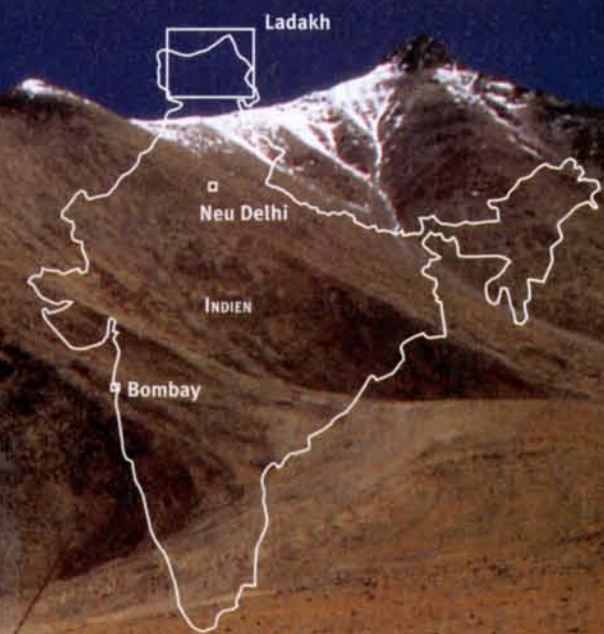


# Himmelhohe



# Täler

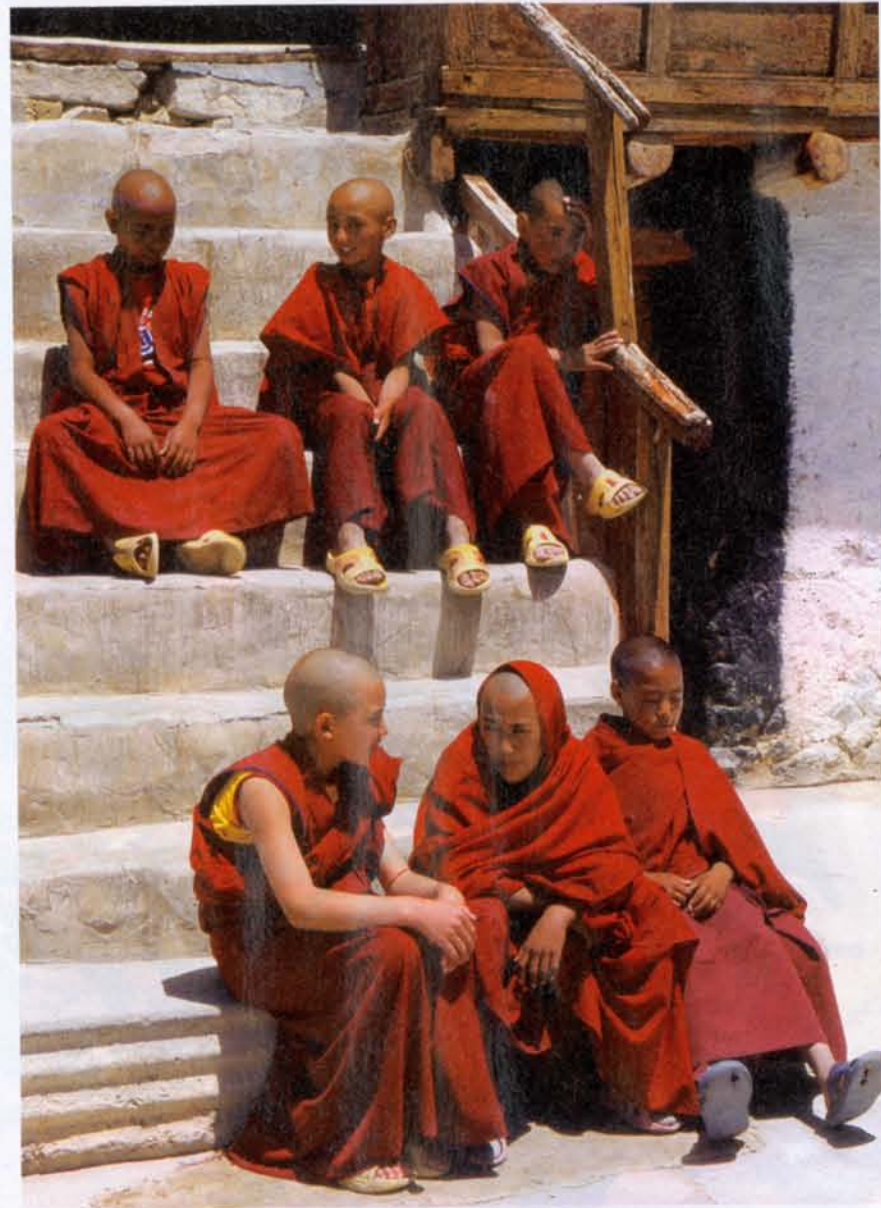
Lose Steine und bunte Gebetsfahnen  
schmücken den Pola Kongka Pass.

