

Von Srinagar nach Ladakh

Die 434 km lange Straße von Srinagar über Kargil nach Leh kann während der Sommermonate zwischen Juni und Oktober befahren werden. Sie wurde im Jahr 1962 hauptsächlich unter strategischen Gesichtspunkten gebaut und führt entlang dem alten Karawanenpfad über mehrere bis zu 4000 m hohe Pässe, durch enge Schluchten und trockene Steinebenen. Früher brauchte man für die Strecke 14 Tage, heute kann sie in zwei Tagen per Bus, Taxi oder LKW bewältigt werden. Da viele Militärfahrzeuge unterwegs sind und die Straße streckenweise nur für den Einbahnverkehr geöffnet wird, sind oft längere Wartezeiten einzuplanen.

Atemberaubende Serpentinaugen im Himalaya machen diese Fahrt zu einem einzigartigen Erlebnis. Wer allerdings schwache Nerven hat, sollte nicht zu intensiv die steilen Abgründe hinabsehen, zumal dort unten bisweilen abgestürzte Trucks liegen. Wer die starke Sonneneinstrahlung nicht mag, setzt sich auf die linke Seite im Bus – allerdings hat man dort nicht die grandiose Aussicht.

Wenn ein Aufenthalt in Zaskar geplant ist, könnte man ab Kargil zuerst dorthin fahren und danach nach Leh weiterreisen. Der Bus fährt durch Dras und Kargil, wo das Klima das ganze Jahr über sehr kalt ist. Also warme Kleidung mit in den Bus nehmen.

Routenbeschreibung

Von Srinagar führt die Straße über teils noch alte Holzbrücken den Flusslauf entlang durch das lange enge Sind-Tal. Der Weg ist gesäumt von Apfel- und Birnbäumen und grünen Wiesen. Man passiert eine von hohen Felswänden gesäumte Schlucht, durch die das eiskalte Gletscherwasser des Sind fließt, bevor mit **Sonamarg** die letzte größere Ortschaft des Tals erreicht ist.

In Sonamarg (2743 m) legen die Busse und Militärkonvois in einem der Restaurants eine Pause ein, bevor es den **Zoji-Pass** hochgeht. Obwohl dieser Pass über die Zentralkette des Himalaya nur 3507 m hoch ist, bildet er die Schlüsselstelle auf dem Weg nach Ladakh. Er ist 7–8 Monate im Jahr von Schneemassen bedeckt, und während dieser Zeit können keine Fahrzeuge passieren. In der Vergangenheit sind über den Zoji-Pass oft feindliche Truppen nach Ladakh eingefallen; zuletzt waren das im 19. Jh. die Dogra-Armeen, die der Unabhängigkeit Ladakhs ein jähes Ende bereiteten.

Wenn der Militärposten in Sarbal kurz hinter Sonamarg die Passstraße für den Zivilverkehr freigibt, kann der steile, kurvige Anstieg auf der engen Schotterstraße beginnen. Aufregend wird es manchmal, wenn ein Stück der Straße durch Erdbeben nach einem Regenguss weggespült wurde, oder plötzliche Schneefälle die Straße zu einer Rutschbahn machen.

Nach der Passhöhe beginnt auf der anderen Seite mit dem **Dras-Tal** die Provinz Ladakh. Der Fluss Dras wird

12.04.2012 Foto: im



Indien im Überblick

ab hier zum ständigen Begleiter auf der Strecke, bis er kurz vor Kargil mit dem Suru zusammenfließt. Im Frühsommer verwandeln sich die schneebedeckten Berghänge in üppige Wiesen, auf denen Enziane und Edelweiß blühen und die Nomaden ihre riesigen Ziegen- und Schafherden grasen lassen.

Der kälteste Ort Indiens ist in **Dras** (3180 m), dem Zentrum des westlichen Ladakh, erreicht. Niedrige Bergketten können die Feuchtluft aus Kaschmir nicht abhalten, und bereits

Ende November kommt es deshalb oft zu starken Schneefällen. In Dras wurden Temperaturen bis -40°C gemessen. Bewohnt wird das Tal von Darden, die ursprünglich Buddhisten aus Kaschmir waren und nach ihrer Ansiedlung hier im 17. Jh. zum Islam übertraten. Im Sommer finden ihre Herden in der Gegend ausgezeichnetes Weideland.

Die erste Tagesetappe endet in **Kargil**, bevor die Fahrt am nächsten Morgen nach Leh weitergeht. Die interessanten Punkte dieses zweiten Abschnitts sind im Kapitel „Orte in Ladakh“ beschrieben.

Die Fahrt von Srinagar über Leh nach Manali wird auch im Kapitel „Verkehrsmittel, Fahrrad“ beschrieben.

Oftmals stockt der Verkehr auf den Pässen

Dharamsala

Viele Touristen besuchen vor oder nach ihrer Ladakhreise die tibetische Exilgemeinde Dharamsala. Obwohl Dharamsala nicht direkt zum Thema des Buches gehört, soll die folgende Beschreibung auf diesem Abstecher eine Hilfe geben.

Als das politische und religiöse Oberhaupt Tibets, der 14. Dalai Lama, und mit ihm Tausende seiner Landsleute 1959 vor den chinesischen Repressalien flohen, fanden die Tibeter in Indien Exil. Die Regierung in Delhi bot den Flüchtlingen an, in Dharamsala ihr vorübergehendes Domizil aufzuschlagen. Hier baute der Dalai Lama, *Tenzin Gyatso*, seine Exilregierung auf, und mit ihm leben heute etwa 10.000 Tibeter in Dharamsala.

Seit der **Dalai Lama** im Jahr 1989 den Friedensnobelpreis erhielt, ist er fast ständig unterwegs, um sich für die Sache Tibets und weltweiten Frieden einzusetzen. Aufgrund seiner ständig wachsenden internationalen Popularität ist auch die Anziehungskraft von Dharamsala noch mehr gestiegen. Neugierige und Erholung Suchende, aber auch ernsthaft praktizierende Buddhisten finden sich ein; wer sich für tibetische Kultur interessiert, hat hier den idealen Platz zum Studieren. Landschaftlich ist das von Wäldern umgebene Bergstädtchen im Kangra-Tal wunderschön am Fuße des Dhauladhar-Gebirges gelegen und bestens für Wanderungen geeignet.

