



Chinareise
7. - 22. Oktober 2015

in den Provinzen Gansu 甘肃
und Tibet 西藏 XiZang





von links nach rechts: André Wenger, Meister Rong Jun, Monique Arber, Regina Hanimann, dahinter Elisabeth Ziegler, davor Vivienne Schmid, Martin Hess, kniend Susanne Vasserot, Brigitte Baumann, Christine Gorlero und Roger Baumann. in China treffen wir dann Li Shu aus Kunming, die seit über einem jahrzehnt unsere chinareisen organisiert und begleitet.

Endlich klappt es doch. die schon vor einiger zeit erhoffte und nun definitiv geplante reise nach China und Tibet findet statt. Wir, das sind die langjährigen Rong Jun Taijischüler/innen, freuen uns riesig. Nach vielen reisen in das Reich der Mitte, stand Tibet schon lange auf der wunschliste. und nun scheint dieses ziel doch in erfüllung zu gehen. es gibt noch viel vorzubereiten.

Die schweiz verbindet eine lange tradition mit Tibet. Die ersten flüchtlinge wurden mitte der 50er jahre hier aufgenommen, dank der intervention von herrn Kuhn in Rikon. inzwischen ist Tibet von den geschehnissen der politik stark strapaziert worden, und obwohl sich weltweit unzählige bewegungen für dieses land einsetzen, scheint sich der jetzige status kaum aufhalten zu lassen. Aber "ich will wie ein leeres buch nach Tibet reisen und selber sehen, hören, erleben," hatte ich mir schon seit jeher vorgenommen. und jetzt komme ich endlich dazu. trotzdem steigen gemischte gefühle auf. Was werden wir wirklich sehen und erleben? Nur das, was man uns als touristen zeigen will? oder auch andere seiten? Bis anhin konnten wir auf jeder unserer unvergessli-chen chinareisen nicht nur traditionen kennenlernen und unglaubliche landschaften entdecken, sondern auch mehr über das leben und den alltag erfahren. wird es in Tibet auch so sein?



Unsere pässe sind mit dem visum nach China versehen, aber das visum nach Tibet können wir erst in China beantragen, sprich in der provinz Gansu (甘肃). was packen? was mitnehmen? Bei dieser reise ist es nicht ganz so einfach, denn es kann extrem kalt werden, da schon die hauptstadt Lhasa auf 3600 müM liegt. Aber der erste teil der reise wird uns durch wärmere gebiete führen. Ich habe meinen koffer mehrmals aus-, ein- und umgepackt, bis ich einigermaßen das gefühl hatte das richtige, und nicht zu viel und nicht zu wenig dabei zu haben.

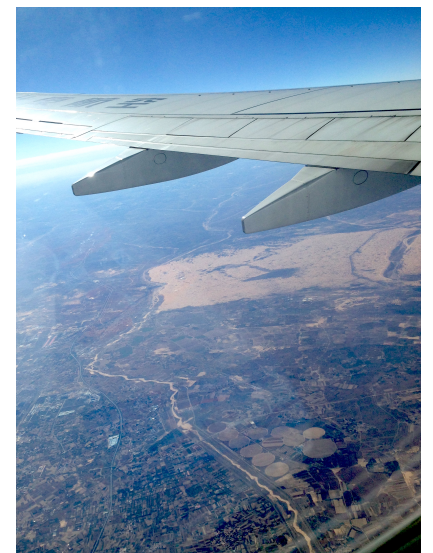
Dazu kommen die medizinischen vorkehrungen bezüglich höhe und damit verbundene möglichen probleme. Der hausarzt gibt mir diverse einfache mittel mit und gute tips. So gewappnet treffe ich die reisegruppe morgens in kloten am flughafen. Es ist mittwoch der 7. 10. die reise kann beginnen.

7. und 8. oktober 2015
eine lange, lange reise

Über Frankfurt fliegen wir 9,5 stunden weiter nach Beijing 北京 mit der Air China. Wir haben glück und bekommen sitzplätze mit viel beifreiheit, was bei einer so langen reise ein willkommener luxus ist. Von Beijing geht es gleich weiter mit dem dritten flug nach Lanzhou 兰州, die hauptstadt der seidenstrasse-

provinz Gansu 甘肃 im nord-westen Chinas. Dieser 2,5 stündige flug zeigt einerseits eine stark besiedelte und industrialisierte landschaft, dann aber seltsame, dürre, leere und stark verklüfte berge. Zwischendurch sind nur kleine siedlungen zu sehen, manchmal einsame, gerade strecken, wie landepisten, neben ein oder zwei kahlen gebäuden. und das "in the middle of nowhere". Ich versuche zu fotografieren, aber alles ist braun-grau und wirkt fad auf dem bildschirm. Meine neugierde wird von diesem mir sehr fremd anmutenden blick aus dem fenster umso stärker geweckt und mit spannung freue ich mich nun auf die bevorstehende zeit.

In Lanzhou werden wir herzlich von Li Shu begrüsst. Sie ist unsere vertraute betreuerin und freundin, die uns während allen bisherigen reisen begleitet hat. Mit ihr ist die lokale reiseführerin Lu Shi, die kurz Lulu genannt wird (und nicht nur Lu, das im englischen so viel wie Klo bedeutet).



