

# Alexandra David-Néel

Die Frau vom Dach der Welt

Abenteuer  
& Wissen



## >>> Tibet – Das Dach der Welt

**Das Hochland von Tibet** liegt im Zentrum Asiens und ist von den höchsten Bergen der Welt umgeben – unter ihnen der Mount Everest, der zum Himalaya gehört. Im Norden und Osten grenzt Tibet an die Volksrepublik China, im Westen und Süden an Indien, Nepal, Bhutan und Burma.

Die Menschen sprechen in der Regel ihre Muttersprache Tibetisch; die Amtssprache ist Chinesisch. Bis 1950 war Tibet ein unabhängiges Land, das unter der geistlichen und politischen Führung des Dalai Lama stand. 1950 gliederten die Chinesen Tibet an China an; damit verlor Tibet seine Unabhängigkeit. Ende der 1950er Jahre wuchs der Widerstand gegen die chinesische Präsenz in Tibet. Die chinesische Regierung führte daraufhin Strafaktionen gegen Dörfer und Klöster in Tibet durch. Das tibetische Volk befürchtete, dass der Dalai Lama von den Chinesen entführt werden könnte. Als am 17. März 1959 die ersten Artilleriegeschosse in den Sommerpalast einschlugen, floh der Dalai Lama ins Exil nach Indien. Einige Tage später wurde der Tibetaufstand von den chinesischen Gardes brutal niedergeschlagen. Es wird geschätzt, dass es auf tibetischer Seite während des Aufstandes etwa 86.000 Tote gab. Die roten Gardes zerstörten in der Zeit der chinesischen Kulturrevolution von 1966 bis 1976 mehrere tausend Klöster und andere Kulturdenkmäler.

Diese Flagge ist das Symbol des unabhängigen Tibets. Sie ist in der Volksrepublik China verboten und in Tibet drohen strengste Strafen, diese Flagge zu besitzen oder gar öffentlich zu zeigen.



