ROKPA

Helfen wo Hilfe gebraucht wird.

ROKPA 2025

Eine Information von
ROKPA Deutschland e.V.

Liebe Freundinnen und Freunde von ROKPA,

Inhalt

Editorial	*Seite 2-3*
Klöster und Kultur in Tibet	*Seite 4-7*
Frauen in Simbabwe	*Seite 8-9*
ROKPA in Nepal: Das Kinderhaus	*Seite 10-11*
ROKPA in Nepal: Die Gassenküchel	*Seite 12–13*
Auf Akong Rinpoches Spuren 2026	*Seite 14-18*
Jahresrechnung 2024	*Seite 19*

das Jahr geht schon wieder dem Ende zu und wir haben wieder ein Heft für Sie zusammengestellt.

Haben Sie schon einmal von dem japanischen Professor Masaru Emoto gehört? Er hat Anfang der 1990er Jahre Versuche mit Wasser gemacht, indem er es in Flaschen füllte und diese mit unterschiedlichen Botschaften beschriftete. Entweder mit Wörtern wie „Liebe“ oder „Dankbarkeit“, oder negativen Etiketten wie „Hass“ oder „Krieg“. Dann fror er die Flaschen mit dem Wasser ein, sodass Eiskristalle entstanden. Die Kristalle fotografierte der Professor und analysierte deren Struktur.

Seine Erkenntnis war, dass die Eiskristalle aus den positiv beschrifteten Flaschen alle perfekt symmetrisch waren, während die Kristalle aus den Flaschen, mit negativen Aussagen, chaotische unregelmäßige Strukturen aufwiesen. Professor Emoto wollte damit nachweisen, dass Wasser auf Einflüsse aus der Umwelt reagiert, dass es eine Art Gedächtnis hat. Seine Versuche sind in der Wissenschaft sehr umstritten. Ob seine Theorien haltbar sind oder nicht, ist nicht unbedingt relevant. Der Gedanke ist interessant. Sie sind sicher auch schon morgens fröhlich mit einem Lächeln aus dem Haus gegangen und hatten das Gefühl, dass Ihr Lächeln sich in den Gesichtern der Menschen spiegelte und Ihnen die Welt auf einmal perfekt erschien. Oder umgekehrt an einem schlechten Morgen?

Die Wasserversuche Professor Emotos erinnern mich stark an das, was Tibeter in ihrem Heimatland bis heute tun. Sie hängen Gebetsfahnen auf, die mit positiven Botschaften, den Mantras, beschriftet sind, und man glaubt, dass der Wind diese überall hinträgt. Sie fertigen kleine Heiligen-Statuen aus Ton an, die sogenannten „Tsa Tsa“, die sie überall in den Bergen verteilen. Sie umrunden heilige Orte, murmeln Gebete und drehen dabei ihre Gebetsmühle, deren Inneres Schriftrollen mit Gebetsformeln enthält. Ihre Wirkung soll sich nach außen in die Luft verbreiten.

Professor Emoto hat mit seinen Experimenten die Idee aufgebracht, dass man Wasser positiv beeinflussen kann. In Tibet beeinflussen die Menschen seit Jahrhunderten die Luft mit positiven Botschaften. Eine Kultur, die bis heute anhält und auch ihre Anhänger im Westen gefunden hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben Dankbarkeit und Freude für die bevorstehenden Feiertage und alles Gute im neuen Jahr!

Ihre

Ein Nonnenkloster

Klöster und Kultur in Tibet

Noch ist die tibetische Kultur stark vom tibetischen Buddhismus geprägt, der als eine spezielle Einheit innerhalb des Buddhismus gilt. Bunte Gebetsfahnen, rotgewandete Mönche und Nonnen, blauer Himmel, alles Bilder, die wir kennen. Und man kann sie bis heute sehen, denn wenn man auf den immer besser werdenden Straßen in den bergigen tibetischen Regionen Westchinas unterwegs ist, sieht man immer und immer wieder die golden schimmernden Messing-Dächer von Klöstern auf Bergen und Hügeln. Sowohl auf den viel befahrenen Hauptstraßen wie der Route 318 von Chengdu nach Lhasa oder auch auf den unzähligen kleinen Nebenstraßen.

Noch ist es eine Ehre für tibetische Familien, wenn ein oder mehrere Mitglieder als Nonne oder Mönch leben. Die Klöster sind oft nicht weit vom Wohnort der Familie und das Ordensmitglied bleibt Teil der Familie. Sie kommen nach Hause, wenn die Klosterschule Ferien hat, wenn es zu kalt ist, wenn Familienmitglieder krank sind und betreut werden müssen oder wenn Gebete gebraucht werden wie etwa während der Schulabschlussprüfungen im Sommer. Einen „Dorftempel“ so wie bei uns die Dorfkirche gibt es jedoch nicht. Fährt man über Land und sieht die glitzernden Dächer von Klostergebäuden, nimmt man darum herum auch kleine Häuschen wahr, sodass das Ganze wie ein Dorf wirkt, in dessen Mitte ein Tempel steht. Doch die kleinen Häuschen sind oft die Unterkünfte von Nonnen oder Mönchen, manchmal aber auch von alten Menschen, die keine Familie mehr haben.

