, es gilt als erstrebenswert, seine Leiche hier verbrennen zu lassen.

Die meist in gelbe Tücher gehüllte Leiche wird zu den Verbrennungsstätten getragen, wo ein Scheiterhaufen errichtet wird. Vor der Verbrennung bespritzt man die Leiche mit dem Wasser des heiligen Flusses oder wäscht die Füße im Wasser. Die Leiche wird dann von oben mit feuchtem Stroh bedeckt. Wenn die Familie es sich leisten kann, verwendet man zur Verbrennung neben normalem Holz zusätzlich das kostbare, duftende Sandelholz. Der älteste Sohn umschreitet dann den Scheiterhaufen fünfmal im Uhrzeigersinn, entsprechend der heiligen Zahl fünf, die im Hinduismus die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Akasha, den Äther, repräsentiert. Danach zündet er (ersatzweise die älteste Tochter oder ein Priester) mit einem mit Butter getränkten Strohbüschel den Scheiterhaufen an, das er dazu in den Mund des Toten steckt. Die Beine des Toten stehen zunächst etwas über den Scheiterhaufen hinaus und werden dann bei fortschreitender Verbrennung auf den Holzstapel geklappt. Nach etwa vier Stunden ist die Leiche zu Asche verbrannt, die in den Fluss geschüttet wird.

Das Heiligtum wurde mit den anderen Sehenswürdigkeiten des Kathmandutals als Weltkulturerbe der UNESCO klassifiziert.

Wir werden vom Bus abgesetzt an einer Straße, die sanft abwärts führt Richtung Fluss, eine kleinere, ruhige Straße mit wenig Verkehr ohne fliegende Händler. An einer Kreuzung steht ein Schrein des Gottes Ganesh (mit dem Elefantenkopf), der 400 Jahre alt ist.

Vor fast jedem Haus findet sich eine Stelle, wo den Göttern geopfert wird: vorwiegend mit roter Farbe, Blüten und Reis. Es gibt viele kleine Geschäfte mit Handwerkern, die in ihrer Haustüre arbeiten: Herstellung von Tellern aus Blättern vom Salbaum, Schneidereien, Gewürzverkäufer...

Kurz vor dem Eingang zum Heiligtum passieren wir zwei Häuser für heilige Männer und Frauen, **Kuti oder Ashram** genannt. Wir beobachten, wie sie gespendetes Essen bekommen, Reis, Suppe und Wasser. Einige von uns spenden auch Gemüse, das dann im Haus zubereitet wird. Vor der Tür sitzen Bettelmönche mit ihren Essgefäßen.

Im Tempelbereich sind wir gleich umringt von den fliegenden Händlern. Wir stehen vor dem Eingangstor zum eigentlichen, den Hindus vorbehaltenen Heiligtum, und besichtigen dann die Feuerbestattungen. Insgesamt gibt es drei Plätze dafür in Kathmandu, dies ist aber die größte und bedeutendste ganz Nepals.

Zunächst sind wir kurz auf der Flussseite, wo die Verbrennungen stattfinden, dann gehen wir zur gegenüber liegenden Seite, von der aus man fotografieren darf. Es finden gerade mehrere Verbrennungen statt, die Asche wird in den hl. Fluss geworfen. Narayan erklärt uns die Zeremonien und wir beobachten die Heiligen, die mit ihrer Bemalung auf Fotografen warten, die das Foto bezahlen.

Anschließend besuchen wir das tibetisch-buddhistische Heiligtum, die große **Bouddhanath – Stupa**, seit Jahrhunderten eines der bedeutendsten Ziele buddhistischer Pilger aus Nepal und den umliegenden Regionen des Himalaja. Die Gründung geht zurück auf die Licchavi im 5. Jahrhundert nach Christus. Mit einer Höhe von 36m gehört die Stupa zu den größten ihrer Art.

Buddhisten finden sich vor allem im Morgengrauen und zur Abenddämmerung bei dem Bauwerk ein, um es im Uhrzeigersinn zu umrunden (Kora). In Vollmondnächten werden zigtausende Butterlämpchen auf den umgebenden Terrassen entzündet. Einmal

pro Jahr wird der halbkugelförmige Bau neu geweißt und zum Neujahrsfest Losar werden die safranfarbenen Bögen erneuert.

Stupas sind eigentlich Grabmale. So errichtet man eine Stupa über den Überresten einer verstorbenen Person, die eine große Ausstrahlung oder Bedeutung hatte. Sie sind meist gefüllt mit Reliquien.

In Kathmandu begegnet man vielen Stupas.

Die Bouddhanath - Stupa ist die berühmteste. Sie ist von einer Fußgängerzone umgeben. Da sind zunächst einmal die Häuser mit den Geschäften. Da kann man alles Buddhistische kaufen: Glocken und Dorje, Thankas, die Rollgemälde buddhistischer Tantradarstellungen. Es gibt Cafés und Internetshops, Tuchläden, Kalender und Postkartenläden, CD-Läden und vieles mehr. Der Platz um die Stupa beherbergt mehrere Klöster.

Die Stupa hat vier Ebenen, die man umgehen kann. Die unterste Ebene ist die zu ebener Erde, an deren Außenseite Gebetsmühlen sind. Die äußere Ebene wird immer umrundet und die Gebetsmühlen bewegt. Nachmittags herrscht um die Stupa Hochbetrieb, Massen von Gläubigen umrunden sie 2-3 Stunden lang. Es handelt sich um normale Leute, Touristen, Mönche und Nonnen.

Auf der untersten Ebene der Stupa liegen Niederwerfungsbretter aus. Dort kann man die Gläubigen bei ihren Niederwerfungen sehen, 108 an der Zahl.

Die Stupa hat nur einen Eingang. Über ein kleines Treppchen gelangt man zur ersten oberen Ebene. Sie bietet viel Platz und ist gut zu umschreiten. In den Ecken sind jeweils kleine Gartenstücke angelegt, die von Gläubigen gepflegt werden.

Die 2. Ebene ist schon nicht mehr so gerade, doch auch hier kann man ebenfalls gut laufen. Schließlich die 3. Ebene ist kleiner und man muss aufpassen, dass man nicht abrutscht. Eine 4. darf zwar auch noch begangen werden, ist aber eigentlich zu klein und nur ganz Eifrige laufen dort. Die Stupa ist geschmückt mit vielen tibetischen Gebetsfahnen.

Hier herrscht eine solch friedliche Atmosphäre, es gibt keine fliegenden Händler, die einen noch bis in den Bus verfolgen.

Zuerst stärken wir uns in einem Restaurant mit Blick auf die Stupa von der oberen Terrasse aus. Danach haben wir Zeit zur freien Verwendung.

Zurück zum Hotel, dann im Dunkeln - kurz nach 18 Uhr bricht die Dunkelheit herein - über sehr schlechte Bürgersteige - Schlaglöcher über Schlaglöcher - zu dem **Restaurant Thamel-House**, in dem die Gruppe auch im letzten Jahr war. Wir sitzen auf einer oberen Terrasse, die mit einem Segel überdacht ist. Bei sehr milder Luft genießen wir ein sehr gutes Essen. Während der gesamten Zeit tanzen vier Frauen in traditionellen Gewändern wunderschöne Tänze, begleitet von Musik und Gesang, mit weiblichen, sehr hoch und schrill klingenden Stimmen. Zum Abschied bekommen wir noch eine kleine Maske geschenkt und fahren mit Rikschas zurück: das geht schnell, ist bequem und preiswert. Es ist mild und warm in Kathmandu.

Dienstag, 9.10.12

Kurz nach acht holt uns Narayan ab zur ca. 30 min. Fahrt zum **Schamanen Mohan Rai**, der uns einen etwas ungeordneten Vortrag über Schamanismus hält. Die meisten von uns nehmen an einer schamanischen Sitzung teil. Weil wir so viele sind, teilen sich drei Schamanen in diese Aufgabe. Am meisten beeindruckt mich

die Schamanin Parvati mit ihrer Ernsthaftigkeit und ihrer Schlichtheit.

Anschließend dürfen wir das Gästehaus besichtigen, wo sich die Gruppe aus Münster aufhält, die das neue Schulhaus streichen will. Dann gibt es ein sehr leckeres Mittagessen und gegen 15 Uhr brechen wir zur **Bright Future Schule** auf. Die Partnerschule von Marga ist jetzt in ihr neues Gebäude umgezogen, 5 Fußminuten vom Schamanen entfernt. Der Schulleiter holt uns ab. Das Gebäude ist beeindruckend groß, nur ein Flügel ist bisher in Benutzung. Geplant ist, einen Teil als Internat zu nutzen und einen Teil oben, mit guter Sicht über Kathmandu, als Gästehaus für die deutschen Freunde – Spender herzurichten.

Es gibt schon einen Computer-Raum und den Beginn von 3 NW-Räumen: Die Arbeitsplätze sind schon da, es fehlt die Technik: Wasserbecken, Strom-, Gasanschlüsse etc.

In den Klassenräumen gibt es keine Lehrerpulte: Die Lehrer unterrichten im Stehen, auf einem leicht erhöhten Podest. Auf dem Steinböden erscheint mir das sehr anstrengend.

Heute schreiben die 8-10 Klässler Examenstests. Trotzdem gehen wir an den Klassenräumen vorbei und machen Fotos.

Die Räume sind noch recht spärlich möbliert, mit dem, was es in der alten Schule gab.

Der Schulleiter lädt uns zu einem Tee ein und mittlerweile strömen auch die Schüler nach der Arbeit auf den Schulhof, ein lebendiger Anblick in ihren roten Schuluniformen.

Narayan ist in der Zwischenzeit unterwegs, um unsere Visa für Tibet abzuholen: Erst seit heute wissen wir definitiv, dass wir einreisen können!!

Mittwoch, 10.10.12

Nach dem Frühstück geht's zum Flieger nach **Lhasa (3900 m)**. Der Flug über den Himalaja dauert ca. anderthalb Stunden. Nur die 8000-Spitzen kommen heraus, der Rest ist unter einem Wolkenmeer versteckt.

Das Autonome Gebiet **Tibet** wurde 1966 als administrative Einheit der Volksrepublik China geschaffen. Es entspricht in etwa dem früheren Machtbereich der Dalai Lama, macht ungefähr die Hälfte des Tibet-Qinghai-Hochlandes aus und umfasst etwa die Hälfte des tibetischen Kulturraums.

Beim Zensus 2000 wurde eine Einwohnerzahl von ca. 2.6 Mio. ermittelt. Alle tibetischen Gruppen in China zusammen dürften tatsächlich eine Gesamtbevölkerung von etwas über fünf Millionen aufweisen (2005).

Im Stadtgebiet von Lhasa leben ca. 250.000 Menschen. Nach offiziellen Angaben leben 81 % der Menschen in Tibet auf dem Land und 19 % in den Städten.

Nach offiziellen chinesischen Angaben gibt es wieder über 1700 Stätten für tibetisch-buddhistische Aktivitäten mit etwa 46.000 buddhistischen Mönchen und Nonnen. Weiterhin gibt es vier Moscheen für über 3000 Muslime (Angehörige der Hui-Nationalität) und eine katholische Kirche für über 700 Katholiken.

2002 wurde gesetzlich festgelegt, dass die tibetische Sprache die gleiche Rechtskraft besitzt wie das landesweit gebräuchliche Hochchinesisch. In den Schulen muss die tibetische Sprache und Schrift als Pflichtfach aufgenommen werden. Für wichtige Konferenzen,

Versammlungen und Sitzungen oder vor Gericht kann jeder zwischen den beiden Sprachen wählen. Ein gebildeter Bürger sollte also sowohl die tibetische als auch die chinesische Sprache beherrschen.

Alle Kreise Tibets sind an das nationale Selbstwählnetz Chinas angeschlossen und es gibt auch Internetanschlüsse.

15 Prozent der Gesamtbevölkerung besuchen Schulen.

Tibet hat flächendeckend 6-jährige Schulpflicht. In der Regel wird in tibetischer Sprache unterrichtet. Für eine weitere schulische Ausbildung wird Schulgeld erhoben. Die Analphabetenrate von 44,7 % im Jahr 1991 ist auf 32 % gefallen.

Durch den Aufbau der medizinischen Versorgung erhöhte sich die Lebenserwartung in Tibet von 35 Jahren im Jahr 1959 auf 67 Jahre im Jahr 2004.

Die am weitesten verbreitete Frucht Tibets ist die Hochlandgerste. Dort, wo es das Klima erlaubt, werden auch Weizen, Kartoffeln, Mais und Hülsenfrüchte angebaut. Wegen der langen Sonnenscheindauer und der langen Wachstumsperiode ist Landwirtschaft selbst in dieser großen Höhe noch möglich, allerdings nur in der Gegend um Lhasa und Xigatse.

Nach Norden ist nur noch Viehzucht möglich, nach Westen hin beginnt die Wüste. Die Landwirtschaft wurde in den letzten Jahren durch Einsatz von Maschinen mechanisiert und die Gesamterträge gesteigert. Bedeutender ist jedoch immer noch die Weidewirtschaft (Schafe, Yaks) auf den Hochsteppen.

Die Industrie ist noch gering entwickelt, wächst aber sehr schnell. Es existiert Bergbau von Eisen, Gold, Lithium, Kupfer, Salz, Borax. Bei Lithium und Borax hat Tibet die weltweit größten Vorkommen.

Eine weitere wirtschaftliche Hauptbranche ist die Baustoffindustrie.

Der Tourismus erzielt Wachstumsraten von über 25 % jährlich. 2005 besuchten über 1 Mio. Touristen das Gebiet, davon über 100.000 Ausländer. 2011 waren es dann schon 8,5 Mio. Ein wesentliches Element dabei ist die Lhasa-Bahn als Alternative zum Flugzeug. Zu diesem Zweck erhielten die Waggonen der Lhasa-Linie mit Panoramascheiben und Haltestellen an besonderen Aussichtspunkten. Ab 2020 soll nach staatlichen Plänen bereits ein Drittel aller Erwerbstätigen im Tourismus tätig sein. 80 - 90 % der Touristen sind Chinesen.