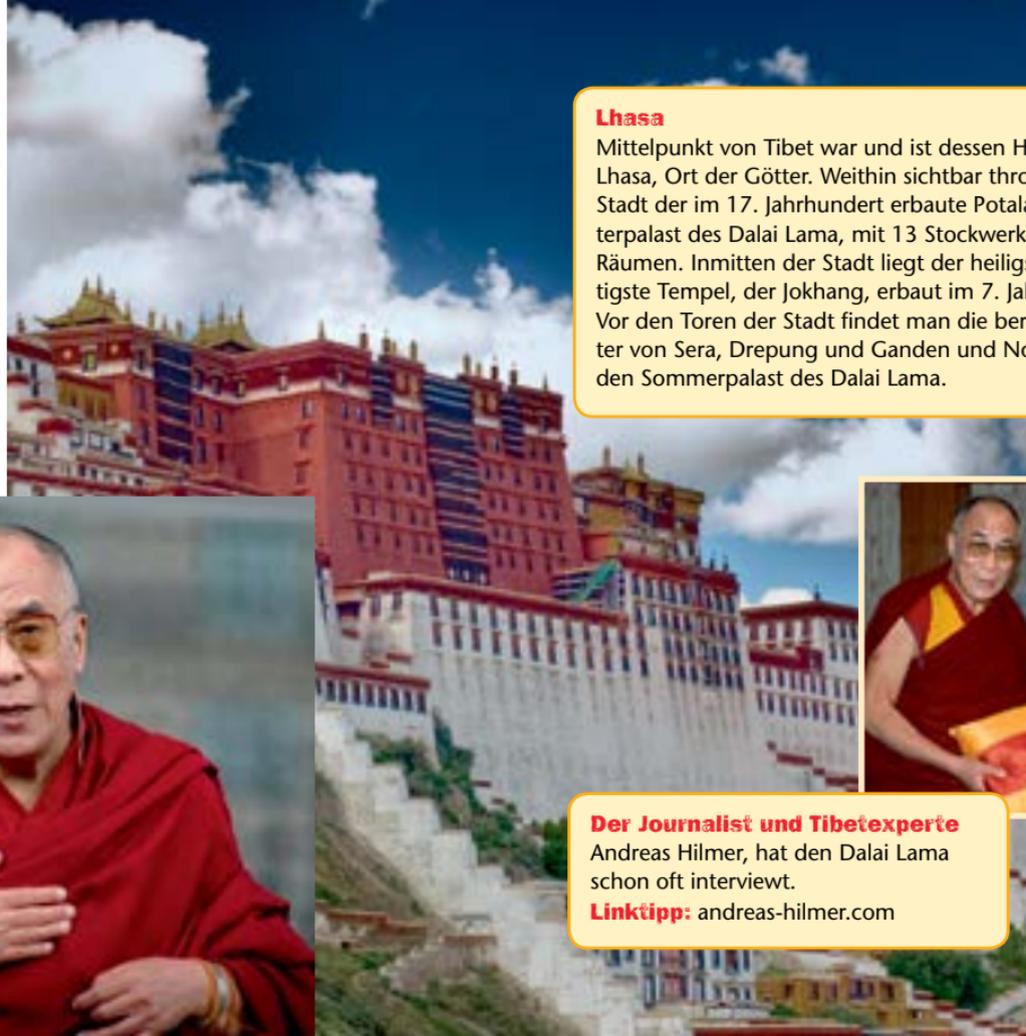
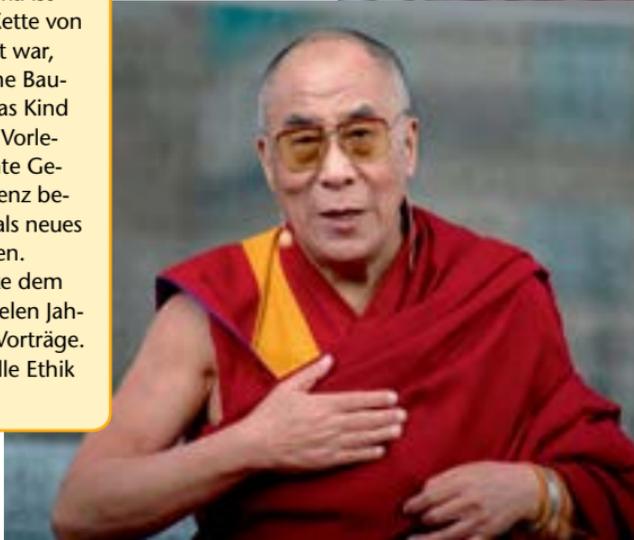
### Land und Klima

Weitläufige Steppen, unwirtliche Hochebenen, die nur als Viehweide zu nutzen sind, abflusslose Salzseen und fruchtbare Flusstäler bestimmen außer den hohen Bergen das Bild Tibets. In den Tälern siedeln Bauern, die vor allem Gerste, Kartoffeln und Raps anbauen. In den Regionen über 4000 Metern leben die Nomaden. Sie wohnen in Zelten und ziehen mit ihren Yak-, Ziegen- und Schafherden über die Berge, von Weideland zu Weideland. In Tibet herrscht Hochlandklima mit großen Tagestemperaturschwankungen und viel Sonnenschein. Auch sind die Temperaturunterschiede zwischen dem Süden Tibets und dem Norden beträchtlich.

## >>> Der Dalai Lama

In Tibet ist die vorherrschende Religion der tibetische Buddhismus. Die geistigen Führer sind die sogenannten Lamas. Lama ist der tibetische Ausdruck für das indische Wort Guru. Beides bedeutet Lehrer. Der Titel Dalai Lama („Ozeangleicher Lehrer“) wurde im Jahr 1578 erstmals verliehen und seitdem immer wieder weitergegeben.