Dafür haben viele Familien, die es sich leisten können, im obersten Stock ihres Hauses einen Raum, in dem ein Altar steht und der nur zum Gebet benutzt wird. Tibetische Häuser haben keinen Keller. Im Erdgeschoss ist Lagerraum, Unterstellplatz für Tiere und oder Mopeds etc. Gewohnt wird im ersten Stock mit einer großen Küche, in deren Mitte ein großer Ofen sowohl als Wärmequelle als auch als Herd für einfache Mahlzeiten dient.

Der Tagesablauf von Nonnen und Mönchen ist streng geregelt. Aufstehen, Feuer machen, erste Gebete, Frühstück, Unterricht, Pause für das Mittagessen, wieder Unterricht, Abendessen, danach Hausaufgaben und ab zehn Uhr schlafen. In vielen Klöstern sind die Nonnen/Mönche für ihre eigenen Mahlzeiten verantwortlich

und man wechselt sich beim Kochen innerhalb der Zimmergemeinschaft ab. Alle zehn Tage gibt es einen Tag frei zum Wäsche waschen, Einkaufen und für Familienbesuche. Doch auch innerhalb eines Jahres gibt es sich immer wiederholende Abläufe. Spezielle Zeremonien werden abgehalten, Gebetsrituale durchgeführt. Ein besonderer Monat ist der „Saka Dawa“, der vierte Monat im tibetischen Mondkalender, wo man die Geburt, die Erleuchtung und den Eingang ins Parinirvana (d. i. das vollständige Erlöschen) von Shakyamuni Buddha feiert. Nicht nur die Nonnen und Mönche begehen diesen Monat mit vielen Zeremonien, sondern auch die Laienbevölkerung nimmt teil. Viele Menschen essen während dieser Zeit kein Fleisch, nehmen an den Zeremonien im Kloster teil oder gehen auf Pilgerschaft. Lebende Tiere wie Hühner oder Fische werden auf dem Markt gekauft und dann freigelassen, um sie vor dem Tod durch Schlachten und Verspeisen zu retten.

Wer auf den Straßen fährt, die Richtung Lhasa gehen, sieht sie immer wieder am Straßenrand: Staubige Menschen, meist in Gruppen, die sich fortbewegen, indem sie sich in den Staub werfen und wieder aufstehen. Sich in den Staub werfen und wieder aufstehen. Wie wir hörten, nehmen diese Menschen so gut wie kein Geld oder Nahrungsmittel oder sonstiges mit sich auf die Pilgerschaft. Sie geben sich völlig den Gegebenheiten hin, die ihnen auf dem Pilgerweg widerfahren. Da ihr Ansinnen ein höchst ehrenvolles ist, werden sie von der Bevölkerung der Dörfer, durch die sie kommen, unterstützt. Sie bekommen Essen und vielleicht auch etwas Geld oder eine Unterkunft auf ihrem Weg. Warum nehmen die Pilger diesen harten Weg auf sich? Es heißt, dass das Berühren des Bodens mit fünf Körperteilen nicht nur den Körper reinigt, sondern auch den Geist von Verblendung befreit. Auch wenn so eine Pilgerreise lange dauert, ist sie von großem religiösem Verdienst für diejenigen, die sie unternehmen können.

Tibeter essen traditionell keinen Fisch und kein Geflügel. Den buddhistischen Geboten nach sollte man so wenig wie möglich töten. Wenn man ein Yak tötet, um Fleisch zu essen, reicht das Fleisch für ein ganzes Jahr für eine ganze Familie. Will man von Fischen satt werden, reicht ein Fisch in der Regel nur für eine Person oder für zwei, will man von Hähnchen satt werden, muss man jeden Tag eines oder zwei töten. Da aber in Tibet nicht nur die Himmelsbestattung bis heute Tradition hat, wo der Leichnam in Stücke zerhackt den Geiern zum Fraß gegeben wird, sondern auch Feuerbestattungen stattfinden, wird die Asche dann in den Fluss geworfen. Das ist auch ein Grund, warum Tibeter keinen Fisch aus ihren Flüssen essen. Neuerdings kommt hinzu,

links: das Rad des Lebens

Felsgemälde

oben: ein Gedicht als Palindrom

oben: Treppenhaus im Tempel
unten : Räucheropfer

dass Fisch und Geflügel in den Supermärkten erhältlich sind. Allerdings wie alle modernen Lebensmittel gezüchtet mit Antibiotika, die der Gesundheit auch nicht zuträglich sind. Dafür aber ist Aufklärung in der Bevölkerung notwendig.

