



## KANG RINPOCHE – BEGEGNUNG MIT EINEM HEILIGEN BERG

Auf dem Gebiet der Tibetischen Autonomen Region und in den zu Sichuan, Gansu, Yunnan und Qinghai gehörenden tibetisch besiedelten Gebieten leben circa sechs Millionen Tibeter. 90 Prozent von ihnen sind bekennende Buddhisten.

Viele von ihnen nutzen jede Gelegenheit um oft unter großen Strapazen entlegene Pilgerziele aufzusuchen. Mit dem Ziel, der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (**skt.: Nirvana**) ein Stückchen näher zu kommen.

Viele dieser Pilgerorte befinden sich auf der nördlichen Ebene (**tib.: Changtang**), die mit 300.000 Quadratkilometern die größte Fläche (70Prozent) des tibetischen Hochplateaus ausmacht und auf durchschnittlich 4800 Höhenmetern liegt.

Nur 70.000 Tibeter leben in diesem Gebiet. Die meisten von ihnen sind Nomaden, die sich vom Borax- und Salzsammeln und von der Viehwirtschaft ernähren. Sie führen in der spärlich begrasten Hochwüste ein einfaches, den Naturgewalten ungeschützt ausgesetztes Leben. Bis 1950 gab es hier keine Straßen und die heutigen Straßen unterscheiden sich kaum von den alten Karawanenrouten. Der berühmte Himmelssee (**tib.:**

**Nam Tso**) an der Nordseite des Nyangchen Tangla Gebirges markiert das östliche Ende des Changtang. An seinem westlichsten Ausläufer in der Präfektur Ali befindet sich der heiligste Berg in der buddhistischen Mythologie, der Berg **Kailash (tib.: Kang Rinpoche)**.

Die grundlegende Erkenntnis des Buddhismus, die sich bis heute quer durch alle buddhistischen Schulen erhalten hat, ist die der Vergänglichkeit. Nach Buddha ist das ganze Dasein ein Prozess aus ständigem Entstehen und Vergehen, in dem jedes Teilchen und Lebewesen zu einem kosmischen Ganzen miteinander verbunden sind. „Leiden“ ist im Buddhismus alles was dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt unterliegt, nämlich alles was vergänglich ist. Nirvana bedeutet: Freiwerden von der Wiedergeburt durch Ausbruch aus dem Leidenskreislauf. In der Gewissheit dass alle Lebewesen durch den Versuch das Leiden zu überwinden geeint sind, kann man ihnen mit Respekt und Mitgefühl begegnen.

Diese friedvolle Geisteshaltung habe ich bei meinen Reisen durch Tibet und zum heiligen Berg **Kailash** hautnah im Zusammensein mit tibetischen Pilgern erlebt.

### Die Pilgerschaft zum heiligen Berg Kailash

Die Geschichte des **Kailash** als wichtigstes Pilgerziel im Leben von Buddhisten, Hindus, Böns und Jains begann in grauer Vorzeit und ist eingewoben in ein Netz von Mythen und Legenden. In der hinduistischen Mythologie verkörpert der **Kailash** den Wohnsitz des Gottes Shiva und seiner Gattin Parvati. Shiva steht für den Aspekt des Zerstörens und damit für den endlosen Kreislauf von Geburt und Tod. Für die Jains gilt der Kailash als Ort an dem ihr spiritueller Meister erwacht ist. Die Anhänger der vor-buddhistischen tibetischen Bön - Religion glauben, dass ihr Begründer auf dem **Kailash** landete als er vom Himmel fiel. Für Buddhisten symbolisiert der **Kailash** als Weltenberg **Meru** den Ursprung des Universums und ist

Wohnsitz von **Demchok**, einer grimmigen Erscheinungsform von **Buddha Sakyamuni**. Auch die den **Kailash** umgebenden Berge symbolisieren buddhistische Gottheiten und **Bodhisattvas** (skt.: Erleuchtungswesen, die den Lebewesen auf dem Weg zum Nirvana behilflich sind).