**Die Tibeter glauben, dass ein Lama nach seinem Tod in einem anderen Menschen wiedergeboren**, also »re-inkarniert« wird. Der heutige Dalai Lama ist der 14. in einer ununterbrochenen Kette von Wiedergeburten. Als er zwei Jahre alt war, besuchten Mönche seine Eltern, arme Bauern in Ost-Tibet. Dabei fragten sie das Kind nach Dingen, die es nur aus seinem Vorleben wissen konnte. Das Kind erkannte Gegenstände, die seine vorherige Existenz besaß. Also wurde es drei Jahre später als neues buddhistisches Oberhaupt ausgerufen. Auch in Europa begegnen viele Leute dem Dalai Lama mit Begeisterung. Seit vielen Jahren reist er durch die Welt und hält Vorträge. Er lehrt Mitgefühl und eine universelle Ethik aus buddhistischer Sicht.



### Lhasa

Mittelpunkt von Tibet war und ist dessen Hauptstadt Lhasa, Ort der Götter. Weithin sichtbar thront über der Stadt der im 17. Jahrhundert erbaute Potala, der Winterpalast des Dalai Lama, mit 13 Stockwerken in 800 Räumen. Inmitten der Stadt liegt der heiligste und wichtigste Tempel, der Jokhang, erbaut im 7. Jahrhundert. Vor den Toren der Stadt findet man die berühmten Klöster von Sera, Drepung und Ganden und Norbulingka, den Sommerpalast des Dalai Lama.



### Der Journalist und Tibetexperte

Andreas Hilmer, hat den Dalai Lama schon oft interviewt.

**Linktipp:** [andreas-hilmer.com](http://andreas-hilmer.com)



## Siddharta Gautama: Der Begründer des Buddhismus

### **Siddharta Gautama lebte im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung.**

Geboren wurde er als Sohn eines reichen indische Fürsten; doch im Alter von 29 Jahren erkannte er die Sinnlosigkeit seines bisherigen Lebens: Die Legende berichtet von Begegnungen mit einem Greis, einem Kranken, einem verwesenden Leichnam und schließlich einem Mönch. Alle veranlassten Siddharta Gautama, nach einem Weg aus dem allgemeinen Leid zu suchen. Er verließ seine Frau, seinen Sohn und seine Eltern, um in der Fremde Erlösung zu finden. Sieben Jahre lang übte er sich in körperlicher Askese, dann wandte er sich der Meditation zu. Unter einem Feigenbaum erlangte er im Alter von 35 Jahren die Erleuchtung. Nach 45 Jahren des Lehrens und Wanderns starb er im Alter von 80 Jahren. Er erhielt den Ehrentitel Buddha („der Erleuchtete“). Seine Lehren wurden von seinen Jüngern zunächst mündlich weitergegeben, aber erst etwa zwei bis drei Jahrhunderte nach seinem Tod aufgezeichnet.

### **Bunte Gebetsfahnen, Mantras und Gebetsmühlen**

In Tibet stößt man sehr häufig auf verschiedene Zeichen religiöser Tätigkeiten: Bunte Gebetsfahnen flattern im Wind. Sie werden von den Gläubigen bis zur vollständigen Verwitterung dem Wind ausgesetzt, damit die Gebete auf diese Weise dem Himmel zugetragen werden.

༄ ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ཏཱ་ཨོཾ།

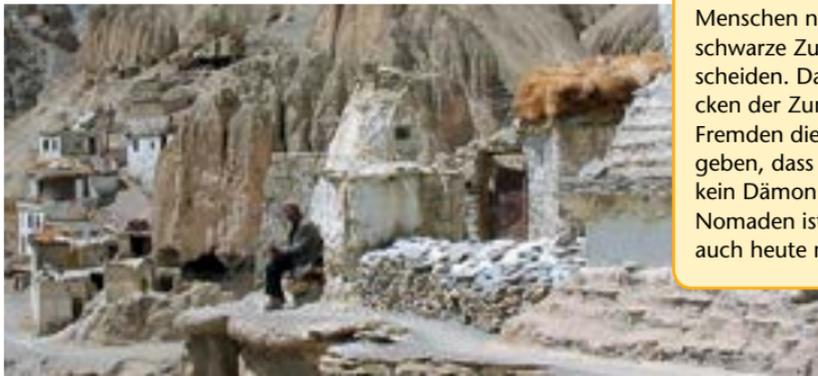
Viele Tibeter bewegen ständig eine Gebetskette mit 108 Perlen in der Hand. Perle für Perle sprechen sie ein Gebet oder ein Mantra. Ein Mantra ist eine religiöse Formel, die aus Silben oder Lauten besteht, die sich nur schwer übersetzen lässt. Eines der bekanntesten Mantras ist die traditionelle tibetische Klangfolge „Om mani padme hum“.