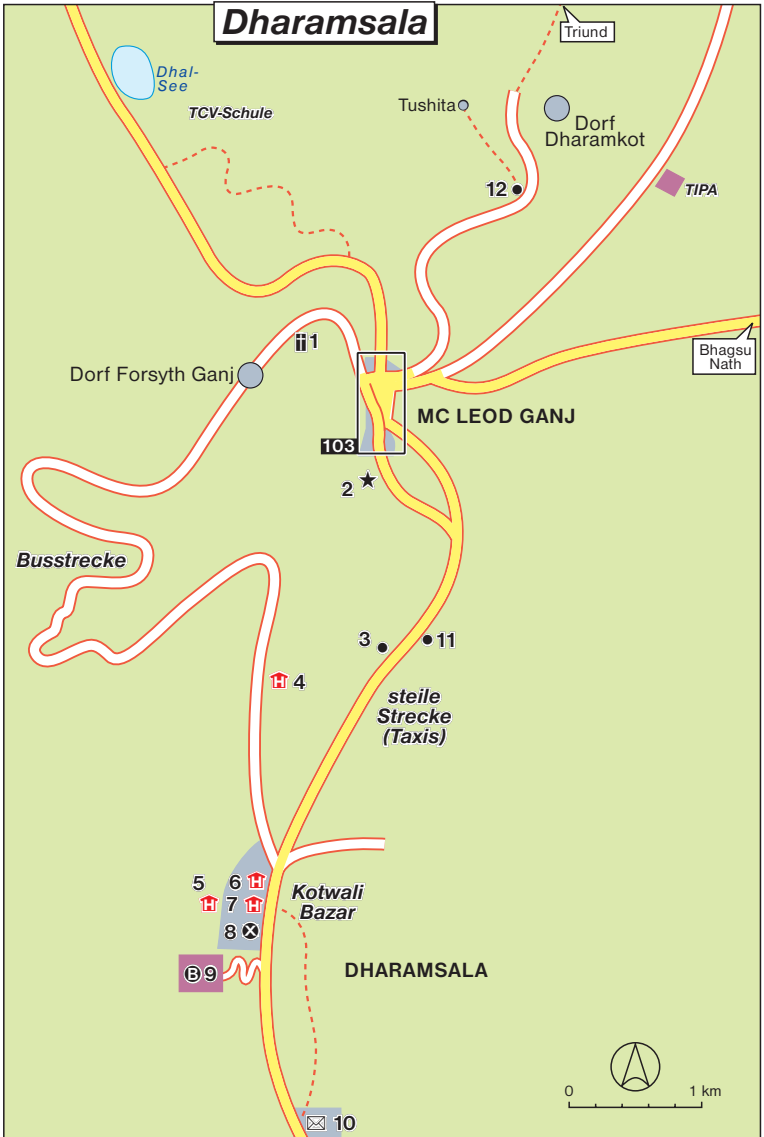
Dharamsala ist in zwei voneinander unabhängige Stadtteile gegliedert:

dem auf 1250 m gelegenen Lower Dharamsala, und dem auf 1800 m gelegenen, von den Tibetern besiedelten Upper Dharamsala, als Mc Leod Ganj bekannt. Wer mit dem Bus in Lower Dharamsala ankommt, muss erst noch steile 10 km nach Mc Leod Ganj mit dem Bus oder Taxi hochfahren.

Mc Leod Ganj ist ein heiterer Ort. Bunte Gebetsfahnen wehen auf den Hausdächern, in der Mitte des Dorfes steht eine große Stupa, und obwohl es ein rechter Touristenort ist, empfindet man die Atmosphäre als entspannt und locker. Die Tibeter mit ihrem freundlichen Wesen geben dem Dorf seinen besonderen Charakter. Mc Leod Ganj kann fesseln, und die meisten Touristen bleiben hier länger, als sie eigentlich geplant hatten. Hier spricht die Autorin, die einmal den „Programmpunkt Dharamsala“ von geplanten 7 Tagen auf 7 Monate verlängert hat, aus eigener Erfahrung.

Touristisch war Mc Leod Ganj in den 1970er Jahren ein „freak-place“. Unter Tibetern zu sein, galt als „in“, die endlosen Reisgerichte polierte man mit Bananenkuchen und Müsli auf, Gurus

- | | | |
|----|----|-----------------------------------|
| ii | 1 | Kirche St. John in the Wilderness |
| ★ | 2 | Namgyal-Kloster |
| ● | 3 | Astrologie-Institut |
| 🏠 | 4 | Clouds End Villa |
| 🏠 | 5 | Basera Lodge |
| 🏠 | 6 | Rising Moon Hotel & Restaurant |
| 🏠 | 7 | Dhauladhar Hotel |
| ⊗ | 8 | Taxistand |
| ⓑ | 9 | Busbahnhof |
| ✉ | 10 | Postamt |
| ● | 11 | Gangchen Kyishong (Bibliothek) |
| ● | 12 | Montaineering Institute |



125/14 Foto: Jm



mit Visitenkarte boten Yoga-Sessions an. Im Wald hinter Mc Leod Ganj nach Forsyth Ganj hoch gab es sonntags einen Flohmarkt und Parties.

Orientierung



Ist kinderleicht. **Mc Leod Ganj** hat zwei „Hauptstraßen“, die beiderseits der Gebetsmühlen mit der Stupa in der Mitte entlangführen. An diesen beiden Straßen sind die meisten Restaurants, Guest Houses und Souvenirläden angesiedelt. Ein Großteil der Wohnhäuser zieht sich oberhalb des Ortes den Hügel hinauf.

Tibeter sind sehr religiöse Menschen

Nach **Lower Dharamsala** führen zwei Straßen, eine lange, und eine steile kürzere, die nur von Taxis befahrbar ist. Zwischen Mc Leod Ganj und der letztgenannten Kurzstrecke liegen auf halbem Weg die Büros der Exilregierung, die Bibliothek und das Astrologie-Zentrum. Der ganze Komplex ist als **Gangchen Kyishong** bekannt.

Oberhalb von Mc Leod Ganj liegen das tibetische Kinderdorf, der **Dhal-See** und das berühmte Tanz- und Kulturzentrum **TIPA** (Tibetan Institute of Performing Arts). Eine andere Straße führt 3 km zu dem indischen Dorf Bhagsu Nath weiter.