Hallo und Willkommen in Ladakh: „Jullay“ schallt es einem entgegen, wenn man zwischen Indus Tal, Karakorum und Himalaya zu buddhistischen Klöstern reist, über himmelhohe Pässe treckt und mit dem Geländewagen zu den Seen des Changtang rumpelt.

TEXT/FOTOS: EGMONT STRIGL

Der buddhistische Mönch, das unbekannte Wesen. Während er in den einfachen Vorstellungen des Westens als asketischer, vergeistigter Mensch durch die Wirrungen der Welt schreitet, ist der gemeine Mönch auch nur ein Mensch. So richtig fällt mir das zum ersten Mal auf, als ich in Leh, der 3.500 Meter hoch liegenden Hauptstadt des nordindischen Ladakh, etwas kurzatmig durch die Gassen streife und in ein buddhistisches Fest platze, zu dem sich ein paar hundert Mönche versammelt haben. Hier fallen doch einige aus dem Rahmen. Mönche mit Rasta-Mützen und Basecaps der US-Marine, einige die hinter dem Kloster von Leh mit Mädchen schäkern oder eine Runde Fußball spielen oder andere, die in stillen Winkeln ein Zigaretten rauchen. Das macht sie sympathisch und zeigt, dass der Buddhismus eine Religion von Menschen für Menschen ist.

Überdies sind die meisten Mönche nur Mönche auf Zeit, die nur einmal im Leben einige Zeit als Novizen im Kloster verbringen. In Klöstern, die zu den schönsten der buddhistischen Welt gehören und die sich rund um Leh und entlang des Industals drängen und somit aus Ladakh die Region machen, in der der traditionelle Buddhismus tibetischer Prägung noch in seiner reinsten Form zu finden ist. Nur wenige Kilometer außerhalb der ladakhischen Hauptstadt liegt Stok, der alte Königspalast, ein Stück weiter



Während die meisten Mönche in traditioneller Kleidung ihren typischen Verrichtungen nachgehen, sprich meditieren, singen, trommeln oder Horn blasen, fallen andere aus der Reihe.

Matho mit seinen berühmten Orakelmönchen, auf der anderen Seite des Indus das auf steilem Fels thronende Shey, und natürlich das berühmte Kloster des Gelbmützenordens Thikse, wo man an einer Morgenpuja teilnehmen kann. Neben buddhistischer Kultur und klösterlicher Architektur ist Leh aber auch ein ausgezeichneter Ausgangspunkt für Trekkingtouren durch die Berge des Himalaya, die sich südlich des Indus-Tals zu Höhen von über 6.000 Meter aufschwingen. Da wird die Luft zwar noch dünner, dafür steigt man aber hinauf in eine kaum besie-

delte, spektakuläre Hochgebirgswüste, durchwandert auf den Spuren der Schneeleoparden karges Hochland voll ungeahnter Farben und Strukturen und stößt neben wunderbarer Natur auch auf traditionelle ladakhische Dörfer und die Reste der vorbuddhistischen Bön-Kultur.

#### Respekt vor den Bergbauern

Der Anfang jedoch ist heiß und hart. Stundenlang laufe ich mit meinem Guide, einem „Pferdemann“ und zwei stämmigen Bergponies über die staubigen, sonnendurchglühten Schutthal-



