

## Heinz Zimmer: „Mit dem Fahrrad durch Ladakh und Zanskar“



Bereits 1977 bzw. 1984 gelang es Heinz Zimmer aus St. Wendel, zusammen mit seinem Freund Albrecht Steigner aus Landau, auf abenteuerlichen Wegen in die bis 1974 für Fremde gesperrte Himalaya Region Ladakh und Zanskar zu gelangen. Lange bevor diese Gebiete vom Tourismus entdeckt wurden. Sie fühlten sich ins Mittelalter zurückversetzt – keine Infrastruktur, keine westliche Kleidung, weder Strom noch fließendes Wasser, kaum Unterkünfte oder Fahrzeuge. Sie gehörten wiederum zu den Ersten, die die heute populäre Trekkingroute von Lamayuru über Padum, mit mehreren 4000 und 5000 m hohen Pässen, auf eigene Faust bewältigten. Sie gelangten in Gegenden, deren Bewohner bis zu diesem Zeitpunkt noch nie oder kaum Fremde zu Gesicht bekamen. Alle diese Dörfer waren wegen fehlender Straßen nur über tagelange Märsche zu erreichen. Durch die Abgeschlossenheit und dadurch, dass die Region über 8 Monate eingeschneit ist, war es in dieser Zeit nahezu unmöglich dorthin zu gelangen. Somit hatte sich in Zanskar über Jahrhunderte eine alte Kultur bewahrt. 35 Jahre später machten sie sich wieder auf den Weg. Was vor ihnen noch keinem gelungen war, wollten die Beiden bewältigen: Die unter Trek kern bekannte Strecke von Lamayuru über Photoksar – Padum – Darcha als Erste mit dem Fahrrad zurücklegen, war das Ziel, das sie sich gesetzt hatten.



Beginn ihrer Radtour war die 3500 m hoch gelegene Hauptstadt Ladakhs, Leh mit seinem imposanten Kloster, dem alles überragenden Palast und den malerischen Gassen. Um sich zu akklimatisieren, besuchten sie zuerst die Klöster im Indusdal – wie Thiksey, Shey oder Spituk. Aber auch eine erste beschwerliche Tour nach Rumbak, der Heimat des Schneeleoparden, stand auf ihrem Programm, bevor sie die Fahrt über den Khardung La, dem mit 5600 m höchsten befahrbaren Pass der Welt, in Angriff nahmen. Von dort ging es dann auf eine über 50 km lange Abfahrt ins Nubra Valley.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch bei seinem Freund Lama Samten im Kloster Tserkamo in Tingmosgang, wo sie an einem Klosterfest teilnehmen konnten. Von dort ging es nach Lamayuru, dem Start ihrer abenteuerlichen Radreise nach Zanskar. Von nun an gab es keine Straßen mehr und auf Strecken, die mit dem Rad unpassierbar waren, waren sie auf Esel als „Fahrradträger“ angewiesen.



Trotz vieler Hindernisse, Risiken, Pannen und Warnungen seitens der Einheimischen konnten sie auch den letzten Pass, den 5100 m hohen Shingo La überqueren, der Zanskar vom restlichen Indien trennt und ihre abenteuerliche Fahrt glücklich zu Ende bringen.

Über diese nicht alltägliche Radreise berichtet Heinz Zimmer – und beim Termin in Landau Albrecht Steigner – mit vielen Bildern und Videos in seinem R(0)admovie ...

## Klaus Hessenauer: „Wo der Wind betet“



Bunte Gebetsfahnen wehen in Ladakh und an vielen bedeutenden Orten des Himalaya! Bedrückt mit heiligen Mantras, Segenswünschen, die der Wind in die Welt trägt, symbolisieren sie mit ihren Farben auch die verschiedenen Elemente, die unser Dasein prägen. Klaus und Anne Hessenauer bieten in einem Multimediavortrag ein buntes Kaleidoskop aus der Bergwelt des Himalaya und der buddhistischen Glaubenswelt. Die virtuelle Reise entführt Sie in das ehemalige Königreich Ladakh im nordindischen Himalaya. schlägt einen Bogen in die Mystik Tibets, lädt Sie ein zu einer Exkursion ins nordindische Sikkim zum Fuß des Kangchendzönga. Die einzigartige Kultur Bhutans und Impressionen aus der Heimat der Sherpas, in Nepal, runden die Reise ab.