Eine erste Orientierung vermittelt das englischsprachige Magazin „**Contact**“. Das Heft liegt gratis in Restaurants und Buchläden aus und gibt jede Menge Informationen über soziale, politische und spirituelle Aktivitäten in und um Dharamsala.

Sehenswertes

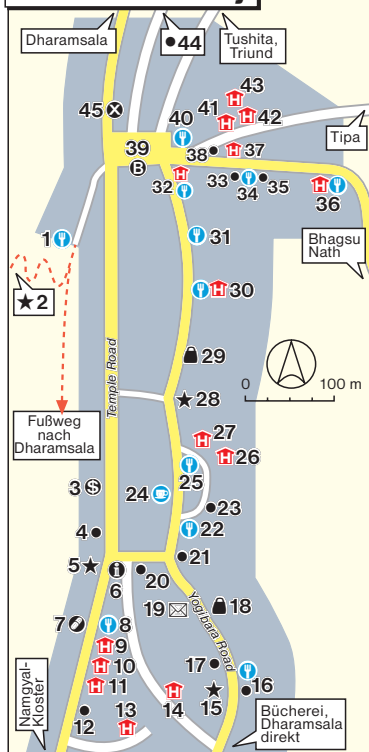


Namgyal-Kloster

Das Namgyal-Kloster ist mit etwa 400 Mönchen das größte Kloster in Mc Leod Ganj. In der Mitte steht ein Tempel, in dem der Dalai Lama bisweilen buddhistische Belehrungen gibt und wo die Mönche ihre Zeremonien abhalten. Der Innenraum dieses Tempels ist für tibetische Verhältnisse recht spartanisch gehalten. Mittelpunkt ist der erhöhte Thron für den Dalai Lama. Dahinter ist eine goldene Figur des Buddha platziert, und auf der linken Seite stehen Padmasambhava, der Gründer der Gelbmützen-Sekte, und



McLeod Ganj



- 1 Om Restaurant
- ★ 2 Kloster Tse Chok Ling
- 3 State Bank und Forex
- 4 Schule
- ★ 5 Ausstellungsräume des tibet. Handwerkszentrums
- 6 Bookworm und Tourist Information
- 7 Apotheke
- 8 Khanna Nirvana Restaurant
- 9 Surya Resorts Hotel
- 10 Hotel Natraj
- 11 Hotel Him Queen
- 12 Ways Tours & Travels
- 13 Chonor House
- 14 Hotel Bhagsu
- ★ 15 Nonnenkloster
- 16 Chocolate Log,
- 17 Lungta (Japan. Restaurant)
- 17 Übergangslager für tibet. Flüchtlinge
- 18 Vegetable Market
- 18 Post
- 20 Dr. Pasang Gyalmo Khangkar
- 21 Teppichknüpferei
- 22 Ashoka Restaurant
- 23 Dr. Yeshe Dhonden
- 24 Yak Café
- 25 Gakyi und Chuki's Restaurants
- 26 Ashoka Guest House
- 27 Drepung Loseling Guest House
- ★ 28 Ausstellungsraum tibet. Kunsthandwerk
- 29 Buchladen
- 30 Shangrila Restaurant & Guest House und Snow Lion Restaurant & Guest House
- 31 Malabar Restaurant
- 32 Tibet Hotel und Restaurant
- 33 Tibetan Welfare Office und Green Shop
- 34 Nicks Italian Kitchen
- 35 Zweigstelle des Astro-Institutes
- 36 Green Hotel & Restaurant
- 37 Hotel India House
- 38 Potala Tours
- 39 Bustickets nach Delhi
- 40 Lhasa Restaurant
- 41 Seven Hills Lodge
- 42 Kalsang Guest House
- 43 Paljor Gakyel Guest House
- 44 Dhal-See, TCV-Schule
- 45 Taxi Stand





der 1000-armige Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitleids, als dessen Verkörperung in menschlicher Gestalt der Dalai Lama gilt. Am Eingang linker Hand befindet sich das **Tibet Museum**. Es hat täglich außer montags von 10 bis 18 Uhr geöffnet (im Winter von 9 bis 17 Uhr).

Hinter dem Kloster lebt der **Dalai Lama** in einem Bungalow, wo er auch seine öffentlichen Audienzen abhält. Wegen seiner vielen Termine, die ihn um die ganze Erde führen, ist er weniger denn je zu Hause. Bisweilen gibt er, besonders für die aus Tibet neu angekommenen Flüchtlinge, vor oder nach seinen Reisen offizielle Empfänge und Segnungen. Im Tibetan Welfare Office in McLeod Ganj erfährt man den Termin für die nächste Audienz. Wer sich dafür anmelden will, muss seinen Reisepass mitbringen! Zur Audienz ist ordentliche Kleidung angemessen.

Andere Klöster

Neben dem Namgyal-Kloster gibt es in McLeod Ganj mehrere Klöster verschiedener Schulen. Das einzige tantrische Kloster der alten Nyingmapa-Schule ist das Zilnon Kagyeling, das unter dem Namen **Ngakpa Gompa** bekannte Kloster außerhalb des Ortskerns. Die Mönche dieses Klosters sind an ihren langen, zu einem Dutt hoch gesteckten Haaren zu erkennen.

Einige Klöster für Nonnen sind in und um Dharamsala entstanden: Das

Ganden Choling, Jogibara Road unterhalb des Postamts. **Tilokpur Ani Gompa**, ein kleines Kloster auf der Straße nach Pathankot, beherbergt vorwiegend Nonnen aus Ladakh und Zaskar. **Jamyang Choling** ist im Dorf Garo angesiedelt, 8 Kilometer außerhalb Dharamsala. Das Kloster, in dem heute rund 50 Nonnen leben, wurde von einer Nonne aus Hawaii gegründet. Nahe dem Norbulingka Institut in Sidhibari, wurde das Nonnenkloster **Dolmaling** erbaut.

Tibetische Medizin

Die tibetische Naturheilkunde hat sich neuerdings auch im Westen einen guten Namen gemacht. Besonders bei chronische Leiden, Hepatitis und Verdauungsprobleme erzielt mit Hilfe tibetischer Medizin gute Erfolge. Viele Menschen aus dem Westen kommen nach Dharamsala, nur um sich von tibetischen Ärzten behandeln zu lassen. Als besonders fähig gilt unter anderen die Ärztin *Pasang Gyalmo Khangkar*.