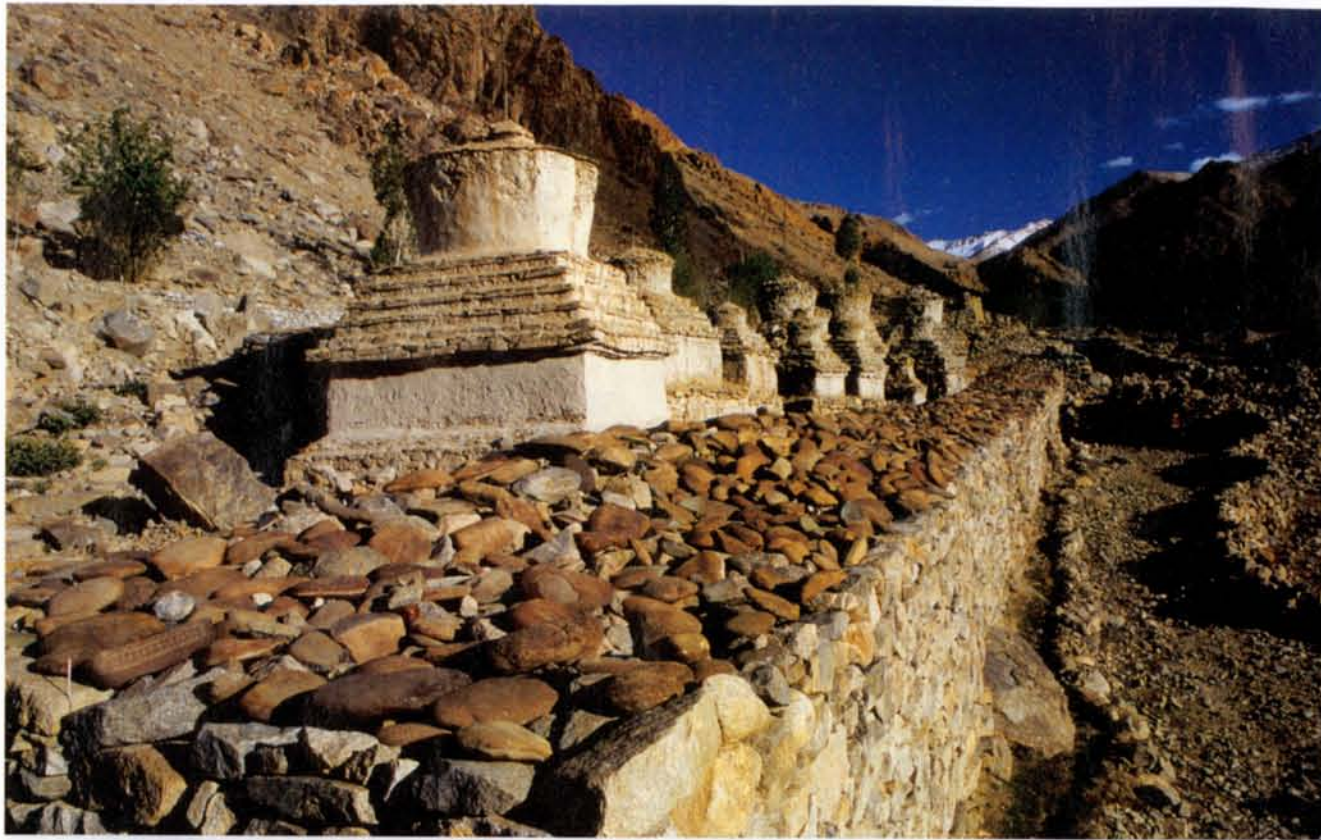
den entlang des Indus. Am eiskalten Bergbach, der oft durchwaten werden muss, wachsen einzelne Pappeln, die angenehmen Schatten spenden. Weiter oben werden aus den Einzelbäumen kühle Haine, saftig grüne Wiesen schieben sich zwischen die graubrau-

nen Schuttkegel und die ersten Häuser von Bergbauern tauchen auf. Große, stattliche Höfe mit geschnitzten Erkern, umgeben von Stallungen fürs Vieh und Gemüsegärten, die durch sorgsam gepflegte Kanäle bewässert werden. Dennoch grenzt es an ein Wun-

der, dass auf derartigen Höhen und bei so wüstenhaften Bedingungen überhaupt etwas wächst. Respekt also vor den zähen Ladakhis, die mit Hilfe des Gletscherwassers in der winzigen Oase Jingchen Gerste und Aprikosen anbauen und auch noch die Zeit finden, ein

Oben: Trekking am Stok La Pass ist vor allem am Anfang heiß und hart, wenn der Weg noch durch sonnendurchglühte Steinhalden führt. Unten links: Die reich verzierte Vorhalle des buddhistischen Klosters in Leh. Rechts: Berühmte Buddha Statue im Kloster Thikse.





