



白鶴館

Hakutsurukan
Kloster-Reise
Himalaya 2010



Reisedaten:

Flugdaten: 18.03. - 02.04.2010

Seminartage: 20-29. März 2010 (20. morgens Ankunft und Lehrgangsbeginn, 29. letzter Lehrgangstag, dann 2 Tage zum Ausklingen lassen)

Anreise und Abreise: individuell; Flüge und Jeeptransfer werden aber abgestimmt

Trainingszeiten: ca. 7:00 Uhr bis 12:00 Uhr, inklusive gemeinsamem Frühstück und Pausen (frühes Aufstehen ist dort nicht so schlimm, der Tag endet sowieso früher als hier...)

Unterkunft: Bett im Tschokling-Kloster im Hain unterhalb des Ortskerns von McLeod Ganji (der obere Teil von Dharamsala, indem die Exilregierung residiert).

Seminarpreis (Unterkunft, Frühstück, Seminar): 300 Euro

Anreise

Die Anreise erfolgt zunächst per Flieger nach New-Delhi. Günstige Flüge gibt es bereits ab 390 Euro bis etwa 590 Euro. Es kann sein, dass die Flüge im Allgemeinen noch etwas günstiger werden, aber man sollte rechtzeitig buchen. Jeder bucht seinen Flug für sich, doch sollten wir uns gemeinsam absprechen. Alle, die von Düsseldorf aus fliegen, können schonmal versuchen denselben Flieger zu bekommen.

Denn daraufhin beginnt der zugegebenermaßen abenteuerliche Teil der Reise. Mit dem Zug, dem Inlandsflug, dem Jeep, oder dem Bus, geht es weiter nach Dharamsala. Wer unser Gruppenangebot wahrnehmen möchte, kann direkt vom Flughafen mit unseren gemieteten Jeeps nach Norden fahren. Wer eine (in Indien nicht ganz unberechtigte) Abneigung gegen lange Autofahrten hat, den beraten wir gerne und geben ihm die eMail-Adresse unseres Partners vor Ort. Er ist ein tibetischer Reiseveranstalter, der in McLeod Ganji sein Geschäft hat, und er kann die Anreise im Vorhinein organisieren. Denn Indien, und vorallem Delhi, ist ein absolutes Chaos! Man sollte vorher einen Plan haben und wissen wo man hin will. Wer etwas reiseerfahrener ist, wird es durch dieses Hindernis auf dem Weg in den Norden schon



schaffen, doch dürfte es etwas entspannter werden, wenn alles zuvor organisiert wurde.

Ist man erstmal in McLeod angekommen ist es ganz einfach zum Kloster zu kommen: Nur noch etwa 200 Meter zu Fuß, die vielen Steintreppen in den Klosterhain hinab.

Der Ort – McLeod Ganji



McLeod Ganji wird der obere Teil von Dharamshala genannt, in dem sich die Exilregierung und das gesellschaftliche und kulturelle Zentrum der tibetischen Exilkultur befindet. Es ist ein ganz besonderer Ort, der wahrscheinlich mit nichts auf der Welt direkt vergleichbar ist. Man trifft auf eine Mischung aus indischer und tibetischer Kultur, und sogar internationalem Flair, da es auch ein Zentrum der Backpacker-Szene ist. Zahlreiche Mönche aus dem ganzen Einflussgebiet des tibetischen Buddhismus, wie Butan, Nepal und Sikkim strömen mit tibetischen

Exilbewohnern, indischen Händlern und Gästen aus aller Welt durch die engen gemütlichen Straßen. Diese kulturelle Vielfalt führt auch dazu, dass man ein tolles Angebot internationaler Küche hat. Beispielsweise gibt es ein japanisches Zentrum mit einem angegliederten Restaurant, das für unglaublich kleines Geld ein wechselndes Menü anbietet.

Zahlreiche interessante Geschäfte, Klöster, Tempel und Organisationen der tibetischen Exilkommune runden das Erscheinungsbild des Ortes ab.