Sie ist eine kleine powerfrau, spricht erstaunlich gutes englisch das sie im internet gelernt hat, gesteht sie uns, und versucht uns westler jeden wunsch zu erfüllen. Der flughafen liegt 70km von Lanzhou entfernt, in einer fast leeren satellitenstadt, die zzt fast nur aus baustellen besteht. Das erste, echte chinesische und feine mittagessen entlockt uns innert minuten ein "ah" und "oh" und "hmmmm" und "guuuut" !

Unsere seelen sind jetzt definitiv auch angekommen

Mit dem bus fahren wir in die hauptstadt in das wunderschöne 5-sterne wolkenkratzer hotel Crowne Plaza. Ich bin im zimmer mit Monique und wir staunen ob der eleganten einrichtung und der schönen aussicht auf den Gelben Fluss, auf brücken und parkanlagen. Huang He 黄河, Gelber Fluss oder Mutterfluss genannt, fliesst 5400 km von Tibet nach osten. Wir geniessen einen langen spaziergang mit der gruppe im wasserrad park, entlang des flusses. Diese alten wasserräder aus bambus und holz sind riesig und beeindruckend und haben erstmals, dank ihrer ausgeklügelten transportwege aus bambusrohre, eine effiziente bewässerung der felder und somit den wohlstand des gebietes ermöglicht.



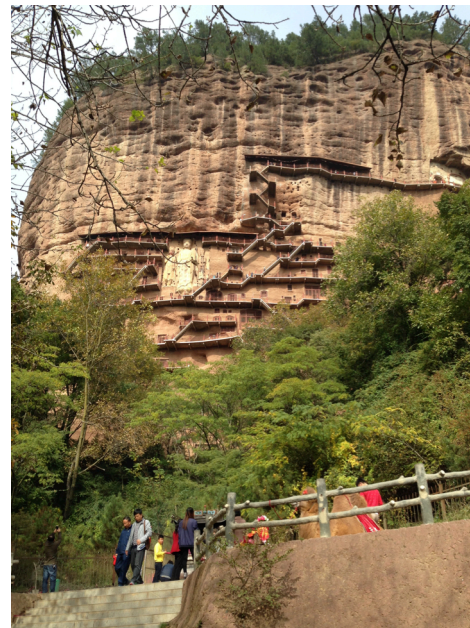
freitag 9. oktober 2015
tausend nischen



Das frühstück war wieder einmal nicht nur ein augenschmaus: die auswahl hat jeden unserer wünsche erfüllt. Ob espresso-kaffee oder nudelsuppe mit allen zutaten, ob beijing-stil gebackene brotstangen oder jiaozi, ob melonen oder datteln. das morgenritual unserer gruppe, wo wir mehrmals vor den reich gefüllten und geschmückten buffet tischen hin- und her-pilgern, lässt mir das wasser im mund zusammenfliessen. Auch Jun taucht genüsslich den löffel in seine nudelsuppe. Und so sind wir für die bevorstehende 4,5 stündige busfahrt gewappnet. Unser bus ist, wie bei allen reisen, sehr grosszügig und wir haben viel, viel platz. Die fahrt geht nach

Tianshui 天水 (Himmelswasser, zufluss zum Gelben Fluss) und mit 3,5 mio einwohnern die zweit-grösste stadt der provinz. früher war es eine wichtige karawanen etappe. Von da aus geht die lange fahrt weiter zu den Maijishan-grotten (麦积山石窟 Maijishan Shiku). Unterwegs begleiten uns beidseitig der strasse über endlos viele kilometer kleine terrassenförmige maisfelder, die in die ebenso vielen hügel ange-baut sind. Der boden ist eher sandig und lehmig, auf jedenfall sehr braun, trocken und staubig. Es ist kein einfaches leben hier, das ist klar. Dazwischen tauchen, wie aus dem nichts, riesige industrie anlagen auf, wo der boden in grossem stil abgetragen und verwertet wird.

Die Maijishan grotten bestehen aus unzähligen kleineren und grösseren von mönchen mit viel geduld und ausdauer in den berg gehauenen nischen. Diese wurden mit buddha- statuen und -fresken verziert. Ebenso beeindruckend sind die viele meter hohen reliefstatuen. Auf halsbrecherischen und labyrinthartigen leiterwegen klettern wir hinauf und entlang der bergwand, um diese unglaublichen artefakten zu bestaunen. Ich kann diesen senkrechten jahrhundert alten felsen kaum fassen. Nach dem feinen nachtessen in Tianshui geniessen die einen von uns einen abendspaziergang in der fussgängerzone mit einem tänzchen auf dem hauptplatz, und die anderen eine wohltuende fussmassage mit allem drum und dran.



samstag 10. oktober 2015
wiege des Bagua

Nach dem frühstück suchen wir einen ruhige gegend für das taiji training und finden vor dem tempel einen sehr grossen, noch leeren platz. Eine frau singt mit kopfstimme traditionelle lieder in begleitung eines saiten-instruments, einige ältere leute hören zu oder spazieren. Sonst ist es noch sehr ruhig, doch sobald wir anfangen taiji zu üben, kommen mehr und mehr interessierte zuschauer jeden alters und bilden einen immer enger werdenden kreis um uns herum. Jun muss die leute bitten, etwas zur seite zu gehen. Wir lernen die neue yangstil kurzform und versuchen, uns nicht von den anwesenden ablenken zu lassen. Eine gute schule für die konzentration. Die stimmung auf diesem platz lässt meine gedanken in frühere zeiten wandern. Vor vielen hundert jahren haben grosse denker und naturwissenschaftler für alle leute verständliche naturgesetze zusammengestellt. Ihre wegweisende spuren in literatur und anderen wissenschaften prägen unsere zukunft. Wir lernen auch von lebenseinstellungen und weisheiten. "Der höchste baum ist der, der am meisten vom wind gebeutel wird."