Nach buddhistischem Glauben soll man nicht nur so wenig wie möglich töten, sondern auch Leben erhalten. Aus diesem Grund gibt es in manchen Gegenden Klöster, deren Mönche zu bestimmten Jahreszeiten Tiere in der Wildnis füttern. Beispielsweise gibt es eine Gegend, wohin Fische im Frühjahr zum Laichen kommen. Da es dort wenig Nahrung für sie gibt, werden sie von den Mönchen mit Gerstengrieß und Brot gefüttert. Ebenso Vögel in der kalten Jahreszeit, wenn sie nicht genügend Futter finden. Am meisten erstaunt uns die Sitte, dass auch Ameisen, wenn sie am Ende des Winters ihren Bau verlassen, Nahrung von Mönchen bekommen. Während wir hier eher eine Abneigung gegen diese kleinen Tierchen pflegen, werden sie dort liebevoll gefüttert und ernährt.

Nonnen beim Debattieren

Noch lernen Kinder tibetischer Eltern, die Buddhisten sind, dass sie auch die kleinsten Tiere respektieren sollen, da sie fühlende Wesen sind, die ebenso wie wir Menschen Schmerzen empfinden. Insgesamt kann man sagen, dass die traditionelle tibetische Kultur eine Kultur des Respekts und der Rücksicht ist gegenüber unserer Umwelt, sei es Tier, Pflanze, Wasser oder Berg.

All das stammt aus der buddhistischen Tradition, die in den Klöstern gepflegt und weitergeführt wird. Noch ist es so, dass viele Menschen täglich eine Stupa oder einen Tempel umrunden und für alle Lebewesen beten, dass sie Tiere respektieren und die Umwelt achten. Doch das alles ist am Bröckeln, denn die ganz junge Generation empfindet die Kultur ihrer Vorväter als eine Kultur der Vergangenheit. Nur in den Klöstern kann sie wirklich gepflegt werden.

Wir finden, dass die Kultur in Tibet erhaltenswert ist und wichtig, nicht nur für die Menschen dort, sondern auch für uns hier. Deshalb bitten wir sie, diese Kultur zu unterstützen mit ihrer Spende für die Kultur und Klöster in Tibet. DANKE! ■

Holzblockdruckstöcke

Tsa Tsa

Helfen, wo Hilfe gebraucht wird: Frauen in Simbabwe

Vor Jahrzehnten war Simbabwe einmal ein blühendes Land. Doch diese Zeiten sind längst vorbei. Geschüttelt durch politische Krisen und Umweltkatastrophen wie die anhaltende Dürre, sind die Menschen in Simbabwe ärmer als zuvor. Die Hälfte der Bevölkerung Simbabwes lebt in Armut. Besonders betroffen sind hier wiederum die Frauen.

ROKPA Deutschland finanziert mit Ihren Spenden Lebensmittelpakete. Hier Beispiele der Personen, die solche Pakete bekommen und warum.

„Mein Name ist Rosemary Mhashu und ich bin 45 Jahre alt. Mein Mann ist 65 Jahre alt und wir haben fünf gemeinsame Kinder. Unser Ältester ist 30 und verheiratet, gefolgt von Praise, 28, die derzeit nicht arbeitet. Dann gibt es noch Polite, 23, alleinerziehende Mutter eines 2-jährigen Jungen, und unsere Jüngsten, Privilege, 13, und Provide, 8. Beide gehen zur Schule.

Das Leben ist nicht einfach, besonders da mein Mann nicht mehr arbeiten kann. Damit wir über die Runden kommen, kaufe und verkaufe ich Gemüse, Süßigkeiten und Obst. Dadurch kann ich Essen auf den Tisch zu bringen und die Schulgebühren der Kinder bezahlen. Ich habe auch versucht, unser eigenes Essen anzubauen, aber durch die anhaltende Trockenheit wurde es immer schwieriger.

mit neuen Lebensmitteln. Rosemary in der Mitte

Manchmal hatten wir einfach nichts mehr zu essen und ich war verzweifelt. Einmal brach ein Nachbar in unsere Hütte ein, als wir unterwegs waren, und er stahl das wenige Essen, das unser Abendessen hätte werden sollen. Ich habe ihn zur Rede gestellt, aber er hat es abgestritten. Doch die Fußspuren, die zu seiner Hütte führten, waren der Beweis. Ich hätte wütend reagieren können, aber stattdessen entschied ich mich für Mitgefühl. Mir wurde klar, dass die Nachbarn vielleicht genauso zu kämpfen hatten wie wir.