Das Kloster



Haupttempel (Gompa) des Tsechokling-Klosters

Das Tsechokling Kloster liegt etwas abseits des Ortes und ist dadurch zum einen ruhig und wunderschön gelegen, zum anderen ist der Ortskern und das pulsierende Leben von McLeod Ganji ganz nah. Nur ein paar hundert Steinstufen trennen einen jeden Tag beim Auf- und Abstieg vom Wechsel zwischen abgeschiedenem Kloster und internationalem Meetingpoint. Auf dem Weg, der etwas anstrengend ist, so dass man sicherlich von Zeit zu Zeit mal eine Pause einlegen kann, gibt es immer zahlreiche Tiere zu beobachten. Affenbanden, bunte Vögel und die zahlreichen freundlichen Hunde von McLeod.

Das Kloster selbst ist ein wunderschöner Ort, an dem Mönche jeden Alters zusammenleben. Kommt man von oben, muss man zuerst durch den Hauptbereich des Klosters um zu den Häusern für Gäste zu gelangen. Es ergibt sich dadurch immer ein Austausch mit den Mönchen. Wer möchte, kann sogar im Office fragen und sich als Englischlehrer für einen Mönch anbieten. Dazu braucht man keine besonders guten Sprachkenntnisse, kommt aber in ganz persönlichen Kontakt mit einem der Mönche.



Der Steinweg nach Oben, durch das kleine Eingangstor des Klosters

Der Bereich für die Gäste liegt direkt unterhalb der Hauptgebäude des Klosters und verfügt über eine Dachterasse, die einen grandiosen Blick runter ins tiefer gelegene Indien bietet. Dort und auf einem kleinen Platz unterhalb werden wir auch jeden Morgen trainieren.

Die Räume sind im Vergleich mit anderem, was man in Indien erleben kann, wunderbar. Doch sind es

einfache Klosterunterkünfte, man hat ein oder zwei Betten einen Tisch und Stühle und ein paar Ablagen. Jedes Haus hat eine eigene Toilette und Dusche, die man mit ca. 6 Räumen teilt. Sie sind spartanisch und indisch aber sauber. Es gibt generell in Indien nur sehr selten Toilettenpapier oder westliche Toiletten, das Papier kann man aber im Ort überall kaufen und dann die Toilette damit ausstatten. Man sollte wissen, dass man sich auf eine einfache Unterkunft in einem Kloster einlässt, doch lässt es sich dort für so eine kurze Zeit gut leben.

Das Kloster verfügt über Einzelzimmer und Doppelzimmer. Wer sich gut kennt, oder aus einem Dojo anreist, sollte sich am besten ein Zimmer teilen, da es weniger Einzelzimmer gibt.

Alternative Unterkünfte

Wer es etwas komfortabler haben möchte, oder wenn Ihr euch später entscheiden solltet, und unser Kontingent schon voll ist, gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten. Da der Ort so nah ist, würde es für euch auch keinen großen Unterschied machen, da ihr morgens ganz gemütlich zum Training gehen könntet. Sagt uns dazu einfach Bescheid, und wir werden es mit unserem Partner vor Ort klären. Von einfachsten Unterkünften (einfacher als das Kloster), über schöne Backpacker-Zimmer bis zu Hotelzimmern ist alles in der Nähe des Klosters verfügbar.

Das Training

Voraussichtlich wird unser gemeinsames Training von etwa 7:30 Uhr bis 12:00-13:00 Uhr stattfinden. Wir werden Qi-Gong, Kobudo und Kataanwendung üben. Die ersten beiden Teile sind generell für jeden geeignet, auch diejenigen die noch nie zuvor eine Kampfkunst geübt haben. Auch das Karate-Training werden wir strukturiert aufbauen und gegebenenfalls in Gruppen aufteilen, so dass jeder daran teilnehmen kann.