Der Fuxi Tempel (伏羲庙 Fuxi Miao) ist dem mythischen kaiser und mathematiker Fuxi geweiht , so wie der 500 jährige Bagua-tempel. An der holzdecke und im ganzen raum sind die symbole des Bagua zu sehen, von dem auch der innere kampfstil abgeleitet wurde. Weiter gehen wir in eine stadtvilla, die kürzlich noch bewohnt war und nun als museum eingerichtet ist. Der umfang der von modernen hochhäusern umzingelten villa ist beeindruckend. Wie in einem labyrinth schlängeln wir uns von raum zu raum, von lauschigen innenhöfen bis hinab zu kellergewölbe, von lern- und lesezimmer, bis zum teich im garten. Wie verzaubert reisen wir zurück in die zeit, und ich versuche mich in das damalige leben

hinein zu fühlen. Nach dem mittagessen folgt eine 5 stündige busfahrt, wobei aber nur 280 km zurück gelegt werden, da auch auf der neuen autobahn nur 80 kmh gefahren werden darf. Über Wudu landen wir in Bikou-zhen (碧口市 Bikoushi), einem einstmals wichtigen flusshafenstädtchen nahe der grenze zur tee-provinz Si-chuan. wir übernachten im Hotel Long Chang. hier gibt es den feinen wulong-(Oolong)-tee aus eigenem anbau.

sonntag, 11. oktober 2015
grelle überraschung

Im flusspark können wir in der morgensonne in ruhiger sonntäglichen und sonnigen stimmung trainieren. Anschliessend gibt es einen bummel durch das alte städtchen und wir geniessen den markt. Über Wudu (武都 übersetzt = kampfmetropole) fahren wir wieder den langen weg zurück. Unterwegs besichtigen wir noch die Wanxiang-grotten 萬象, der stadt gegenüber an einem steilen berghang gelegene tropf-stenhöhlen.



Wir haben schon viele grotten in China besichtigt, aber diese sind besonders imposant (bis 14 km lang) und vor allem mit hunderten, grellen scheinwerfern beleuchtet. So betont scheinen die stalagmiten und stalaktiten fremde formen anzunehmen (1 cm = 100 jahre). Die reiseleiterin interpretiert und erklärt mit spannenden geschichten, wie "das sitzende kind", "die lachende frau". Die mehrere hundert stufen rauf und runter sind steil und rutschig und wir müssen sehr vorsichtig gehen. Aber die grösse der vielen höhlen (bis 33m hoch), die seen, der hall und die fast unheimliche stimmung sind sehr eigen. Nach dem nachtessen geniessen die einen den spaziergang über den nachtmarkt, die anderen eine wohltuende fuss-massage. Im hotel Long Nan schlafen wir tief und fest.



montag 12. oktober 2015

Zum frühstück überrascht uns Lulu mit nescafé, confiture und anderen westlichen produkten, die sie weissgott-wo aufgetrieben hat. Uns steht eine 7 stündige busfahrt bevor und zwar zurück nach Lanzhou. Der fahrer ist wirklich souverän. Seine konzentration und ausdauer (und freundlichkeit) machen ihm alle ehre. am abend, nach dem reichhaltigen "hot-pot", geniessen wir den fast obligaten und immer unterhaltsamen nachtbummel.

dienstag 13. oktober 2015
hoch, höher, am höchsten



Ein aufregender tag steht uns bevor. Doch vor der abreise gibt es noch ein improvisiertes taiji training vor den noch verschlossenen toren zum provinzmuseum, das einige von uns anlässlich einer reise im 2011 besicht hatten. Wir bestaunen seltene artefakten, vor allem zum thema seidenstrasse. Am bahnhof warten wir auf den Peking-Lhasa zug für die fahrt Gansu-Qinghai-Tibet. Abfahrt um 12.17 uhr. Mittagessen ist ein chinesisches/westliches picnic, das Lulu und LiShu liebevoll zusammengestellt und hergeschleppt haben. Uns fällt ein polizist in zivil mit cowboy-hut auf, der uns argwöhnisch beobachtet (oder anders gesagt: beschützt). Er wird uns die ganze fahrt im auge behalten. und wir ihn.