Gedenksteine, so genannte Tschörten, verwahren entweder religiöse Reliquien, markieren heilige Orte oder erinnern an bestimmte Geschehnisse. Diese hier stehen im Ney Tal, in der Nähe des Klosters Thagchokling.

kleines Camp mit Laden zu betreiben, in dem sich müde Trekker samt Packpferden zur Ruhe betten können. Im Hochtal von Rumbak, wo die Women's Society des Dorfes eine weitere kleine Verpflegungsstation mit heißem Tee und kleinen Snacks errichtet hat, teilt sich der Weg. Während der Markha Valley Trail nach Süden ansteigt, halten wir uns links und laufen hinauf ins Dorf Rumbak, das sich als „Welthauptstadt“ der Schneeleoparden anpreist. Und tatsächlich soll es hier im Hemis Nationalpark noch relativ viele dieser Tiere geben, zu deren Schutz sich auch die Snow Leopard Conservancy engagiert, die den Bewohnern des Tals beim Aufbau eines Ökotourismusprojekts hilft. Home Stays, Übernachtung und Verpflegung in den alten Bauernhöfen, entstehen, Schals und Handschuhe aus Kaschmirwolle werden verkauft, Camps für Trekker werden angelegt, um zusätzliches Einkommen zu generieren, von dem zehn Prozent in Baum-

pflanzungen, in die Wasserversorgung und den Erhalt uralter Stupas und Manimauern gehen. Im Gegenzug soll die Jagd auf Leoparden und Wölfe eingestellt werden. Herden von Steinböcken und Blauschafen sieht man über die Hänge ziehen, Argalis und Uriaie springen in den Felsen, auf den Wiesen pfeifen Murmeltiere und in der klaren Luft ziehen Steinadler ihre Kreise. Rumbak mit seinen 20 Häusern ist eine traditionelle Siedlung ohne Straßenanschluss, ohne fließendes Wasser und ohne Strom. Ein Stück Mittelalter, wären da nicht einige Solarpaneele und Satellitenschüsseln, die ihren Saft aus Autobatterien beziehen. Was für die Bewohner angesichts des rauen Klimas und der Höhe härteste Lebensbedingungen bedeutet, erscheint Touristenaugen besonders am Abend, wenn das letzte Licht und kristallklare Luft wunderbare Stimmungen ins Tal zaubern, als malerische Idylle. Verschachtelte Häuser, plätschernde Bäche, Esel, Ziegen und Jaks, die nach

Hause getrieben werden, alte Männer, die zur großen Gebetstrommel wandern, Frauen und Kinder, die am Fluss Wäsche waschen. Und nachts vollkommene Stille, eine lautlose Schwärze, in der Millionen Sterne funkeln. Entsprechend ausgeruht geht's am Morgen weiter hinauf zum knapp 5.000 Meter hohen Stok La Pass und das so steil, dass selbst die Packpferde alle paar Meter eine Pause brauchen. Es ist kalt, der Pfad vereist, und leichter Schneefall legt eine mystische Stimmung über das sich bietende Panorama. Während wird rutschen und stolpern turnen hoch über uns Herden von Blauschafen und begleiten uns auf dem langen Marsch hinaus in Indus Tal und zurück.

#### Sich und anderen Gutes tun

Als nächstes fahren wir mit dem Jeep zum Tso Moriri See, der riesengroß, tiefblau und dank seines Vogelreichtums ein Feuchtgebiet von internationaler Bedeutung ist und einen weiteren Wendepunkt dieser Reise in den ä-



Der Blick über den riesigen, stahlblauen Tso Moriri See, der wegen seines großen Vogelreichtums internationale Bedeutung erlangt hat.

ersten Norden Indiens markiert, denn nun geht es nach viel Landschaft und großer Höhe wieder hinab nach Thagchokling, dem „besten Platz für Liebe und Mitgefühl“. Ein kleines Kloster und Begegnungszentrum im herrlichen, versteckt liegenden Ney-Tal. Ein schon vom Dalai Lama besuchtes Haus der Ruhe und Stille inmitten bewässerter Gärten und traditioneller Bauernhöfe, in dem Interessierte tiefe Einblicke in

die Welt des Buddhismus erhalten. Schön ist es auch, den Kindergarten zu besuchen, der mit den Erlösen von Thagchokling errichtet wurde und dem bald eine Schule, ein Krankenhaus mit westlicher wie traditioneller Ladakhi-Medizin sowie ein Ausbildungszentrum folgen sollen, damit die Jugend des Tals eine Zukunftsperspektive hat. Ein Ort also, wo man sich und anderen wirklich Gutes tun kann. ■

### Ladakh

Ladakh ist der nördlichste Zipfel Indiens und Teil des Staates Jammu & Kaschmir, der an China und Pakistan grenzt. Die Provinz liegt außerhalb des Monsuneinflusses und ist eine Hochgebirgswüste mit stark kontinentalem Klima, d.h. heißen Sommern und kalten Wintern.