Eine der bekanntesten tibetischen Legenden handelt vom Wettlauf zwischen dem buddhistischen Gelehrten und Poeten **Milarepa** und seinem Widersacher **Naro Bönchung** um 1100 n.Chr. Wer den Gipfel des **Kailash** zuerst erreichte, dem sollte die religiöse Vorherrschaft an seinem Fuße zuteil werden. **Milarepa** gewann das Wettrennen indem er das Ziel auf dem ersten morgendlichen Sonnenstrahl fliegend erreichte während sein



# Schritte in Tibet

Gegner sich auf seiner Trommel reitend vergeblich abmühte. Dem Vertreter der Bön-Religion wurde daraufhin eine entfernte östliche Bergresidenz zugeteilt. Er wurde so wütend, dass er seine Trommel gegen den **Kailash** schleuderte, was die lange senkrechte Narbe an seiner Südwand verursachte. Die Querstreifen an der Nordwand des Berges sind der Legende nach Abdrücke von Seilen, mit denen Dämonen vergeblich versuchten, den Kailash nach Sri Lanka zu tragen. Sie wurden von Buddha persönlich gestoppt, weshalb sich auf dem Pilgerweg (**tib.:kora**) rund um den **Kailash** viele Fußabdrücke Buddhas befinden sollen, die man mit etwas Phantasie auch gut erkennen kann.

Tibeter glauben, dass Berge und Seen von Buddha und seinen Erscheinungsformen sowie von lokalen Schutzgottheiten bewohnt sind. Deshalb empfinden sie die Besteigung von heiligen Bergen und das Baden in heiligen Seen als Entehrung und wandern im Uhrzeigersinn um sie herum um Buddha durch Darbringung von Opfergaben und Gebeten Ehre zu erweisen.

Auf der 56 Km langen **kora** um den Kailash sind mir Menschen begegnet, die ihr ganzes Leben der Pilgerschaft widmen. Einige bewegen sich über riesige Distanzen fort in dem sie sich Körperlänge um Körperlänge niederwerfen, manchmal auf dem ganzen Weg von Osttibet bis nach **Lhasa** und weiter bis zum **Kailash**. Dies gilt als wirksamste Reinigung der Seele von Hochmut und bösen Gedanken. Die kürzere Distanz von **Lhasa** zum **Kailash** entlang der nepalesischen Himalaya Hauptkette beträgt 1200 Km, die längere über den Transhimalaya nach Gertse und Ali 1900 Km. Von der alten Seidenstraßenmetropole Kashgar führt eine 1600 Km lange Staupiste über das dünn besiedelte **Aksai Chin** Plateau zum **Kailash**, und in einem 10-Tages Fußmarsch kommen seit Jahrtausenden in ein weißes Leinentuch gewandete hinduistische Bettelmönche (**Skt.:saddhus**) barfuß von Nepal über die alte Himalaya Salzhandelsroute zum Kailash gewandert.

Auf den ersten drei Routen war ich als Tramperin zusammen mit tibetischen Pilgern auf Lastwagen unterwegs, auf der vierten zu Fuß als Leiterin einer deutschen Reisegruppe. Jedes mal

war schon die Anreise ein freudiges Ereignis. Nach buddhistischer Auffassung dienen die Pilgerreise so wie die Umrundung heiliger Orte und alle mit ihr verbundenen geistigen und physischen Rituale der Ansammlung von gutem **karma** (skt.: Summe aller Taten und Gedanken eines Lebewesens im Laufe seines jetzigen und aller vorigen Leben) welches nochmalige Wiedergeburt verhindern hilft.