Im zug stellen wir fest, dass wir nicht gruppenweise in den 4-er abteilen beisammen sind, sondern mit einheimischen passagieren durchmisch und in diversen abteilen verstreut. Dank geduld, gutem zureden und noch viel mehr geduld, und grossem hin- und her über-siedeln, gelingt es schliesslich den meisten von uns fast "switzerland-only" abteile zu organisieren. Erschöpft aber glücklich geniessen wir den ersten teil unserer 25 stündigen bahnfahrt nach Lhasa begleitet von der immer karger werdenden landschaft. Das nachtessen im vollen wagon-restaurant ist einfach und mundet gut. Der polizist in zivil mit cowboy hut beobachtet uns weiterhin. Wir lassen uns nicht beirren und stossen vor dem schlafengehen noch lachend in einem abteil zusammen-



gepflegt mit schnaps an, den Martin (inklusive putzige kugelförmige gläser) organisiert hat. Die landschaft scheint sich alle kilometer zu wiederholen. wir sehen endlose karge braune steppen und leichte hügelgebiete. Unsere fahrt führt uns über Xining (hauptstadt der provinz Qinghai und einigen von uns von der reise in 2011 bekannt) und am wunderschönen Qinghai-See (auch als Kokonor-See bekannt) vorbei. Entlang der bahnschiene läuft eine wie mit dem lineal gezogene strasse, wo einzelne motorräder, autos oder lieferwagen



fahren. Ab und zu gibt es ein gebäude oder zelte. In dieser mir sehr ungewohnten stimmung ist der sonnenuntergang wie aus einer anderen welt. In mir wird alles ruhig und ich nehme kaum wahr, wie unser zug langsam aber sicher immer höher und höher fährt. Ein entsprechendes gerät nahe unseres abteils zeigt bereits 3000m an. Gegen höhenprobleme erhielt ich vom arzt kopfwehtabletten (kein aspirin!), und etwas ähnliches wie traubenzucker, gegen schwindel und ohnmacht-gefühle, sowie etwas gegen übelkeit und entspannungs dragées. Dazu den (guten) rat viel zu trinken und möglichst ruhig zu bleiben. Und ich konnte mich daran halten. Im laufe der nacht habe ich effektiv etwas kopfweh, aber nach einem kräftigen schluck wasser werde ich

bald wieder in den schlaf geschaukelt. In meinem 4-er abteil ist auch eine junge chinesin, die während der ganzen fahrt auf den bildschirm ihres natels starrt und offenbar viele, endlos lange filme genießt. In den unteren kojen sind Martin, der ebenfalls keine probleme zu haben scheint, und Monique. Gegen 6 uhr morgens höre ich diverse leute, die sehr grosse probleme mit dem magen haben. "Oh je," denke ich, "der arme!" Erst viel später erfahre ich, dass drei leute unserer gruppe besonders gelitten haben, und weitere drei auch nicht gerade ruhig schlafen konnten. Grässliche übelkeit, stechende kopfschmerzen und schwindel haben sie schwer geplagt, während ich und drei andere besonders glück hatten. Nicht einmal die nächtliche passüberquerung bis auf 5200 m hat uns gestört.

mittwoch 14. oktober 2015
keine erwartungen (nicht einfach)

Die landschaft hat sich kaum geändert, ausser dass es nun alle 50 km zirka (oder weniger) riesig grosse zementfabriken gibt und auffallend viele baustellen, vor allem strassenbau. Einzelne relativ grosse gebäude wachsen wie pilze aus dem boden. Auch viele mit baumaterial beladene lastwagen fallen auf. Sonst, entlang der hauptstrasse, nur ab und zu kleinere dörfer, die alle fast identisch aussehen, eine handvoll kleinere gebäude



zählen und sehr verloren in der riesigen leere scheinen. Die reste des picnics sind unser frühstück. Mittags kommen wir in Lhasa an (拉萨 La Sa, ort der götter) hauptstadt der autonomen provinz Tibet, auf 3650 m.ü.M.), wo wir am streng bewachten bahnhof von der lokalen führerin empfangen werden. Unter ihrem regen/sonnen-schirm macht sie (nur anfänglich) einen scheuen eindruck, aber sie spricht sehr gutes englisch. Sie heisst Pa Sang Dolma (Freitags-göttin, da sie an einem freitag geboren wurde). Li Shus sympathische, bescheidene und hilfsbereite freundin aus Kunming stösst ebenfalls zu unserer gruppe. Gu Di spricht kein englisch, aber die kommuni-kation funktioniert trotzdem. Es ist sehr heiss, der grosse bahnhof-platz aus steinboden reflektiert die mittagshitze, Wir rollen tau-melnd unsere koffer richtung hotel. Das Shangri La hotel glänzt unerwartet elegant mit 5 chinesischen sternern. Unsere reiseleiterin will uns ein besonderes willkommens-essen bieten und wir gehen in ein auf westliche rucksacktouristen eingestelltes restaurant. Zum mittagessen gibt es pizza und indisches chicken curry.