Also habe ich beschlossen, den Nachbarn zu helfen. Wenn ich von ROKPA ein Lebensmittelpaket bekomme, gebe ich etwas davon an sie weiter. Ich habe gelernt, dass Armut Menschen zu verzweifelten Maßnahmen treiben kann, und ich urteile nicht. Stattdessen wurde mir die Möglichkeit gegeben, Liebe und Güte zu zeigen.“

Rosemary nimmt regelmäßig an den Therapie-Gruppen von Tara ROKPA teil. Hier lernt sie, wie hilfreich es ist, Mitgefühl und Liebe zu üben. Der Diebstahl des Nachbarn wurde so nicht zum Konflikt und in der Zukunft können auch die Nachbarn ihren Teil abhaben.

Alice Potera ist 70 Jahre alt. Für Simbabwe ist das ein sehr hohes Alter, das nur wenige erreichen. Alice ist ganz auf sich alleine gestellt, denn sowohl ihr Mann als auch ihre Kinder sind bereits gestorben.

Alice muss kämpfen, um über die Runden zu kommen. Doch trotz ihres Alters gibt sie nicht auf, und versucht, ihren Lebensunterhalt selbst zu bestreiten. Sie geht hinaus in die heiße Sonne und sammelt Plastikmüll und Papier, um das Gesammelte an eine Recyclingfirma zu verkaufen. Pro Kilo bekommt sie gerade einmal 8 Cent. Plastik ist eher leicht, Papier eher schwer, aber auch nicht so einfach zu transportieren. Ein sehr mühsames Geschäft. Vom Erlös dieser Arbeit bringt Alice sich irgendwie durch. Sie ist Diabetikerin. Für die Medikamente, die sie deswegen braucht, reicht es nicht immer. Sie wohnt in einer Hütte mit unverputzten Wänden. Außer ihrer Matratze, ein paar alten Kleidern und einer Kochstelle hat Alice nichts. Doch sie gibt nicht auf. Sie macht weiter, jeden Tag. Und hofft, dass der nächste Tag ein besserer wird. Sie ist ein Beispiel

Alice in ihrer Bleibe

für die Widerstandskraft, für den Mut, den unser menschlicher Geist in sich birgt. Doch sie wird langsam müde. Und ihre große Hoffnung ist, dass jemand ihre Geschichte liest und ihr hilft.

Alice ist eine der unzähligen Frauen auf der Welt, die ein kärgliches Dasein fristen, die sich unendlich abmühen müssen, nur um zu überleben.

Wir können Frauen wie Alice ein bisschen helfen, ein bisschen Unterstützung geben, durch ein Lebensmittelpaket, das ihr für ein paar Wochen die Sorgen ums Überleben nimmt. Bitte spenden Sie für „Lebensmittelpakete in Simbabwe“.

Ein Lebensmittelpaket besteht aus haltbaren gehaltvollen Lebensmitteln, die einer Familie für einen Monat die Sorgen um das Essen nimmt: 10 Kilo Maismehl, 2 Liter Öl, 2 Kilo Reis, 2 Kilo Zucker, 500 g Soja-Chunks, Bohnen und Petroleum zum Kochen. Mit 20 Euro können Sie Frauen wie Rosemary für einen Monat die Sorgen nehmen!

ROKPA in Nepal: Das Kinderhaus

... ist ein Zuhause für Kinder aus Familien, die vielleicht nur kurz eine Familie waren, die durch Not, Alkohol und andere Probleme auseinandergebrochen sind. Ein Zuhause für Kinder, die vorher auf der Straße lebten, oder die mit ihren Müttern betteln gingen. Seit bald 30 Jahren ist es ein Heim, das den Kindern nicht nur ein Dach über dem Kopf und Essen gibt, sondern auch die Chance auf eine Schulbildung. Und das alles in einer Atmosphäre in liebevoller Wärme und Geborgenheit.

Bis Ende 2024 wuchsen insgesamt 178 Kinder und Jugendliche im ROKPA Kinderhaus auf. Das Haus bietet Platz für bis zu 70 Kinder. Derzeit leben, lachen, lernen, essen und schlafen 56 Kinder hier zusammen. Manchmal sind alle Plätze belegt, manchmal werden kurzfristig Plätze frei, weil Jugendliche oder junge Erwachsene ausziehen oder Kinder zu ihren Familien zurückkehren. Von den neun BetreuerInnen sind die meisten selbst hier aufgewachsen. Sie gehören zur ersten Generation der Kinderhaus-Kinder und sind nach Schule und

Ausbildung wieder zurückgekommen, um hier zu arbeiten. Wer weiß besser als sie, wie es einem Kleinen, einer Kleinen ums Herz ist, wenn sie von der Straße kommen, wenn sie zu Hause ständig geschlagen wurden oder sie nicht wussten, wann sie etwas zu essen bekommen.