Mehrere tibetische Ärztinnen und ein Ärzte praktizieren im **Men-Tsee-Khang** in der Tipa Road (www.men-tsee-khang.org). Die Klinik, in der auch tibetische Medizinprodukte und Tees hergestellt werden, hat montags bis freitags sowie jeden zweiten Samstag von 9 bis 13 und 14 bis 17 Uhr geöffnet. Für einen Arzttermin möglichst schon vor 9 Uhr da sein und eine Nummer ziehen! Tel. 18 92 22 26 18, tmai@vsnl.com.

Zum Arzttermin geht man am besten morgens, wenn der Puls noch ruhig ist, und nimmt in einem Fläschchen ei-

ne Urinprobe mit, denn mit der Urinanalyse und einer Pulsmessung stellt der Arzt seine Diagnose. Für eine längere Therapie kann man die Kräuterpillen mit nach Hause nehmen; soll sie verlängert werden, schickt der Arzt Nachschub. Wegen der geltenden Arzneimittelgesetze ist in deutschen Apotheken keine tibetische Medizin erhältlich. Einzelne Medikamente können über **Holland** bezogen werden.

Bücherei in Gangchen Kyishong

25 Gehminuten sind es zur Bücherei hinunter, immer mit einem wunderbaren Ausblick auf die Kangra-Tiefenebene. Wer ein Stück unterhalb des Namgyal-Klosters den Pfad nimmt, umgeht die Straße und ist zudem schneller.

Die Bücherei bietet ein ausgezeichnetes Sortiment von etwa 6000 englischsprachigen Büchern über Buddhismus, Kultur und Geschichte von Tibet. Außerdem sind viele Magazine ausgelegt, und es gibt eine gute Bücherauswahl über Ladakh. Der Manuskript-Raum neben der Bücherei ist auch für Unkundige der tibetischen Sprache interessant: Er birgt 1000 Jahre alte Bücher mit den vollständigen Lehren Buddhas.

Ein Stockwerk darüber ist ein kleines Museum untergebracht, in dem Objekte aus Tibet ausgestellt sind. Besonders interessant ist der aus Holz geschnitzte Miniaturtempel.

Zwischen März und November halten Lehrer im Komplex der Bücherei (Tel. 22 24 67) täglich **Kurse in buddhistischer Philosophie**, die Morgenklassen finden von 9–10 Uhr und 11–

12 Uhr statt. Die Vorlesungen werden ins Englische übersetzt.

Die **Tibetisch-Kurse** für Anfänger und Fortgeschrittene beginnen jeweils im März, Juni und September und dauern drei Monate. Unterricht ist täglich eine Stunde.

In den Wintermonaten, wenn kaum Touristen in McLeod Ganj sind, finden keine Seminare statt. Broschüren über die jeweiligen Kurse bekommt man an der Rezeption der Bücherei.

Tibetan Medical and Astrological Institute

200 m unterhalb von Gangchen Kyishong liegt das Astrologie-Institut, wo man sich ein **Horoskop** nach tibetischem System erstellen lassen kann. Wer will nicht gerne wissen, als welches Tier oder wo als Mensch er im nächsten Leben wiedergeboren wird! Die Horoskope werden ausführlich erstellt, sie umfassen mehrere Seiten und dauern wegen der großen Nachfrage etwa sieben Monate. Sie werden ins Heimatland nachgesandt. Für die Horoskope brauchen die Astrologen neben dem Geburtsdatum und -ort die auf die Minute genaue Geburtszeit. Also zu Hause noch einmal bei Mama nachfragen bzw. die Geburtsurkunde herauskramen!

Öffnungszeiten: Oktober bis März Mo–Fr 9–12 Uhr und 13–17 Uhr, April bis September Mo–Fr 9–13 Uhr und 14–17.30 Uhr.

Das Institut beherbergt ein **Museum**, in dem tibetische Medizin und Astrologie dargestellt werden. Geöffnet von 9–13 Uhr und 14–17 Uhr.



Teppichfabrik

Schräg gegenüber der Praxis von *Dr. Pasang Gyalmo Khangkar* gibt es eine Teppichknüpferei, die in den 1960er Jahren eingerichtet wurde, um tibetischen Flüchtlingen ein Einkommen zu sichern. Das in Tibet fast ausgestorbene Handwerk haben die Tibeter im Exil neu belebt und die traditionellen Muster durch teils moderne, westliche Designs bereichert.

St. John in the Wilderness

Dass Dharamsala einst „hill station“ der Briten war, hat seine Spuren in der Kirche St. John in the Wilderness hinterlassen. Die Kirche mit den hübschen bunten Glasfenstern liegt nur einen Katzensprung von McLeod Ganj entfernt. Betreut wird sie heute von einem indischen Pfarrer. Auf dem verwilderten Friedhof ist *Lord Elgin*, Vizekönig von Indien, nach seinem Tod im Jahr 1863 begraben worden.



Meditationskurse

Das **Tushita-Meditationszentrum**, 2 km außerhalb von McLeod Ganj im Wald gelegen, ist ein Zentrum für westliche Studenten des Buddhismus. Mehrere Mönche und Nonnen leben hier, und wer sich tiefer für Buddhismus interessiert, findet dort Ansprechpartner. Tibetische und ausländische Lehrer halten (in unregelmäßigen Abständen) mehrtägige Vorträge, und zwar zwischen März und Juni sowie August und November. Es stehen Unterkünfte mit Mehrbettzimmern und kleine Meditationshütten zur Verfügung. Zur längerfristigen Planung kann

man sich bereits vor der Reise ein Programm nach Hause schicken lassen. Nähere Auskünfte per E-Mail: tushita_info@sancharnet.in oder im Tushita-Büro, Tel. 22 18 66, Montag bis Samstag von 9.30 bis 11.30 und 12.30 bis 16 Uhr. Die Bibliothek hat von 13 bis 16.30 Uhr geöffnet. Über die Webseite www.tushita.info kann man sich auch online für Kurse anmelden.

Das in Dharamkot gelegene **Vipasana-Zentrum** in der Tradition von *S.N. Goenka* führt zwischen April und November regelmäßig 10-tägige Meditationskurse durch. Beginn ist jeweils am 1. oder 15. des Monats. Information und Anmeldung täglich außer Sonntag 16 bis 17 Uhr direkt vor Ort bzw. unter Tel. 22 13 09, dhikhara@yahoo.com, www.dhamma.org.

