

# GOING INTERNATIONAL

---

## **Erfahrungsbericht: Tibetische Pflanzenmedizin und Meditation am Dach der Welt**

**Erfahrungsbericht zur Reise nach Nordindien und Ladakh im Juli 2012**

*von Annemarie Tasser*

Ich hatte mich für eine Reise nach Nordindien und Ladakh entschieden, weil sie eine spannende Reiseroute versprach und gleichzeitig eine fachliche Einführung in die tibetische Medizin und ihre Heilpflanzen anbot – d.h. ich wollte eine spannende Reise mit meinem medizinischen Interesse verbinden. Was mir dann an der Reise besonders gefallen hat: Wir reisten sehr persönlich in einer kleinen Gruppe, erlebten mit Gabriele Tautscher hautnah das Leben in den nordindischen und Ladakhi Dörfern, fuhren und wanderten durch phantastische Landschaften und nahmen aus Ladakh wertvolles Wissen über die traditionelle Medizin mit nach Hause.

### **Tibetische Klöster, eine Geburtstagsfeier und die Lehren Buddhas**

Nach einer 2 Tages-Anreise von Delhi über die moderne Stadt Chandigarh (geplant vom berühmten Architekt Le Corbusier) erreichten wir Dharamsala am Fuße des Gharwal Himalaya. Dort wohnten wir gemütlich in einem kleinen Gästehaus mit tibetisch eingerichteten Zimmern in einer schönen Gartenanlage mit Tempel, Kunstwerkstätten und Museum des tibetischen Kulturvereins. Wir spazierten (manchmal im warmen Monsunregen, denn im Juli ist dort die Regenzeit) zu buddhistischen Klöstern und besuchten das weiter oben gelegene Mac Leod Ganj, wo sich die Residenz des Dalai Lama und die tibetische Exilregierung befindet. Bei der Geburtstagsfeier vom Dalai Lama am 6. Juli im Kloster vor seiner Residenz erlebten wir die tibetische Exilgemeinde in ihrer Festkleidung. Schulklassen führten Volkstänze auf, junge tibetische Popstars traten auf – es herrschte eine fröhliche Stimmung trotz der Regenfälle.

Am nächsten Tag gab uns ein vor Ort bekannter tibetischer Arzt in seiner Praxis eine ausführliche Einführung in die tibetische Medizin und erklärte was es mit ihren Grundenergien Schleim, Galle und Wind auf sich hat. Im Tempel des tibetischen Kulturvereins gab uns Gabriele Vorträge zu den Lehren Buddhas und zur buddhistischen Meditation. Wer wollte konnte am Morgen im schönen Gebetsraum des Tempels meditieren.

### **Wanderungen im Monsun und die tibetische Lebensart**

Wir unternahmen auch eine Tageswanderung auf eine hohe Alm (Triund), blieben jedoch auf halber Strecke in einem alten englischen Bungalow eines österreichischen Freundes von Gabriele hängen, weil der Regen nicht aufhören wollte. So hatten wir Zeit für Kaffee und Kuchen und dafür, den spannenden Erzählungen Jakobs über das Leben in der Umgebung zu lauschen. Am nächsten Nachmittag besuchten wir einen indischen Bio-Bauern inmitten grüner Reisfelder. Er zeigte uns seinen wunderbaren Garten mit der Vielzahl an Obst und Gemüsesorten. Seine Frau kochte für uns ein indisches Festessen. Erst nach 4 Tagen setzten wir unsere Reise nach Manali fort. Hier unternahmen wir eine Wanderung durch alte Dörfer und Zedernwälder und zu einem göttlichen Wasserfall. Wir besuchten das Museum des russischen Malers und Philosophen Nikolas Rörich und genossen ein wunderbares Mittagessen bei einer indischen Familie. Von Manali aus begann dann die abenteuerliche Fahrt zuerst über den ersten hohen Pass (Rothang) nach Kyelong. Die Straße war erstaunlich gut und meist asphaltiert. Nach dem Rothang Pass beginnen die tibetische Kultur und die karge Landschaft der tibetischen Hochebene mit ihren tiefen Flusstälern. In Kyelong adaptierten wir uns an die Höhe

(3000m), wanderten durch den alten Basar der kleinen Stadt und zu einem buddhistischen Kloster, wo gerade ein großes Fest stattfand. Ein hoher Lama war gekommen um die lokale Bevölkerung zu segnen. Nach Kyelong überquerten wir für 2 Tage den hohen Himalaya und die Zanskar Kette – eine Fahrt mit Jeeps auf langen Serpentinien, über zum Teil verschneite Pässe mit Fernblick über unendliche Gebirgszüge, vorbei an Hochweiden – auf einer von ihnen übernachteten wir in einem Luxuszeltlager – und durch bizarre Flusstäler, canyon ähnlich mit flachen weiten Schotterbetten. Die Weite der Hochebene empfand ich wie eine Oase für die Seele, über die ich gerne lange gewandert wäre – zum Glück holten wir dies in Ladakh nach.