Traditionell wird der Transport durch Karawanen von Tragtieren (Yaks) bewerkstelligt. Dies war bis vor 50 Jahren das einzige Verkehrsmittel, zumal es keine Straßen gab. Heute ist der Straßentransport dominant. Seit der Annexion 1951 wurden über 20.000 km Fernstraßen angelegt mit Verbindungen nach Nepal, Sikkim, Xinjiang, Qinghai und Sichuan.

Trotz des bisherigen Straßenbaus ist ein Hauptfaktor, welcher die wirtschaftliche Entwicklung Tibets behindert, die schwache Infrastruktur. Deshalb werden zurzeit Eisenbahnlinien, Straßen, Flughäfen, Stromversorgung und Telekommunikation auf- und ausgebaut.

Der alte **"Friendship-Highway"**, war bis vor wenigen Jahren eine schwierig zu befahrende Schotterpiste zwischen der Stadt Lhasa und der tibetisch nepalesischen Grenze in Nyalam. Heute ist die gesamte Strecke mit einer asphaltierten Straße ausgebaut.

Von 2001 bis 2005 wurde die Lhasa-Bahn gebaut, eine 1125 km lange Eisenbahnstrecke von Golmud in Zentralchina bis zur tibetischen Hauptstadt Lhasa. Es ist eine Eisenbahnstrecke überwiegend 4000 m über dem Meeresspiegel. Seit 2007 können mit dieser Bahnstrecke Güter wie Öl, Kohle, Baustoffe, Güter aus dem Bergbau Tibets kostengünstig befördert werden.

Die Eisenbahnlinie hat heute eine große Bedeutung für die Tourismusbranche. Kritiker befürchten jedoch, dass damit der Zuzug von Han-Chinesen erleichtert und das ethnische Gefüge zu Ungunsten der Tibeter verändert wird. Allerdings wird vom chinesischen Tiefland aus

Lhasa heute bereits mit einem Bus in zwei Tagen erreicht.

Seit 2010 wird an einer Erweiterung der Bahnlinie bis nach Xigatse gebaut. Das ist sehr aufwändig, denn ungefähr die Hälfte der Strecke verläuft in Tunneln oder auf Brücken. Eine Erweiterung bis zur Hauptstadt Nepals, nach Kathmandu, ist in der Planung. Dies beunruhigt die indische Staatsführung, denn bisher liegt Nepals Handel und Verkehr im indischen Einflussbereich.

Das verfügbare Einkommen eines Tibeters war im Jahr 2005 in den Städten US\$ 1051 und auf dem Land US\$ 259. Dies waren in den Städten 30,4 % und auf dem Land 55,9 % mehr als im Jahr 2000. Trotzdem lebt die Mehrheit der Tibeter auf dem Land bis heute in einfachen bis einfachsten Verhältnissen.

In Lhasa werden wir kontrolliert und viele müssen ihre Lebensmittel abgeben, vor allem Wurst und Obst. Das dauert alles recht lange.

Dann treffen wir unseren tibetischen Führer, **Tashi**, der uns zum **Hotel Flora** bringt. Lhasa hat vier Flughäfen, unserer ist über eine Stunde von der Stadt entfernt. Unterwegs überqueren wir den **Brahmaputra**, den zweitgrößten Fluss Asiens, der nach Indien fließt. Sein Bett ist sehr breit, mit Sandbänken, langsam fließend, recht flach.

Das Hotel Flora ist einfach, aber in Ordnung. Wir beginnen die Höhe zu spüren; einige haben Kopfschmerzen, hinter den Augen, ich spüre vor allem die Kurzatmigkeit. Viele schlafen auch in der ersten Nacht nicht gut.

Hier ist es wieder 2 1/4 Stunden später, daher ist es schon Abend. Wir gehen gemeinsam zum Abendessen, fußläufig zum Hotel.

Unser Hotel liegt in der tibetischen Altstadt. Die Chinesen haben in den letzten 60 Jahren sehr viel gebaut, viele Chinesen wurden hier angesiedelt, so dass Lhasa sehr gewachsen ist. In der Altstadt findet man die typisch tibetischen Häuser mit den fast quadratischen, etwas mehr breiten als hohen, recht großen, vergitterten Fenstern und den eher flachen Dächern mit den vielen Gebetsfahnen darauf. Die Schrift ist erst mal chinesisch, darüber etwas kleiner tibetisch, selten englisch.

In der Altstadt gibt es ca. alle 100 m einen Polizeiposten und mehrere Checkpoints, wo man seinen Pass vorzeigen und sein Gepäck durchleuchten lassen muss. Die Leute tun es mit Gleichmut. Außerdem sitzen Polizisten oder Soldaten auf vielen Dächern und überall sind Kameras. An manchen Stellen stehen Soldaten auch mit offener MP im Anschlag. Insgesamt ein beklemmendes Gefühl.

Es gibt überall marktartige Verkaufsstellen. Die kleinen Geschäfte bieten ihre Waren auch auf der Straße an. Es gibt alles und es ist sehr sauber, ein großer Unterschied zu Kathmandu. Auch der Verkehr läuft viel ruhiger und geordneter. Die großen Geländewagen von Armee und Polizei haben allerdings immer Vorfahrt.

Kurz nach 20 Uhr wird es dunkel, dann schließen die Läden.

Die Zeit ist eigentlich die gleiche wie in Kathmandu, aber hier ist Peking-Zeit vorgeschrieben. Daher ist es morgens sehr kalt.

Donnerstag, 11.10.12

Nach dem Frühstück gehen wir um 9 Uhr zu Fuß durch die Altstadt zum **Potala- Palast**.

Er wurde auf dem Roten Hügel in Zentrum der Altstadt errichtet, im Lhasa Kyichu Tal. Er ist der höchste Palast in antiker Architektur der Welt. Das Hauptgebäude ist 115 m hoch, 3700 m über

dem Meeresspiegel, und hat 13 Stockwerke. Erste Anfänge reichen ins 5. Jhd. zurück. Im 7. Jhd. erbaute der König Srongtsan Gampo den Palast mit 990 Räumen. Er war während der Zeit der zentral-tibetischen Regierung von 1642–1959 offizielle Residenz und Regierungssitz der Dalai Lama.

Es beginnt ein recht steiler Aufstieg vom Osttor aus: Treppen und schiefe Ebenen wechseln sich ab. An den Kehlen sind ein paar Steinbänke angebracht, von denen wir alle guten Gebrauch machen. Wegen der Höhe ist es sehr anstrengend. Ich bin fast immer die letzte.

Früher gab es vier verschiedene Aufgänge für unterschiedlich bedeutende Personen, Fußgänger und Reiter. Der 13. Dalai Lama, hat einen Aufgang für Autos geschaffen.

Im **Roten Palast** befinden sich in den obersten Stockwerken die privaten Räume des Dalai Lama. Neben großen Zeremonien- und Meditationshallen und vielen kleineren Kapellen befinden sich in der Anlage die Grab-Stupas (Chörten) der bisherigen Reinkarnationen des Dalai Lama. Es wurden acht Dalai Lama in jeweils eigenen Grabstätten beigesetzt, beginnend mit dem 5. Dalai Lama, dessen Grab das prachtvollste ist. Hierfür wurden auf einer Höhe von 17,4 Meter über drei Stockwerke ca. 3700 Kilogramm Gold verarbeitet.

Der **weiße Teil des Potala** diente als Regierungs- und Parlamentssitz. Hier gibt es verschiedene Räume für Beratungen und Audienzen.

Fotografieren ist leider nicht erlaubt. Obwohl weltlichen Zwecken dienend, wirken die Räume doch sehr religiös - buddhistisch: Der herausgehobene, gelbe Sitz des Dalai Lama, die vielen unterschiedlichen Buddha - Statuen, die religiösen Ornamente.

Unser Führer zeigt uns viele, gleichartig wirkende Räumlichkeiten, in denen die verschiedenen Dalai Lama gelebt haben. Manche haben die gleichen Räume benutzt wie der Vorgänger, aber viele haben sich auch neue geschaffen.

Hier haben früher auch sehr viele Mönche des Namgyal Dratsang (Gelbmützen) gelebt. Sie wohnten im westlichen Teil des Palastes. Eine Halle war dem Oracle Tanma, dem obersten Heiler, vorbehalten. Heute lebt er wie der Dalai Lama in Indien.

Dann kommen wir zum roten, den religiösen Teil des Potala. Hier gibt es mehrere große Gräber-Stupas von Dalai-Lamas.

Ursprünglich wurde dieser Gebäudeteil für die Grab-Stupa des 5. Dalai Lama errichtet. Er starb 1683 nach 40 Regierungsjahren. Er ist einer der bedeutendsten.

Es gibt von allen Dalai Lamas Statuen in der gleichen Manier wie Buddha-Statuen, die durchaus mit individuellen Merkmalen gestaltet sind.

Außerdem sehr viele Buddha-Statuen, von denen die von Lobsang Drakpa die bedeutendste ist, da er die heute in Tibet vorherrschende Richtung der Gelbmützen gründete. Daneben viele Bhodisattvas und Devas.

Die großen Figuren sind aus Metall gegossen und dann vergoldet oder versilbert, mit vielen Juwelen besetzt. Viele davon sind in Patan (Nepal) entstanden, die kleineren sind auch aus Ton gefertigt und dann bemalt.

Eine weitere große Besonderheit sind die drei-dimensionalen Mandalas aus kostbaren Materialien, von Mönchen im 15. und 18. Jhd. errichtet.

Überall gibt es Gemälde von Lamas oder Gottheiten. Und eine sehr große Bibliothek heiliger Bücher.

Dann kommen wir auf die oberste Terrasse. Hier sind Fotos wieder erlaubt. Man hat einen guten Blick über die Stadt und die vergoldeten Ornament-Statuen des Eingangs.

Es folgt der mühsame Abstieg.

Zum Mittagessen sitzen wir oben mit schöner Sicht auf die Altstadt, direkt gegenüber unserem nächsten Ziel, dem **Jokhang-Tempel**.

Einige verspüren immer noch Kopfschmerz und Schwindel. Aber niemand hat Fieber oder Schüttelfrost.

Danach besichtigen wir den ältesten Tempel Lhasas, den Jokhang-Tempel. Vor dem Eingang beobachtet man wieder die Gläubigen bei ihren 108 Niederwerfungen.

Im Inneren ist Fotografieren wieder verboten. Eine Gebetshalle, sehr groß, gliedert sich durch viele, rot bemalte Säulen, zwischen denen die niedrige Sitzbänke der Mönche stehen. Sie liegt in einem Halbdunkel. Dann kommen wir an verschiedenen Statuen in kleinen Schreinen vorbei.

Für die Tibeter bildet der Tempel eine Art Zentralheiligtum, zu dem man nach Möglichkeit mindestens einmal im Leben pilgert.

Der Bau wurde zwischen 642 und 653 vollendet. Ursprünglich dürfte es sich um ein relativ kleines Gebäude gehandelt haben. Indem die Anlage des Jokhang später, vermutlich zwischen 1357–1419, um zahlreiche Nebengebäude und weitere Stockwerke erweitert wurde, besaß die Gesamtanlage damit eine Fläche von etwa 21.500 m<sup>2</sup>. und bildete von dieser Zeit an die Stätte zur Abhaltung des „Großen Gebetes“.

Während des Aufstandes von 1959 achteten die Chinesen darauf, den Tempel nicht zu beschädigen. Während der Kulturrevolution von 1966 bis 1976 wurde er unter Beteiligung der Bevölkerung von Lhasa geplündert und schließlich als Hauptquartier der Roten Garden sowie als Gästehaus und Filmtheater genutzt.

Im Jahr 2000 wurde er zusammen mit dem Potala-Palast als „Historisches Ensemble Potala-Palast in Lhasa“ zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt.

Der Tempel wird von einem Wandelgang mit Gebetsmühlen umgeben. Das mit vergoldeten Bronzeziegeln gedeckte Dach ist mit einem von Gazellen flankierten Dharma-Rad geschmückt. In der Haupthalle befinden sich unter anderem die vergoldete Statue des Jobo Shakyamuni, einer speziellen, mit dem Bodhisattva-Schmuck versehenen Form des Buddha Shakyamuni, sowie Statuen des Avalokiteshvara, Maitreya und Padmasambhava sowie von Songtsen Gampo und seinen beiden Gemahlinnen, der chinesischen Wen Cheng und der nepalesischen Bhrikuti.

Schließlich gelangen wir nach oben auf eine Plattform, wo wir junge Mönche beim Debattieren beobachten.



Beim Debattieren sitzt einer der Mönche auf dem Boden und hört zu, was der vor ihm stehende Mönch sagt, der dabei mit einem großen Ausfallschritt auf ihn zugehend in die Hände klatscht. Das wirkt sehr dramatisch.

Hier ist fotografieren wieder erlaubt. Man hat einen guten Blick auf den gegenüber liegenden Potala-Palast.

Freitag, 12.10.12

Nach dem Frühstück wieder Aufbruch um 9 Uhr mit dem Bus zum ca. 20 km entfernten **Drepung-Kloster**. Der Aufstieg ist wieder steil und anstrengend. Innerhalb des Klosters geht es immer noch steile Treppen hoch. Seitlich vom Kloster sind auf die Felswände große Bilder, die Köpfe vom Gründer, gemalt.

Drepung ist eines der bedeutendsten Klöster der Gelug-Schule und war eines der drei großen so genannten "Staatsklöster" des früheren Tibet.

Drepung wurde 1416 von einem Schüler des Begründers des Gelug-Ordens gegründet. Die Äbte von Drepung gehörten stets dem engsten Rat des Dalai Lama an und bekleideten oft wichtige Posten wie z.B. den des Regenten zwischen dem Ableben eines Dalai Lama und der Übernahme des nächsten, was oft eine rund 20-jährige Amtsperiode bedeutete.

In den Jahren 1911 - 1913, als der 13. Dalai Lama versuchte, alle Han-Chinesen aus Tibet zu vertreiben, stellten sich die Mönche von Drepung auf die Seite der chinesischen Regierung und gegen den Dalai Lama. Tausende Mönche wurden von der Regierung in Lhasa bestraft.

1920 spitzte sich die Auseinandersetzung zwischen Drepung und der Regierung des Dalai Lama wieder zu. Im August lagerten rund 3000 Regierungssoldaten in Lhasa; sie standen 4000 bis 5000 Mönchen gegenüber. Drepung gab nach, rund 60 Mönche wurden verhaftet, verprügelt und an den Pranger gestellt. Der Dalai Lama entließ alle Verwalter der Klosterabteilungen und setzte neue ein.