Anreise



Von Delhi

● Von Delhi nach Dharamsala fahren täglich mehrere Busse. Am besten nimmt man einen Nachtbus, denn auf der 14-Stunden-Fahrt verpasst man landschaftlich nichts Aufregendes. Nachtbusse von Delhi nach McLeod Ganj organisieren in Delhi, Majnu Katilla, das Reisebüro Potala Tours and Travels (Tel. 23 81 39 35) und Ways Tours and Travels (Tel. 23 81 32 54). Meist nehmen Tibeter diesen Direktservice in Anspruch (450-550 Rp.).



● Wer den **Zug** bevorzugt, fährt von Delhi nach Pathankot (12 Stunden) und von dort 4 Stunden mit einem der häufig verkehrenden Busse oder einem Taxi nach Dharamsala weiter. Das Zugticket ist in Delhi an der New Delhi Railway Station Tourist Information erhältlich. In der Regel keine Vorausbuchung nötig. Allerdings muss der Rückweg Jammu – Delhi rechtzeitig gebucht werden.

Der Nachtzug Jammu Mail: Old Delhi – Pathankot, Tagzug Malwa Express: New Delhi – Chakki Bank (direkt neben Pathankot gelegen). Da sich die Zeiten und Fahrpreise häufig ändern, empfiehlt sich ein Blick auf die Webseite von Indian Railways, wo die aktuellsten Informationen stehen: www.indianrail.gov.in.

● In der tibetischen Siedlung Majnu Katilla in Delhi bekommt man manchmal eine günstige Mitfahrgelegenheit mit dem **Taxi** nach McLeod Ganj.

● **Per Flugzeug:** Der nächste Flughafen ist Gaggal, 15 km südlich von Dharamsala. Indian Airlines fliegt ab Delhi derzeit dreimal wöchentlich.

Von Ladakh

● Ab Ladakh kann man nach **Jammu** fliegen. Ab Jammu weiter mit dem Bus nach Dharamsala. Die Fahrt dauert rund sieben Stunden und kostet 150 Rp.

Mit dem **Zug** erreicht man von Jammu den Ort Pathankot in 2 Stunden, dann weiter per Bus (vier Stunden, 120 Rp.) oder Taxi (2 Stunden 1000 Rp.) nach Dharamsala. Züge fahren mehrmals täglich, und ein Ticket zu bekommen ist kein Problem.

Am schnellsten geht freilich direkt ab Jammu das **Taxi**.



Direkt ab Jammu braucht der Wagen für die kurvenreiche Strecke nur 4,5 Stunden (2800 Rp.).

Von Manali

● Von Manali ist Dharamsala per Bus erreichbar. Die Government Busse brauchen rund 11 Stunden für die 250 Kilometer, die kleineren Privatbusse, über Reisebüros in Manali zu buchen, etwa zwei Stunden weniger. 300–350 Rp. Achtung: Man sollte sich vorher erkundigen, wann der Bus in Lower Dharamsala bzw. in Mc Leod Ganj ankommt. Sonst kann es passieren, dass man nachts um halb vier plötzlich in Mc Leod Ganj aus dem Bus geworfen wird und dann im Halbschlaf nach einem Zimmer suchen muss.

Wer es eilig hat, steigt in Lower Dharamsala aus und erspart sich die halbstündige Busfahrt den Berg hoch durch ein Taxi (110 Rp.).

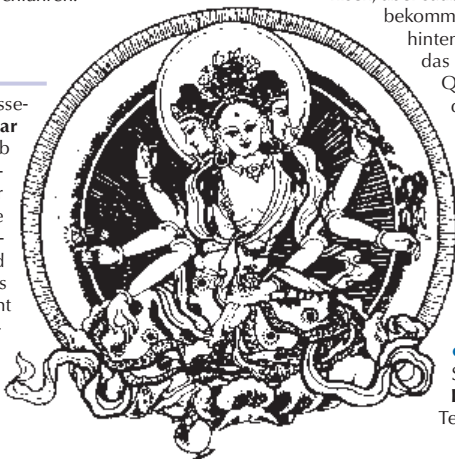
Unterkunft



In Mc Leod Ganj gibt es jede Menge Guest Houses und Hotels. Während der Hauptsaison von März bis Anfang Juni und September bis November sind die Unterkünfte oft voll. Wer spätabends mit dem Bus in Lower Dharamsala ankommt, sollte dort ein Zimmer suchen und am nächsten Morgen nach Mc Leod Ganj hochfahren.

Lower Dharamsala

● Das Mittelklasse-Hotel **Dhauladhar** gleich oberhalb des Busbahnhofes an der Hauptstraße. Die Preise liegen zwischen 1000 und 1800 Rupien. Es gibt ein Restaurant und einen hübschen Garten – angenehm zum Sitzen, Tel. 22 49 26.



● **Clouds End Villa**, Tel. 22 49 04, Naoroji Rd, ist im britischen Kolonialstil erbaut und liegt in einer ruhigen Gegend. Empfehlenswert. Zimmer für 1000 bis 2500 Rupien.

● **Basera Lodge**, Tel. 22 22 34, Kotwali Bazaar, ist eine der besten Traveller-Unterkünfte vor Ort mit sauberen Zimmern, Bad und heißem Wasser (300 Rp.).

● Im **Potala Restaurant** wird gutes tibetisches und chinesisches Essen angeboten.

Mc Leod Ganj

Am besten, man stellt nach Ankunft das Gepäck in einem Restaurant ab und sieht sich erst einmal verschiedene Unterkünfte an. Die Entfernungen sind nicht groß, und um ein schönes Zimmer zu finden, ist der Rundgang die Mühe wert. Allgemein sind die Guest Houses entlang der beiden Hauptstraßen nicht empfehlenswert, da es dort laut ist, die Zimmer klein und ohne Aussicht sind. Schon ein paar Meter weiter gibt es Besseres. Achtung: Die teureren Hotels erheben 10 Prozent Luxury Tax.

Untere Kategorie (um 250 Rupien)

● Welcher erfahrene Traveller verbindet nicht Mc Leod Ganj mit dem alteingesessenen und sehr beliebten **Green Hotel**, Bhagsu Road? Die billigeren Zimmer sind klein und spartanisch, aber sauber. Mit etwas Glück bekommt man eines nach

hinten mit Aussicht auf das Tal. Die neueren Quartiere haben Badezimmer und gehören eigentlich in die mittlere Kategorie. Preise zwischen 150 und 500 Rp. Dem Guest House angeschlossen ist ein beliebtes Restaurant (Tel. 22 11 21).