Am nach-mittag besichtigen einige von uns den nahe gelegenen Norbulinka (edelsteingarten) park, die sommer residenz mit park und zwei palästen verschiedener Dalai Lamas vom 7. bis zum jetzigen 14. Andere üben etwas taiji auf der hotel terrasse, und andere



spazieren richtung stadtzentrum. Es ist uns allen jedenfalls sehr sehr klar, dass wir jetzt in Tibet sind, und wir hier ganz besonders aufpassen müssen, wie wir uns verhalten, was wir wem sagen und dass wir uns genau an ausländer-regeln halten müssen. Ich fühle mich etwas eingeschüchtert und fange langsam an zu fühlen, was ich seit jahren über Tibet vernommen hatte. Trotzdem bin ich sehr glücklich. Die bilder erst der endlosen leere auf der reise und dann dieser unerwartete kontrast der grossen stadt sind nur der anfang der vielen eindrücke, die uns bevorstehen.

donnerstag 15. oktober 2015
hingebungsvoll

Jeden monat sind einige feiertage, wie zb heute. aber was genau dieser feiertag ist, ist mir nicht klar. Nach dem wunderbaren frühstück kommt ein kleiner schock: In unserem reisebus wartet schon unser tibetischer sicherheitspolizist in chinesischer, blauer uniform. Er soll uns beschützen, heisst es. Er wird bis ans ende unserer Tibet-reise auf schritt und tritt begleiten. An den vielen, täglichen checkpoints an jeder gemeinde-grenze werden unsere personalien kontrolliert, formalitäten, die er zusammen mit unserer reiseführerin und dem chauffeur und den lokalbehörden erledigen muss.



Wir besuchen den Jokhang-Tempel, der die goldene, heiligste Buddhastatue Tibets beherbergt und bewundern die prächtige dachterrasse, von wo man einen offenen blick auf den imposanten Potalapalast hat. Früher lebten 2500 mönche hier, heute nur noch 150, die mit 18, nach einer staatlichen prüfung, als staatsangestellte zugelassen werden. Der grosse platz vor dem tempel ist mit unzähligen pilgern jeden alters dicht gefüllt, die im uhrzeigersinn betend wieder und wieder um den tempel gehen.



Viele beten vor dem eingang und vollführen dabei hunderte male hintereinander die rituelle prostration. Bei so vielen menschen würde man viel mehr lärm erwarten, aber alles, obwohl ständig in bewegung, läuft überraschend leise. Auch beim eingang tasten sich unendlich viele pilger in kleinen, ruhigen schritten in richtung innenräume, in den händen thermosflaschen gefüllt mit yakmilch-butter für die kerzen, und dicke bündel



geld in kleinen papierscheinen, die den jeweiligen heiligen oder den schreinen der früheren Lamas geopfert werden. Viele frauen tragen ihr baby um den rücken gewickelt, alte leute stützen sich auf einen stock, aber alle beten oder singen leise murmelnd, drehen unaufhörlich ihre gebets-mühlen. ihre haut ist von der sonne dunkel gegerbt und mit falten gezeichnet, das gesicht meistens hinter einem tuch oder einer maske verdeckt. Ich sehe nur ihre augen, die mich neugierig aber freundlich anschauen. Ab und zu ein nicken, ein stiller gruss. Ich fühle mich willkommen. Die stimmung ist ähnlich wie in allen buddhistischen tempeln, aber hier scheint die religion eine viel tragendere rolle im alltag der tibeter zu haben. Dicht an dicht bewegen wir uns langsam von einem nur mit kerzen

beleuchteten raum zum anderen. Pa Sang ist buddhistin und weiss sehr viel und interessantes zu erzählen und ihre ausführungen zeigen uns viele facetten dieses landes, ihrer religion, ihrer leute. bei dieser vielfalt ist es jetzt schon schwer, nicht ständig zu fotografieren und die aufmerksamkeit auf wenige, aber besondere momente zu fokussieren. Und auch beim verfassen dieser zeilen fällt die auswahl unter den, trotz zurückhaltung, vielen bildern schwer. Am nachmittag besichtigen den imposanten Potala Palast (haus der götter), bis vor 50 jahren sitz des Dalai Lama (grosser ozean, lehrer). der Lingkhör ist der heilige, grosse umrundungsweg für die pilger, der sich auch hier im uhrzeigersinn um den palast zieht. ganz oben auf den weissbraunen mauern weht eine grosse, rote, chinesische fahne. Das tut im herzen weh, denn was damals geschah und vor allem wie, ist ein schwierige seite der geschichte Tibets. Ein mal im jahr werden in Tibet alle weisse wände mit milch, zucker und kalk gestrichen. Hier auch. Die braunen teile des palasts sind aus tamarindäste und safran

gebaut. Nur knapp 10% der räume des palastes sind den besuchern zugänglich, und zwar für maximum 60 minuten. Unsere eingangs- und ausgangszeiten werden peinlich genau notiert. Nur



eine minute zu spät bedeutet für Pa Sang, einen monat lang keine touristen mehr begleiten zu dürfen. Das ist hart. Der aufstieg ist bei 3600m höhe und bei starker sonne eine echte herausforderung für die meisten von uns. Kaum sind wir im palast inneren, sind fotos nicht mehr erlaubt. Ich bin überrascht, wie klein und dunkel die räume (davon gibt es 999) hinter den dicken mauern und kleinen fenstern sind, aber ich schätze, dass die kälte im winter ein guter grund für diese bauweise ist. Den tag schliessen wir mit einem typisch tibetischen nachtessen mit zampa (kugeln aus gerösteten gerstesamen) ab, das, wieder einmal, hervorragend mundet. Wir lernen auch, dass man beim grüssen die zunge herausstreckt. Ist diese nicht schwarz, so die legende, dann ist man kein feind.