Ausdrucksstarke Bilder werden live kommentiert.

Gefesselt von der Liebesswürdigkeit der Bergbevölkerung und fasziniert vom Landschaftserlebnis des mächtigsten Gebirges der Welt kehren Anne und Klaus Hessenauer seit über 20 Jahren immer wieder in den Himalaya zurück.

Wie kann man ein Land besser kennen lernen als es zu Fuß zu durchwandern? Unterwegs auf alten Hirten- und Pilgerpfaden, über hohe Pässe, durch enge Täler. Übernachtung in Zelten, inmitten gewaltiger Landschaften, oder in einfachen landestypischen Gasthäusern abseits ausgetretener Wege, lassen die Reisenden eintauchen in die Kultur und den Alltag des Gastlandes.



Ob unterwegs auf der klassischen Route zum Basislager des Mt. Everest, auf Pilgerwegen zum heiligen Berg Kailash, oder bei einer Puja, einer Gebetszeremonie in einsamen Klöstern, überall ist die Faszination anderer Kulturen erlebbar.

Klaus Hessenauer ist auch Autor der Bücher: „Unter Gebetsfahnen Trekking und Reiserlebnisse in Nepal“ und „Unterwegs Tsum Glück, Trekking im Tsum Valley“.

## Programm der Mönche und Künstler aus Ladakh

Sa., 29.02.2020 – Saarbrücken – REISEN & FREIZEIT MESSE SAAR

Die Messe für Aktive und Reiselustige

**reisen & freizeit**

congresshalle saarbrücken

28.02.2020 bis 01.03.2020

www.reisen-freizeit-saar.de

FOTO MESSE

## Multivisionsshow und Liveauftritt der Mönche aus Ladakh

### „Mit dem Fahrrad durch Zanskar und Ladakh“

- So., 01.03.2020, 18:00 Uhr, Saarwellingen, Kulturtreff Altes Rathaus
- Di., 03.03.2020, 19:00 Uhr, St. Wendel, Gymnasium Wendalinum
- Fr., 06.03.2020, 18:00 Uhr, Saarbrücken, Schlosskeller
- So., 08.03.2020, 17:00 Uhr, Tholey, Rathaussaal
- Di., 10.03.2020, 19:00 Uhr, Neunkirchen, Gymnasium am Krebsberg
- Mi., 11.03.2020, 19:00 Uhr, Lebach, Mercedes Autohaus Reitenbach, Hans-Schardt-Str. 2
- Do., 12.03.2020, 19:30 Uhr, Mandelbachtal, Festsaal Niederländer in Ormesheim
- Mo., 16.03.2020, 19:00 Uhr, Trier, VHS-Raum 5
- Mi., 18.03.2020, 19:00 Uhr, Losheim, Ehemaliges Kino

### Klaus Hessenauer – „Wo der Wind betet“

- Mo., 02.03.2020, 19:00 Uhr, Friedrichsthal, Rathaussaal
- Do., 05.03.2020, 19:00 Uhr, Völklingen, Kongresszentrum SHG Kliniken
- Do., 19.03.2020, 19:00 Uhr, Homburg, Rathaussaal