● Großen Wert auf Sauberkeit wird im **Drepung Loseling**, Tel. 22 10 87, gelegt.

Das Hotel wird von Mönchen verwaltet und hat eine angenehme Atmosphäre. Viele Zimmer gewähren nur Aussicht auf die gegenüberliegende Häuserwand, die besten Räume sind im Obergeschoss auf der Dachterrasse zu finden. Von der Terrasse hat man eine herrliche Aussicht auf das Gebirge – ein guter Platz für den 5 o'clock tea zum Sonnenuntergang. Viele Langzeit-Touristen, die in Dharamsala freiwillige Arbeit, zum Beispiel als Englischlehrer, leisten, wohnen hier. 200/250 Rp. für ein Zimmer.

- Beliebt ist auch das **Ashoka Guest House** (Tel. 22 17 63) mit Zimmern in unterschiedlichen Kategorien, zwischen 90 und 330 Rp. Die Anlage wird gepflegt, und die Leute sind freundlich.

- Das **Om Hotel**, Nowrojee Road, Tel. 22 13 13, omhotel@hotmail.com, mit angegliederem Restaurant liegt zentral, aber ruhig und hat eine super Dachterrasse mit einem wunderbaren Ausblick. Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad zwischen 160 und 190 Rp., mit eigenem Bad 250 Rp.

- Wenige Meter weiter, wenn man die Treppen hinaufläuft, trifft man auf das **Kalsang Guest House** (Tel. 22 17 09). Es hat ansprechende Zimmer, jedoch sollten lärmempfindliche Leute die Räume zur Terrasse hin, auf der es tagsüber laut zugeht, meiden.

- Sauber und ruhig gelegen ist die **Seven Hills Lodge**, Tel. 22 15 80. Mit seinen wenigen Zimmern ist das Guest House gemütlich.

- Ein paar Stufen weiter hoch kommt man zum **Paljor Gakyel**, Tel. 22 31 43. Ebenfalls eine empfehlenswerte Unterkunft. Zimmer zwischen 100 und 250 Rp.

Unterkunft im Kloster

Wer die ruhige Atmosphäre in einem Kloster genießen möchte, hat in McLeod Ganj mehrere Möglichkeiten. Einige Klöster verfügen über Zimmer.

- Besonders schön gelegen ist das **Tse Chok Ling**. Mitten in einem Rhododendronwald befindet sich die Klosteranlage ein Stück außerhalb des Ortes, und wer den 10-minütigen Abstieg nicht scheut, findet dort ein wundervolles Plätzchen.

- Zimmer findet man im ebenfalls außerhalb gelegenen Kloster **Zilnon Kagyeling** auf dem

Weg nach Bhagsu Nath. Wunderbare Aussicht vom Balkon.

- Familiär geht es im kleinen **Tashi-Choling-Kloster** zu.

- Das **Namgyal-Kloster** bietet ein ordentliches Guest House an.

- Das Nonnenkloster **Ganden Choling** nahe Norbulingka beherbergt Gäste, Tel. 22 10 62. Außerhalb Dharamsala vermietet **Dolmaling** Zimmer.

Mittlere Kategorie (bis 1000 Rupien)

- Eines der alteingesessenen Hotels im Ort ist das von der Exilregierung geführte **Hotel Tibet**, Tel. 22 14 26 oder 22 15 87. htdshala@sancharnet.in. Die Räume sind sauber, und die Zimmer kosten zwischen 600 und 1000 Rupien. Gemütlich ist die Hotelbar. Angeschlossen ist eines der besten und teuersten Restaurants von Dharamsala.

- Ein sehr schöner Platz, am Ortsausgang Richtung Namgyal Kloster, ist das **Pema Thang Guest House**, Tel. 22 18 71, tagyal@rediffmail.com. Die Aussicht ist grandios, die Einrichtung gut. Zwischen 700 und 900 Rp.

Obere Kategorie

- Bestes Hotel am Platz ist das **Chonor**, Tel. 22 10 06, chonorhs@vsnl.com, nahe dem Namgyal Kloster. Elf Zimmer sind in tibetischem Stil eingerichtet, je nach Ausstattung und Aussicht liegen die Preise zwischen 2000 und 2500 Rp.

- Britisches Flair strahlt das alte Steinhaus des **Bhagsu-Hotels**, Tel. 22 10 91, aus. Der wunderschöne Blumengarten ist herrlich zum Draußensitzen. Zimmer kosten zwischen 800 und 1600 Rp. Eine Unterkunft mit Atmosphäre!

- Was man von den drei nebeneinander liegenden Großhotels **Surya Hotel** (Tel. 22 14 18), **Hotel Natraj** (Tel. 22 15 75) und **Hotel Him Queen** (Tel. 22 11 84) nicht eben behaupten kann. Die Zimmerpreise liegen zwischen 1700 und 2600 Rupien. In diesen Hotels quartieren sich vor allem betuchte indische Touristen ein.

- Das tibetische Kulturinstitut **Norbulingka**, ca. 30 Fahrminuten von Dharamsala entfernt



gelegen, hat ein freundliches Guest House mit 8 Doppelzimmern und 2 Suiten. Die Zimmerpreise liegen zwischen 800 und 1500 Rp. Tel. 24 64 05, normail@norbulingka.org, www.norbulingka.org.

● Wer etwas Besonderes sucht, könnte sich für die alten britischen Kolonialhäuser erwärmen, die alle 1 bis 2 km außerhalb des Ortes liegen. In der Nähe des Meditationszentrums Tushita befinden sich im Wald das **Lysum House** und das **Holiday House**.

● Mitten im Wald, 1 km oberhalb von McLeod Ganj auf dem Weg zur TCV-Schule stehen die **Glenmoore Cottages** des ehemaligen britischen Steuereintreibers Glenmoor. Die Villa war seinerzeit Treffpunkt der High Society zum Smalltalk bei Tee. Die gemütlichen Häuser sind durchweg mit Kamin und Aufenthaltsraum ausgestattet und kosten deshalb ihren Preis: Bis 3500 Rp. pro Zimmer und Tag. Alle Zimmer haben Bad mit heißer Dusche. Zum Buchen: Tel. 22 10 10.