freitag 16. oktober 2015
gastfreundschaft



Unser heutiges taiji-training absolvieren wir der dünnen luft an-gepasst, aber es tut gut, in den vertrauten bewegungen etwas "boden unter den füssen" zu spüren. Den rest des tages verbringen wir in kleinen gruppen. mit Monique, Martin und André besuche ich den naheliegenden Norbulinka-park. Mir fallen auf dem dach des sommer-palastes einige handwerker auf, die, singend und rhythmisch klopfend, die mit kalk vermischte erde mit einem knüppel flach bearbeiten. Einer von ihnen tanzt balancierend dazu, und winkt uns vergnügt zu, als er hört, dass wir lachend mitklatschen. Am tag davor hatte ich schon im Jokhang Tempel frauen beobachtet, die singend diese be-sondere erde mit holzbretter flach stampften. Der park ist gross und überall sind hunderte blumentöpfe dekorativ in muster aufgestellt. weiss-rote schriftbänder erinnern an das gerade gefeierte 50-jährige jubi-läum der "friedlichen befreiung Tibets". Ich schlucke schwer bei diesen inschriften. Beim ausgang weckt eine tafel meine neugierde: traditionelle schriften und artefakte. In typisch tibetischen, niedrigen gebäuden finden wir im innenhof ausstellungen von einheimischem handwerk. das gesicht der verkäuferin ist grau-weiss und glänzt (wie bei



unserer reise-leiterin auch.) Sie will ihre relativ dunkle haut mit entsprechenden crèmen aufhellen und vor der sonne schützen. Ihre gesichtszüge und ihr ganzes wesen wirken jedoch sehr anmutend. Wir kommen bald ins gespräch und als sie hört, dass wir schweizer sind, schmilzt ihr herz. Ihr bruder sei über die schweiz nach frankreich gekommen. Dabei gibt sie uns 50% rabatt auf die schönen türkis-steine, die wir vorher ausge-sucht hatten. Sie ladet uns dann in ihr heim ein, gleich nebenan. Im lau-schigen innenhof werden wir mit einer tibetischen tee-zerimonie ver-wöhnt, wobei es nicht tee, sondern safran fäden (pro tasse einen kaffeelöffel voll). In ca 20 cm hohe porzellan-gefässe und mit einigen



gotschi beeren abgeschmeckt, entdecken wir ein himmlisches getränk. Die traditionelle musik im hintergrund und die frischen mandeln, die sie eigenhändig mit einem stein für uns entkernt, lassen uns die gastfreund-schaft

und warmherzige tibetische stimmung fühlen. Wir machen noch erinnerungsfotos und nehmen, nebst den erworbenen schmuckstücken und geschenken, einen unvergesslichen nachmittag mit.

Meine lippen sind trocken, und wir müssen uns ständig daran erinnern viel zu trinken und die haut zu schützen. Die sonne brennt sehr heiss und wir laufen im t-shirt herum. Aber kaum geht die sonne unter, ist es bitter kalt und ich bin sehr sehr froh um meinen warmen mantel. Wir bummeln durch die markthallen und fühlen uns wie in China: die gleichen "beauty-buffets", die gleichen schuhe mit dicker sohle, die gleichen lebensmittel. Ich sehe primär nur chinesen und habe plötzlich gar nicht das gefühl in Tibet zu sein, wo zirka 4 mio leute leben.



samstag 17. oktober 2015
fähnchen und dung



Wir verlassen Lhasa zu einer 7-stündigen fahrt über drei über 5000m hohe Pässe nach süden. Einige unserer gruppe sind mit kleinen sauerstoffflaschen gewappnet und es werden nach rechts und links mittel gegen höhenprobleme ausgetauscht. Unterwegs sind die obligaten wc-stops und bei jedem halt erwartet uns ein kleiner tisch, überfüllt mit souvenirs, jade- (oder glas-) halsketten, armbändern und sonstigen geschenkartikeln. Seltstam nur, dass bei jedem halt die tuff-gleichen sachen zum verkauf angeboten werden. Nach vielen chinareisen haben wir bereits viele solche artikel gekauft, aber wer dies erstmals erlebt, ist, wie wir damals auch, vom anbot magisch an-gezogen und

kann sich nicht dem kaufrausch entziehen. Das fotografieren aus dem schaukelnden bus ist eine akrobatische

herausforderung, die oft mit viel gelächter beglei-tet wird. Auf der heutigen reise halten wir bei einem heiligen berg mit flussbestattungs- und begräbnisstätten mit tausenden von farbigen im winde wild flatternden fähnchen; Kampo La (ein pass) mit blick auf den Yamdrock Co (skorpion-förmigen see) auf 4400 m höhe bei kräftigem wind. Weiter fahren wir auf den Karo La Pass mit blick auf den imposanten KaroLa gletscher auf 5500m und später an einem tiefblauen stausee vorbei in die fluss



ebene des Nyang Chu, nach Gyantse (auch Jiang Zi genannt, 3990 m).

Die neuen häuser entlang der strasse im tibetischen-look aber unter chinesischer fahne, sind geschickt mit getrockneten yak-dung ziegeln umsäumt. Dutzende bilder, eines schöner als das andere, möch-ten in diesem bericht er-

scheinen, aber ich muss mich für nur einige wenige entscheiden. Wir besuchen das Palkor-kloster (auch

Pekor Chode) am fuss eines abhangs. Es ist eine besonderheit unter den tibetischen klöstern, da es aus 18 unabhängigen, kleinen klöstern verschiedenster tibetischer sekten besteht. Die meisten gebäude wurden während der kulturrevolution zerstört, doch der haupttempel Tsuklakhang aus dem 15.jh wurde verschont. Der Kumbum-Chörten, wegen restauration eingerüstet, ist der grösste Chörten Tibets und enthält unzählige kleine kapellen und nischen. In der langsam untergehenden sonne verfärbt sich der stahl-blaue himmel über uns in warme abend töne und eine eigenartige, ruhige stimmung begleitet uns.





