

Dolma-Reisen

Lharampa Tenzin Kalden mit Gruppe nach Ladakh Buddhistische Kultur und spirituelle Kraftorte in "Klein-Tibet" Hochland der Nomaden an den Seen Tsomoriri und Tsokar Meditation und Lujong mit Lharampa Tenzin Kalden

Dauer: 20 Tage

Besonderheiten dieser Reise:

- spirituelle Kraftorte
- Meditation und Erläuterungen zum tibetischen Buddhismus
- Exkursion Changtang, im Hochland der Nomaden an der Grenze zu Tibet
- Besuch von Höhlenklöstern
- Besichtigung der schönsten Klöster der Himalaya-Kunst
- Wandern in der weiten Landschaft der Berge und Seen
- entlang des Indusflusses, der am heiligen Berg Kailash entspringt und seinen Weg durch Ladakh führt.

Ladakh ist eine kleine abgelegene Region hoch im indischen Teil des Himalaya. Auch als West-Tibet oder Klein-Tibet bekannt, ist in Ladakh die Kultur des tibetischen Buddhismus bis heute unverfälscht erhalten. Trutzige Klöster bergen in geheimnisvollen Räumen einzigartige Kunstschatze, Mönche praktizieren dieselben Zeremonien wie seit Jahrhunderten. Die Menschen Ladakhs leben in echter Spiritualität eng mit der Natur verbunden.

Überwältigend zeigt sich auch die Landschaft: Karge Gebirgsketten sind gesäumt von schneebedeckten Gipfeln, kleine Dörfer gleichen grünen Oasen inmitten endloser, unberührter Weite.

Zahlreiche bekannte Yogis, die den tibetischen Buddhismus prägen, darunter Naropa, haben die einsamen Orte in Ladakh aufgesucht, um dort zu meditieren. Hier finden sich auch viele Kraftorte der Dakinis. In der Tradition des Himalaya spielt der Ort, wo man meditiert und die Yogaübungen macht, eine entscheidende Rolle für die spirituelle Entfaltung, deswegen suchten die Eremiten die Kraftorte in den Bergen auf.

Jeden Tag werden wir bedeutende Klöster, einsame Klausuren und energiegeladene Orte in der Natur aufsuchen, um dort zu meditieren und die Körperübungen der Mönche (Lu Jong) zu praktizieren. Die Weisheitslehren der Eremiten und der Klöster wird durch Lharampa Tenzin Kalden erläutert. Ihm zur Seite steht der Ladakhi Pala Namgyal, der fließend Deutsch spricht und die Organisation dieser Reise durch sein Land übernimmt.

Dolma-Reisen

Programm

16.7.: Flug von Zürich nach Delhi

17.7.: Wir erleben frühmorgens einen atemberaubenden Weiterflug über die Ketten des Himalaya nach **Leh**. Dieser Tag steht zur freien Verfügung für die **Akklimatisierung** und zur Gewöhnung an das Land. Geniessen wir von unserer Hotelterrasse das grossartige Panorama! Übernachtung: Leh Hotel

18.7.: Am Vormittag bringt das Taxi uns zur **Shanti Stupa** hinauf, wo man hoch über Leh einen herrlichen Blick über die Stadt und das fruchtbare Industal bis hinüber zu den schneebedeckten Gletschern der Stokrange hat. Weiter geht es zu Fuß zur Sankar-Gompa und hinunter in die Altstadt von Leh mit ihren zahllosen Läden und Cafes. Ü: Leh Hotel

Exkursion nach Westladakh

Eine Fülle kultureller Eindrücke, ländlicher Alltag und ausgesprochen freundliche Menschen erwarten uns in diesen kommenden Tagen. Wir besuchen unter anderem Alchi, dessen 1000 Jahre altes Kloster zum UNESCO-Weltkulturerbe nominiert ist, Lamayuru mit seinem geheimnisvollen Löwentempel sowie die sympathische Ortschaft Temisgang. Es ist ausreichend Zeit für kleinere Wanderungen und die Erkundung der Gegend, aber auch zum entspannten Verweilen und Genießen.