Im ROKPA Kinderhaus erwartet die Kinder eine fröhliche unbeschwerte Atmosphäre, ein freundliches und liebevolles Miteinander. Es ist eine Pflicht für die größeren Kinder, sich um die Kleineren zu kümmern. In der Regel hat jedes der Älteren ein kleines Kind in seiner Obhut und hilft beim Waschen und Anziehen, bei den Hausaufgaben, spendet ihm Trost, wenn es Kummer hat. Wenn die Kinder 12 Jahre alt werden, bekommen sie zusätzliche Aufgaben in der Gemeinschaft. Sie helfen beim Abwasch, beim Aufräumen, Schuhe putzen. Doch es gibt nicht nur Pflichten. Die Freude kommt nicht zu kurz. Singen, Spielen, Tanzen stehen auch auf dem wöchentlichen Programm. Die Kinder werden während ihrer Zeit im Kinderhaus gut vorbereitet auf ein selbständiges Leben, wo sie sich selbstbewusst in die Gesellschaft integrieren.

Ein Kind im Kinderhaus kostet inklusive Betreuung, Essen, Schulkosten, Kleidung etc. 150 Euro! Hier können Sie helfen mit Ihrer Spende!

ROKPA in Nepal: Die Gassenküche

Bereits seit 1990 versorgt ROKPA in den kalten Wintermonaten zwischen Dezember und März Obdachlose und Bettler mit zwei warmen Mahlzeiten täglich. Die ROKPA Gassenküche gehört nach 36 Jahren zu einer festen Institution in Boudha bei Kathmandu. Im vergangenen Winter wurden 40.910 warme Mahlzeiten ausgegeben. Das waren an 110 Tagen je ca. 375 warme Mahlzeiten. Dazu gehörten am Morgen warme Dampfbrötchen mit Milchtee und am Mittag Reis, Dal (Linsen) und Gemüse, das an die Wartenden verteilt wurde. Das warme Essen wird mit Dankbarkeit in Empfang genommen, insbesondere von Menschen, die die Nacht in der Kälte draußen verbracht haben. Die Helfer in der Gassenküche schauen sich die Wartenden genau an und schicken diejenigen, die krank sind, in die medizinische Ambulanz von ROKPA, wo Schnittwunden, Erkältungen und andere gesundheitliche Probleme behandelt werden.

Ärztin Yangzom aus Tibet zu Besuch in Nepal

Machen Sie es weiterhin möglich, dass zwei warme Mahlzeiten ausgegeben werden können! Danke für Ihre Spende für die Gassenküche in Nepal!

ROKPA International in Nepal betreibt und fördert in Boudnath bei Kathmandu und anderen Regionen Nepals mehrere Projekte, die unterprivilegierten Menschen helfen, sich selbst zu helfen und nützlicher Teil der Gesellschaft zu sein. Eines der Projekte ist die Unterstützung von Frauen, die sich mit einem kleinen Geschäft selbständig machen wollen, damit sie den Lebensunterhalt für sich und ihre Familie bestreiten können. So gibt ROKPA Geld für die Gründung von kleinen Geschäften, wie zum Beispiel einen Obststand. Die Frauen werden vorher mit den Grundzügen von Buchhaltung vertraut gemacht und in die Regeln des Geschäftslebens eingeführt. Wenn Sie dies unterstützenswert finden, spenden Sie bitte für „Start-up“ in Nepal.

Über weitere Projekte von ROKPA International können Sie sich auf der Website www.rokpa.org informieren. Wenn Sie für eines dieser Projekte spenden möchten, können Sie das auch über ROKPA Deutschland tun. Wir leiten Ihre Spenden weiter in die Schweiz. Sie erhalten am Jahresende von uns eine in Deutschland abzugsfähige Spendenbescheinigung. ■

unten: in der ROKPA Ambulanz

unten: Lea Wyler mit Kindern

beim Picknick

Auf Akong Rinpoches Spuren 2026

Unsere Reise in die tibetisch besiedelten Gebiete Sichuans diesen Sommer war ein Erfolg. Lesen Sie zwei Kommentare von Teilnehmerinnen.

Osttibetreise, Juni 2025
Bericht von zwei Mitreisenden
„Wenn Spiritualität bedeutet, sich ungewohnten Erfahrungen auszusetzen, die vertrauten Bilder im Kopf zu hinterfragen und den Geist weit werden zu lassen, dann war es eine spirituelle Reise, trotz der Tarnung als Cultural-Heritage-Tour. Erstes Opfer ist mein romantisierendes Bild vom rückständigen Tibet: Schnellstraßen, verwaiste (auf die Hochsaison und die chinesischen Touristen wartende) Massenparkplätze vor den Eingängen zu den Nationalparks, tibetische Dörfer, die trotz der im traditionellen Stil wiedererrichteten Holz- und Steinhäuser gelegentlich künstlich anmuten, und an den Flüssen abends in allen Neonfarben blinkende chinesische Städte voller Hochhäuser und Hotels (deren „westlichen“ Komfort wir angesichts unseres sportlichen Reisetempos zu schätzen wissen).
Abgesehen von der Leitung durch Barbara, ihren Landes-, Sprach- und Menschenkenntnissen, ihrer bewundernswerten Flexibilität und unfassbaren Geduld, verdanken wir es unseren beiden nimmermüden heimischen Fahrern, dass wir in zwei Wochen überwältigend viele Berg- und Flusslandschaften, Städte, Klöster, Tempel, Stupas und Museen, Mönche und Nonnen, Klosteräbte und Kulturcafébesitzer kennenlernen. Selbst lange Autobahnfahrten wurden nie langweilig dank Überraschungs-Picknicks an Flussufern oder auf Yak-Wiesen, bei