Zur Begrüßung des Morgens und zum Aufwecken der Vitalkräfte werden wir mit Qi-Gong beginnen. Danach frühstücken wir gemeinsam im Kloster. Daraufhin werden wir uns dem Kobudô Training widmen. (Dazu müssen wir aber zunächst auf einen Berg zum Trekking, um uns die benötigten Bôs zu besorgen... mehr dazu weiter unten.) Daraufhin werden wir alle gemeinsam eine Kata erlernen oder vertiefen und sie dann ausgiebig in der Anwendung einüben. Diese eine Kata wird uns den ganzen Lehrgang begleiten und es soll ein intensives Gefühl zu ihrer Ausführung und ihrer Anwendung entstehen können. Für einige wird es vielleicht das erste Mal sein, eine Kata so intensiv ohne Unterbrechungen zu trainieren. Es gibt einem einen ganz neuen Zugang zu der Form und soll uns dem Ziel etwas näher bringen, die Kata in sich „einfließen zu lassen“, und sie als sein eigenes Karate zu betrachten, und nicht etwas was einem von aussen quasi aufgezwungen wird.

Im Anschluß an dieses gemeinsame Training werden wir uns in kleinen Gruppen zusammensetzen, die jeweils „ihre“ eigene Kata, nach Vorbild der gemeinsamen Kata bearbeiten. Jeder sollte im Vorhinein zu dem Seminar überlegen, welches die Kata ist, der er sich zu diesem Zeitpunkt widmen möchte – sei es für die nächste Prüfung oder aus tiefem Interesse für die jeweilige Form.

Am Ende des Lehrgang hat so jeder zwei Katas intensiv bearbeitet, und sich selber ein tieferes Verständnis seiner Formen erarbeitet.

Der Trainingsort ist auf der Dachterasse des Klosters, die einen aussergewöhnlichen Blick auf die Bergwelt um Dharamsala bietet, und auf den benachbarten Flächen, direkt bei den Unterkünften. Das Training wird ausnahmslos draussen stattfinden, und ist daher etwas

abhängig vom Wetter. Man sollte daher zur Not etwas Regensicheres mitnehmen, was man auch fürs Training nutzen kann. Sollte der Regen das Training mal unmöglich machen, werden wir theoretische Unterrichtseinheiten im Gruppenraum einfügen.

Was die Kleidung angeht, so trainieren wir im Gi oder in einfacher Sportkleidung. Das bleibt jedem selber überlassen. Karate-Dô findet dort statt, wo man im Sinne der Reigi zusammen an sich arbeitet, und daher denken wir, dass es kein Problem ist für Training in freier Natur auf einen Dogi zu verzichten.

Trekking und die Bôs vom Berg

Ein wunderbarer Ausflug, den man von McLeod aus machen kann, ist eine Trekkingtour nach Triund, einer Art Basislager auf dem Weg zu den schneebedeckten Fünftausendern oberhalb Dharamsalas. Es befindet sich auf etwa 3000 Metern und ist damit ein ideales Ziel für einen Tagesausflug. Auf dem Weg dort hoch, in einer kleinen Almstation, gibt es tolle Wanderstäbe zu kaufen, die wir als Kobudowaffen umfunktionieren werden. Daher werden wir wohl zu Beginn der Reise gleich gemeinsam diesen unvergesslichen Ausflug unternehmen, und uns ganz nebenbei mit Waffen ausstatten.

(Nach dem Erwerb des Bôs macht auch das Trekking plötzlich nochmal doppelt soviel Spaß, und er ist durchaus auf den abenteuerlichen Steinwegen gut zu gebrauchen...)



Training in der Bergwelt des Himalaya



Die Mittelstation mit grandiosem Ausblick, und die Bôs im Vordergrund.



Das Camp von Triund mit den Gipfeln im Hintergrund

Sprache

Indien ist mit Englisch sehr gut zu bereisen, es ist neben Hindi Amtssprache, und daher wird es von vielen Indern gesprochen, wenn auch teilweise schwer zu verstehen. In McLeod selber sprechen noch mehr Leute Englisch, da es von so vielen internationalen Gästen besucht wird. Die meisten Mönche im Kloster, ältere Tibeter und Inder sprechen allerdings seltener Englisch und man muß mit andern Mitteln kommunizieren.