● Das zentral neben dem Hotel Tibet gelegene **Hotel India House** (Tel. 22 14 57) bietet Zimmer zwischen 800 und 1500 Rp.

Essen



Kulinarisches ist in McLeod Ganj eine wichtige Angelegenheit! Die Speisekarten sind vielfältig und machen die Auswahl zwischen indischem, chinesischem, tibetischem, italienischem und mexikanischem Essen schwer.

● Innerhalb des Namgyal Klosterkomplexes serviert das **Namgyal Café** Pizzas und exzellentes vegetarisches Essen. Im Restaurant darf nicht geraucht werden. Geöffnet täglich zwischen 10 und 22 Uhr.

● Ebenfalls ein Nichtraucher-Restaurant ist das **Khana Nirvana** in der Temple Road. Die vegetarischen und mexikanischen Gerichte sind empfehlenswert.

● Tibetische Gerichte vom Feinsten werden im **Lhasa Restaurant**, oberhalb vom Bustand, serviert. Es wird von denselben Leuten betrieben wie das „Tibetan Kitchen“ in Leh, die ihre Gäste dort seit Jahren mit exzellenten Nudelvarianten begeistern.

● Das japanische Restaurant **Lungta**, Jogibara Road, offeriert leckere vegetarische Gerichte. Sonntag ist Ruhetag.

● **Snow Lion**. Das Restaurant des gleichnamigen Guest House (neben dem „Shangri-La-Hotel“) ist stets gut besucht. Neben tibetischer und chinesischer Küche sowie Pizza werden auch leckere Kuchen angeboten.

● Exzellente indische Küche bietet das **Hotel India House**.

● Sehr beliebt ist **Nicks Italian Kitchen** an der Straße nach Bhagsu Nath. Die Speisekarte bietet vorwiegend Italienisches.

● Voll ist abends das rein vegetarische **Gakyi-Restaurant**. Der große Andrang liegt hauptsächlich an einer Spezialcreation der Chefköchin: Sweet and Sour Pishe, das sind frittierte Teigtaschen mit Gemüse. Die Portion ist nicht groß, schmeckt aber hervorragend. Im Gakyi gibt es außerdem gutes Müsli.

● Gleich nebenan serviert das von einer Israelin geführte **Chuki's** die üblichen Traveller-Standards und dazu israelische Spezialitäten wie leckere Falafel mit Tahini, Pita und Salat.

● Winzig, aber mit seinen bunten Wandmalereien sehr einladend ist das **Yak Café**, schräg gegenüber dem Ashoka Restaurant. Gute tibetische Gerichte.

● Traditioneller In-Treff ist das **Om-Restaurant**, besonders zum Frühstück. Am Nachmittag finden sich die Traveller auf der Terrasse ein.

● Feine indische Küche serviert das **Ashoka-Restaurant**. Besonders empfehlenswert sind Tandoori Chicken, Chicken Mughlai und Malai Kofta.

● Gut besucht ist auch ein anderes indisches Restaurant, das **Malabar**. Besonders empfehlenswert: Dhal Maharani und Navratan Korma. Das Lokal selbst ist dunkel und nicht eben gemütlich, hervorragendes Essen gleicht diesen Makel aber locker aus.

● Tiefer in den Geldbeutel greift man nach einem Essen im **Hotel Natraj**, aber es lohnt sich angesichts der besonders guten Qualität. Ein indisches Gericht mit Hähnchen, verschiedenen Curries und Bier kostet komplett für 2 Personen ca. 400 Rupien. Dem Restaurant ist eine elegante Bar angeschlossen.

● Auch wenn das Essen fein ist, muss man im **Shangrila** oft lange darauf warten. Bis der Tee kommt, kann das schon 10 Minuten dauern, weil wahrscheinlich die Gläser ausgegangen sind. Knurrende Mägen werden mit

tibetischer, chinesischer und europäischer Küche dann aber verwöhnt.

● Wer eine Schwäche für Süßes hat, dem kann die **Chocolate Log** zum Laster werden. Hinter der Theke gibt es verschiedenste Kuchen und Energiekugeln zur Auswahl, die man auf der Terrasse genüsslich verspeist.

Wichtige Adressen



Die aktuellste Informationsquelle, was gerade wo los ist in McLeod Ganj, ist das kostenlose Monatsmagazin „**Contact**“. Hier findet man auch jede Menge Infos, wo gerade ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht werden, z.B. um tibetischen Flüchtlingen Englischunterricht zu geben.

Post

● **Öffnungszeiten:** Mo–Sa 9–13.30 Uhr und 14–17 Uhr. Am **Poste-Restante-Schalter** werden die Briefe aufgehoben.

● **Adresse:** Post Office poste restante McLeod Ganj/Upper Dharamsala Distt. Kangra H.P., India

● Der Postservice ist nicht gerade zuverlässig, und viele **Briefe** kommen nie zu Hause an. Wichtige Post gibt man am besten jemandem nach Europa mit.

● Zuverlässiger scheint der **Paketdienst**. Wer in Dharamsala viele Souvenirs oder einen Teppich eingekauft hat, kann alles in einem Paket heimschicken. **Seefracht** dauert etwa 3 Monate. Wesentlich schneller und entsprechend teurer ist Luftfracht. Um das Paket abzuschicken, muss man einen Zollantrag ausfüllen (customs form); Formulare dafür bekommt man im Office of Tibetan Handicrafts. Mehrere Packdienste im Ort machen das Paket reisefertig.

● Es gibt einige **Telefonläden** im Ort. Die Verbindung nach Europa ist in der Regel gut.

● Es existieren mehrere **Internet-Cafés**, die Preise sind überall ähnlich.

Ärzte

● Abgesehen von den oben genannten tibetischen Ärzten gibt es das **Delek-Krankenhaus**, oberhalb von Gangchen Kyishong. Es

wird von westlichen, vorwiegend amerikanischen Ärzten geführt und ist passabel ausgestattet. Man kann dort Stuhluntersuchungen vornehmen lassen. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9–13 Uhr (outpatient service) und 14–16.40 Uhr (special clinic). Für Notfälle gibt es einen 24-Stunden-Service. Telefon 22 20 54.