alle lernen, wie man Tsampa isst

denen wir lernen, wie man Tsampa isst. Wir lernen überhaupt einiges von unseren beiden Begleitern Norbu und Tenzin, die von ihrem Studium in Indien nicht nur fundierte Kenntnisse der tibetischen Religion und Geschichte, sondern auch flüssiges Englisch mitgebracht haben. Außerdem Auskunfts- und Diskussionsfreude, Humor und eine Playlist aus tibetisch-indisch-amerikanischer Popmusik (auch ein Korrektiv meiner Tibet-Klischees).

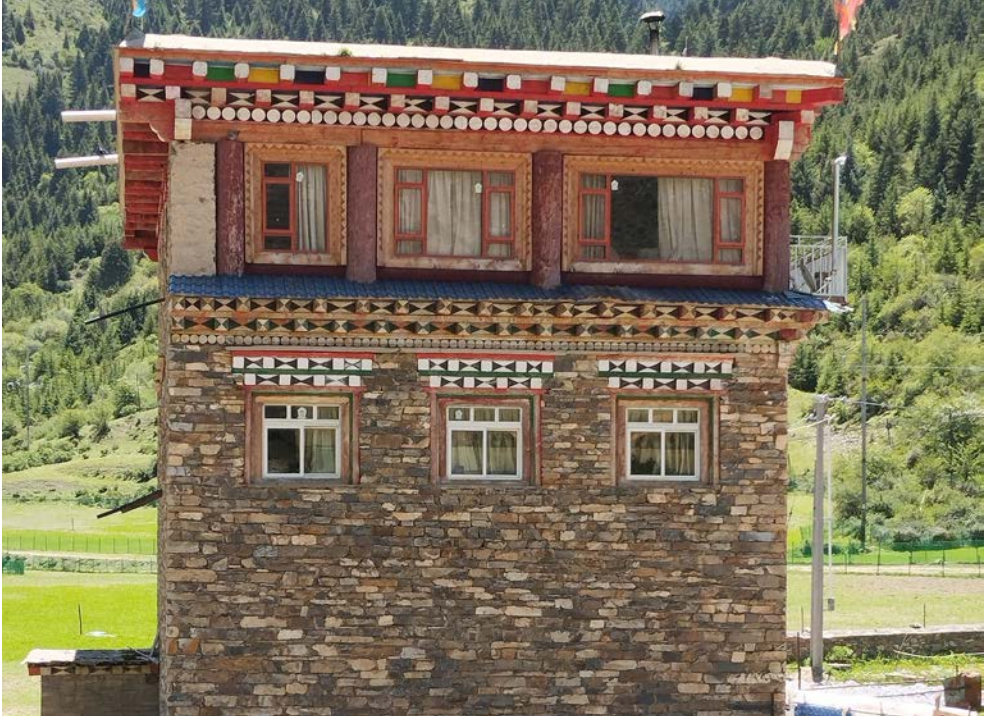
Es ist eine Reise in ein Land der Gegensätze. In den Klöstern und Stupas die goldenen, trotz funkelnder Edelsteine ruhige Erhabenheit ausstrahlenden Buddhastatuen im Glanz der Butterlampen, geschmückt mit üppigen Blumensträußen und seidigen Khatas und mit Geldscheinen überhäuft. Draußen meist ärmlich gekleidete Menschen mit runzligen Gesichtern, viele von körperlichen Gebrechen gezeichnet, die mit unglaublicher Energie die Tempel oder Stupas umrunden, die Gebetsmühlen drehen, sich niederwerfen, unentwegt die Mala durch die Finger gleiten lassen. Zwischen den Alten sehen wir viele junge Menschen, darunter (für mich überraschend) sehr viele Frauen, die in kleinen und großen Gruppen lebhaft, voller Selbstverständlichkeit und Inbrunst die alten Rituale vollziehen. Die vielen Mönche außerhalb der Klöster, die das Straßenbild prägen, die man in den Geschäften trifft, in Restaurants, zu Fuß mit dem Handy in der Hand oder auf dem Motorrad mit wehender Robe, bringe ich schwer mit dem Bild des in tiefer Versenkung sitzenden Höhleneremiten zusammen. So wie den greisen Lhamdrak Rinpoche in seinem Kloster, einst Leibwächter des Panchen Lama, mit den lebhaften jungen Nonnen, deren Oberhaupt er ist.