### Albrecht Steigner – „Mit dem Fahrrad durch Zanskar und Ladakh“

- Fr., 20.03.2020, 19:00 Uhr, Landau, Kinck'sche Mühle

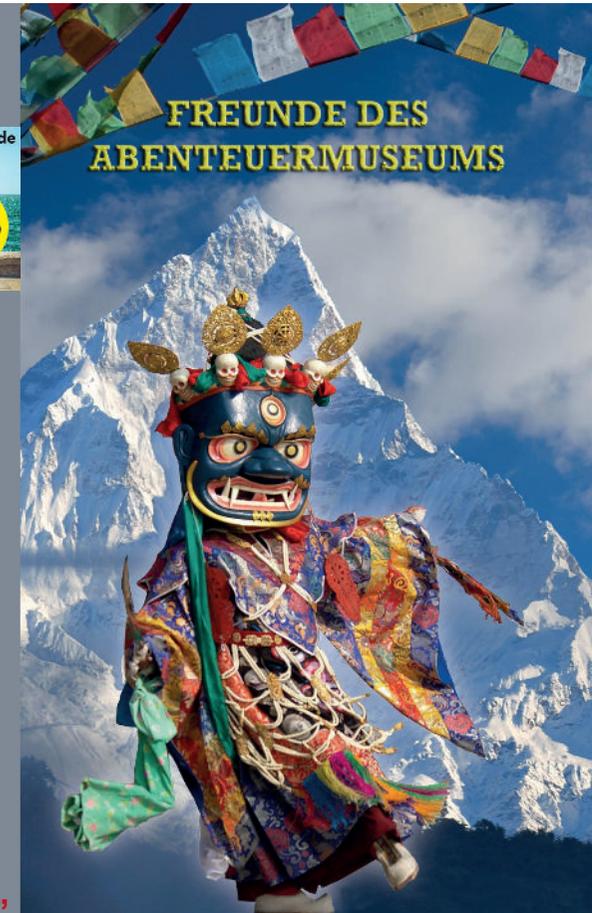
### Lama Konchog Samten: „Geschichten aus Ladakh und über Buddhismus im Himalaya“

- Mi., 04.03.2020, 19:00 Uhr, Saarbrücken, Stadtbibliothek, Gustav-Regler-Platz 1

**Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Es wird um Spenden für das Projekt „Waisenkiner-Schule“ gebeten.**

Weitere Vorträge finden Sie unter:  
[www.abenteuermuseum.de](http://www.abenteuermuseum.de) und  
[www.facebook.com/Abenteuermuseum.Saarbruecken](https://www.facebook.com/Abenteuermuseum.Saarbruecken)

Weitere Informationen:  
[www.abenteuermuseum.jimdo.com/sand-mandala-tour-2020](http://www.abenteuermuseum.jimdo.com/sand-mandala-tour-2020)



## Aus dem Herzen des Himalaya

**Multivisionsshow Himalaya und live vom Dach der Welt ins Saarland**

**Mönche und Künstler aus Ladakh gewähren mit Tänzen und Musik Einblicke in ihre jahrhundertealte Kultur**

## Benefizveranstaltung „Aus dem Herzen des Himalaya“

Zum 20-jährigen Jubiläum des Vereins „Freunde des Abenteuer museums e.V.“ möchten wir allen Freunden, aber auch den Menschen in unserer Region ein einzigartiges kulturelles Erlebnis bieten. Zusammen mit Mönchen und Künstlern aus Klein-Tibet, wie Ladakh auch genannt wird, gestalten zwei Mitglieder des Vereins mehrere Vortragsabende über Menschen, Natur und Kultur im Himalaya. Die Tournee führt in verschiedene Städte und Gemeinden des Saarlandes und der Pfalz.

Vor etwa drei Jahren hat Heinz Zimmer Lama Samten kennen gelernt. Seitdem verbindet die Beiden eine tiefe Freundschaft. Bei seiner Radreise durch Ladakh im Juni 2019 war er auch zu Gast in Lama Samtens Heimatkloster Tserkamo in Tingmosgang (Ladakh) und dort reifte die Idee zu diesen gemeinsamen Veranstaltungen.



Heinz Zimmer – mittlerweile offizieller Botschafter des Projektes „Himalayahaus“ in Deutschland – mit Lama Konchog Samten auf dem Baugrundstück der Schule für Waisenkinder in Leh.