Andere Tibeter drehen Gebetsmühlen. Auf einem meist kunstvoll bearbeiteten Griff sitzt eine kleine verzierte Metalltrommel mit Deckel. In der Trommel befindet sich ein aufgerollter Papierstreifen mit Mantras und Gebeten. An der Seite der Trommel ist eine Kette mit einer kleinen schweren Kugel befestigt. Die Trommel wird durch Handbewegungen um die Griffachse gedreht, die Papierstreifen drehen sich mit und die Gebete sollen so nach allen Seiten ausgesendet werden. Es gibt auch Gebetsmühlen, die vom Wind oder von Wasserkraft angetrieben werden.



## >>> Alltag in Tibet

**Tibetische Familien sind normalerweise Großfamilien.** Unter einem Dach wohnen drei Generationen, alle anfallenden Arbeiten werden aufgeteilt, jeder hat seinen Aufgabenbereich. In den größeren Städten mischt sich die tibetische Lebensweise mit westlichen und chinesischen Sitten, aber in den Dörfern und kleineren Städten lebt man nicht viel anders als vor Hunderten von Jahren. Die Häuser sind meist nur ein Stockwerk hoch, aus luftgetrockneten Ziegeln erbaut, lehmverputzt und weiß getüncht. Auf den flachen Dächern lagern als Brennmaterial getrockneter Yakdunk und Reisig, was die Häuser gleichzeitig isoliert. Das Innere des Hauses besteht aus einem oder zwei Räumen, die als Koch-, Wohn- und Schlafräume dienen.



Das bekannteste und wichtigste Tier Tibets ist das Yak. Es liefert Fleisch, Fell und mit seinem Dung auch Heizmaterial. Aus der Milch der Yakkhe wird Butter gewonnen.



Eine in Tibet ausgeprägte Form der Begrüßung war früher das Herausstrecken der Zunge. Dieser Brauch entsprang dem Glauben an Dämonen. Einfache Tibeter glaubten, dass böse Geister Menschenform annehmen können. Sie sind dann von Menschen nur durch ihre schwarze Zunge zu unterscheiden. Das Herausstrecken der Zunge sollte dem Fremden die Gewissheit geben, dass sein Gegenüber kein Dämon ist. Bei einigen Nomaden ist dieser Brauch auch heute noch üblich.

**Die Hauptnahrungsmittel** der Tibeter sind Tsampa und Buttertee. Tsampa ist Mehl aus geröstetem Getreide, meistens aus Gerste, seltener aus Weizen. Das geröstete und gemahlene Mehl wird mit Buttertee, Milch oder Joghurt vermischt. Der Teig wird dann zu kleinen Kugeln geformt. Tsampa lässt sich schnell und einfach zubereiten; deswegen wird es gern von Sherpas und Nomaden gegessen.

**Der Buttertee**, das wichtigste und zu allen Tageszeiten in großen Mengen genossene Nahrungsmittel, ist weniger ein Tee nach europäischer Vorstellung, sondern eher eine Brühe oder Suppe. Für den Buttertee wird zunächst Tee mit heißem Wasser 20 Minuten lang gekocht; dann wird die Flüssigkeit mit reichlich Yakbutter vermischt, in einem großen Bottich mit einem Holzstampfer bearbeitet, bis alles schön schaumig ist, und dann mit Salz gewürzt.