### **Meditieren in Nordindien**

In Leh wohnten wir in einem familiären Gästehaus umgeben von Feldern. Die Stadt selbst (zu Fuß zu erreichen) ist eine herrliche Mischung aus einer alttibetischen Stadt mit eng gebauten Steinhäusern mit Flachdächern über welche die Palastburg thront, einer Gartenstadt unter Weiden und durchzogen von Bächen, und einer lebendigen Touristenstadt mit vielen Cafes und Lodges wo sich junge und alte Abenteuerer aus der ganzen Welt treffen. Von dort unternahmen wir Ausflüge zu den großen Klöstern. Ein buddhistischer Mönch erklärte uns seine Meditationsweise nach dem Prinzip des tibetischen Buddhismus des ‚grenzenlosen Mitleids‘.

Von Leh fuhren wir den Indusfluss entlang nach Alchi, zum ältesten Kloster von Ladakh (UNESCO Weltkulturerbe), und weiter zum Ausgangspunkt unserer 3 Tages Wanderung, wo wir den sympathischen Amchi Tashi trafen. Von nun an hieß es früh aufstehen um die beste Tageszeit für die Wanderung durch die karge Berglandschaft und Überquerung der Pässe (bis fast 4000 m!) zu nutzen bevor die Sonne in dieser Höhe kräftig auf den Kopf knallt. Unterwegs sammelten wir Gräser, Blumen und Blätter. Amchi Tashi erklärte uns die Heilwirkungen der Pflanzen, auch wie wir sie erkennen und nutzen können. Gegen Mittag erreichten wir jeweils unsere Zeltlager in den grünen Flussoasen der Dörfer. Unglaublich wie plötzlich der Übergang von der trockenen Steinlandschaft zu den üppig grünen Feldern und Blumenwiesen der bewässerten Täler waren. Den Nachmittag bummelten wir durch das Dorf und sammelten in den Blumenwiesen Pflanzen. Anschließend gab uns Tashi weitere Erklärungen zu den Pflanzen. Unsere Wanderung endete im schönen Dorf Tingmosgam, wo wir die Familie von Tashi besuchten und in einem bequemen Gästehaus mit herrlichem Garten wohnten. Von dort unternahmen wir einen Tagesausflug nach Lamayuru, zu einem spektakulär gelegenen Kloster. Entlang des Indus Flusses fuhren wir zurück nach Leh, wo wir die Reise mit einem Stadtbummel ausklingen ließen.

### **Das Ergebnis**

Die Reise war so vielfältig: Indische und tibetische Kulturen, Himalaya, Hochebenen, Steinwüsten und reiche Blumenwiesen, Lernen über den Buddhismus und tibetische Medizin, Begegnungen mit Menschen, Muße zu meditieren, das Miterleben authentischer religiöser und kultureller Traditionen und die Erfahrung des Wanderns durch beeindruckende Landschaften; dies alles bleibt für mich unvergesslich.

## Fotos



Gebetsfahnenpass



Ladakh

Veröffentlicht in GI-Mail 03/2014 (Deutsche Ausgabe), ISSN:2312-0819, Going International, Wien 2017

For personal use only. No other uses without permission. For permission to reprint or reproduce this article, please contact [office@goinginternational.org](mailto:office@goinginternational.org).

Nur für den persönlichen Gebrauch. Dieser Text darf nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung nachgedruckt oder vervielfältigt werden. Mit Ihrer Anfrage um Veröffentlichungserlaubnis wenden Sie sich bitte an [office@goinginternational.org](mailto:office@goinginternational.org).

### Zitation:

Tasser, Annemarie: Erfahrungsbericht zur Reise im Juli 2012. (In: Polak, G. [Hg.]: GI-Mail 03, ISSN: 2312-0819 Going International, Wien 2014