Das etwa zweistündige Programm entführt den Zuschauer in die Kultur und Bergwelt des Himalaya. In einer Multivisionsshow erzählt entweder Heinz Zimmer, unterlegt mit vielen Bildern und Videos, über seine abenteuerliche Himalayaüberquerung mit dem Fahrrad.

Oder aber Klaus Hesse nauer nimmt Sie mit auf seine Trekkingtouren, in die Welt der Gebetsfahnen in verschiedenen Himalayaländern. Umrahmt werden die unterschiedlichen Vorträge von Mönchen und Künstlern aus Ladakh, die damit einmalige Einblicke in ihre Kultur gewähren.



## Aus dem Herzen des Himalaya

Mönche und Künstler aus Ladakh, das auch „Klein Tibet“ genannt wird, gewähren einzigartige Einblicke in buddhistische Zeremonien und ladakhische Kultur.



## Vom Dach der Welt ins Saarland

Für die Benefiz-Tournee „Aus dem Herzen des Himalaya“ verlassen sieben Mönche und zwei Künstler ihre nordindische Heimat Ladakh, um mehr vom reichen kulturellen Erbe und der Spiritualität dieses abgeschiedenen Landesteils zu vermitteln. Dabei möchten sie für ihre Heimat werben und auch Spenden für eine neu zu bauende Schule nahe Leh, der Hauptstadt Ladakhs, sammeln.

Buddhistische Elemente wie ein Friedensgebet, oder die mit Trommeln und Glockenklang unterlegte Chöd-Meditation bilden nur einen Teil ihres Programms. Immer wieder faszinierend sind der Maskentanz des Mahakala und der, an die Vergänglichkeit erinnernde Tanz der Skellette. In einem weiteren Programmteil nehmen die ladakhischen Künstler ihr Publikum mit in die Welt der einfachen Leute des Himalaya. Ob mit dem Shondol-Tanz, ein Frauentanz, der in Ladakh bei allen Festen und jeder Hochzeit getanzt wird, dem Yak-Tanz als Symbol der Stärke und Stabilität oder mit der König-Gesar-Sage aus dem elften Jahrhundert: Die Künstler stellen den lebendigen Geist ihres Volkes ausdrucksstark dar.

Alle Einnahmen aus der Tour kommen dem Bau einer neuen Schule in Leh zugute. Die Schule setzt sich zum Ziel, eine kostenfreie schulische Ausbildung anzubieten und ein ganztags betreutes Wohnheim für Waisenkinder und Kinder von wirtschaftlich schwach gestellten Familien aus der gesamten Himalaya-Region einzurichten.

Weitere Stationen der Deutschland-Tour finden Sie unter:

[www.himalayahaus.de](http://www.himalayahaus.de)  
[www.abenteuermuseum.jimdo.com](http://www.abenteuermuseum.jimdo.com)

## Lama Konchog Samten – Botschafter der verlorenen Kinder



Wer schon mit sieben Jahren seine Berufung in seinem Herzen spürt, auf den wartet noch etwas ganz Großes. Vor allem wenn einem das „Dach der Welt“, der Himalaya, Rückenwind gibt. Wie sonst ist es zu erklären, dass aus dem einfachen Bauern-Jungen Lama Konchok Samten aus Tingmosgang ein wichtiger Botschafter seiner nordindischen Heimat Ladakh wurde. Seit Jahren engagiert er sich für sein Kloster Tserkarmo. Seit das erste Projekt – die Restauration des 700 Jahre alten Klosters – abgeschlossen ist, widmet er sich dem Projekt „Waisenkinder-Schule“ in Leh. Das beinhaltet nicht nur den Bau eines Areals mit Schule, Internat und Bibliothek, sondern ein ganzes Bildungssystem für Waisenkinder und deren Zukunft.

Oder eben auch für Kinder, deren Eltern keine finanziellen Möglichkeit für deren Bildungsweg haben.