Nicht weniger Eindruck als die Lebendigkeit der vielen buddhistischen Stätten hinterlassen die kleinen Einblicke in den Familienalltag, die unsere tibetischen Begleiter uns gewähren. Die Familie des einen lädt uns in ihr Bauernhaus unweit von Garze. Während die Mutter sich zu uns setzt, die Mala in den Händen, und aufmerksam zuhört, wie ihr Sohn uns in der ihr fremden Sprache die Speisen erklärt, ziehen der Vater und die Geschwister sich höflich zurück, um uns nach dem Essen dann

große Stupa in Garze

wieder mit herzlichem Lächeln und Winken zu verabschieden. Das Heimatdorf des anderen liegt auf dem Weg nach Ngaba, er stammt aus einer Nomadenfamilie. Wir fahren am Haus seiner Schwester vorbei, die wir nicht kennenlernen, weil sie bei der Herde ist. Vor dem Haus blickt er hoch zum Berg gegenüber und deutet auf die kleinen, kaum zu erkennenden Häuser auf der Kuppe. Dort wohnt mein Vater, sagt er und lächelt. Noch in seiner Kindheit hatte der Vater nach dem Tod der Mutter die Familie verlassen und sich als Einsiedler zur Meditation zurückgezogen.
Ob im Auto auf den Passstraßen oder in den Städten vom Hotelzimmer aus – oft sehen wir in weiter Ferne am Horizont die hohen Gipfel. Nur die allerhöchsten der hohen Berge im Schneeland sind Anfang Juni schneebedeckt. Die endlosen grünen Wiesen, an denen wir vorbeifahren, sind dagegen voller Yak-Herden, schwarze kleine Punkte in der Ferne, stämmige, langhaarige Urviecher, wenn sie sich der Straße nähern. Immer wieder kreuzen die Tiere die Straße. Einmal liegt ein großes zotteliges Yak mitten auf unserer Fahrbahn. Unser Fahrer bremst, nimmt die Hände vom Steuer und lehnt sich zurück. Das Tier schaut uns eine Weile an, erhebt sich langsam und trottet von der Fahrbahn. He is a local, sagt unser Begleiter, legt den Gang ein und grinst. He goes first.“ *(Lisa G.)*

„Durch die kleine Gruppe fühlte sich die Reise fast familiär an. Die besondere Mischung aus tibetischer Kultur, in die wir in einer Pilgerreise eingetaucht sind, und weitgehend moderner Infrastruktur (Straßen, Hotels...) war sehr eindrücklich. Barbara als kompetente Reiseleitung, die überall persönliche Erfahrungen und Kontakte mit uns teilte, hatte eine großartige Reiseroute zusammengestellt. Unsere tibetischen Begleiter, die oft übersetzt haben und uns geduldig alle Fragen zu den besuchten Orten beantwortet haben, gaben uns das Gefühl mit Freunden unterwegs zu sein. Alles in allem eine ganz besondere Erfahrung, die noch lange nachklingt.“
(Sabine K.)



Tibetisches Familienhaus

Für manche bleibt die Reise an diese Orte nach wie vor ein Wunsch und deshalb bieten wir aufs Neue eine Reise für das Jahr 2026 an. Sie soll in der zweiten Septemberhälfte stattfinden und wieder an Orte führen, in denen früher Projekte von ROKPA waren, die Akong Rinpoche jährlich besucht hat.

Wie bisher immer beginnt die Reise in Frankfurt, von wo aus wir nach Chengdu, der Hauptstadt von Sichuan fliegen. Diese Stadt, die mehr Einwohner hat als ganz Baden-Württemberg, ist auch für Tibeter ein wichtiger Ort. Mitten im tibetischen Viertel werden wir den ersten Tag verbringen, bevor wir uns dann in die Höhe von 2.600 Metern in Dartsendo (Kangding) auf den Weg machen. Dort werden wir die ersten Zeichen tibetischer Kultur an Berghängen und im Stadtbild wahrnehmen. Nach einer Übernachtung geht es weiter in die Höhe bis Tawo mit einem Zwischenhalt im Ort Thrango, wo wir das erste Kloster besuchen. Am Folgetag sind wir dann noch ein paar Stunden unterwegs bis Garze, der Stadt, die einer ganzen Region den Namen gibt und wo wir für drei Tage bleiben, um uns auf die 3.600 Meter anzupassen und Besuche an eindrucksvollen Orten machen, wie zum Beispiel dem alten Tempel mitten in der Stadt oder dem Geburtsort des ersten Karmapa. Dann geht es weiter Richtung Demkok, ein Städtchen, das nah zur Grenze zwischen Sichuan, der Autnomen Region Tibet und Qinghai liegt. Auf dem Weg dorthin besuchen wir das Kloster Namgyal Ling, das Stammkloster des bekannten Thangka Malers Sherab Palden Beru, der seit seiner Flucht aus Tibet in Samye Ling in Schottland lebte und wirkte. Von Demkok aus geht es dann weiter Richtung Kyegu oder Yushu. Dort befinden wir uns dann in der chinesischen Provinz Qinghai. Diese Stadt bzw. Region wurde 2010 von