Geld

Indien ist ein sehr günstiges Reiseland, was einen beim Kauf von Souvenirs oder beim Essen jedes Mal wieder in helle Freude versetzt. Daher rechnen wir damit, dass jeder mit 1000 Euro (inkl. Lehrgangsgebühr) auskommen sollte, wenn die Flüge nicht zu teuer ausfallen. Darin sind natürlich keine besonderen Einkäufe eingerechnet. Wer noch buddhistische Mitbringsel mitnehmen möchte, oder sich selber schicken möchte, sollte etwas mehr mitnehmen. Doch die reinen Lebenshaltungskosten sind wirklich nur mit enormen Anstrengungen auf die Marke von 10 Euro pro Tag zu treiben, da das Frühstück ja auch schon wegfällt.

Rupien sind so weit wir wissen nun nicht mehr im Ausland zu bekommen. Man kann sein Reisebudget aber gut in Euroscheinen mitnehmen und überall ganz einfach tauschen. Es ist im Ort auch leicht am Automaten an Geld zu kommen.

Während der Reise durch Delhi empfiehlt es sich dringend, das Geld sicher am Körper zu tragen, da es dort ziemlich viele Finger gibt, die einen hier und dort berühren und irgendwo hin begleiten wollen. McLeod allerdings erscheint ausserordentlich sicher und geborgen.

Der Jeeptransfer und die Abholung am Flughafen durch unseren tibetischen Freund lag bei etwas mehr als 30 Euro pro Strecke, den genauen Preis werden wir später noch bekanntgeben.

Für die Busreise von Delhi nach McLeod sollte man ungefähr 10 Euro pro Strecke veranschlagen, eine Zugfahrt liegt etwa in dem gleichen Bereich, der Inlandsflug allerdings hat ganz normale europäische Preise von ca. 80-120 Euro.

Hygiene und Essen

Das schwierigste Thema in Indien ist für westliche Reisende leider häufig die Hygiene und die damit verbundenen Magen-Darm-Probleme. Doch durch ausgiebige Selbstversuche, empfehlen wir einige Verhaltensmaßregeln, die helfen sollten. Zunächst einmal ist es unheimlich wichtig sich für die Reise von Delhi nach Dharamsala etwas zu essen mitzunehmen. Da es insgesamt etwa anderthalb Tage dauert, sollte es nicht zu wenig sein. Und dieses Essen nicht in Delhi kaufen sondern wirklich etwas Vertrautes aus Deutschland. Auf dem langen Weg bekommt man unvermeidlich Hunger und wird sonst einem der zahlreichen angefahrenen Schnellstraßen-Imbisse erliegen. Doch der Magen muß sich langsam an die indischen Verhältnisse gewöhnen. In McLeod gibt es vertrauenswürdige Restaurants, in denen man mit der lokalen oder internationalen Küche beginnen kann. Aber selbst das garantiert nicht, dass keine Probleme auftauchen. Daher sollte sich jeder von seinem Hausarzt etwas zur direkten Behandlung mitnehmen. Oder wir gehen direkt zu einem örtlichen Arzt, der im westlichen Krankenhaus arbeitet. Er ist gleichzeitig der Besitzer eines tollen tibetischen Restaurants, und täglich dort anzutreffen. Wichtig ist einfach nicht lange zu warten, sondern direkt etwas dagegen zu tun, dann ist es alles nicht so schlimm.

Das Essen ansonsten ist abwechslungsreich und meist auch sehr gesund; man bekommt gute indische und tibetische Gerichte, ein tolles vegetarisch-japanisches Restaurant, internationale Gerichte mit unterschiedlich gelungenem Bezug zum jeweiligen Original, und leckeren Kuchen. Das Himalayagebiet ist nämlich aus irgendeinem, wahrscheinlich kolonialem Grund, bekannt für seine Kuchenkultur.

Ein Großteil der angebotenen Gerichte in Indien und auch in McLeod sind vegetarisch. Man sollte es mal versuchen sich darauf zu beschränken, es ist allerdings auch kein Problem Fleisch zu bekommen.



Getränke

Auch und besonders bei Getränken ist natürlich das Problem der Hygiene zu überdenken. Wasser gibt es allerdings überall für wenige Cent in abgefüllten Flaschen, wie bei uns auch. Tees und Lassis sollte man nur in Restaurants zu sich nehmen, die nicht ganz übel aussehen. Dann sind sie allerdings wunderbar und man kann aus einem interessanten Angebot auswählen.