Vor 1959 lebten in Drepung über 10.000 Mönche, es war das größte Kloster Tibets und besaß 186 Landgüter, verfügte über rund 20.000 Leibeigene, 300 Weidegebiete und 16.000 Hirten.

Während der Kulturrevolution wurde Drepung vor der Zerstörung durch die Roten Garden größtenteils bewahrt. Mitte der 1980er Jahre gab es wieder 20, im Jahr 2005 etwa 640 Mönche.

Wieder ist drinnen das Fotografieren nicht erlaubt. Alles kommt mir ähnlich vor: Wieder eine große Gebetshalle. Von oben hat man einen schönen Blick auf Lhasa.

Nach einer Pause fahren wir zum nächsten Kloster, dem ältesten, der **Sera Monestary**.

Sera bedeutet „Wildrose“ oder „Hagebutte“. Das Kloster liegt ca. drei Kilometer nördlich von Lhasa. Der Legende nach soll der Gründer des Gelug-Ordens im Jahr 1409 seinen Kommentar zu einem Werk von Nagarjuna in einer Einsiedelei namens Sera Chöding oberhalb der Stelle des heutigen Klosters geschrieben haben. Beim Schreiben soll eine der Seiten vom Wind davon geweht worden sein; goldene Buchstaben sollen von der Seite ausgegangen sein und sich auf einem Stein festgesetzt haben. Er prophezeite, an dieser Stelle werde eine große Stätte buddhistischer Gelehrsamkeit errichtet, vor allem für die Madhyamaka-Lehre von der Leere, und 1419, als er starb, gründete einer seiner Schüler an dieser Stelle das Kloster.

Ursprünglich war das Kloster ein Zentrum für Studium und Praxis des Tantra, doch schon bald wurde der Schwerpunkt in eine scholastisch-philosophische Richtung verlagert.

Bis 1959 hatte jede Fakultät ihre eigene Verwaltung und ihren eigenen Abt. Der so genannte Rat der Zehn Lamas unter Führung der Äbte der drei Fakultäten verwaltete das Kloster als Ganzes. Es gab offiziell 3.300, tatsächlich jedoch 7.500 bis 10.000 Mönche, von denen im Jahre 1958 jedoch nur 400 sogenannte „lesende Mönche“ waren, die tatsächlich studierten. Die übrigen arbeiteten, und etwa ein Siebtel waren Dodbobs, d.h. Angehörige der sogenannten Klosterpolizei, welche die Mönche überwachte, die die Ordensregeln nicht einhielten.

Nach dem Aufstand des Jahres 1959 wurde das Kloster aufgelöst und die Gebäude als Kaserne benutzt. Während der Kulturrevolution wurde ein großer Teil der Gebäude zerstört. 1980 wendete die chinesische Regierung eine halbe Million Yuan für die Renovierung auf, und der

Betrieb wurde wiederaufgenommen. Derzeit leben rund 750 Mönche im Kloster. Im Jahr 1992 hatte das Kloster offiziell Einnahmen von rund 860.000 Yuan, davon waren die Hälfte Spenden. Die große Versammlungshalle wurde 1710 errichtet, ist vier Stockwerke hoch und befindet sich im Nordosten des Areals. Die Haupthalle wird von 125 Säulen getragen und nimmt eine Fläche von 2.000 Quadratmetern ein. In dem Gebäude befindet sich u.a. eine Statue von Shakya Yeshe und eine Ausgabe des Kanjur, ein Geschenk des Ming-Kaisers Chengzhu. Hinter der Haupthalle sind drei kleinere Hallen. Das älteste Gebäude ist aus dem Jahr 1419. Es hat besonders gut erhaltene Fresken.

Sera hat heute 33 Khangtshan-Gebäude mit jeweils einem Hof.

Hinter dem Kloster liegt der einzige Platz für Himmelsbestattungen von Lhasa.

Der Aufstieg ist diesmal leichter, da es sanfter bergauf geht mit weniger Treppen. Als wir das eigentliche Kloster sehen wollen, wird gerade geschlossen (16 Uhr), Wir können aber noch einen Blick auf den Pferdegott werfen: Ein Pferdekopf mit einem Wächterkopf darunter.

Hier beobachten wir wieder die Debatten der Mönche. Sie finden in einem schönen Garten mit Bäumen und Kiesboden statt.

Der größte Teil der Gruppe möchte das Museum besuchen. Ich und einige andere sind zu müde dazu, wie fahren mit einem Taxi ins Hotel zurück, wo Narayan uns zum Abendessen abholt.

Die Sonneneinstrahlung während des Tages ist hier sehr intensiv, es besteht die Gefahr eines Sonnenstichs. Auf dem Basar kaufen sich einige daher Sonnenhüte mit großer Krempe, wie sie hier von fast allen Frauen getragen werden.

Samstag, 13.10.12

Heute verlassen wir Lhasa. Wir sind jetzt genügend akklimatisiert, um die 5000er- Pässe anzugehen.

Wir verlassen die Hauptstadt über den „Friendship-Highway“, der bis zur Grenze nach Nepal führt.

Unser erstes Ziel dabei ist **Gyantse (3950 m)**, das wir über die beiden Pässe Karo La (4794 m) und Kamba La (5030m) erreichen, insgesamt eine 261 km lange Fahrt.

Aus der Stadt hinaus zu kommen, erweist sich als schwierig: mehrere Ausfallstraßen sind für höhere Fahrzeuge gesperrt, so dass wir erst nach zwei Wendemanövern eine Ausfahrt finden. Wieder eine weitere Kontrolle der Polizei!

Zunächst verläuft der Weg wie zum Flughafen, dann überqueren wir den Brahmaputra und fahren recht lang den Fluss entlang. Er entspringt am Kailash, dem heiligen Berg für Hindus und Buddhisten, weil dort Shivas Sitz ist, ca. 1500 km entfernt. Weil er heilig ist, darf er auch nicht bestiegen werden.

Der Brahmaputra fließt über Bangladesh nach Indien und mündet in den Golf von Bengalen. China wollte schon ein Stauwerk errichten, Protest aus Indien hat dies aber verhindert, denn Millionen Menschen leben dort an dem Fluss, er ist die Lebensader für ganz viele Inder.

Nun geht es in teilweise sehr starken Kehren aufwärts.

Zwischen drin machen wir immer wieder einen Fotostopp. Zunächst blickt man in das tief unter uns liegende Flusstal.

Dann die Bergwände: Sie sind immer noch begrünt, am Fluss natürlich Bäume, die sich in noch ziemlich hohe Höhen ziehen.

Dann folgen Flechten und Moose. Die Oberfläche der Flechten ist meist rostrot gefärbt vom Wüstensand aus Indien, der über die Berge geweht wird. Das ergibt eine dicke Schicht, die von den Leuten benutzt wird als Schutz auf dem Dach gegen Wind und Schnee. Die Schneegrenze ist sehr hoch, wir begegnen keinem Schnee. Nur von Januar bis März fällt auf unserer Höhe Schnee, dann ist die Straße gesperrt. Immer wieder kommen wir an Steinhäusern, vereinzelt oder an kleinen Dörfern vorbei.

Wir sehen Yak-, Schaf-, und Pashmina-Herden, manchmal ohne, manchmal mit Hirten. Es ist erstaunlich, wie hoch hinauf Vegetation herrscht.

Dann gibt es auch das Zho, eine Mischung aus Yak und Kuh. Es sieht einer Kuh ähnlich, muht auch wie diese, jedoch in einem tieferen Ton. Die Tiere sind kleiner, zottiger und robuster. Unsere Kühe könnten in der Höhe nicht leben. Yaks leben nur zwischen 3000 und 6000 m. Zhos können auch tiefer leben.

Wir sehen abgeerntete Felder, im Kreis angeordnetes Heu, Landwirtschaft!

Schließlich erreichen wir den Pass. Dort gibt es einige Gebäude mit Toiletten und Souvenirständen.

Auf der Rückseite des Passes kommen wir an den wunderbar blauen **See Yamadroke** mit 1000 km<sup>2</sup> Fläche! Darüber erheben sich mehrere 7000 - 8000er Schneeriesen. Der mit der herausragenden Spitze, den wir während der gesamten Fahrt sehen, heißt Nasing Songzang mit 7191m.

Wir bleiben auf einer Höhe von 4400m, immer entlang des wunderschönen Sees. Ein Traum. Der See ist heilig und wird nicht zur Trinkwasser-Gewinnung genutzt: Es gibt genügend Wasser, das aus den höheren Bergen, den Gletschern kommt.

Mittagspause machen wir in **Nagarze**, einem größeren Dorf. Es ist der Geburtsort der Mutter des 5. Dalai Lama, daher für Tibeter ein heiliger Ort.

Wir essen Nudel-Gemüse-Suppe mit wenig Fett und trinken schwarzen Tee. Das weckt wieder die Lebensgeister, die bei vielen ziemlich niedrig waren. Die Höhe macht uns allen zu schaffen mit Kopfweg am Hinterkopf, Schwindelgefühlen, Kurzatmigkeit usw. Vielen haben die Symptome nicht ständig, aber immer wieder.

Einigen geht es auch recht schlecht, sie bleiben im Bus sitzen.

Narayan sagt, dass schon ein paar Minuten in dieser Höhe ausreichen, um einen Sonnenstich zu bekommen, was auch Übelkeit verursacht. Wir cremen uns ein und setzen Hüte auf.

Dann beginnt die Auffahrt zum 2. Pass, das geht recht schnell, denn wir sind ja schon hoch, es gibt viel weniger Kehren. Wieder mehrere Foto-Halts.

Als wir ins Tal kommen, wird es sehr windig. Bisher hatten wir sehr großes Glück mit dem Wetter, denn es war in der Sonne richtig warm.

Gegen halb 7 Uhr kommen wir - endlich, endlich - , in Gyantse an. Die Zimmer sind in Ordnung, aber kalt. Abendessen ist um acht Uhr.

Danach gehen wir ins kalte Bett. Selbst mit Funktionswäsche dauert es noch lange, bis wir warm geworden sind und einschlafen.

Sonntag, 14.10.12

Beim Frühstück probieren wir das traditionelle tibetische Frühstück aus Gerstenbrei, gebuttertem Tee und Yakkäse, genannt **Tsamba**.

Abfahrt ist um 9 Uhr zum **Palkhor Kloster (Gompa)**. Es ist das größte in Tibet mit 108 Kapellen und einem **Kumbum** im Hof. Kumbum ist eine Stupa (Chörten), die viele „heilige Bilder“ enthält. Dieses Kloster wurde vom ersten Panchen Lama gegründet im 15. Jhd.

Zunächst der Tempel: Er wurde nicht oder nur wenig zerstört.

Die größte Halle hat Wandgemälde und Statuen aus dem 15. Jhd. Im Eingang sind vier riesige Wächterkönige dargestellt. In der Halle mit 48 Pfeilern gibt es wunderschöne Silber-Thankas.

Man sieht viele berühmte Figuren, die kleineren aus bemaltem Ton.

Die große Buddha-Statue ist acht m hoch und besteht aus ca. 14,000 kg Kupfer. Sie stellt den Religionsstifter Siddhartha Gautama dar, den Buddha Shakyamuni aus Lumbini-Park in Nepal. Beeindruckend ist eine weitere Figur mit vier Köpfen für die vier Richtungen.

Auf den Sitzen in der Halle liegen die dicken roten Mäntel der Mönche, die sie beim Beten brauchen, weil es nicht geheizt ist. Auffallend ist ein großer, sehr dicker Gong. Leider erleben wir keine Zeremonie.

Der **Kumbum** ist 32 m hoch. Ein neun stufiges Bauwerk mit 108 Öffnungen, 76 Kapellen und Schreinen. Die ersten fünf Stufen sind quadratisch, die restlichen rund, so dass ein pyramidaler Eindruck entsteht. Er enthält 10000 Buddha-Figuren als Statuen oder Wandmalereien. Es gibt hundert sich überlappende Kapellen. Die Kapellen zeigen besonders schöne Beispiele tibetischer Kunst mit lebhaften Farben in naturalistischer Darstellung.

Wir besichtigen gemeinsam nur die erste, die größte, wieder mit dem Hauptbuddha. Dann steigen wir mühsam hinauf auf die höchste Plattform, von der aus man einen wunderbaren Blick über das Gelände und den Ort hat. Es geht über sehr enge und steile Stufen. Unterwegs besuchen wir individuell noch die eine oder andere Kapelle.

Gyantse wurde zwischen dem 14. und 15. Jahrhundert gegründet, in dieser Zeit wurde auch der **Dzong, die Festung**, erbaut, heute nur noch eine prächtig über dem Ort liegende Ruine, und danach entstanden der Kumbum und das Kloster.

Bis zum Ende des 17. Jhd. vergrößerte sich die Anlage immer mehr.

Später wurde nur noch ein kleiner Teil genutzt.

Wir fahren 90 km weiter zu unserem nächsten Ziel, der 2. größten Stadt Tibets, Xigatse.

Dabei bleiben wir auf der gleichen Höhe, durch ein sehr weites Tal. In der Ferne sieht man die Berge, ohne Schnee, auch neben uns, aber es entsteht keinerlei Eindruck von Enge, denn es ist eine breite Hochebene, das tibetische Hochland. Wir fahren wieder an Gehöften und kleinen Dörfern vorbei. Einmal machen wir Halt zum Fotografieren kleiner Hütten und zu Hügeln aufgeschichteten Getreides: Weizen und Gerste. Dabei treffen wir drei Bauern, die sich gerne fotografieren lassen und mehrere Kinder, denen wir von unseren Süßigkeiten abgeben.

Dann geht es zügig weiter nach **Xigatse (3950 m)**. Die Stadt macht mit ihren Gebäuden einen sehr chinesischen Eindruck. Das Hotel ist gut und nicht so kalt.

Nach dem Mittagessen in einem netten Restaurant brechen wir auf zum **Tashi Lungpo- Kloster**, dem Sitz der Panchen Lama. Während der Dalai Lama die weltliche Herrschaft innehatte - wie ein König -, war der Panchen Lama das religiöse Oberhaupt - wie ein Papst oder Patriarch. Der

11. Panchen Lama ist der aktuelle, der in Peking de facto unter Hausarrest lebt. Sein Vorgänger saß während der Kulturrevolution wegen seiner Proteste 10 Jahre im Gefängnis.