Sobald man die schneebedeckte Südseite des Kailash erblickt, hat man fast das Dorf **Darchen**, den Ausgangspunkt der **kora** erreicht. Mit Camping- und Fotoausrüstung und dem Essen für vier Tage im Rucksack wandere ich los. So kann ich mir die schönsten Stellen zum übernachten aussuchen und einfach anhalten, wenn die große Müdigkeit kommt. Die am Wegesrand liegenden Klöster bieten nur Fertigsuppen und ungemütliche Schlafstätten. Am Kailash wandere ich gerne alleine, weil ich so die kraft- und ruhe-spendenden Energien, die auch viele Nicht-Buddhisten in der Nähe des Berges empfinden, intensiv aufnehmen kann. Auf der ersten Etappe von **Darchen** zu der Niederwerfungsstätte **Tarboche** wandert man in nur zwei Stunden. Hier feiern Tausende von Buddhisten traditionsgemäß die Geburt und Erleuchtung von **Buddha Sakyamuni** am vierten Vollmond des Tibetischen Kalenders. Linkerhand führt ein steiler Pfad zu dem kleinen **Chuku** Kloster hinauf und rechterhand wandert man auf ein Hochplateau mit einem Himmelsbegräbnisplatz und fantastischem Blick über das Tal des **Lha Chu** (tib.: Götterfluß), der sich entlang der kora nach Norden windet. Manchmal laden Pilger mich zum Tee ein, was mir Gelegenheit gibt mein tibetisch aufzufrischen, zu fragen wo sie herkommen und was sie zuhause machen. Mit völliger Selbstverständlichkeit erzählen sie in welchem Berg welche Gottheit wohnt und wo man welches **mantra** (buddhistisches Kurzgebet) beten sollte. Sie erzählen mir, dass es keine festen Vorschriften für die Pilger gibt. Ob man im Verbund mit anderen oder alleine unterwegs ist spielt keine Rolle da jeder im Herzen für sich alleine pilgert um sich durch verschiedene Rituale Buddha und der eigenen Erleuchtung anzunähern.

Die Rituale umfassen die bereits erwähnten Niederwerfungen, bei denen die aneinander geleg-



# Schritte in Tibet

ten Handinnenflächen wie zum Gebet an Stirn, Hals und Herz gepresst werden und der Pilger sich dann mit nach vorne ausgestreckten Armen der Länge nach zu Boden wirft. Vor Klöstern und Altären sowie an Orten die durch die Wohltaten buddhistischer Meister oder als Wohnsitze von Buddha heilig sind, wirft man sich dreimal nieder. Die Zahl drei symbolisiert den Schutz vor einer niedrigen Wiedergeburt, die Hoffnung auf Erleuchtung und die Abkehr von negativen Gefühlen. An solchen Orten werden Opfergaben in Form von weißen Segensschals, Gerstenkörnern, Butter, Gerstenbier und Wacholderrauch dargebracht. Die Opfergabe steht für den Aspekt des freizügigen Gebens im Buddhismus. Wenn sich bei buddhistischen Feierlichkeiten die Gelegenheit bietet, nimmt man Segnungen und Unterweisungen von weisen **Lamas** (tibetische buddhistische Lehrmeister) oder **Tulkus** (reinkarnierte Lamas) entgegen. Bei allen Pilgeraktivitäten und auf der kora werden pausenlos Segen bringende mantras gemurmelt und bei jeder Silbe eine der 108 Perlen der Gebetskette mit dem Daumen der linken Hand weiter geschoben. Meine neuen Freunde lassen mich nun nicht mehr aus den Augen und passen auf, dass ich alles richtig mache. Ihrer Meinung nach ist es kein Problem, dass ich keine „echte“ Buddhistin bin, da mir durch die beschriebenen Übungen und die Umrundung des **Kailash** Buddhas Segen ganz bestimmt zuteil wird.

Bei dem zu Ehren von Milarepa gebauten **Driraphuk** Kloster angelangt, habe ich den halben Weg um den Berg **Kailash** beinahe geschafft. Nach einem langen ersten Wandertag schlafe ich gut und träume davon auf einem Sonnenstrahl um den Gipfel des Kailash herum zu fliegen... Am nächsten Morgen habe ich dann die anstrengende Realität vor Augen, den steilen Aufstieg zum höchsten Punkt der **kora**, den Tibeter gelassen mit vielen Pausen angehen. Plötzlich sehe ich unzählige mit alten Kleidungsstücken überworfenen Felsbrocken links und rechts neben dem Pfad liegen. Ich erfahre, dass es Kleider von Toten sind, die Pilger mitbrachten, um für diese eine gute Wiedergeburt zu erwirken, weil sie zu Lebzeiten nicht selbst zum Kailash pilgern konnten.

