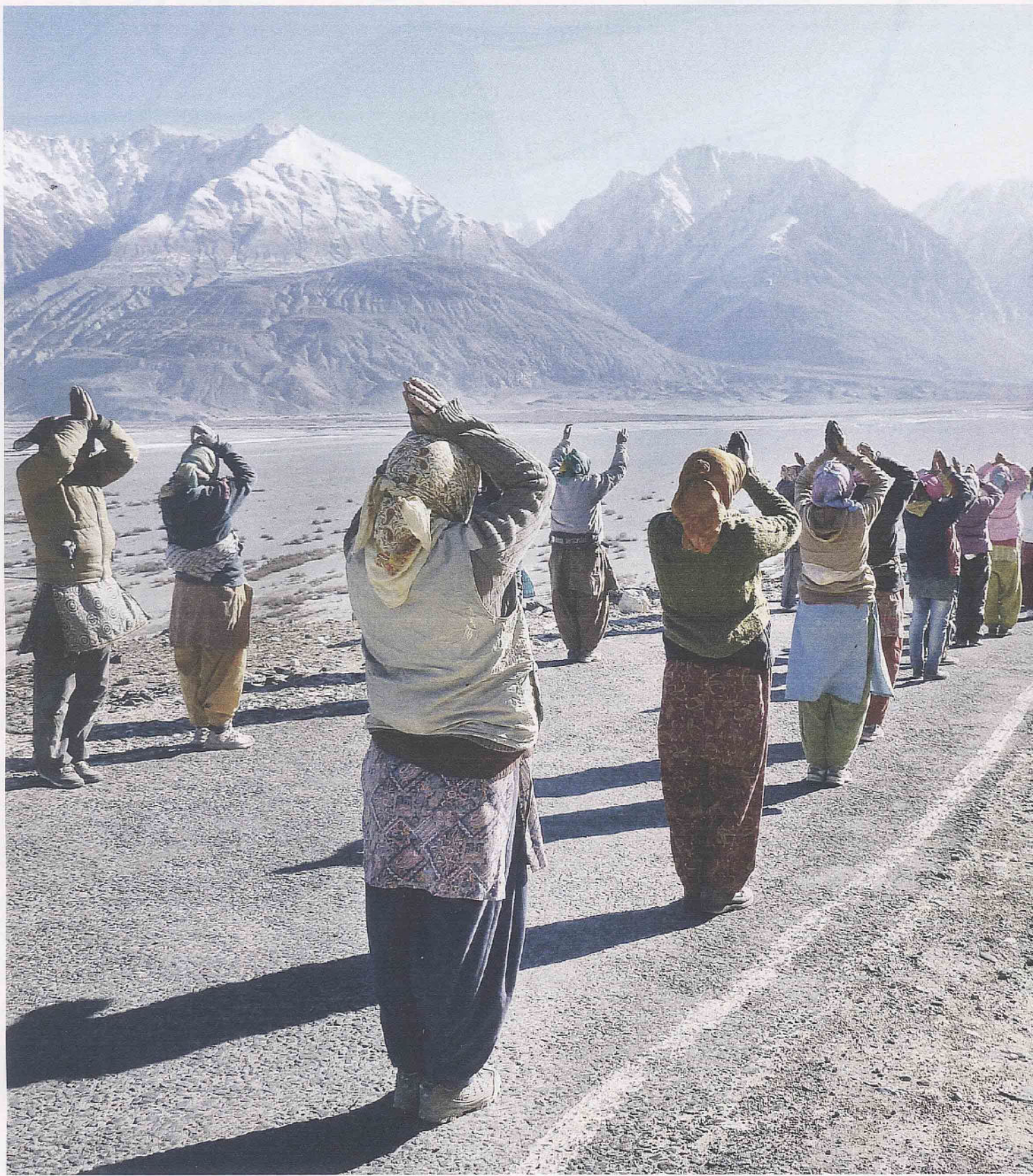




Zestig vrouwen volgen zeven mannen, de handen gevouwen boven de kruin. Een boeddhistische ceremonie in Noordwest-India.