Bier ist in Indien relativ teuer im Vergleich zu anderen Lebensmitteln, und das landeseigene Gebräu enthält soviel seltsame Zusätze, dass es einem am Morgen schwer zusetzt, auch wenn man nur eins getrunken hat. Es gibt aber an mehreren Orten auch „echtes“ Bier, wenn einem danach beliebt.

Klima und Kleidung

Das Klima im Himalaya und zu dieser Zeit ist äußerst angenehm. Kleidungsmäßig bewegt es sich zwischen T-shirt am Tage und Pullover am Abend. Es regnet selten bis ab und zu und die Luft ist klar. Währendessen wird es allerdings in Delhi allmählich heiß, und bei der Rückkehr könnte es schon etwas schwül dort sein. Man sollte sich also Kleidung mitnehmen, die die gesamte Palette eines deutschen Frühjahrs bis Frühsommers abdeckt. Eine Jacke und eventuell eine Regenjacke sind allerdings völlig ausreichend.

Es empfiehlt sich generell nur sehr wenig mitzunehmen, und besser vor Ort einiges zu kaufen. Von T-Shirts für umgerechnet 2 Euro bis zu Jacken und Rucksäcken ist in McLeod alles zu bekommen. Nach etwas Zeit sieht sowieso jeder Reisende in Dharamsala etwas alternativ aus, man kann sich schwer dagegen wehren....

Freizeit

Da unsere gemeinsamen Aktivitäten nur halbtags stattfinden, bleibt jedem viel freie Zeit, die man in McLeod auch gut gebrauchen kann. Einige Dinge werden wir wohl auch noch gemeinsam organisieren, wie die Trekkingtour, oder vielleicht eine Reise zum Karmapa. Er ist wie der Dalai Lama das Oberhaupt einer anderen tibetisch-buddhistischen Richtung. Mit dem Dalai Lama und dem entführten Panchen Lama bildet er eine der meist respektierten Inkarnationen eines Boddhisattvas. Etwa jede Woche hält er eine öffentliche Audienz ab, in seinem Tempel etwas von Dharamsala entfernt.



Der Dalai Lama im Haupttempel am Ende der "Tempelroad" in McLeod.

Desweiteren sollten wir vor Ort nach Veranstaltungen mit dem Dalai Lama Ausschau halten. Der zentrale Tempel und der Regierungssitz sind nur ein paar hundert Meter vom Kloster entfernt, und dort finden in unregelmäßiger Folge religiöse oder politische Veranstaltungen statt.

Für den Nachmittag können wir uns in kleinen Interessengruppen aufteilen und für ein paar Tage Kurse im Ort belegen. Es gibt ein reichhaltiges und natürlich preiswertes Angebot an tollen Weiterbildungsmaßnahmen. Wer an indischer oder tibetischer Medizin, Massagetechniken oder

Yoga interessiert ist, wird tolle Möglichkeiten haben sich etwas auszusuchen. Dazu gibt es Kochkurse für alle möglichen Landesküchen, Meditation, buddhistische Künste, Sprachkurse und vieles mehr.

Viele Tage kann man auch beim Durchstöbern der vielen kleinen Geschäfte verbringen. Sie werden zum Teil von Tibetern und zum Teil von Indern betrieben, und bilden eine interessante Grundlage für das Studium dieser sehr unterschiedlichen Menschenschläge. Während die Inder einen ohne jegliche Zurückhaltung schon von der Strasse ins Geschäft ziehen, einem die gesamte Zeit irgendetwas erzählen, und man dann sehr unterhaltsam mit ihnen feilschen kann (muß), sind die Tibeter zurückhaltend wie Postbeamte hierzulande.

In der Umgebung von McLeod gibt es einige interessante Orte, die man gemütlich zu Fuß erwandern kann, wie einen Wasserfall und mehrere indische Dörfer mit ursprünglicher Landwirtschaft. Alles in allem sollte für jeden mehr als genug zu tun sein, für die freien Nachmittage und Abende.