Von hier aus sehen wir die festung Gyantse Dzong auf 4130m auf einem felssporn über der ebene von Gyantse, die wir morgen besichtigen werden. Das hotel ist erstmals ein nicht-chinesisch anmutendes. Der eingang ist ein einfacher grosser raum, jedoch jeder zentimeter der wände ist bemalt. Ebenso der der speisesaal



mit künstlerischen fresken. Kaum im hotel angekommen, versuchen wir (fast) alle über wifi unsere fotos und nachrichten zu verschicken. manchmal aber funktioniert das wifi nur in der eingangshalle, wo wir uns treffen und nur noch auf die bildschirme unserer geräte starren. Wir sind ein witziges touristen-bild.

sonntag 18. oktober 2015
leben auf 4000 m



Der spaziergang durch das dörflin hinauf zur burg lässt uns das einfache und nicht leichte leben der bewohner erahnen. Draussen, vor den eingangstüren der kleinen häuser, ist meistens ein kalb oder eine ziege angebunden. Einige frauen tragen brennholz oder waschen die wäsche. oder aber baden ein kleinkind (draussen), das schreiend in einer kleinen badewanne sitzt, während die gross-mutter das wasser bereit

stellt, das von der sonne über einen "parabol-spiegel" erhitzt wurde. Nach einem längeren und steilen marsch stehen wir vor



einem verschlossenen gittertor. Der wärter muss per handy bestellt werden und kurz darauf kommt er per töff die serpentinen raufgefah-

ren und öffnet die riesige verteidigungs-anlage für uns. Sie

erlangte berühmtheit im kampf der tibeter gegen die engländer. Der ausblick von der festung auf die ebene ist atemberaubend. Der grosse, offene himmel sticht blau und kräftig, und uns

gegenüber ragen 7000er berge mit ihren weissen spitzen. Wir fahren weiter nach Shigatse (Xigaze auf 3850 m) und besuchen das Tashilhunpo Kloster, sitz des Panchen Lamas, mit der welt-



weit höchsten vergoldeten buddhastatue (Changpa Buddha, der sitzend 22,4 meter hoch ist). In tempel und klöster ist das fotografieren nicht erlaubt. Die anlage ist riesig und an einem abhang mit steinplatten vom Himalaya gepflastert. Auf dem berg dahinter ist die Himmelsbestattungsplattform. Es gibt verschiedene bestattungsformen, ob himmel/luft, oder wasser, oder erde usw., je nach dem wer die verstorbene person war. Wir übernachteten in Shigatse, einer moderne "seelenlose" kleinstadt.

montag 19. oktober 2015
laubäume



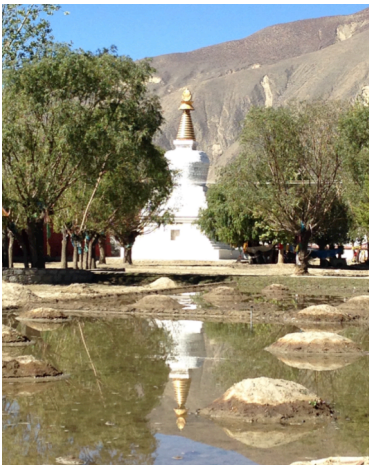
Die erlaubnis zur weiterfahrt lässt heute lange auf sich warten. Wir sehen von ferne den mini-Potala Palast und fahren ganze 7 stunden entlang der friendship highway bei höchstgeschwindigkeit von 40 kmh entlang den Yarlung Tsangpo (Brahmaputra). Der himmel ist blau, rechts und links säumen teils weisse berggipfel unseren weg, die fahrt ist lang. Wir sind in einem flusstal. das flussbett enthält erstaunlicherweise mehrheitlich sand. Auf dieser höhe (um die 4000 m) staune ich ab den tausenden von hand gepflanzten laubbäumen, die die kerzengeraden

strassen säumen. In dieser hochebene sehen wir unzählige gewächshäuser, die sich unter weissem plastik wie endlose drachen schlängeln. In dieser kornkammer Tibets wächst alles, was man sich nur an gemüse und obst vorstellen kann und in den feldern wird vor allem mais, weizen und gerste angepflanzt. Und das auf dieser höhe! Doch alles wird mehrheitlich von chinesen betrieben, ob hotels, bauwesen oder landwirtschaft. Die strasse ist teils breit und gut befahrbar, teils sind es fast unpassierbare enge landschaften in diesen oft wüstenartigen gebieten.