Das Kloster Tashi Lungpo liegt im Westen der Stadt Xigatse. Es wurde 1447 von Gendün Drub gegründet. Gendün Drub war einer der beiden wichtigsten Schüler des Tsongkhapa, dem großen Reformator, der die Gelug-Tradition gründete. Gendün Drub wurde später (rückwirkend) als erster Dalai Lama eingeordnet. Tashi-Lungpo ist eine der ganz großen Klosteruniversitäten der Gelug-Schule zur Ausbildung von buddhistischen Gelehrten.

Panchen Lobsang Chökyi Gyeltshen wurde 1601 Abt. Er war der erste, der den Titel „Panchen Lama“ trug. Lobsang Chökyi Gyeltshen wurde der wichtigste Studienleiter des 5. Dalai Lama.

Während der Kulturrevolution wurden Teile des Klosters zerstört, darunter die Grab - Stupas des 5. bis 9. Panchen Lama. Erst in den 80er Jahren wurden die Einschränkungen der Religionsausübung gelockert und das Kloster wieder aufgebaut.

1982 stellte die chinesische Zentralregierung mehrere Tonnen Gold, Silber und Bronze für die Wiederherstellung zur Verfügung. Mit Spenden der Regierung von Tibet und des Regierungsbezirks Xigatse sowie persönlichen Spenden des 10. Panchen Lama und vieler Gläubigen wurde das Kloster bis Ende der 80er Jahre wiederaufgebaut.

Die Große Maitreya - Statue wurde 1904, 1957 und 1985 jeweils rituell neu eingekleidet.

Am 30. Januar 1989 unterzeichnete Li Peng den Beschluss zur Errichtung einer Grabstupa für den 10. Panchen Lama. Seine Stupa ist mit 614 kg Gold, 868 wertvollen Steinen und 246.794 Juwelen geschmückt. Die 1993 errichtete Stupa ist das wertvollste Grabmal in ganz China seit 1950.

Der von der chinesischen Regierung anerkannte 11. Panchen Lama Gyeltshen Norbu wird vom gegenwärtigen 14. Dalai Lama nicht als legitime Reinkarnation anerkannt

Das Kloster nimmt eine Fläche von 18,5 Hektar ein. Die größten Gebäude im Zentrum des Klosterkomplexes, ist die Maitreya - Halle und die Halle mit den Grabstupas der Panchen Lamas.

In der Maitreya - Halle befindet sich eine 26,2 m hohe Statue eines sitzenden Buddhas (es handelt sich um den zweithöchsten in einer Halle sitzenden Buddha der Welt) aus Gold und Bronze, dekoriert mit Edelsteinen und Korallen, die 1914 unter dem 9. Panchen Lama von 900 Arbeitern in neun Jahren errichtet worden sein soll.

Einige Stupas in der Halle der Grabstupas enthalten die sterblichen Überreste mehrerer Panchen Lamas und andere Reliquien.

Neben noch zahlreichen anderen Statuen beherbergt das Kloster auch zahlreiche Wandmalereien, Meisterstücke buddhistischer Kunst.

Fotografieren ist nur gegen Geld erlaubt: Wolfgang ist unser ausgewählter Fotograf.

Montag, 15.10.12

Ca. 306 km Fahrt nach **Tingri (4100m)** stehen heute an.

In den 20er und 50er Jahren war Tingri der Ausgangspunkt für viele Everest-Expeditionen. Leider können wir nicht zum Basislager des Mt. Everest weiter fahren, da es für uns gesperrt ist, angeblich wegen Stein-und Geröllschlags. Tatsächlich ist es für Ausländer verboten, wahrscheinlich wegen der Angst der Chinesen vor den anstehenden Wahlen.

Unser Gästehaus in Tingri hat schon das fließende Wasser abgestellt, daher werden wir nur Wasser in Schüsseln haben.

Diese Strecke ist sehr schön. Der Weg zum Yulong-Pass (4950m) hat keine großen Kehren. Wir machen oben viele Fotos. Die Berge sind zerklüftet mit tiefen Einschnitten, das Tal wird schmaler, Risse in den abgerundeten Bergen, tiefe Einschnitte von Gletscherwasser, jetzt trocken. Auch ein breites trockenes Flussbett sehen wir tief unter uns. Viele verschiedene Farben des Gesteins: Vorherrschend sind braun-gelb und rot, aber auch blau und grün.

Dann auf vielfachen Wunsch machen wir eine Picknick-Mittagspause im Ort **Lhatse**. Jeder packt aus, was er dabei hat. Wir sitzen auf Steinbänken an einer kleinen Pergola-Anlage.

Da beobachten wir, wie zwei Polizisten aus ihrem Auto einen falsch geparkten Traktor anhupen. Als niemand kommt, steigt einer aus und nimmt den Keilriemen ab, so dass der Traktor nicht wegfahren kann. Die Polizei-Präsenz ist erschreckend überall und ihr Verhalten das von Besatzern.

Später machen wir noch eine Zwischenpause an einem reißenden Gebirgsbach, wo wir in einer berauschend schönen, wilden Landschaft eine Hirtin treffen, die Narayan einen schönen Bergkristall verkauft. Sie haspelt Wolle.

Kurz danach sind wir auf dem zweiten Pass, dem 5220m hohen Pass Gyatchu. Er ist der höchste Punkt, den wir passieren.

Kurz dahinter sehen wir die 6000er Schnee-bedeckten Berge, noch später den Everest. Ein toller Kontrast: die weißen, spitz aufragenden Riesen und die vor uns liegenden Berge mit ihren fast weiblich-runden Formen, ohne Schnee.

Weiter folgen wir einem Flusslauf in einem breitem Bett mit wenig Wasser, viel Geröll. Wo keine Strömung ist, hat sich Eis gebildet.

Dörfer, immer wieder abgeerntete Felder, Herden von Yaks, Schafen, und Pashmina-Ziegen auf den Hängen. Auch die Kuh-ähnlichen Zhos klettern wie Bergziegen auf den steilen Hängen.

Gegen Abend passieren wir mehrere Herden, die heim getrieben werden. Das Tal immer noch weit, aber etwas enger als gestern, manchmal auch Canyon-artig.

Nach den 2. Pass müssen wir alle eine Polizeistation aufsuchen und in der Reihenfolge unseres Visums antreten. Bisher genügte es an den Polizeistationen, dass unser Fahrer und unser Guide die Papiere vorzeigten.

Das Wetter ist wieder wunderbar, die Sicht völlig klar.

Immer wieder sind herrliche Bilder von der Everest-Gruppe möglich. Den Höhepunkt erleben wir gegen Abend kurz vor der Unterkunft, als der Everest und seine Nachbarn im Abendsonnenschein rot-golden aufleuchten, ein einmaliges Bild.

Dann die Ankunft im **Everest Snow Leopard Guesthouse**. Es ist einfach, freundlich, nett, aber sehr, sehr kalt.

Zum Abendessen ziehen wir alles an, was wir dabei haben. Ich bin auch sehr müde von der langen Fahrt. Trotz Fleece – Schlafsack und Funktionswäsche frieren fast alle in der Nacht so sehr, dass nur wenig Schlaf möglich ist.

Dienstag.16.10.12

Morgens ist das Wasser in unseren Wassereimern teilweise gefroren. Mehr als eine Katzenwäsche ist nicht möglich.

Trotz der Kälte sind einige Unerschrockene vor Sonnenaufgang zu der Stelle zurück gelaufen, wo wir gestern die Fotos gemacht haben, um die Bergriesen im Morgenlicht zu sehen. Die Sonne geht aber später auf als erwartet, daher kommen sie noch mehr durchgefroren als wir anderen zum Frühstück zurück.

Von dem eigentlichen Ort Tingri sehen wir wenig, da unsere Unterkunft etwas außerhalb liegt und wir gleich weiter fahren.

Es geht ziemlich schnell zum ersten Pass für heute, dem Lalung La Pass (5050m).

Die Landschaft ähnelt der gestrigen: wieder das herrliche Wetter, die gelb - und rotbraunen Berge, die z. T. wie organische Wesen aussehen, abgerundete Formen, sehr schön. Aber dann auch wieder Geröllmassen, die von oben bis an die Straße reichen, ehemalige Gletscher, Moränen.

Und es kommen wieder die hohen Eisspitzen raus, wir sehen den Everest zum letzten Mal.

Der 2. Pass, Tong La (5120), liegt kurz hinter dem ersten.

Dann geht's in starken Kehren abwärts. Auf 4200 m besichtigen wir die **Milarepa - Höhle**. Wir gelangen zu ihr durch ein schönes Dorf,

steigen viele Stufen vom Straßenniveau hinab, wo wir einen schönen kleinen, erst zwei Jahre alten Tempel finden. Er wurde über der Höhle errichtet, wo Milarepa meditierte. Unser Tashi erzählt uns seine Geschichte.

Jetsün Milarepa, geb. 1040; gest. 1123, war ein tantrischer Meister und Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus. Er war der tantrische Yogi, der die Mahamudra - Übertragungslinie Marpas weiterführte. Er gilt als einer der größten Yogis und Asketen Tibets. Darüber hinaus gilt er auch als größter Dichter Tibets.

Milarepa wurde im Westen Tibets geboren. Nach der Überlieferung verstarb sein Vater, als er sieben Jahre alt war, und Milarepa und seine Mutter kamen unter die Obhut böse gesinnter Verwandter. Dort wurden sie derart schlecht behandelt, dass seine Mutter ihn zum Erlernen der Kunst der Magie fortschickte, um sich dann anschließend an ihnen zu rächen. Durch „schwarze Magie“ verursachte Milarepa zunächst den Tod vieler Menschen, bereute dies jedoch schließlich und machte sich auf die Suche nach einem Meister, der ihn in der Lehre Buddhas, insbesondere in tantrischer Praxis, unterweisen konnte.

Er wurde für Jahre Schüler Marpas. Bei ihm musste er aber zunächst eine entbehrungsreiche Zeit durchstehen. Marpa ließ ihn durch harte Arbeit sein angesammeltes schlechtes Karma "abtragen". Danach erst übertrug Marpa ihm die besonderen tantrischen Lehren. Milarepa lebte viele Jahre in völliger Abgeschiedenheit, lange Zeit seines Lebens am Fuße des Kailash, den er der Sage nach als einziger bisher bestiegen hat. Er ernährte sich auf einfachste Weise, praktizierte Meditation und verschiedene tantrische Yoga-Techniken, um letztendlich das Mahamudra (Großes Siegel/Symbol) zu verwirklichen. Von da an begann er zu lehren und unterwies Schüler. Berühmt sind seine Hunderttausend Gesänge, in denen er seinen Lebensweg und die tantrische Lehre in Versform darlegte. Er soll sie, als Ausdruck seiner Verwirklichung, in Versenkung vernommen und dann wortgetreu aufgezeichnet haben. Milarepas berühmteste Schüler waren Gampopa und Rechungpa.

Milarepa wird zumeist mit einem Baumwollhemd bekleidet und mit grüner Hautfarbe abgebildet, eine Hand hat er lauschend am Ohr. Nach der Legende hat er im kalten Tibet nur das Baumwollhemd getragen, denn er beherrschte den Yoga der Inneren Hitze (Tummo). Die grüne Färbung der Haut soll daher stammen, dass er sich oft über längere Zeiträume von Brennesseln ernährte.

Milarepa war ein Zeitgenosse der bekannten tibetischen Yogini Machig Labdrön (1055–1149). Der tibetisch buddhistischen Legende nach hält Milarepa sich in Akshobhya's Reinem Land Abhirati auf, wo er vollständige Buddhaschaft erlangt hat.

Die Höhle ist sehr niedrig, nur an wenigen Stellen kann man aufrecht stehen. Sie hat einen Altar mit der Figur Milarepas.

Nach dem Aufstieg zur Straße fahren wir immer weiter in Kehren abwärts, immer nur abwärts. Wir kommen durch **Nyalam**, einer chinesisch anmutenden Kleinstadt.

Das Tal wird zur Schlucht, durch die der **Bhotegozi-Fluss** führt. Wunderbar grün schimmerndes Wasser tief unter uns. Dann wird das Tal allmählich wieder etwas breiter, und ganz schnell grüner.

Es ist enorm, wie sich innerhalb von nur 500 m Höhenunterschied die Landschaft verändert und begrünt: Wilder Honig, Berberitze, aus der Marmelade gemacht wird und Bambus, aus dem Körbe geflochten werden.

Dann kommen schon Nadel-Bäume, die Himalaja-Blau-Tanne mit ihren blauen Tannenzapfen.

Polizeiposten bei 3450m, der Polizist kontrolliert die Pässe im Bus.

Dann Ankunft in **Dram (Khasa)**, der Grenzstadt, die nur noch 2500 m hoch liegt.

Dieser Ort klebt praktisch am Berg: es gibt keine gerade Straßen, immer muss man entweder steil bergauf oder bergab laufen. Und unterhalb unseres Hotels, am Ortsausgang, parken ganz viele LKWs hintereinander, den Grenzübertritt am nächsten Morgen erwartend.

Wir haben ein gutes Hotel und ein leckeres Abendessen, dabei auch den Abschied von unseren Tibetern.

Hier ist es nachts viel weniger kalt, obwohl ein scharfer Wind weht, wir schlafen ausgezeichnet.

Mittwoch, 17.10.12

Nach dem sehr reichhaltigen Frühstück Aufbruch mit einem anderen Bus, da unser Busfahrer schon eine neue Fahrt zurück hat. Es geht sehr steil bergab, eine Straßenseite ist vollständig mit LKWs besetzt, die alle darauf warten, nach Nepal einreisen zu können. Wir kommen kaum durch. Es geht bergab und bergab in einer sehr schönen Schlucht. Zwischen drin ist ein Teil Schotterstraße, es gibt wieder eine Polizeikontrolle, dann wieder weiter zur Grenze.

Nepals Grenze macht erst um 9 Uhr auf, jetzt ist es viertel vor neun.

Wir steigen aus dem Bus und stellen uns wieder in der Visum-Reihenfolge an. Alle Koffer werden auf chinesischer Seite geöffnet, trotzdem geht es recht zügig. Letzter Abschied von unserem Guide Tashi, der nachmittags wieder eine Vier-Personen-Gruppe dort abholt.