Packliste

Hier ein paar Empfehlungen was man dabei haben sollte:

- nicht zu viel Kleidung
- feste Schuhe zum Trekking (müssen aber keine Wanderschuhe sein, die Inder gehen da auch Barfuß oder in Schlappen rauf)
- Schlappen
- Sonnenbrille
- Handtücher
- Bettzeug ist dort vorhanden!
- Essen für die Anreise
- Reisemedikamente
- Elektrolyt-Tabletten/Pulver (im Falle von Magen-Darm Problemen zu empfehlen)
- Steckdosen Adapter für Indien (sehr günstig zu bekommen)
- Sonnenmilch
- einen kleinen Rucksack oder eine bequeme Tasche für Tagesausflüge
- Koffer oder Backpacker-Rucksack ist beides möglich

Visum und Reisepass

Man sollte sich früh genug um einen gültigen Reisepass und ein Visum kümmern, das geht zwar zur Not auch kurzfristig, wird aber teurer und stressiger. Für Indien braucht man ein vom indischen Staat ausgestelltes Visum. Dazu gibt es in Deutschland mehrere Stellen, über die sich jeder am besten im Internet informiert und die für ihn beste herausucht. Man kann das auch per Post erledigen, und muß nicht bei einer solchen Stelle vorbeischaun, muß dazu nur leider seinen Reisepass einsenden. Für alle Reisende aus dem Ruhrgebiet gibt es z.B. jeden Monat einmal die Gelegenheit in Essen an ein Visum zu kommen. Die Ausstellung kostet nochmal etwas mehr als 50 Euro (und wir haben sie nicht in die ca. 1000 Euro eingerechnet, es ist also einer dieser versteckten Posten auf einer Reiseliste!)

Impfung und Gefahren vor Ort

Auch wenn für diese Region Indiens keine akute Warnung, Impfpflicht oder ähnliches besteht, sollte jeder mal bei einem Reisearzt vorbeischauchen, und sich beraten lassen. In jeder Stadt gibt es meist Ärzte, die auf Reisemedizin spezialisiert sind. In meinem Falle riet er nur zur eh fällig gewordenen Tollwutimpfung, und aus reiner Vorsicht zur Typhusimpfung.

Bei Indien kommt immer auch die Frage nach gefährlichen Tieren auf. Ich muß allerdings sagen, dass ich dort kein einziges gesehen habe, ausser Affen die den Indern gerne ihre Wäsche klauen, oder Kühen die einem in engen Gassen auf der Strasse begegnen. Vor Schlangen und ähnlich Giftigem braucht man in dieser Region auch nicht wirklich Angst zu haben.

Das Bedrohlichste ist definitiv der Straßenverkehr in Delhi, doch auch wenn man denkt man könnte das unmöglich überleben, regelt sich dort alles wundersam von selbst...

Weiterer Aufenthalt

Nun zum letzten Thema, das Ihr überlegen solltet. Wenn Ihr etwas mehr Zeit zur Verfügung habt, bietet es sich an, den Rückflug etwas später zu buchen und noch in Indien zu bleiben. Es ist kein Problem noch vor Ort in McLeod zu bleiben, oder andere Teile Nordindiens zu erkunden. Ich persönlich würde keine Unterkunft vorbuchen und das alles vor Ort klären. Gegen Ende unserer gemeinsamen Zeit könnt Ihr überlegen, ob ihr noch etwas in McLeod bleiben wollt, oder lieber woanders hin fahren möchtet. Dazu könnt Ihr am besten zu unserem Partner ins Büro gehen und euch beraten lassen, er kann dann auch Unterkünfte buchen und Weiteres organisieren.

Nordindien bietet eine Vielzahl interessanter Sehenswürdigkeiten wie das Taj-Mahal oder den Goldenen Tempel, um nur die berühmtesten zu nennen. Von Delhi aus lässt sich allerdings auch weiterfliegen nach Kathmandu oder nach Hong-Kong, Shanghai etc.



Hakutsurukan Dortmund, www.hakutsurukan.de, info@hakutsurukan.de
Karatereisen: <http://karatereisen.wordpress.com>