Dazwischen ein weiterer heili-ger berg (der selber von Indien hergeflogen kam, laut der Sage). Über die weite, neu begrünzte flussland-schaft halten wir an einem grossen aussichtspavillon und bewundern einen traumhaften sonnenuntergang. Unsere kameras können nicht genug davon bekommen. Feines nachtessen und übernachtung in Zedang (Tsedang) unweit diverser polizeiposten, da hier Tibet an diverse länder angrenzt.

dienstag 20. oktober 2015
vier stupas



Unsere reise neigt sich langsam dem ende entgegen. Heute fahren wir dem Yarlung Tsangpo fluss entlang, eine stunde zurück die gleiche strecke, wie am vortag, dann über eine 3,5 km lange brücke über den fluss und weiter zum Samye Kloster aus dem jahre 775, dem ältesten kloster Tibets. Wir entdecken eine mandalaförmige, ebene anlage mit hauptgebäude und vier Chörten, je in einer farbe (grün, schwarz, rot und weiss). Das innere des tempels wurde in der kulturrevolution weitestgehend zerstört und nach historischen plänen und fotos wieder aufgebaut. Vom höchsten laubengang um den haupttempel geniesst man eine unvergessliche aussicht. Auch hier treffen wir viele, viele pilger, die gefässe mit yak-butter in einer hand und geldbündel in der anderen gebete murmelnd von statue zu statue pilgern. Geld liegt häufig offen in einem behälter, und wer schein wechseln will, legt einen grossen schein hinein und nimmt das entsprechende wechselgeld

heraus. Frauen zählen und bündeln die spendegel-der. An einem kleinen steinfeiler kann man durch eine kleine öffnung wind, wasser oder sonst etwas hören, wenn man in sich hinein hört. Draussen werden die mauern des hauptgebäudes frisch gestrichen bzw gesprüht. Mönche in dunkelroten gewän-dern schenken den handwerkern heissen tee ein. Wir essen in einem typischen pilger restaurant und verbringen den nachmit-tag mit einem einkaufsbummel in Tsedang. Das nachtessen ist besonders fein, und zwar so fein, dass ich meinen rucksack dort liegen lasse. Mit Martin haste ich nachts zum restaurant



zurück, wo das freundliche personal mir den rucksack aushändigt. Ich bin so erleichtert und dankbar !!

mittwoch 21. oktober 2015

Tibet zaijian



Tagwache um 04.15. Es ist bitterkalt. Aus dem busfenster sehe ich einen schwarzen sternenhimmel. Abflug von Lhasa um 06.30 richtung Beijing. Kaum abgehoben, bietet sich ein atemberaubender blick auf die endlose kette weisser bergspitzen des Himalayamassivs. Tibet in seiner allerschönsten pracht verabschiedet sich unter stahlblauem himmel. Ich werde noch lange brauchen, die vielen, vielen eindrücke und das erlebte zu ordnen. Eine Szene kommt mir gerade spontan in den sinn. Wir durften nicht fotografieren. In einem tempel sitzen zwei ältere mönche halb ausgestreckt auf einer treppe und schauen ganz vertieft und vergnügt ein filmchen auf einem handy. Sie

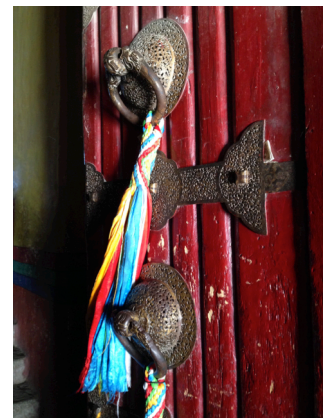
lachen verschmitzt, amüsieren sich offenbar sehr. Als die zwei mönche merken, dass wir sie "ertappt" haben, lachen beide laut, strecken ihre daumen hoch, und rufen uns zu "we wish you a long life and health!" Erfreut danken wir und grüssen zurück. Ihre herzlichkeit und der kurze, spontane kontakt war ein herzerwärmender moment, den ich nie vergessen werde.

In Beijing teilen wir uns in grüppchen auf. Regina, Elisabeth, Susanne, Roger, Brigitte und Christine fahren ins künstlerviertel 798. Martin besucht einen sportkollegen. Jun und André bleiben im flughafengebäude Monique und ich schnappen uns einen taxi und fahren auf besuch zu meiner freundin Lily, ihrem mann Ken und ihrem 8-jährigen sohn Tian Tian. Lustigerweise erfahren wir von Ken viel ausgerechnet über die aufforstung in Tibet, da es eines seiner projekte ist.

Spät nachts holen wir unser gepäck von der aufbewahrungsstelle am flughafen ab und warten lange, lange, lange auf den abflug, der erst um 2 uhr morgens ist. Wir haben wieder glück: der flug ist nicht ausgebucht und ich finde sogar ganz hinten eine reihe freier plätze. Maske auf, ohrstöpsel rein und es ist erst der kaffeeduft, der mich kurz vor der landung in frankfurt am donnerstag, den 22. oktober wieder weckt. So lang und tief habe ich noch nie in einem flugzeug schlafen können. Bald darauf geht es gleich weiter nach zürich.

Es kommt mir vor, als ob der abflug vor zwei wochen erst vor wenigen stunden gewesen wäre. In unserem gepäck stapeln sich souvenirs, geschenke, erinnerungen, fotos und eine unvergessliche zeit, die tief berührt hat.

Der abschiedsgruss unserer ersten reiseleiterin war: mögen deine zähne immer die sonne sehen.



verfasst im februar 2016

text und fotos: vivienne

agenda und fotos: regina