Nach den Formalitäten gehen wir über die **Freundschaftsbrücke**, die die eigentliche Grenze markiert.

Kaum in Nepal müssen wir eine arge Schotterpiste hinunter laufen mit unseren Koffern, ehe wir zu unseren beiden Kleinbussen kommen.

Die Straße ist schlecht, ein großer Unterschied zur anderen Seite der Grenze. Die Vegetation

ganz üppig. Es geht immer weiter steil bergab, mehrere Stunden insgesamt. Große Teile der Straße sind sehr, sehr schlecht. Wenn ein asphaltierter Teil kommt, sausen die Busse los. Ein Stopp, um wilden Honig zu fotografieren. Ein anderer, um über eine Hängebrücke zu gehen, die den tollen Gebirgsbach überquert.

Es ist der gleiche wie in Tibet, er begleitet uns über weite Strecken.

Ich beobachte Linien-Busse: Einer kommt von der Grenze und ist sehr voll mit viel Gepäck auf dem Dach. Einzelne stehen auf dem Trittbrett. Ein anderer fährt zur Grenze und hier sitzen sogar Personen auf dem Dach, darunter drei junge westliche Touristen. Zwei Ortschaften passieren wir, sonst nur einzelne Häuser und sehr viel Terrassenbeete mit Reis.

Narayan erfährt, dass wir nicht im Hotel Manaslu übernachten können, da eine Bergwachtgruppe überraschend dort eine Nacht länger verbringt. Daher findet er Unterkunft für uns in dem Hotel, in dem wir ursprünglich nur Mittagspause machen wollten.

Es ist ein Bergdorf namens Dhulikhel, gut 30 km von Kathmandu entfernt, wunderschön auf 1500 m Höhe gelegen. Die Unterkunft heißt **Dhulikhel Lodge Resort**, sehr komfortabel und schön. Wir sind es ganz zufrieden, dort bleiben zu können und genießen es, einen freien Nachmittag zu haben.

Da wir nicht zum Basislager des Mt. Everest auf tibetischer Seite fahren konnten, macht Narayan den Vorschlag, das Basislager auf nepalesischer Seite zu besichtigen mit einem Helikopter-Flug ab Kathmandu. Dieser ist allerdings sehr teuer. Man fliegt anderthalb Stunden hin, hat 1-2 Stunden Aufenthalt auf der Terrasse eines Restaurants unterhalb des Basislagers und fliegt wieder anderthalb Stunden zurück, das Ganze beginnend am frühen Morgen, weil nachmittags häufig die Sicht nicht mehr so klar ist. Ich entschieße mich dagegen. Es fahren insgesamt 10 Personen mit zwei Helikoptern. Aufbruch ist morgens um 5.30 h von der Lodge, um rechtzeitig am Flughafen zu sein. Wir anderen fahren gegen 8.30 h ab, gestärkt und erholt von der guten Unterkunft.

Donnerstag, 18.10.12

Weiterfahrt durch die schöne Terrassenlandschaft.

Durch Bhaktapur kommen wir nach Kathmandu hinein. Es herrscht besonders starker Verkehr wegen eines mehrtägigen Fests am Wochenende, eines Familienfestes, bei der alle nach Hause zur Familie reisen, um zusammen zu essen und zu feiern. Dafür werden an vielen Stellen riesige Schaukeln an sehr hohen Bambusstäben aufgebaut. Wir beobachten die Vorbereitungen im Vorbeifahren.

Für die, die nicht zum Basislager aufgebrochen sind, steht heute Schwimmen im Pool, Shopping und Nichtstun auf dem Programm.

Nachmittags trinken wir Kaffee auf der hübschen Terrasse der nahen Hotels Tibet. Dann kommen die anderen zurück, absolut begeistert und zufrieden mit ihrem Trip: Eine wunderbare Sicht auf den Riesen Mt. Everest von der Terrasse eines großen Hotels. Auch der Flug selbst war eine Erlebnis.

Zu Abend essen wir diesmal ohne Narayan, die meisten im Hotel Tibet, wo wir ein letztes Mal die tibetische Küche genießen.

Freitag, 19.10.12

Heute fahren wir um 9 Uhr nach **Bhaktapur**. Bhaktapur, Stadt der Frommen, ist neben Kathmandu und Lalitpur/Patan mit über 78.000 Einwohnern die dritte und kleinste der Königsstädte des Kathmandutals in Nepal.

Bhaktapur liegt am **Fluss Hanumante** (nach dem Affengott Hanuman). Er fließt in den heiligen Fluss Bagmati. Der fruchtbare Boden des Kathmandutals besteht aus Sand und Lehm. Da Nepal sich dort befindet, wo die Indische mit der Eurasischen Platte kollidiert, was den Himalaja herausgehoben hat, kommt es häufig zu Erdbeben.

Die Stadt liegt an einer alten Handelsroute nach Tibet, was für den Reichtum der Stadt verantwortlich war. Bestimmend sind Landwirtschaft, Töpferkunst und traditionelle Musik. Die Einwohner gehören zu den Newar, sind zu fast 90 % Hindus und zu 10% Buddhisten.

Vom 14. Jahrhundert bis zur zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts war Bhaktapur Hauptstadt des Malla-Reiches. Aus dieser Zeit stammen viele der 172 Tempelanlagen, der 32 künstlichen Teiche und der mit Holzreliefs verzierten Wohnhäuser. Zwar verursachte ein großes Erdbeben 1934 viele Schäden an den Gebäuden, doch konnten diese wieder so instand gesetzt werden, dass Bhaktapur bereits seit 1979 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes steht.

Die traditionelle Unterteilung der Stadt besteht aus 24 Quartieren, so genannten Tols. Die zentralen Elemente eines jeden Tols sind: ein Pitha (Opferschrein), an dem entweder Ganesh, Bhairab oder Durga verehrt wird, ein Vishnu-Tempel, in dem keine Tieropfer, sondern Blumen dargebracht werden, sowie unbehauene Steine, so genannte Matrikas, an denen Ganesh oder Bhairab verehrt werden. An den Wegkreuzungen des Tols stehen Chwasa-Steine, die Ajma („Großmutter“) genannt werden und an denen die Bewohner des Tols unreine Speisen, Plazenta und Nabelschnur Neugeborener, Kleider von Verstorbenen sowie einmal jährlich unbrauchbar gewordene Tonwaren ablegen.

Die Innenstadt von Bhaktapur ist völlig verkehrsfrei. Dies führt zu einer deutlich geringeren Luft- und Lärmbelastung.

Die Stadt befindet sich in der gemäßigten Klimazone. Die wärmsten Monate sind Juni und Juli (27 / 25 °C) und die kältesten Dezember und Januar (11/10 °C).

In Europa wurden die Tempel von Bhaktapur durch die Zeichnungen des französischen Archäologen und Völkerkundlers Gustave Le Bon bekannt, der in den 1880er Jahren Indien und Nepal besuchte. Diese Abbildungen sind bis heute von großem Wert, denn bei dem großen Erdbeben von 1934 mit der Stärke 8,4 wurden etwa 70 Prozent der Gebäude zerstört.

Mit der Eroberung durch die Gurkhas mussten große Teile der Ernte als Steuern nach Kathmandu gezahlt werden. Der ehemals geschlossene Kreislauf der Malla-Zeit war aufgebrochen und der städtische Charakter Bhaktapurs begann zu verwahrlosen.

Weiterhin hatte Bhaktapur über einen Jahrhunderte währenden Zeitraum von seinem Handelsmonopol mit Indien und Tibet profitiert. Nach der Besetzung Tibets und vor allem nach 1959 wurde die Grenze nach Nepal fast vollständig geschlossen. Dadurch sank die Wirtschaft der Stadtbevölkerung auf Subsistenz-Niveau.

Seit 1993 erhebt die Stadt eine Eintrittsgebühr für die Renovierungen an den Gebäuden oder für die Infrastruktur.

Das Bhaktapur Development Project (BDP) ist ein in den 1970er Jahren mit deutscher Hilfe

gegründetes Projekt mit der Aufgabe, kulturhistorisch wertvolle Gebäude zu restaurieren. Bei einem offiziellen Besuch 1969 hatte der saarländische Ministerpräsident Franz-Josef Röder dem späteren König Birendra (1972–2001) zur Hochzeit 1 Mio. DM als Hilfe überlassen. Die Arbeiten dauerten bis 1972. 1974 waren zunächst nur zehn Prozent der Stadt im Fokus des Projekts, es wurde dann ausgeweitet auf z. B. Erneuerung des Straßenpflasters, Bau einer Kläranlage, Ausbildung von Handwerkern und Stadtplanung.

Die **Kumari** (Kindgöttin) wird als Inkarnation der hinduistischen Göttin Durga verehrt. Sie wird aus der Shakya-Kaste der buddhistischen Newar ausgewählt und gilt bis zu ihrer ersten Menstruation den Hindus und den nepalesischen Buddhisten als „Lebende Göttin“.

Mit über 150 Musikgruppen verfügt Bhaktapur über ein reiches Reservoir an Musikern, besonders an Trommlern der Dhimay, einer im Kathmandu-Tal verbreiteten zwei-felligen Zylindertrommel.

Der Palast von Bhaktapur mit dem Goldenen Tor (Lu Dhawka) ist wohl der älteste Palast im Kathmandutal. Die Statue vor dem Palast zeigt König Bhupatindra-Malla.

Das Goldene Tor (1753) besteht aus vergoldetem Kupfer und stellt ein wichtiges Beispiel nepalesischer Handwerkskunst dar. Man sieht hier die zehnmarmige und vierköpfige Taleju, die Schutzgöttin der Mallas. Über den sich anschließenden Steinmauern befindet sich der hölzerne Palastbalkon mit 55 kunstvoll geschnitzten Holzfenstern.

Die Tempelanlagen der Stadt Bhaktapur umfassen über 170 Einzeltempel. Der Nyatapola-Tempel, der höchste Tempel des Kathmandutals ist der Gottheit Lakshmi geweiht. Der 30 Meter hohe fünfstöckige Tempel wurde 1708 fertiggestellt und überstand aufgrund seiner Bauweise das große Erdbeben von 1934.

Die Pagode steht auf einem abgestuften Sockel mit fünf Terrassen. Die Treppe, die diesen Sockel hinaufführt, wird auf jeder Etage von einem anderen Figurenpaar flankiert. Im Tempelinneren befindet sich eine Statue der Gottheit Siddhilakshmi Bhavani, der größten und mächtigsten tantrischen Gottheit.

Der Bhairavnath-Tempel ist Bhairava geweiht, einer Form von Shiva. Im Gegensatz zum Nyatapola-Tempel hat der Bhairavnath-Tempel einen längs-rechteckigen Grundriss.

Der Dattatraya-Tempel wurde 1427 errichtet und ist den drei hinduistischen Hauptgottheiten Vishnu, Shiva und Brahma geweiht. Er soll aus dem Stamm eines einzigen Baumes errichtet worden sein. Er ist ein mächtiger dreigeschossiger Bau von archaischem, im Kathmandutal sonst ungewöhnlichen Typus.

Die Nationale Kunstgalerie wurde 1960 eingerichtet und befindet sich am Durbar-Platz. Sie besitzt eine große Sammlung antiker Thangka - Malereien und die verschiedensten klassischen und mittelalterlichen Meisterstücke aus Holz, Stein und Metall. Das Gebäude selbst ist ein alter Malla - Palast, der noch eine große Menge der originalen Wandmalereien aus der Malla-Zeit enthält.

Besonders hervorzuheben ist das so genannte Pfauenfenster in der Gasse an der Ostseite, südöstlich des Taumadhi-Platzes.

Gewerke:

Die Töpfer geben ihre Kenntnisse vom Vater an den Sohn weiter. Nach der Ernte wird auf den Reisfeldern der Ton gewonnen. Mit Hilfe eines Schulterjochs, an dem zwei Körbe hängen, wird der Lehm transportiert. Drei Arten Erde benötigt der Töpfer, um Ton herzustellen. Zu drei Viertel besteht er aus weißer Erde. Das letzte Viertel setzt sich aus roter und schwarzer Erde zusammen. Die gesammelten Erden werden im Erdgeschoss des Hauses aufbewahrt. Wird

Lehm benötigt, knetet ihn der Töpfer mit den Füßen auf dem Boden. Mit Wasser und Sand mischt er so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Um Tonwaren, herzustellen werden zwei Techniken angewandt. Die Bearbeitung auf der Töpferscheibe oder mit dem Modellierhammer. Die Töpferscheibe aus Hartholz wird nach dem Schwungradprinzip mit einem Holzstock in Drehung versetzt und dann die Töpfe geformt. Fertige Tonwaren werden zwei bis fünf Tage in der Sonne getrocknet. Manche werden mit rotem oder gelbem Lehmwasser eingerieben. Zum Brennen werden die Tonwaren in eine große Mulde gelegt, mit Reisstroh bedeckt und mit Sand zugedeckt. Kleine Luftlöcher ermöglichen einen drei bis vier Tage dauernden Brand. Da die Waren unter 1200 °C gebrannt werden, bleiben sie porös und erhalten keine Glasur.

Viele traditionelle Techniken konnten die Zimmerleute bis heute bewahren: Die prachtvollen Fenster, kunstvollen Erkeranlagen, reich verzierten Türen und reliefartigen Dachstützen. Die geschnitzten Produkte trafen den Geschmack von Touristen und wurden zunehmend nachgefragt. Das Handwerk der Holzschnitzerei hat sich daraufhin so stark entwickelt, dass es an der internationalen Weltausstellung Expo 2000 in Hannover teilnehmen konnte.

Ein Handwerk, das sich in den letzten Jahrzehnten wieder stark entwickelt hat, ist die Produktion von handgeschöpften Papieren, eine 1000 jährige Tradition.

Auch die Thangka - Malerei kann in Bhaktapur auf eine lange Tradition zurückblicken. Das 1973 eingerichtete Lama Thangka Centre bietet in einer angeschlossenen Schule die Möglichkeit einer Ausbildung zum traditionellen Thangka - Maler.

Ungefähr 200.000 Touristen besuchen die Stadt jedes Jahr. An einzelnen Tagen können es bis zu 1.200 sein.