19.7.: Fahrt entlang des Indus, der Hauptader ladakhischer Zivilisation. Wir besichtigen unterwegs die Höhlen oberhalb des Dorfes **Saspol**, die früher von Menschen bewohnt waren, sowie die Ruinen einer alten Festungsanlage. Unser Reiseleiter, Pala Namgyal, der aus Saspol stammt, lädt alle ein zu einem traditionellen Mittagessen im Haus seiner Familie. Am Nachmittag ist Zeit, in **Alchi** die einzigartigen **Kunstschatze in der Klosteranlage** zu besichtigen. Studieren wir in aller Ruhe die hervorragenden Wandmalereien, die tiefe Einblicke in eine längst vergangene Kultur gestatten. Ü: Alchi Hotel

20.7.: Wir unternehmen einen Ausflug zum Dorf **Manggyu**, das besonders reizvoll auf einer einsamen Anhöhe liegt. Auch das kleine Kloster ist einen Besuch wert. Dieses Dorfkloster wurde um dieselbe Zeit erbaut wie Alchi und ist ein echter Kunstgenuss, wird jedoch von Touristen kaum besucht. Eine herrliche, etwa zweistündige Wanderung (optional) führt teils einem Gebirgsfluss entlang durch das wilde Tal hinab zum Ort Gira, wo die Fahrzeuge schon warten. Weiterfahrt zu dem freundlichen Dorf **Temisgang**. Mit seinen stattlichen Häusern, den zahlreichen Aprikosen- und Apfelgärten gehört Temisgang zu den wohlhabenden Orten. Ü: Temisgang Hotel

21.7.: Wir verbringen einen Tag in Temisgang. Ein verborgenes Juwel hoch in den Bergen ist die **Klosteranlage Tserkarmo** mit seiner alten Meditationshöhle. Nach dem Mittagessen unternehmen wir eine Wanderung zu dem eigentümlich wabenartig angelegten, von dunklen Gassen durchzogenen Dorf Tia. Ü: Temisgang Hotel

Dolma-Reisen

22.7.: Fahrt nach **Lamayuru**, eine Klosteranlage inmitten einer bizarren Landschaft von ausgewaschenen Sandstein-Formationen, das sogenannte "moon-valley". Wir haben genügend Zeit für die Besichtigung des Klosters und einen Rundgang durch das urwüchsige Dorf. Ü: Lamayuru Hotel

23.7.: Auf dem Programm steht heute eine vierstündige Wanderung zum Ort Wanla - etwas anstrengend über den Prikiti-Pass (3700m), aber Natur pur! Wem das zu anstrengend ist, kommt einfach mit dem Fahrzeug dorthin. Gemeinsame Weiterfahrt nach Thikse. Ü: Thikse

24.7.: Der Tag beginnt früh mit der **Morgenpuja im Kloster Thikse**, wenn die Mönche ihre Mantren rezitieren, begleitet von Instrumenten. Nach dem Frühstück Besuch im **Kloster Matho**, dem einzigen Kloster der Sakya-Schule des Landes. Spaziergang durch das traditionelle Dorf. Ü: Thikse Monastery Hotel

25.7.: Fahrt nach **Hemis** mit seinem interessanten Museum. Möglichkeit zum Aufstieg zu der **Eremitage Gotsang**, wo Mönche in langjährigen Retreats leben. Anschliessend Fahrt nach **Sakti** mit seinem einsam gelegenen **Höhlenkloster Thaktok**, das eine ganz besondere Atmosphäre ausstrahlt. Liegt es daran, dass hier vor 1200 Jahren der Mystiker Padmasambhava lange meditierte und seine Fußspuren auf einem Felsen hinterließ? Ü: Sakti Hotel

26.7.: Wanderung zu einer einsam in den Bergen gelegenen Meditationsklausur, die dem Kloster von Sakti angehört; Am Nachmittag fahren wir das wundervolle Tal hinab ins Dorf **Chemre** und besuchen dort die **Gompa**. Ü: Sakti Hotel

Exkursion nach Changtang, Hochland der Nomaden und Yaks

Spektakulär ist das raue Hochland von Changtang. Auf einer Höhe von ca. 4500 Metern ist Changtang die Heimat der Nomaden, die mit ihren Yaks und Ziegenherden auf der Suche nach Weideplätzen umherwandern.

27.7.: Nach einer grandiosen **Fahrt entlang des Indus** über die Mahe-Brücke erstreckt sich das ausgedehnte tibetische Hochplateau vor uns. Mit etwas Glück begegnen wir Nomaden an ihren Zeltlagern, bevor wir den **Tsomoriri-See**, einen der schönsten Hochseen im Himalaya, erreichen. Ü: Wohnen werden wir in einem einfachen Hotel im Nomadendorf Korzok, dem Lakeview Hotel, oder im Deluxe-Zeltcamp.