## Alexandra David-Néel – die Frau vom Dach der Welt

„**Folge aufrecht der Sehnsucht deines Herzens**“, lautet der Leitspruch der „Frau vom Dach der Welt“. Geboren wird Louise Eugénie Alexandrine Marie David, genannt Alexandra, am 24. Oktober 1868 in der Nähe von Paris. Schon während ihrer Kindheit und Jugend läuft sie mehrere Male von Zuhause weg, um erste Reisen zu unternehmen. 1889 verlässt sie ihre Familie und studiert Orientalische Sprachen an der Sorbonne. Ihr weiteres Leben ist von Reisen bestimmt:

**1891** erbt sie Geld von ihrer Patentante und reist ein Jahr durch Indien.

**1904** heiratet sie den Ingenieur Philipp Néel, den sie auf einer Tournee als Sopranistin durch die französischen Kolonien kennen gelernt hat.

**1911** tritt sie – nach weiteren kleineren Reisen – im Alter von 43 Jahren ihre zweite Asienreise an, die 14 Jahre dauert. Sie perfektioniert ihre Sanskrit- und Tibetisch-Kenntnisse, besucht alle wichtigen Klöster und gewinnt tiefe Einblicke in den Buddhismus.

**1914 – 1916** Sie trifft den 30 Jahre jüngeren Mönch Aphur Yongden, den sie später adoptiert, und verbringt zwei Jahre in der Abgeschiedenheit einer Einsiedlerklausur. Sie wird die Schülerin des Meister Gömptchen und bekommt den Namen „Leuchte der Weisheit“.

**1924** erreichen Alexandra David-Néel und Lama Yongden als Bettelpilger verkleidet Lhasa. Wenig später kehren die beiden nach Frankreich zurück, wo Alexandra David-Néel als berühmte Nationalheldin gefeiert wird.

**1928** trennt sie sich von ihrem Ehemann, trotzdem bleiben Philippe und sie lebenslange Freunde. Im Mai 1928 kauft sie in Digne ein großes Anwesen, das sie „Samten Dzong“ („Festung der Meditation“) nennt. Die nächsten Jahre sind ausgefüllt mit literarischer Arbeit, unterbrochen von Vorträgen und kurzen Reisen.

**1937** bricht sie im Alter von 60 Jahren noch einmal mit Lama Yongden zu einer Reise auf, die zehn Jahre dauert: Mit der transsibirischen Eisenbahn reisen die beiden über Warschau und Moskau nach Peking und dann weiter bis nach Indien.

**1946** kehren sie nach Frankreich zurück, Alexandra David-Néel, mittlerweile um die achtzig Jahre alt, schreibt und übersetzt weiterhin ununterbrochen Bücher.

**1955** stirbt Lama Yongden im Alter von 50 Jahren, Alexandra David Néel ist so betrübt, dass sie ein Jahr lang nicht arbeiten kann.

**1959** lernt sie Marie-Madleine Peyronnet kennen, die im Laufe des kommenden Jahrzehnts das weibliche Gegenstück zu Yongden wird: Freundin, Sekretärin, Krankenschwester. Die fast Hundertjährige ist Tag und Nacht an ihren Lehnstuhl gefesselt, unbeweglich im Körper, aber nicht im Geist und lässt noch in diesem hohen Alter ihren Reisepass verlängern.

**Am 8. September 1969** stirbt Alexandra David-Néel im Alter von 100 Jahren.

**Mehr über Alexandra David-Néel:**  
[www.alexandra-david-neel.org](http://www.alexandra-david-neel.org)





**S**eit meiner frühesten Kindheit neige ich dazu,  
gegen den Strom zu schwimmen.

Alexandra David-Néel (Reisetagebücher)

Weitere Titel sind im  
Buchhandel oder unter  
[www.headroom.info](http://www.headroom.info)  
erhältlich.

**headroom Verlag**

Rupprechtstraße 5

50937 Köln

Tel.: +49-221-9417919

Fax: +49-221-9417918

[info@headroom.info](mailto:info@headroom.info)