Zu den herausragenden Leistungen der newarischen Städte gehört die Wasserversorgung. Sie beruht auf einem System von Tala tunchi (Tiefbrunnen), Hiti (Wasserspendern) und Pokhari (Wasserreservoirs). Die Schlange symbolisiert den Charakter des Wassers für die Fruchtbarkeit. Der Nag-Pokhari hat eine große Bedeutung für die am Teich wohnenden Färber, denn diese nutzen ihn, um ihre Wolle zu waschen.

Die ältesten Teile der Wasserversorgung sind die Tala tunchi genannten Trinkwasserbrunnen. Die runden Brunnen mit 1,5 bis 2,5 Meter Durchmesser befinden sich über die ganze Stadt verteilt innerhalb umbauter Höfe und auf Plätzen. Ihre Tiefe variiert mit dem Grundwasserstand und liegt zwischen zwei und sieben Metern. Für den Unterbau werden speziell geformte Ziegel eingesetzt, für die obere Abdeckung Natursteine. An die Brunnen angeschlossen ist ein, vermutlich schon aus dem 10. Jahrhundert stammendes System von Trinkwasserbecken. Diese sind etwa 1 x 0,5 x 0,5 Meter groß und mit einer steinernen Platte abgedeckt. Ein mit einem Holzpfropfen verschließbares Rohr an der Vorderseite ermöglicht die Entnahme von Trinkwasser. Sockel und Deckel sind mit Pflanzenmotiven verziert.

Die Wasserspender (Hitis) sind aus Ziegeln und Naturstein gemauert und wurden vermutlich mit dem Hinduismus eingeführt. Ihr Bau gilt als gute Tat. Sie wurden früher vor allem entlang der Handelswege meist bei überdachten Rastplätzen für Händler und Pilger errichtet. Die Hitis sind reich verziert. Die Wasserzuführung wird durch ein Kanalsystem gewährleistet, in das Wasser aus über sechs Kilometer Distanz hingeleitet wird. Bei einigen Hitis wurde zur Reinigung des Wassers dem Zufluss ein Filtersystem aus einzelnen, mit Asche, Kies oder Lehm gefüllten Kammern vorgeschaltet.

Anfang der 1980er Jahre hatte Bhaktapur ein zunehmendes Problem mit dem alten Kanalsystem. Die teilweise offenen gemauerten Kanäle waren durch Unrat oft verstopft und bildeten gefährliche Infektionsherde. Zwar gab es so genannte Straßenwischer, doch sie

versahen ihren Dienst wegen mangelnder Bezahlung oft nicht. Da die Fäkalien in die Straßengräben gelangten, die ein beliebter Spielort der Kinder waren, erkrankten bis zu 50 Prozent der Kinder an den verschiedensten Krankheiten. Auch die Innenhöfe wurden zunehmend zu Müllgruben, die Abfälle und Abwässer der Küchen auffingen. Auch hier verweigerten die Straßenwischer ihre traditionellen Reinigungspflichten und arbeiteten nur noch gegen unmittelbare Bargeldentlohnung. Erst ein Programm (um 1990) beseitigte Abfälle mit Kehrmaschinen und ein Kompost Recycling wurde eingerichtet.

Die Alphabetisierungsrate liegt bei 58,9 Prozent. Analphabeten sind doppelt so viele Frauen wie Männer.

Die Shiddidas High School ist eine 2007 gegründete Schule, die als erste neben Khas und Englisch auch auf Newari aufbaut. Die Schule führt bis zur zehnten Klasse. Im Stadtgebiet von Bhaktapur gibt es mehr als 27 Schulen.

Diese alte Königsstadt aus dem Mittelalter hatte uns schon letztes Jahr sehr gut gefallen und so ist es auch diesmal wieder.

Relativ früh fahren wir zurück, denn heute ist unser Abschiedsessen mit Narayan in dem alten Palast, wie man im Schneidersitz an tiefen Tischen sitzt und während des sehr leckeren Essens von Musik und Tanz erfreut wird. Wir müssen nur die Getränke bezahlen.

Leider wurde unser Flug nach Paro in Bhutan vorverlegt, so dass wir abends noch unsere Koffer packen müssen. Ursprünglich sollten wir erst mittags fliegen, etwas zur gleichen Zeit wie die anderen, die nach Frankfurt fliegen, weil am Montag für sie wieder die Arbeit beginnt.

Samstag, 20.10.12

Morgens fahren wir um 8.30 h ab. Alle anderen kommen, um sich von uns zu verabschieden. Eine schöne Szene!

Dann bringt Narayan uns zum Flughafen, wo wir recht lange auf unseren verspäteten Abflug warten müssen.

Der Flug - wieder über den Himalaja mit der Everest-Kette - dauert etwas mehr als eine Stunde. Hier ist die Zeit nur um 15 Minuten verschoben, was sich kaum bemerkbar macht.

In Paro erwartet uns unser Guide mit einem Toyota-Geländewagen. Er ist sehr nett, spricht indisches Englisch, an das man sich erst gewöhnen muss, zumal er recht leise redet. Insgesamt ein sehr angenehmer Mensch. In einem schönen Gewand aus schwarzem Stoff mit einem bis etwas über die Knie gehendem Rock. Das Gewand besteht wohl aus einem Stück schwarzen, in sich gestreiften Stoff, das in der Mitte durch einen Gürtel gehalten wird, den man aber nicht sieht: Während der obere Teil Blouson - artig geschuppt wird, sitzt der untere Rockteil recht eng am Körper und wird hinten zu einer Art Kellerfalte gebunden. Bei einem schlanken Menschen wie unserem Führer ist die Falte recht eng, weil der Stoff doppelt um den Körper gelegt ist, bei einer dickeren Person wird die Abstand der beiden Falten breiter, so braucht man selten ein neues Kleidungsstück! An den Ärmeln sind recht breite weiße Stulpen angebracht. Das sieht insgesamt sehr elegant aus. Die gleiche Art Gewand gibt es auch in Brauntönen, meist mit Streifen oder Karos, das wirkt nicht so elegant, es erweckt bei uns eher eine Assoziation an Pyjama. Es handelt sich dabei um die offizielle Tracht, Pflichtbekleidung zu offiziellen Anlässen. Wir fahren von Flughafen in Paro etwa eine Stunde lang zur Hauptstadt **Thimphu**. Unterwegs halten wir am Zusammenfluss zweier recht reißender Gebirgsflüsse. Dort gibt es drei kleine Stupas, eine tibetische, eine nepalesische und eine bhutanische. Später stoppen wir nochmal

an einer alten Eisenbrücke, der ersten des Landes. Auch hier fließt der Fluss schnell dahin. Es gibt Fische, die aber nicht gefangen werden, weil sie heilig sind. Trotzdem wird Fisch gegessen, der aus Indien eingeführt wird.

Es ist hier nicht so warm wie in Kathmandu (25-27 Grad), aber angenehme 19 Grad.

Unser Hotel ist sehr schön: Gemütlich, sauber, guter Standard, freier Internet-Zugang.

Da wir nun früher angekommen sind, können wir noch den überdachten Wochenmarkt besuchen, wo die Bauern aus der Umgebung an zwei Wochenend-Tagen ihre Waren anbieten: Es gibt getrocknetes Fleisch und getrockneten Fisch, sehr viel Reis: wir sehen zum ersten Mal roten Reis! Dann sehr viele Gewürze und viel Gemüse und Obst.

Abends essen wir alleine im Hotel. Unser Guide wohnt in Thimphu und holt uns morgens um 9 Uhr ab.

Außer uns ist noch eine große polnische Gruppe angekommen. dann gibt es mehrere 2er-, 3er- und 4er Gruppen. Man darf hier nicht alleine reisen: alle brauchen einen Guide.

Sonntag, 21.10.12

Bhutan ist ziemlich teuer, pro Tag muss man 250 Euro ausgeben. Darin eingeschlossen ist der Guide, der Transport, die Unterkunft, Vollpension. Da verdient der König ganz gut an den Touristen.

Bhutan hat etwa die Größe der Schweiz, aber nur ca. 700.000 Einwohner, von denen 80.000 in **Thimphu** leben. Das Tal ist recht eng, so dass sich die Stadt nur längs des Tales ausbreiten kann. Von den Polen hat einer gesagt, es sehe ja hier aus wie im Allgäu. Und da ist etwas dran: Die Hauptstadt liegt etwas über 2000 m hoch, man sieht keine Schneeberge, sondern bewaldete Hügel aus überwiegend Kiefernwäldern.

Da die Bauten Bhutans meist aus Holz bestehen, sind viele Sehenswürdigkeiten im Laufe der Jahrhunderte immer wieder abgebrannt oder durch Erdbeben zerstört worden. Das Königshaus entwickelt eine lebhafte Bautätigkeit in Tempel, Statuen und Stupas, die hier Chorten genannt werden, im alten, traditionellen Stil.

Wir besichtigen am Morgen die **Erinnerungs - Stupa**, die die Mutter des vorletzten Königs 1974 zum Tod ihres Sohnes Jigme Dorji Wangchuk errichten ließ.

Nach dem Glauben der Buddhisten dreht man die Gebetsmühlen im Uhrzeigersinn. Anschließend geht man ebenfalls rechts um die gesamte Stupa herum. Damit betet man dafür, nach dem Tod in einem besseren Leben geboren zu werden.

Die Stupa ist nicht so groß und schön wie die in Kathmandu, aber doch auch beeindruckend. Morgens ist es noch etwas frisch, aber die Luft sehr klar im Sonnenschein. Auf dem Gelände der Stupa versammeln sich täglich die älteren Leute, die bei ihren Kindern leben, während der Arbeitszeit der Kinder. Sie drehen die Gebetsmühlen, beten ihre „Rosenkränze“ und verbringen den Tag dort gemeinsam.

Danach fahren wir ein kurzes Stück zu einer am Hang gelegenen riesigen **vergoldeten Buddha-Statue** im typischen Lotossitz, über der Stadt thronend. Sie ist die größte sitzende Statue weltweit.

Sie ist noch nicht ganz fertig gestellt, in ihrem Inneren soll ein großer Tempel entstehen. Uns gefällt sie nicht so gut, denn sie wirkt protzig und in ihrer überdimensionierten Größe geradezu

gewalttätig.

Ein kleines Stück weiter kommen wir in einen am Hang gelegenen **Park**, der anlässlich der Hochzeit des Königs vor einem Jahr angelegt wurde. Hier ist es sehr still, man hat einen schönen Blick auf das Tal und die Stadt. Ein angenehmer Ort.

Es schließt sich der **Zoo** an, in dem es das nationale, endemische Tier **Takin** zu sehen gibt. Der Takin (*Budorcas taxicolor*) ist ein Säugetier aus der Gruppe der Ziegenartigen (Caprinae).

Takine sind stämmige, plump wirkende Tiere. Sie können bis zu 400 Kilo wiegen. Wir sehen ein Tier von schwarzbrauner Farbe mit relativ massiven Hörnern. Wir hatten vorher noch nie von dieser Tierart gehört. An einer Tafel sehen wir, dass das Tier beheimatet ist in den gebirgigen Regionen des östlichen Himalaja, so im nordöstlichen Indien, Bhutan, Nord-Myanmar sowie in Tibet, Gansu, Shaanxi, Sichuan und Yunnan. Es bewohnt Höhen zwischen 1000 und 4250 Metern, nahe der Baumgrenze.

Da Thimphu insgesamt recht klein ist, eine der kleinsten Hauptstädte der Welt, sind die Entfernungen nicht weit. Beim Herunterfahren kommen wir an einem Aussichtspunkt vorbei, wo man einen guten Blick auf den **Dzong** hat. Der Dzong ist einer der größten in Bhutan und nach der Mittagspause werden wir ihn besichtigen.

Dzongs sind die für Bhutan so typischen, mächtigen Festungen und Klosterburgen aus dem 17. Jhd., in denen die weltliche und die kirchliche Macht bis heute unter einem Dach leben und wirken: früher der regionale Fürst, jetzt der Distrikt-Gouverneur, sowie in einem separaten Teil, dem Kloster mit vielen Tempeln, ein hochrangiger Abt mit seinen Mönchen.

Schließlich sind wir noch in einem **kleineren Tempel**, dem einzig wirklich alten Gebäude aus dem 14. Jhd. mit wirklich schönen Wandgemälden und einer Buddha-Figur, die nicht sehr groß ist. In diesen Bereich darf man nicht herein. Es kommen viele Eltern mit kleinen Kindern, auch Säuglingen, da diesem Tempel heilende Kräfte nachgesagt werden.

In der Stadt essen wir in einem Restaurant, dessen Buffet-Speisen uns sehr gut schmecken. Wir kosten auch den roten Reis, dessen Körner kurz sind. Es gibt eine leckere Algensuppe, ein leckeres Gericht aus Ei mit Käse, das ein wenig aussieht wie ein Omelett.

Dann besichtigen wir den Dzong: ein schönes Gebäude im Bhutan-Stil, der Ähnlichkeit hat mit dem tibetischen. Der Thimphu Dzong ist der Regierungssitz des Königs Jigme Khesar Namgyel Wangchuk, der unmittelbar in einem schönen Haus direkt am Dzong wohnt.

Fotografieren des Palastes ist verboten, Soldaten patrouillieren dort und garantieren das Verbot. Jeder Dzong in Bhutan ist gleich aufgebaut. Der linke Teil ist Regierungssitz, den man nicht besuchen darf, der rechte Teil ist Sitz der Mönche, wo wir den Innenhof und einen Tempel besichtigen.

Der Hof mit mehreren Gebäuden ist recht groß, davor ein Turm, der früher als Wachturm diente. Gegenüber ein Tempel mit einer großen goldenen Buddhastatue und sowohl hinter Glas viele, kleine Buddhastatuetten als auch solche an die Wände gemalt: Insgesamt 1000 Buddhas als Zeichen für Unendlichkeit.

Auch das Distriktgericht ist im Dzong untergebracht. Bhutan hat 20 Distrikte. Im Thimphu Dzong hat ebenfalls der höchste geistliche Lamas des Landes seinen Sitz. Der Dzong heißt offiziell Tashichoe Dzong. Seine Geschichte geht bis ins 13. Jahrhundert zurück. Er ist völlig

ohne Zement erbaut, bestehend nur aus Holz, Steinen und Erde.