Bank

● Bei der **State Bank of India** kann man weder Bares noch Traveller-Schecks einlösen. Dafür geht beides schnell und zuverlässig in der **Forex-Zweigstelle** gleich nebenan (9.30–19.30 Uhr). In McLeod Ganj gibt es außerdem mehrere **Western-Union-Filialen**.

Reisebüros

● Eines der besten Reisebüros ist **Ways Tour and Travels**, Temple Road, Tel. 22 19 10, waystour@vsnl.net. Hier können Flugtickets nach Ladakh auch über E-Mail gebucht werden. Das Büro hat eine Niederlassung in Delhi in Majnukatilla: Tel. 23 81 32 54.

● Ebenfalls zuverlässig und gut: Das der tibetischen Exilregierung gehörende **Potala Tours and Travels**, schräg gegenüber dem Hotel Tibet, Tel. 22 13 78. In Delhi (Majnukatilla): Tel. 23 81 39 35.

● In Lower Dharamsala bietet **Mickey Tours and Travels** guten Service.

Bustickets

● Bustickets (Deluxe-Busse) nach Delhi, Manali und in andere Orte verkauft **Himalchal Tourism** (HPTDC) in der Jogibara Road, Tel. 22 14 28. Aber auch am Ticketschalter des **Government Bus Stand** mitten im Ort kann man Fahrkarten für Deluxe-Busse kaufen (und natürlich auch für die „local busses“, wen das Geholper nicht abschreckt).

Einkaufen



In den Souvenirläden hat man eine große Auswahl an tibetischem Handwerk, Schmuck und Ritualobjekten. Beliebte bei Touristen sind die typisch tibetischen, aus Korallen, Türkisen und Silberstücken zusammengestellten Ket-



ten und Armbänder. Ein originelles Mitbringsel sind auch ein Paar kniehohere Stoffschuhe mit bunten Mustern oder mit Türkisen besetzte Lederbeutel. Einige alte Stücke, die in den Geschäften verkauft werden, haben Flüchtlinge aus Tibet mitgebracht.

- Wer sich für Teppiche interessiert, sollte dem **Handicraft Emporium** eine Visite abstatten. Dort werden außerdem tibetische Jacken in herrlich bunten Mustern sowie Blusen aus Baumwolle und lange ärmellose Kleider, die Chupas, verkauft.
- Ähnlich ist der Ausstellungsraum des **Tibetan Handicraft Centre** sortiert.
- **Mementos** ist auf Statuen von Buddhas und hinduistischer Gottheiten sowie auf Thankas spezialisiert, besondere Exemplare sind aus ganz Indien zusammengetragen.
- Eher eine Sehenswürdigkeit ist der verstaubte, antiquierte **Nowrojee-Laden** beim

Taxistand. Man beachte die alten Reklameschilder an den Wänden! Das Ehepaar Nowrojee führte das Geschäft schon zu britischer Zeit und hat – nach eigener Aussage – damals alles „vom Elefanten bis zur Stecknadel“ verkauft. Heute gibt es dort die Tageszeitungen und Süßigkeiten.

- Die Buchläden in McLeod Ganj sind mit einer guten Auswahl an Büchern in englischer Sprache sortiert. Wer etwas zum Schmökern sucht, findet Romane und Bücher über Tibet im **Bookworm**.
- Eine Auswahl an Literatur über Buddhismus, tibetische Medizin und über die Geschichte des Landes bietet der **Charitable Bookshop**.
- Im Buchladen für **Dharma-Literatur** neben dem Handicraft-Emporium werden buddhistische Texte in tibetischer Sprache angeboten.
- Um die Plastikmüllflut in McLeod Ganj einzudämmen, bietet der **Green Shop** in der Bagsu Nath Road abgekochtes Trinkwasser zum Nachfüllen für 5 Rp. pro Liter an. Außerdem gibt es hier Produkte aus handgeschöpftem Papier und Naturkosmetik zu kaufen.

Gläubige pilgern um den Tempel des Dalai Lama

Ausflüge



Die bergige Umgebung mit ihrer üppigen Vegetation und der schönen Aussicht auf das Dhauladhar-Massiv macht Lust auf Ausflüge.

Bhagsu Nath

Etwa 3 km entfernt von McLeod Ganj liegt das kleine indische Dorf Bhagsu Nath, wo ein dem Gott Shiva gewidmeter Tempel steht und das deshalb für Inder ein beliebtes Ausflugsziel ist. Gleich hinter Bhagsu Nath gelangt man zum Bhagsu-Fluss. Wer dem Pfad folgt, kommt zum Wasserfall, in dessen Becken man baden kann. Neben dem Wasserfall werden Erfrischungsgetränke angeboten.

Sonntags ist am Fluss die Hölle los, wenn praktisch ganz McLeod Ganj hier Großwaschtag hat und Familien, Mönche und Nonnen ihre Teppiche, Kleidung und schließlich sich selbst einer gründlichen Reinigung unterziehen.



hen. Bei einem solchen gesellschaftlichen Ereignis darf ein Picknick natürlich nicht fehlen. Ein farbenfroher Anblick!

TCV-Kinderdorf

Tibetische Kinder gehen im TCV-Kinderdorf rund 4 km oberhalb von Dharamsala zur Schule und leben hier im Internat. Zur Schule gehört ein Handwerkszentrum, in dem tibetisches Kunsthandwerk wie Teppiche, Holzarbeiten, Thankas usw. hergestellt werden. Die Werkstätten sind zu besichtigen.

Dhal-See

Wenige Gehminuten oberhalb des Tibetischen Kinderdorfes (TCV-School) befindet sich der für Inder heilige Dhal-See. In der trüben braunen Brühe schwimmen riesige Karpfen. Hinduisten, denen der Weg zum originalen, der Gottheit Shiva geweihten See im Gebirge zu weit ist, nehmen hier im August ihr rituelles Bad.

Norbulingka

Nach dem Sommerpalast des Dalai Lama in Lhasa ist der neugebaute Kulturkomplex Norbulingka benannt. Norbulingka liegt 30 Fahrminuten entfernt von McLeod Ganj. Sehenswert ist die Anlage vor allem wegen seiner aufwendigen künstlerischen Gestaltung, deren Grundriss die Figur des Bodhisattvas Avalokiteshvara symbolisiert. In einer Art Hochschule erhalten die Studenten hier eine klassische Ausbildung in tibetischer Kunst, Philosophie und Kultur. Außerdem wird tra-