**Anreise:** Ab Dehli tägliche Flüge (www.jetairways.com / www.indian-airlines.nic.in) nach Leh (frühzeitig reservieren). Da die Flüge Delhi frühmorgens verlassen ist oft eine vorherige Übernachtung nötig. Evtl. sind auch 1-2 Puffertage nötig, weil die Flüge wetterbedingt ausfallen können.

**Einreise:** Visum für Indien nötig. Für 50 Euro bei den konsularischen Vertretungen. Reisezeit: Am besten zwischen Juni und September.

**Zeit:** Im Sommer MEZ + 3,5 Std. Gesundheit: Keine Pflichtimpfungen für Indien. Empfehlenswert: Tetanus und Polio sowie Durchfallmittel. Angeraten: ein Arztgespräch bzgl. großer Höhe.

**Unterkunft:** Hotel Spic-n-Span, Old Road,

Leh, www.reachladakh.com/spicnspan. Ansonsten viele schöne Guesthouses.

**Geld:** Indische Rupie. 1 Euro = ca. 50 Rupien. Zum Geldtausch Dollar oder Euro in bar oder Reiseschecks. In Leh gute Akzeptanz von Kreditkarten.

**Genehmigungen:** Für die Tso Moriri-Tour braucht man ein Inner Line Permit, das lokale Veranstalter ebenso schnell besorgen wie Permits für Nationalparks.

**Literatur:** Reihe Reise Know-how: „Ladakh & Zaskar“ von Jutta Mattausch. Herder Verlag: „Faszination Ladakh“ von Helena Norberg-Hodge. Lonely Planet: „Trekking in the Indian Himalaya“ von Gary Wear.

**Veranstalter:** Indienspezialist Lotus Travel, Baderstraße 3, 80469 München, Tel.: +49/89/2011288, www.lotus-travel.com. Aus vielen Rundreisen und Bausteinen kann man sich seine Indienreise perfekt zusammenstellen.

**Info:** Indisches Fremdenverkehrsamt, Baseler Str. 48, 60329 Frankfurt, Tel.: 069/242949-0, www.india-tourism.de, Info zu Thagchokling: www.ladakh-reisen.de.

**Ihre Traumreise vom Asien-Spezialisten**

# Ladakh

- Ladakh, Berge, Klöster, Kultur, Rundreise, 17Tg.	ab 1.990,- €
- Ladakh - Klöstertrekking, 22Tg.	ab 2.240,- €
- Spiti, Kinnaur, Ladakh, Rundreise, 24Tg.	ab 2.395,- €
- Der große Zaskar-Trek, 24Tg.	ab 2.385,- €
- Tibet, Kultur & Panorama, 22Tg.	ab 2.750,- €
- Goldene Tempel und Hillstations, 17Tg.	ab 2.050,- €

— alle Preise incl. internationalem Flug —

**Auf und Davon Reisen...**

Kultur  
Trekking  
Expeditionen  
Bike, Rade, Raft  
und mehr...

**entdecken**

In kleinen Gruppen ab 2 Personen

# Asien

- Tibet - Das Dach der Welt, 15Tg.	ab 1.950,- €
- Nepal - Annapurna-Trek, 17Tg.	ab 1.485,- €
- Nepal - Kultur und Natur, 15Tg.	ab 1.785,- €
- Sikkim - Trekking, 23Tg.	ab 2.370,- €
- Bhutan - Rundreise, 10Tg.	ab 2.945,- €
- Ladakh-Trekking, 22Tg.	ab 1.940,- €
- Laos & Kambodscha, 23Tg.	ab 2.295,- €
- Pakistan und Nordindien, 22Tg.	ab 2.150,- €

— alle Preise incl. internationalem Flug —

**Reise-Ideen und Info's auf über 150 Seiten**

**einfach kostenlosen Katalog anfordern!**

**Auf und Davon Reisen GmbH**  
Berketstr. 9, 51647 Gummersbach  
Tel.: 02261/9196-28, Fax: 02261/9196-32,  
Mail: reisen@auf-und-davon-reisen.de  
http://www.auf-und-davon-reisen.de