Am Eingang finden sehr starke Sicherheitskontrollen wie am Flughafen statt.

Unser Abendessen nehmen wir in einem anderen Lokal ein. Es ist wieder sehr lecker und schmackhaft!

Trotz bellender Hunde schlafen wir recht gut.

Montag, 22.10.12

Nach dem Frühstück Weiterfahrt nach **Punakha und Wangdi** (oder Wangdue geschrieben).

Ca. eine Stunde fährt man von der Hauptstadt Thimphu bis zur **Dochula Passhöhe von 3116 m**.

Die Straße ist sehr schlecht, hat viele Kurven und noch mehr Schlaglöcher.

Unterwegs machen wir Halt an einer kleinen **Gebetsmühle**, die sich immer dreht, da sie von einem Flüsschen angetrieben wird, wie eine Wassermühle.

Auf der Passhöhe angekommen erwartet uns ein Meer aus Gebetsfahnen. Hier hat die Königinmutter Ashi Dorji Wangmo 108 Chorten, kleinere Stupas, errichten lassen. Er soll böse Geister fernhalten von Orten, die als gefährlich gelten wie Bergpässe.

Die **108 Chorten Druk Wangyal** wurden 2004 aus Dankbarkeit über den Sieg gegen die Separatisten aus Assam errichtet. Es kann sich dabei nur um ein Scharmützel gehandelt haben, auf das man hier aber so stolz ist, als sei es ein Riesen-Feldzug gewesen.

Oberhalb der Chorten liegt der dazu gehörige Tempel, den wir ebenfalls besuchen. Vom Tempel aus hat man eine tolle Sicht über die 108 Chorten auf die Eisriesen des Himalaja.

Mittagspause machen wir unterwegs im Ort **Lobensa**. Vorher besichtigen wir noch den **Tempel Chime Lhakang**. Er ist ein Pilgerort für unfruchtbare Frauen. Es ist ein kleinerer, malerisch auf einer Anhöhe gelegener Tempel, zu dem man an abgeernteten Reisfeldern vorbei entlang hochsteigt.

Der Tempel wurde von dem Cousin des göttlichen verrückten Lama Kunley Drukpa erbaut, nachdem er eine Dämonin bekämpft hatte. Die Wandgemälde zeigen das Leben des Lama. Hier begegnen wir zum ersten Mal den phallischen Symbolen. Auch in unserem Restaurant kann man hölzerne Phalli in vielen Farben kaufen.

Oben sehe und höre ich zunächst drei junge Mönche im Gras sitzend ein langes Horn spielen, ähnlich einem Didgeridoo. Im Tempel selbst ist Fotografieren wieder verboten.

Man hat von hier oben einen schönen Blick über das Tal, den schönen, breiten **Fluss Mochhu** mit seinen Sandbänken und die herbstlichen Felder.

**Punakha** ist eine Kleinstadt im Westen des Landes mit ca. 7.000 Einwohnern auf einer Höhe von 1400 m. Das Klima ist aufgrund seiner relativ niedrigen Höhenlage subtropisch.

In Punakha verstarb im 17. Jahrhundert der in Bhutan als Staatsgründer verehrte Shabdrung Ngawang Namgyel. Er befestigte die Klöster Bhutans gegen angreifende Truppen aus Tibet und einte das Land politisch. Sein einbalsamierter Leichnam wird im **Dzong** von Punakha aufbewahrt. Dort werden auch die eingeäscherten Körper der verstorbenen religiösen Oberhäupter, der Je Khenpo, aufbewahrt. In den Wintermonaten dient der Punakha - Dzong als Residenz des amtierenden Je Khenpo.

Außerdem hat das Gericht hier seinen Sitz. Vergleichbar bei uns mit unserem Ministerium. Punakha ist einer von 20 Distrikten in Bhutan.

Hier sind offiziell 1000 Mönche gemeldet, jedoch nur 300 sind momentan anwesend.

Punakha war am 17. Dezember 1907 auch der Ort der Krönung des ersten Königs von Bhutan, Ugyen Wangchuk. Der Ururgroßvater des jetzigen Königs war ursprünglich Talvogt (Penlop) von Tongsa. 1910 fand im Dzong von Punakha die Unterzeichnung des anglo-bhutanesischen Vertrags statt: Die Kolonialmacht Großbritannien verzichtete auf eine Einmischung in die Innenpolitik Bhutans und verlangte dafür im Gegenzug, Bhutan außenpolitisch exklusiv zu vertreten.

Wegen ausreichender Niederschläge und seines warmen Klimas eignet sich das Tal von Punakha ideal für den Reisanbau. In den Wintermonaten kommen Kartoffel und Gemüse hinzu. Weiträumige Abholzungen haben im Punakha-Tal seit Jahren zu Besorgnis erregenden ökologischen Schäden geführt.

Nach der Mittagspause erreichen wir unser Hotel, malerisch am Flussufer gelegen. Leider sind unsere Zimmer sehr schlecht und mehr als einfach, unterhalb eines Jugendherberge-Niveaus. Angeblich gibt es keine besseren Zimmer mehr, weil wir erst so spät - "last - minute" - gebucht hätten, was nicht den Tatsachen entspricht.

Wir besichtigen den Dzong, der 1637 erbaut wurde. Mehrere Brände, ausgelöst durch die Verwendung von Butterlampen, zerstörten ihn öfters. Zur Krönung des neuen Königs 2008 wurde er nochmals restauriert und somit ist es heute der Dzong, der in Bhutan am besten erhalten ist.

Zum Dzong gelangt man über eine Brücke in traditioneller Krag-Technik, die bei einer Flut 1958 zerstört wurde. 2008 wurde sie mit deutscher Hilfe im originalen Stil des 17. Jhds. wieder aufgebaut.

Die Flut 1958 hatte den Fluss erheblich, nämlich um volle 20 Meter, verbreitert: Das erforderte nunmehr eine Spannweite der Brücke von 55 Metern gegenüber den ursprünglichen 35!

Der Dzong von Punakha ist der wichtigste und heiligste Dzong des Landes. Er brannte 1987 teilweise ab, wurde jedoch schnell wieder komplett aufgebaut und gilt als herausragendes Beispiel ("Schmuckstück") der Klosterarchitektur Bhutans. Anders als die anderen Dzongs im Land, liegt der Punakha - Dzong nicht auf einer Hügelkuppe oder Anhöhe, sondern in einem Tal, am Zusammenfluss der beiden **Flüsse Mochhu und Pochu**.

Am 7. Oktober 1994 wurde wiederum ein Teil des Dzongs durch ein starkes Hochwasser zerstört, er wurde jedoch mittlerweile wieder komplett restauriert. Auf aktuellen Bildern ist zudem eine neue, etwa 3 m hohe Mauer am Flussufer zu erkennen, die vor künftigen Hochwassern schützen soll.

Am 13. Oktober 2011 fand hier die Hochzeit des 33-jährigen Königs Jigme Khesar Namgyel Wangchuck mit der 10 Jahre jüngeren Bhutanerin Jetsun Pema statt.

In Punakha ist auch unser Guide zur Internats-Schule gegangen. Wir halten direkt vor seiner Schule, einem großen Gebäudekomplex mit bemalter Toreinfahrt und großem Innenhof. Auf der gegenüber liegenden Straßenseite ist ein kleiner Park, von dem aus wir einen Blick auf den Zusammenfluss der beiden Ströme und den Dzong haben.

Über die neue-alte Brücke kommen wir in den ersten Hof, von dem eine steile, zunächst steinerne, dann hölzerne Treppe nach oben führt. Oben wieder eine große, für hier typische, Gebetsmühle, die bei jedem Umlauf eine kleine, hell-klingende Glocke anschlägt. Von dort in den ersten Innenhof, an dem wieder die Verwaltungsräume liegen, die wir nicht besichtigen können. Mitten im Hof eine Stupa und dahinter ein Boddhi-Baum. Der Boddhi-Baum ist heilig, weil Buddha unter ihm meditierte und zur Erleuchtung kam. Von dem Turm wird beim Festival im März die größte existierende Thangka über die gesamte Länge und Breite des Turms ausgebreitet.

Durch einen Gang gelangt man in den Mönchsbereich. Wir gehen eine sehr steile Holzterappe hoch und sind in einer Holzgalerie voller schöner Holzschnitzereien. Von hier aus können wir über eine Holzbrüstung in den großen Saal mit Holzsäulen hinab schauen, in dem während des Festivals Tänze stattfinden. Im eigentlichen Tempel ist das Fotografieren wieder verboten. Er ist recht groß und hat mehrere große Statuen, in der Mitte den Buddha, den Religionsstifter.

Auf dem Rückweg lässt unser Guide uns sogar auf die Galerie im ersten, dem Verwaltungsteil hochsteigen. Von dort haben wir einen schönen Blick auf die Stupa und den Baum.

Gegenüber vom Eingang des Dzongs besichtigen wir den kleinen **Dzong Dzongchung**, der bereits um 1328 erbaut wurde vom Heiligen Ngagi Rinchen. Zudem hat der Guru Rinpoche diesen Hügel im 8. Jahrhundert gesegnet und prophezeit, dass ein Mann namens Namgyal hier eine Festung errichten wird.

Dieser Dzong ist wirklich besonders schön und seine Lage am Zusammenfluss besonders reizvoll! Wie ein Schiff liegt er dort am Ufer.

Unser Abendessen nehmen wir im Hotel ein. Es ist gut - erstaunlicherweise!

Dann fahren wir zum abgebrannten Kloster Wangdu, das wir nur von außen ansehen können.

Wir sprechen mit unserem Guide über die Qualität der Unterkunft und über das Auto, das für 5 Personen bei längeren Strecken zu klein ist: die Person, die hinten in der Mitte sitzen muss, hat einen schmalen Sitz als die beiden anderen und muss sich wegen der extrem schlechten Straßen ständig krampfhaft festhalten.

Unser Guide telefoniert mit seiner Agentur, aber die sagt, dass nun bereits mehr als die Hälfte der Reise vorüber sein und dass man in Paro nicht mehr viel fahren muss, daher lehnt sie den Wechsel des Fahrzeugs ab.

Dienstag, 23.10.12

Nach dem Frühstück geht es nach **Paro**. Dabei fahren wir zunächst die gleiche Strecke zurück bis zum **Dochula-Pass**. Von dort geht es weiter über die Brücke über den **Fluss Wangchu**, die als indisch-bhutanisches Freundschaftsprojekt entstanden ist. Hier trennen sich die Straßen Richtung Thimpu bzw. Paro. Auf dem Hinweg hatten wir auf dem Pass Walnüsse gekauft, die uns gut schmeckten und die bereits aufgegessen sind. Daher werden dort neue gekauft.

Die Straße ist wieder sehr schlecht und wir werden ordentlich gerüttelt.

In Paro nehmen wir unser Mittagessen ein und besichtigen dann den **Dungtse Lhakhang**, einen **Tempel** in der Form einer Stupa, was sehr selten in Bhutan vorkommt. Er liegt am Fuß eines Hügel zwischen dem Paro- und dem Dopchari-Tal, jenseits einer Brücke auf der anderen Seite des Chhu- Flusses, auf dem Weg zum National-Museum.

Nach einer Legende wurde der Lhakhang von dem bedeutenden heiligen Lama Thangtong Gyalpo 1421 (bzw. 1433) gebaut, um eine „Schlangenkraft“ zu unterdrücken, die unter den Fundamenten der Stupa lebte. Eine andere Legende besagt, dass der Tempel auf dem Kopf einer Dämonin errichtet wurde. Der Hügel soll eine schwarze, böartige Schlange sein, die sich abwärts bewegt.

Der heilige Lama ist auch bekannt als Chagzampa, der die ersten acht eisernen Brücken in Bhutan baute. Der Tempelbau steht für den Sieg des Buddhismus in Bhutan.

1841 wurde der Tempel restauriert vom 25. Je Khenpo Sherab Gyeltsen mit Unterstützung der Dorfleute, deren Namen in die Baumstämme eingraviert sind, die die Säulen des Tempels im Inneren bilden.

Das Kloster ist wie ein Mandala auf drei Etagen gebildet, die den verschiedenen Initiations - Niveaus entsprechen: Hölle, Erde und Himmel. Der weiße Turm an der Spitze ist sehr ungewöhnlich.

Zu den verschiedenen Niveaus führen sehr steile Leitern. Es gibt alte und besonders schöne Wandmalereien und im Tempel fünf Buddha-Figuren der Meditation und Formen von Avalokiteshvara, Guru Rinpoche und dem Erbauer Thangton Gyelpo.

Im 2. Stockwerk sind Darstellungen von Mahakala mit 100 zornigen Gottheiten und dem Bardo, dem Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Im 3. Stock sind tantrische Gottheiten und u.a. Marpa, Milarepa und Gampopa zu sehen.

Ein sehr viel älterer Tempel liegt östlich davon, bekannt als der **Jangtsa Palnang Lhakhang**, der im 7. Jhd. vom tibetischen Herrscher Songtsen Gampo erbaut worden sein soll.

Dieser Tempel gefällt uns sehr gut, man sieht doch sehr deutlich den Unterschied zwischen einem wirklich alten Gebäude und den modernen Nachbildungen. Insgesamt ist die Anlage nicht sehr groß, daher wirkt sie um so mehr, wie sie sich malerisch am Fuße des Hügels in die Landschaft schmiegt.

Von dort ist es nur ein kurzer Weg zum **National-Museum**.

Das National Museum in Paro ist vom dritten König des Landes in einem kleinen, von weitem gut sichtbaren Wachturm, dem Ta - Dzong hoch über der Stadt und dem Paro - Dzong eingerichtet worden. Es zählt zu den schönsten Museen im Land. Es gibt einen guten Überblick über die Kultur der Himalaja-Monarchie.

Leider ist das Gebäude während des Erdbebens im September 2011 erheblich beschädigt worden, sodass es für Besucher geschlossen war. Aber direkt daneben wurde ein Ausweichgebäude eröffnet, das die berühmte Thangka - , die Masken- und die Bronzen-Sammlung zeigt, sowie die Briefmarken-Kollektion mit Marken, die den Yeti darstellen! Jede Maske wird einzeln sehr gut beschrieben: zu welchen Tänzen sie gehört und bei welchem Anlass sie benutzt wird. Es gibt Tier-, Dämonen- und Göttermasken.