Die Überquerung des 5600 m hohen **Droelma** Passes, dem Wohnsitz der Schutzgöttin **Droelma**,

symbolisiert den Übergang von einem Leben in ein anderes. Man spürt dass die geistige Kraft, die die Pilger unter größten Strapazen hierher kommen lässt nun ihren Höhepunkt erreicht. Während meine Lunge auf dem letzten Loch pfeift, singen die Tibeter mit ihren kraftvollen, kehligen Stimmen fröhliche Volkslieder. Eine etwa 80 Jahre alte tibetische Nonne klopf mir aufmunternd auf die Schulter, als sie mich schnaufend überholt. Sie trägt ein kleines mit Gerstenmehl gefülltes Säckchen und eine Trinkflasche und schaut verwundert auf meinen großen Rucksack, unter dessen Last ich nur im Schneckentempo vorwärts komme. Auf dem Pass gönnt jeder sich eine längere Pause und bringt seine Opfergaben dar.

Hier oben flattern Tausende bunte mit **mantras** bedruckte Gebetsfahnen im Wind um Buddhas Wort in alle Richtungen zu tragen. Tibetische Pilger aus allen Landesteilen treffen hier mit Hindus, einigen wenigen Jains und Bönanhängern zusammen. Eine Gruppe Schweizer Touristen bildet einen Kreis und betet das christliche Vater Unser. Ich bin beeindruckt von diesem toleranten Miteinander der in ihren Ursprüngen so unterschiedlichen Religionen.

Beim eisigen Abstieg vom Pass erhebt sich rechterhand gespenstisch ein steinerner Hammer aus einer Bergspitze. Hier bei der Axt des **karma** werden gutes und schlechtes **karma** eines Pilgers gegeneinander abgewogen. Der smaragdgrün schimmernde, meist vereiste **Thugpe Dzingbu** See (der See des Mitgeföhls) unterhalb der Axt des karma steht für die Reinigung der Seele und nur abgehärtete saddhus baden darin. Tibetische Pilger trinken von seinem Wasser. Nach Buddha ist das hinduistische Ritualbad ohnehin sinnlos da sich schlechtes **karma** nicht abwaschen lässt. Die letzte Etappe der **kora** verläuft entlang der Ostseite des **Kailash**, die man nur an einer Stelle kurz zu sehen bekommt, zu dem Kloster **Zutrul Phuk**. Von dort aus sind es nur noch wenige Stunden Wanderung bis nach **Darchen**, dem End- und Ausgangspunkt der kora.

Der jüngste Pilger der mir auf der **kora** begegnet, ist ein drei Monate alter Junge der den **Kailash** auf dem Rücken seiner Mutter umrundet. Tibeter glauben, dass man so früh wie möglich mit dem Ansammeln von gutem karma beginnen und so



# Schritte in Tibet

lange die Beine einen tragen können damit weitermachen soll. Darum ist es nicht erstaunlich, auch sehr alte Menschen auf der **kora** zu treffen. Sie setzen mit grenzenloser Geduld einen Fuß vor den anderen. Wer den **Kailash** 108 Mal umrundet hat, dem ist das Nirvana sicher, so sagt man in Tibet. Darum brechen viele Tibeter lange vor Sonnenaufgang in Darchen auf, nur mit **Tsamba** (tibetisches Gerstenmehl; wird in Buttermilch zu Klößen geknetet und so gegessen) und einer Wasserflasche bepackt, und beenden eine kora vor Mitternacht um wenige Stunden später eine weitere anzutreten.