Door het stof voor Boeddha

Wonderlijke taferelen bij
aanvang van het Tibetaanse
jaar in Noord-India.
Honderden boeddhisten
werpen zich hier ter aarde.

TEKST EN FOTO'S MYRA DE ROOY

Zestig vrouwen volgen zeven mannen op een helse tocht. Hun ogen stralen onder stoffige voorhoofden en tijdens botertheepauzes is er nog energie voor de laatste roddels. Dan gaan ze verder – de handen gevouwen boven de kruin, voor het voorhoofd, keel en borst – om zich op de bevroren ondergrond uit te strekken. Een menselijke rups trekt door de bergen.

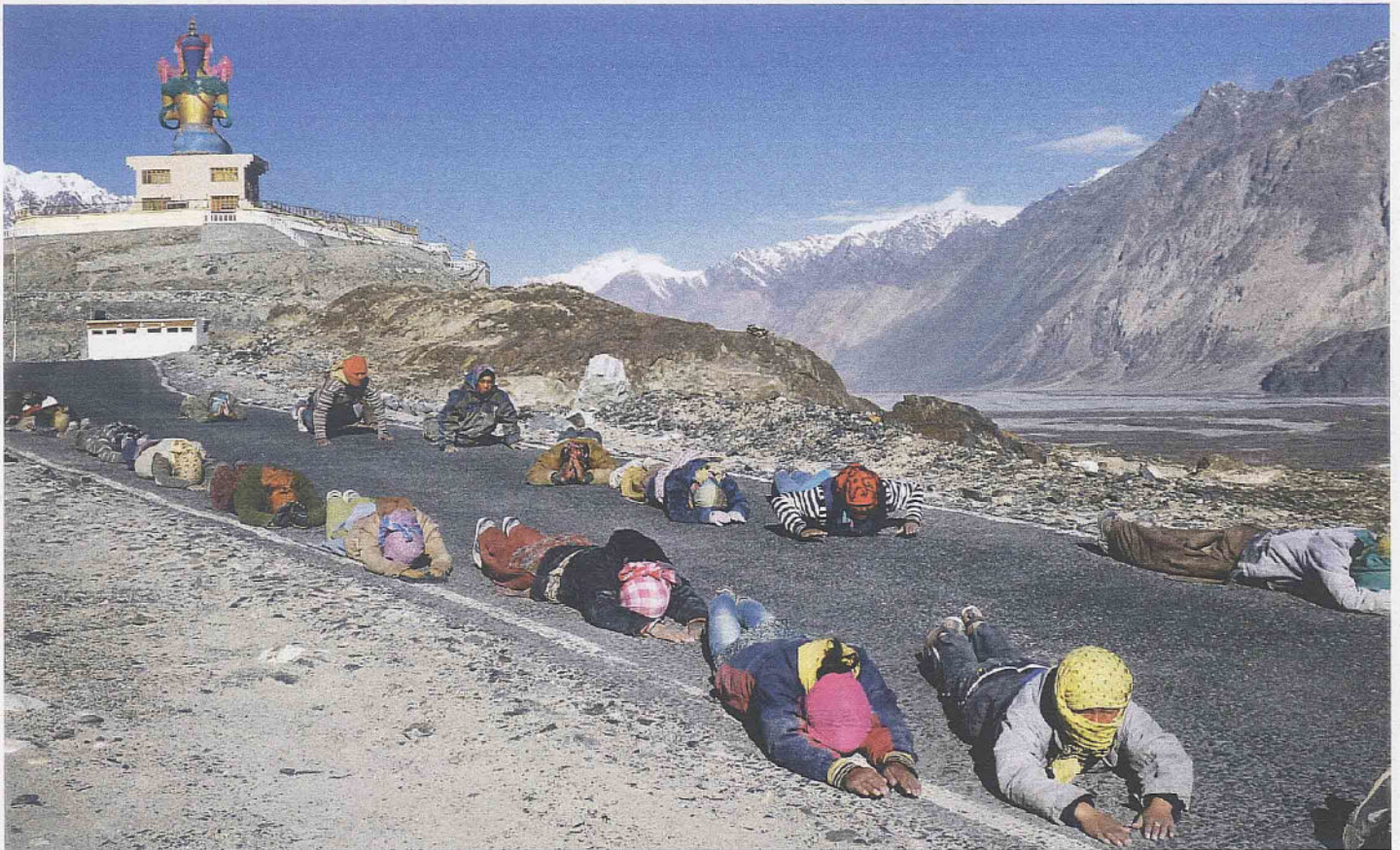
Hartje winter bezoek ik Nubra. Een roerige regio in Noordwest-India, bewoond door moslims en boeddhisten, en omringd door 'gulzige buren'. De Pakistaanse grens is omstreden, van het 'hoogst gelegen slagveld op aarde' keerden duizenden mannen niet huiswaarts. Niet geveld door vijandelijk geschut maar door lawines, bevrozingen of spleten in de Siachengletsjer. Het grenst ook aan Oost-Turkestan, de Chinese provincie waar Oeigoeren wonen. Via de Karakorum-pas trokken karavananen van zijderoutestad Yarkand naar Leh, hoofdstad van koninkrijk Ladakh. In Nubra dwalen nog steeds nakomelingen rond van kamelen die ontsnapten uit de karavananen.