Uralter Baum mit uraltem Opferofen

einem sehr schweren Erdbeben heimgesucht, dem viele Menschen zum Opfer fielen. Inzwischen ist die Stadt komplett wieder aufgebaut. Hier werden wir an zwei Tagen Ausflüge in Klöster und zu Pilgerorten unternehmen, bevor wir nach Shonda in der Region Nangchen weiterfahren. Hier treffen wir ein paar von den ÄrtzInnen, die durch ROKPA in der Waisenschule in Yushu ausgebildet wurden und nun seit einigen Jahren als Ärzte praktizieren. Von Nangchen aus gibt es wieder Ausflüge wie zum Beispiel zu der durch ROKPA gebauten riesigen Guru-Rinpoche-Statue in Jabpa oder einem Kloster, das ganz hoch in den Berg gebaut wurde. Und wir besuchen eine interessante Klinik der tibetischen Heilkunde, die sich auf Gelenkleiden spezialisiert hat. Nach zwei Tagen geht es wieder zurück nach Yushu, von wo aus wir dann nach Chengdu fliegen und nach einem letzten Tag dort den Flieger nach Frankfurt besteigen.

ReiseinteressentInnen dürfen sich gerne per Mail melden bei buero@rokpa.de, um Näheres zu erfahren bzw. ein detailliertes Reiseangebot zu erhalten. ■

Jahresrechnung 2024

ROKPA Deutschland e.V.

1.1.24 bis 31.12.24 in Euro

	Einnahmen	Ausgaben
Einnahmen		
Nicht zweckgebundene	40.638,42€	
Gesamt Nepalprojekte	10.888,23€	
Hilfe in Simbabwe	9.760,00€	
Projekte in Tibet	90.761,29€	
Ausgaben		
Tibetprojekte Ausgaben		94.252,00€
Organisationskosten		5.220,58€
Projektförderung über ROKPA International		15.180,23€
Hilfe in Simbabwe		9.551,03€
Einnahmen/Ausgaben Gesamt	**152.047,94**	**124.203,84 €**
Kontostände am 31.12.2024	**77.320,16**	**105.164,26 €**
Saldo	**229.368,10 €**	**229.368,10 €**

ROKPA ist das tibetische Wort für „Kamerad“ oder „Freund“.

ROKPA Deutschland e.V. gehört zu einer Gruppe von 20 Hilfsorganisationen, die einige Projekte gemeinsam finanzieren und ausführen. Das Engagement von ROKPA liegt in Nepal, Simbabwe, Republik Südafrika und den tibetischen Gebieten Westchinas. Die Projekte und Programme dienen

- der Bildung und Gesundheit von Kindern (Schulen, Waisenhäuser)
- der Versorgung Obdachloser (Gassenküche, medizinische Versorgung)
- der medizinischen Versorgung in abgelegenen Gebieten
- der Erhaltung der tibetischen Kultur

ROKPA Deutschland e.V. ist eingetragen im Vereinsregister Freiburg unter Nr. 550276 und laut Bescheid vom Finanzamt Singen als mildtätig und gemeinnützig anerkannt. Spenden an ROKPA Deutschland e.V. sind steuerabzugsfähig.

Vorstand: Barbara Pfeiffer, M.A., Dr. med. Ulrich Küstner, Gerlinde Zorzi

Geschäftsführung:
Barbara Pfeiffer, buero@rokpa.de

Geschäftsstelle:

ROKPA Deutschland e.V.
Barbara Pfeiffer, Schützenstr. 49,
78315 Radolfzell,
Telefon 07732 9407399
www.rokpa.de | www.rokpa.org

Kontoverbindung:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum

IBAN DE61 4306 0967 7914 1075 00
BIC GENODEM1GLS

BITTE GEBEN SIE BEI IHRER SPENDENÜBERWEISUNG IHRE ADRESSE AN, DAMIT WIR IHNEN IM KOMMENDEN JAHR EINE SPENDENBESCHEINIGUNG FÜRS FINANZAMT ZUSENDEN KÖNNEN.

ROKPA International:
Böcklinstr. 27 – CH-8032 Zürich
Telefon 0041 44 262 688 88

ROKPA Ansprechpartner in Berlin:
Klaus Eiden, Mobil: +49160 96557205,
k.eiden@gmx.net

ROKPA Deutschland e.V. | November 2025