Anschließend umrunden wir das Gelände, um die wunderbare Sicht zu genießen.

Von dort geht es weiter zur Klosterfestung von Paro, der **Rinpung Dzong** (17. Jhd.). Dort leben heute 200 Mönche sowie alle Verwaltungsangestellten des Distrikts. "Die Festung der Edelsteine" ist bekannt für die hochwertigen Holzarbeiten an ihrem Hauptturm sowie für ihre kosmischen Mandalas, d.h. Darstellungen des Universums, die anhand von Texten aus dem 5. und 10. Jahrhundert geschaffen wurden.

Mit hereinbrechender Dunkelheit erreichen wir die Ruine der ehemaligen buddhistischen **Klosterfestung Drugyel Dzong**.

Sie wurde 1647 von Tenzin Drukdra errichtet auf Befehl von Shabdrung Ngawang Namgyal, um den Sieg über eine tibetische Invasion zu feiern.

Die Festung erhebt sich auf einem Felsplateau im oberen Paro - Tal etwa 18 km von Paro entfernt.

1897 wurde sie bereits teilweise durch ein Erdbeben beschädigt, 1951 brannte die gesamte Anlage aus, verursacht wahrscheinlich durch Butterlampen. Seither verfällt die Anlage.

Sie ist in der Dämmerung ein sehr romantischer Anblick. Wir betreten die Ruinen und haben einen wunderschönen Rundblick über terrassierte Reisfelder und Berge. Man sieht auch den heiligsten Berg Bhutans: den Jomolhari, den Berg der Göttin Jomo (7.300m). Er gilt auch den Tibetern als heilig.

Auf dem Rückweg kommen wir bei der **mittelalterlichen Holzbrücke** gegenüber dem Rinpong Dzong vorbei und machen einen kurzen Halt: die beiden angestrahlten Gebäude ergeben ein herrliches Fotomotiv.

Unterwegs haben wir auch wieder an mehreren Häusern große, mit Schleifen und Flügeln geschmückte Phalli gesehen.

Bei der Ankunft in Paro hatten wir erst mal in unserem Hotel **Phuntshok Juney** eingeecheckt. Hier bleiben wir zwei Nächte, erleben ein gutes Frühstück, leckeres indisches Essen und funktionierende Duschen. Zudem haben hier alle Hotels freien Internet-Zugang. Besitzer ist ein freundlicher Inder.

Vorher besuchen wir, begleitet von unserem Guide, noch eine **Buchhandlung**, versteckt in der ersten Etage gelegen. Hier gibt es viele Bücher auf englisch über Buddhismus, die hiesigen Sehenswürdigkeiten und für den Schulunterricht. Die Herren kaufen auch noch Jubiläumswisky (malt): 100 Jahre Königshaus (2007).

Die Innenstadt von Paro ist sehr klein, hat aber hübsche Häuser. Überhaupt gefallen uns die Hausformen hier sehr gut!

Die Souvenirläden sind klein, eher beiläufig werden Dinge an Touristen verkauft.

Mittwoch, 24.10.12

Heute an unserem letzten Tag steht der Höhepunkt unserer Reise an: Der Aufstieg zum **Kloster Taktsang**, dem berühmten „**Tigernest**“.

Die Wanderung besteht aus einem ersten, recht steilen Anstieg ca. 800 m den Berg hinauf. Hier kann man auch mit kleinen Pferden, Ponys, hinauf reiten. Das bringt einen bis zu einem Felsplateau, das dem Tigernest gegenüber liegt. Dazwischen liegt eine enge Schlucht, mit einem Gebirgsbach, der tosend als Wasserfall die Steilwand hinab stürzt.

Von hier aus gehen Treppenstufen zunächst steil nach unten, dann kommt eine schmale Brücke über die Schlucht und dann gehen wieder steile Stufen nach oben zu dem Tigernest, das auf einem Felsvorsprung malerisch an den Berg geschmiegt ist.

Ich glaube nicht, dass ich das schaffe. Daher habe ich mir für diesen Tag vorgenommen, mit einem Pony bis zum gegenüber liegenden Felsvorsprung zu reiten, wobei Burkhard mich begleiten will, denn er liebt die Abwechslung. Dann will ich dort in einer Cafeteria auf die anderen warten und mir die vielen Treppen ersparen.

Bereits um 8 Uhr werden wir abgeholt und nach 10 min. Fahrt sind wir am Ausgangspunkt der Wanderung. Insgesamt sind wir sieben Stunden unterwegs. Es macht uns Spaß, die Ponys zu besteigen, während Hans und Fritz zu Fuß voraus gehen. Zwischen drin überholen wir sie einmal. Auf halber Strecke, bei der ich bereits denke, wir müssten gleich oben angekommen sein, machen die Tiere eine Rast und wir treffen uns alle wieder. Burkhard und ich genießen diesen Ritt sehr: Für mich ist es sowieso das erste Mal, dass ich überhaupt ein Pferd reite. Und es ist natürlich leicht mit diesen Tieren, die nichts anderes gewöhnt sind, als tagtäglich mehrfach diesen Weg zu gehen.

Mein Tier wird von unserem Guide geführt, das andere von dem Besitzer der Tiere. Da wir wirklich früh angefangen haben, ist die Luft noch morgendlich frisch und rein. Der Aufstieg geht durch überwiegend Nadelwald, dessen klare Luft wir einatmen. Wir haben Zeit und Muße, uns rings umzuschauen: Die hohen Bäume, das Unterholz, die kleinen Blumen am Rand. Alle die, die neben uns zu Fuß unterwegs sind, haben einen sehr beschwerlichen Weg zu gehen. Eine Amerikanerin ruft mir zu, als ich an ihr vorbei reite: „I wish, I did it like you“.

Nach über einer Stunde Aufstieg sind wir am ersten Aussichtspunkt mit Cafeteria. Burkhard und unser Guide überreden mich, weiter mitzukommen. Ich könne ja immer noch umkehren, wenn es mir zu viel wird. Ich lasse mich dazu bestimmen. Erstaunlicherweise ist der Abstieg mit den Stufen einfacher als gedacht, da die Stufen relativ gleichmäßig und in einem guten Abstand gehalten sind. Hier bewundern wir den Wasserfall und den reißenden Gebirgsbach. Und dann geht es aufwärts. Hier bin ich natürlich die letzte, fürsorglich geleitet von unserem Guide, der mir immer wieder die Hand reicht, um mir den Aufstieg zu erleichtern. Nach ungefähr zwei Stunden kommen wir im Kloster an. Es liegt insgesamt 3000 m hoch auf einem Felsvorsprung, der einige hundert Meter in die Tiefe ragt. Der Sage nach entstand es, als der Guru Rinpoche im 8.Jhd. auf dem Rücken einer Tigerin angefliegen kam und in einer Höhle auf diesem Felsvorsprung drei Monate lang meditierte. Dabei bekehrte er das Paro - Tal zum Buddhismus. Viele Heilige kamen, um an diesem hoch spirituellen Ort zu meditieren, u.a. auch Milarepa.

Im 17. Jahrhundert wurde hier erstmals ein Kloster gebaut. Leider brannte es auch mehrmals ab, zuletzt völlig im April 1998. Da Archivaufnahmen vorhanden waren, wurde es in nur zwei Jahren originalgetreu wieder aufgebaut und 2005 offiziell feierlich eingeweiht. Die Stätte ist ein bedeutendes Heiligtum für die Bhutaner: Jeder möchte mindestens einmal in seinem Leben dort gewesen sein.

Im Inneren besuchen wir mehrere Tempel mit zum Teil sehr schönen Buddha-Statuen. An einer Stelle zeigt man uns die Höhle, in der die Heiligen meditiert haben. Und unser Guide hat extra eine Flasche dabei, um seiner Familie von dem heiligen Wasser mitzubringen, das hier aus einer kleinen Quelle fließt.

Wie immer ist es verboten, in den Tempeln zu fotografieren. Und vor dem Eingang sind die Schuhe auszuziehen.

So wie es beim Anstieg immer wieder atemberaubende Ausblicke auf das Tigernest ab, so gibt es hier wunderbare Ausblicke ins Tal und auf die Felsen!

Dann ist es Zeit, mit dem Abstieg zu beginnen: Erst wieder die Stufen hinab, dann wieder - oh je! - die Stufen hinauf und dann der lange Abstieg insgesamt!

Aber vor dem langen Abstieg gibt es noch eine wohlverdiente Pause in der Cafeteria, wo wir ein sehr leckeres Mittagessen bekommen und einen sehr schönen Abschiedsblick auf das Tigernest genießen. Mittlerweile ist es so warm geworden, dass wir draußen in der Sonne sitzen können.

Beim Abstieg bin ich wieder die letzte, immer noch freundlich begleitet von unseren Guide. Burkhard tröstet mich später, dass ich nur ca. 10 Minuten später als die anderen angekommen bin. Zurück im Hotel, brauche ich eine Erholung.

Die drei anderen machen mit unserem Guide noch eine Tour: Wieder zu dem Stupa-Tempel, weil es dort noch wunderbare Malereien in den oberen Etagen gibt, die wir noch nicht gesehen haben.

Zum Abschluss gibt es noch ein richtiges Highlight:

Unser letztes Abendessen findet in einem traditionellen Bauernhof statt, der zudem ein Bad mit heißen Steinen anbietet.

Das ist gerade das Richtige für uns nach der langen Wanderung heute.

Wir können uns gar nichts so richtig darunter vorstellen und sind entsprechend sehr gespannt. Wir werden in einen einfachen Raum geführt, wo wir uns umziehen können: Unsere Badesachen haben wir schon an und mit Handtüchern hat uns unser Hotel ausgestattet. Dann stehen sich in einem ehemaligen Stall je drei Holzzuber in der Länge von Badewannen gegenüber, die bereits mit Wasser gefüllt sind. Am unteren Ende ist ein Teil mit einer Holzplanke abgetrennt. Während wir uns umziehen, bringen mehrere Frauen mit großen Eisenzangen große, im offenen Feuer erhitzte Steine, die sie in den abgetrennten Teil fallen lassen. Sofort beginnt es zu zischen und zu brodeln und das gesamte Wasser in der Wanne erhitzt sich so, dass wir es beim Einsteigen kaum aushalten. Nach einer Weile ist es uns so heiß geworden, dass wir uns an den Rand setzen müssen. Fritz macht einige Fotos. Nur Burkhard möchte einen weiteren heißen Stein, uns anderen ist es mit einem warm genug.

Dann ziehen wir uns - wohlig erwärmt und mit gelockerten Muskeln - wieder an.

Im Haus bekommen wir eine Führung: Besonders erstaunlich ist, dass es einen großen Tempelraum innerhalb des Hauses gibt, größer als der Wohnraum, mit mehreren mittelgroßen Buddha-Figuren geschmückt. Hier betet die Familie jeden Morgen vor der Arbeit.

Die ältere Tochter, die sehr gut englisch spricht und studiert hat, serviert uns dann unser Essen, das ein bisschen scharf, aber sehr lecker ist. Sie erzählt uns, dass die Familie mit diesen touristischen Angeboten Geld dazu verdient, aber die Landwirtschaft nicht aufgegeben hat. Köchin ist ihre Mutter.

Als Getränk gibt es Reiswein, dem unsere Herren zusprechen. Ich möchte lieber nur Cola trinken.

Donnerstag, 25.10.12

Nach dem Frühstück geht es zum Flughafen, zurück nach Kathmandu. Der Weg ist nicht weit, aber die Straße wieder unbeschreiblich schlecht!

Wir verabschieden uns von unserem Guide. Im Flughafen kappt alles gut, allerdings haben wir keine Fensterplätze. Burkhard hat jedoch schon auf dem Hinweg alle denkbaren Fotos vom Himalaja und dem Everest gemacht.

Nach kurzem Flug kommen wir in Kathmandu an, wo Narayan uns schon erwartet!

Er bringt uns zum Hotel Manaslu, wo wir erst mal unser hier deponiertes Gepäck an uns nehmen und uns dann am Pool in die Sonne legen. Ich bin jetzt doch recht erschöpft und froh, kein Programm zu haben.

Das Abendessen nehmen wir auf der Terrasse des Nachbar-Hotels Tibet ein. Mit einer warmen Jacke kann man es draußen gut aushalten. Tagsüber waren es sogar 25-27 Grad, eine Wohltat!

Freitag, 26.10.12

Nach dem Frühstück lassen wir unser Gepäck wieder in der Hotel-Aufbewahrung und fahren mit Narayan in einem Taxi nach **Patan**, weil Hans und Fritz das wunderschöne **Patan - Museum** sehen wollen.

**Patan/Lalitpur** ist die viertgrößte Stadt in Nepal. Sie liegt im Kathmandu-Tal am Südufer des Bagmati und bildet mit Kathmandu eine Doppelstadt. Um das Jahr 1000 war sie mit etwa 100.000 Einwohnern die zehntgrößte Stadt der Welt. 2001 hatte die Stadt 166.674 Einwohner. Die Geschichte der Stadt geht mehr als 2300 Jahre zurück. Der Überlieferung zufolge ist die Stadt die älteste im Kathmandu-Tal und wurde im 3. Jahrhundert v. Chr. von der Kirat Dynastie gegründet. Über viele Jahrhunderte war Lalitpur Hauptstadt eines eigenen Königreiches, das

erst unter König Prithivi Narayan Shah im Jahr 1768 in das Königreich Nepal eingegliedert wurde. Ursprünglich hießen die Stadt und das Königreich Patan.

Burkhard und ich bleiben auf dem Durbar Square mit seinen Tempeln, erinnern uns an letztes Jahr und genießen die schöne Aussicht von dem Restaurant in der 1. Etage, in dem wir auch schon letztes Jahr waren.

Anschließend zurück ins Hotel, letzte, allerletzte Einkäufe und dann der Abschied: Unser Flieger geht abends und Narayan bringt uns zum Flughafen.

Dort haben wir noch langen Aufenthalt, bis unser Flieger uns nach Abu Dhabi bringt, wo wir diesmal nur zwei Stunden Wartezeit haben. Das ist sehr angenehm, und bald sitzen wir schon in der Maschine nach Frankfurt, wo wir bei Schneetreiben (sic!!) gegen acht Uhr morgens ankommen.