So wie seinerzeit bei Lama Samten. Als er mit sieben Jahren in das historische Drikung-Kloster Lamayuru kam, konnte er weder lesen noch schreiben. Unter der Führung seines persönlichen Lehrers Lama Tharpa lernte er erstmal richtig beten und die grundlegenden Rituale und Gesänge der Drikung Kagyü Tradition. Erst mit 14 besuchte er in Dehradun in einem Klosterinstitut eine Schule – und übersprang bald darauf einige Klassen. Später studierte er buddhistische Philosophie.



Lama Samten, der fließend Deutsch, Englisch, Hindi, Ladakhi und Tibetisch spricht, pendelt seit einigen Jahren zwischen seinem Heimatkloster Tingmosgang in Ladakh, Himalaya und Deutschland und leitet Himalaya-Haus e.V. in der Nähe von Gießen. Seit einigen Jahren widmet er sich dem Projekt „Waisenkinder-Schule“. Er ist Botschafter der verlorenen Kinder – Kinder, die ohne dieses soziale Projekt keine Chance für Bildung und eine würdige Zukunft hätten. Um dieses Projekt durch Spenden finanzieren zu können, organisiert Lama Samten auch im nächsten Jahr die Tournee „Aus dem Herzen des Himalaya“ durch Deutschland. Mit sieben weiteren Mönchen und fünf Künstlern bringt er die reichhaltige Kultur und Spiritualität seiner Heimat Ladakh näher.

Alle Einnahmen aus der Tour kommen dem Projekt „Waisenkinder-Schule“ in Leh, Ladakh zu gute.

Im September 2020 besteht die Möglichkeit, Heinz Zimmer und Lama Samten auf einer selbst-organisierten, 14-tägigen Reise durch Ladakh mit all seinen Sehenswürdigkeiten und Highlights zu begleiten.

Näheres unter „[www.himalayahaus.de](http://www.himalayahaus.de)“ oder Kontakt unter „[saarbruecken-treffen@dzg.com](mailto:saarbruecken-treffen@dzg.com)“



## Sand Mandalas

Mit freundlicher Unterstützung und in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland und Stadtbibliothek Saarbrücken.

[www.stadtbibliothek.saarbruecken.de](http://www.stadtbibliothek.saarbruecken.de)



In der Zeit vom 03.03. bis 06.03.2020 haben sie die Gelegenheit, in der Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Platz 1, den Mönchen bei der Herstellung eines einzigartigen Sand Mandalas beizuwohnen. An diesen Tagen werden zwischen 10:30 und 17:00 Uhr die Mönche in beeindruckender Weise in akribischer Arbeit dieses Kunstwerk unter ihren Augen anfertigen.

Am 04.03.2020 wird Lama Konchog Samten in der Stadtbibliothek zu Gast sein und in deutscher Sprache über das ehemalige Königreich Ladakh, das beschwerliche Leben im Himalaya und den Buddhismus referieren. Beginn der Veranstaltung ist 19 Uhr.

In allen Kulturen der Welt finden wir ihn immer wieder als wichtiges Symbol: Den Kreis! Er umschließt ein Zentrum, seinen Mittelpunkt. Daher kann der Anblick eines Kreises einen Menschen mental zentrieren. Diese Ausrichtung auf das Wesentliche, wird ganz besonders in Verbindung mit Mandalas, wie sie auch in den buddhistischen Lehren eine wichtige Rolle spielen, deutlich.



Mandalas werden als heilige Orte angesehen, die durch ihre Gegenwart den Betrachter an das Vorhandensein des Heiligen im Universum und in sich selbst erinnern. Im Zusammenhang mit dem buddhistischen Pfad ist der Zweck eines Mandalas, dem allgegenwärtigen Leiden ein Ende zu setzen, eine rechte Sichtweise der Realität zu entwickeln und so Erleuchtung zu verwirklichen. Mandalas werden in tantrischen Meditationen und Initiations-Ritualen verwendet. Der Ort, an dem das Mandala errichtet wird, wird als ein geeigneter Bereich angesehen und soll dadurch allen Wesen Nutzen bringen.