Nur 30 Km südlich des **Kailash** befindet sich der heilige Mapham **Yum Tso** (der unbesiegbare See). Für seine 112 Km lange Umwanderung brauche ich auf 4500 Höhenmetern fünf Tage. Ich wandere allein nahe des Seeufers durch Sand und treffe in fünf Tagen zwei Menschen, die aus der Gegenrichtung kommen. Es sind bönpas, Anhänger der vor-buddhistischen Bön-Religion, die stets entgegen dem Uhrzeigersinn pilgern. Die Südseite des **Kailash** ist meine ständige Begleiterin. Im Süden erheben sich die Gipfel des Himalaya, über denen sich in der Regenzeit gewaltige Gewitter ergießen. Ein gigantisches Schauspiel der Natur, das ich nachts in meinem Schlafsack liegend beobachte. Am **Mapham Yum Tso** fühle ich mich als sei ich auf einem anderen Planeten gelandet. Grenzenlose Weite, absolute Stille, nichts was den Horizont begrenzt, nichts was den Geist negativ beeinflusst.

Vergänglichkeit bedeutet auch Abschiednehmen

## Geographische Daten

Gebietsgrenzen bis 1965: 2,5 Millionen Quadratkilometer (die Gebiete des heutigen Qinghai – einstmal Amdo – und Teile von Sichuan, Gansu und Yunnan eingeschlossen).

In den heutigen Gebietsgrenzen der Tibetischen Autonomen Region (seit 1965): 1,6 Millionen Quadratkilometer.

78.-100. östlicher Längengrad, 28.-38. nördlicher Breitengrad

Im Westen vom Karakorum-Gebirge, im Osten von den Himalaya-Ausläufern, im Norden vom Kunlun-Gebirge und im Süden von der Himalaya-Hauptkette entlang der indi-

von Menschen, von Orten, von Erlebnissen. Doch wenn ich **Kailash** und **Mapham Yum Tso** verlasse, dann gehe ich in der Gewissheit, dass ich immer wieder zurückkehren werde solange mich die Beine tragen. Diese Orte leben durch ihre landschaftliche Schönheit in Verbindung mit der Spiritualität der Pilger. Ich finde dort innere Ausgeglichenheit und neue Energie. Wenn mich zuhause die Probleme des Alltags zu überrollen scheinen, schließe ich meine Augen, bringe meinen Geist zur Ruhe und bleibe mit meinen Gedanken im Hier und Jetzt, jenseits vergangener und künftiger Ereignisse. Die Menschen, die ich am Kailash traf, haben mich gelehrt dass es selbst unter schwierigsten und einfachsten Lebensbedingungen möglich ist, den Geist in einen friedlichen und positiven Zustand zu versetzen.

Ich hoffe dass man den **Kailash** und seine Umgebung in ihrer natürlichen Schönheit und Ursprünglichkeit belässt und so eines der eindrucksvollsten Natur- und Kulturdenkmäler dieser Welt für die Anhänger der verschiedenen Religionsrichtungen und für Reisende erhält. Und das es bei der Entscheidung bleibt, keine Straße um den heiligen Berg herum zu bauen.

Tibeter sind warmherzige, humorvolle und aufgeschlossene Menschen. Das Dach der Welt und der **Kang Rinpoche** sind eine Reise wert.

*Text © Eva Sundin Den vorliegenden Artikel schrieb Sundin im Auftrag eines chinesischen Magazins, das ihn in chinesischer Sprache publizierte.*

schen und nepalesischen Grenze umschlossen. Die durchschnittliche Höhe des tibetischen Hochplateaus beträgt 4500 m.

Abkürzungen:

Skt.: = Sanskrit, die Gelehrten-Schriftsprache des alten Indien

Tib.: = Tibetisch, die aus dem Sanskrit im 600 n. Chr. entwickelte Tibetische Schriftsprache

**Alle fettgedruckten Wörter** sind Begriffe, Eigen- und Ortsnamen in Sanskrit oder Tibetisch, so wie sie international verwendet werden.