28. und 29.7.: Wir verbringen zwei weitere **Tage am Tsomoriri-See**. Nach Lust und Laune können wir am Ufer des Sees meditieren oder einen Spaziergang unternehmen. Im Sommer nisten seltene Wasservögel, und manchmal tragt eine Herde freilebender Wildesel (Kyangs) vorüber. Wanderfreudige unternehmen eine Wanderung zum nahen Gletscher. Ü: Lakeview Hotel oder Deluxe-Zeltcamp

30.7.: Wieder ist die Fahrt ein grossartiges Erlebnis. Am Polokongka-Pass werden wir von zahllosen bunten Gebetsfähnchen begrüsst, und wir haben den ersten grandiosen Blick auf den **Tsokar-See**, den wir dann auch bald erreichen. Besuchen

Dolma-Reisen

werden wir das kleine Dorfkloster auf einem Hügel, von wo wir einen herrlichen Blick auf den See haben. Wohnen werden wir nahe beim Dorf Thukse, in einer einfachen Nomaden-Unterkunft - der perfekte Ausgangspunkt, um eine kleine Wanderung in die sanften, farbintensiven Hügel der Umgebung zu unternehmen. Wer Lust auf Stille verspürt, findet am See ruhige Plätze zum Verweilen. Ü: Tsokar Eco Resort

31.7.: Die **Rückfahrt** nach Leh führt über den spektakulären Serpentina des 5300 Meter hohen Taglang-Passes. Ankunft in Leh am Nachmittag. Ü: Leh Hotel

1.8.: Am Vormittag besuchen wir den königlichen Tempel Namgyal Tsemo oberhalb des alten Palastes. Der Nachmittag ist frei für letzte Souvenir-Einkäufe

2.8.: Vormittags **Flug von Leh nach Delhi**. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: Wer möchte, entspannt am hoteleigenen Pool, unternimmt einen Einkaufsbummel am lebhaften Connaught Place oder genießt im nahe gelegenen edlen Kolonialstilhotel Imperial einen Milchtee. Ü: Delhi Hotel

3.8.: Am Vormittag unternehmen wir eine Stadtrundfahrt und sehen einen hinduistischen Tempel und das Regierungsviertel. In der Fahrradraksha fahren wir durch die engen Gassen der quirligen Altstadt. Das Zimmer steht uns den ganzen Tag bis zum Abflug zur Verfügung. Am Abend Fahrt zum Internationalen Flughafen.

4.8.: Kurz nach Mitternacht Rückflug nach Zürich. Ankunft am Vormittag.

Preis pro Person:

Gesamtpreis ca. Fr. 3700.00 (Euro Umrechnung)

Zuschlag Einzelzimmer: ca. Fr.470.00

Ohne Flug: Zürich-Delhi-Zürich, der muss selber gebucht werden, oder Info bei Barbara Fischer-Stockmann

In diesem Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Das gesamte oben beschriebene Programm
- Flüge Delhi-Leh-Delhi
- Übernachtungen im Doppelzimmer:
 - in Leh: Hotel Mandala
 - in Alchi: Zimskhang Holiday Home
 - in Temisgang: Namra Hotel

 - in Lamayuru: Moonland Hotel

 - in Thikse: Monastery Hotel

 - in Sakti: Hotel Sakti Villa

 - im Changtang: am Tsomoriri: Lake View Nomadenhotel; am Tsokar: Ecoresort

Dolma-Reisen

in Delhi: 2 Nächte Hotel The Park****

- Verpflegung: überall Vollpension, in Delhi Frühstück
- Reiseleitung durch Pala Namgyal sowie einem ladakhischen buddhistischen Mönch
- special Permit für den Changtang
- Ausflüge und Besichtigungen in guten geländegängigen Fahrzeugen
- Eintritt für Klöster und Monumente
- Meditation und Lujong mit Lharampa Tenzin Kalden
- Organisation / Anmeldung: Barbara Fischer-Stockmann,

Mail: barbara.braemhus@bluewin.ch oder Telefon 0041 41 933 26 29
0041 79 794 41 05

Nicht enthalten: Visum für Indien

Ihr Reiseleiter:

Pala Namgyal wurde in Ladakh im Dorf Saspol geboren. Nach seinem Studium in der südindischen Stadt Bangalore war er lange als Reiseleiter in Ladakh tätig; anschließend lebte er mehrere Jahre in buddhistischen Klöstern auf Sri Lanka und in Thailand. Seit 19 Jahren wohnt er nun in Deutschland.

Pala spricht fließend Deutsch, Ladakhi, Englisch, Hindi.

Er ist ein leidenschaftlicher Reiseleiter, der seinen Gästen mit großer Freude sein Land zeigt.