De bergpas Kardung La vormt de toegangspoort tot Nubra, met ruim 5.300 meter een

sneeuwvanger. Het leger gebruikt de pas om proviand en kogels aan te voeren en sneeuwplougen maken de weg regelmatig vrij. Veel soldaten zijn lokale bewoners of gevluchte Tibetanen, gewend aan de hoogte, maar zoals andere Indiase militairen niet ongrijpbaar voor de dood. Bussen durven de tocht nog niet aan, *four wheel drives* wagen de gok.

Af en toe slippen de wielen, een bord waarschuwt voor lawines. De afdaling tussen sneeuwwallen en door haarspeldbochten lijkt een alternatieve bobsleebaan.

Sumur is mijn eerste pleisterplaats. 's Zomers overnachten reizigers in hotels of tentenkampen, nu is alles dicht. Het dorp lijkt uitgestorven, tot gebed de stilte verbreekt. In een berggebied waar de elementen passanten kunnen geseelen, is gastvrijheid ingebakken: ik krijg eten en een slaapplek van gepensioneerd leraar Largyal en zijn vrouw Dolma. De dorpelingen houden een lekendienst in de heilige maand, de eerste maand van het Tibetaanse jaar. Dagenlang klinken in de tempel Boeddha's woorden en verzamelen mensen 'verdiensten' door te bidden. Er klinken bekkens en klarinetten en een trom. ►



Een ultieme vorm van prostratie: steil tegen de berghelling op. Kilometers lang. Veel handen en knieën zijn onbeschermd.

Een half uur klinkt een vrijwel geruisloos gemompel, innerlijk gebed en contemplatie, daarna breekt de tijd voor prosterner aan.

Prostratie, neerwerping of ter-aarde-werping komt in godsdienstige rituelen en wereldlijke ceremonies voor als onderwerping aan een godheid of heerser. In het boeddhisme is het een middel om een gunstige wedergeboorte te verwerven en eer te bewijzen aan de 'Drie Juwelen': Boeddha, zijn leer en de geloofsgemeenschap. Ik kwam in Tibet pelgrims tegen die zo kilometers aflegden. Hier is het 'pas op de plaats': keer op keer gaan de gelovigen liggen op een vloer die al veel kousenvoeten en handpalmen heeft gezien. Ik bekijk de devotie.

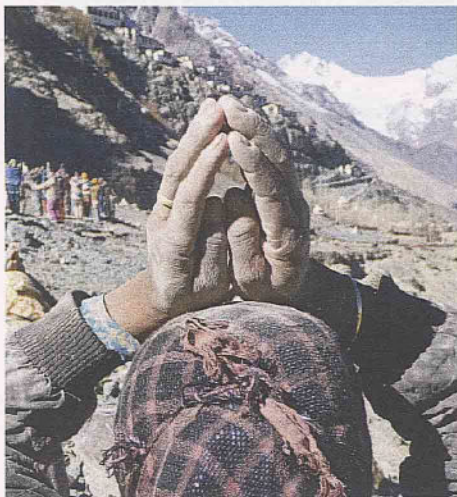
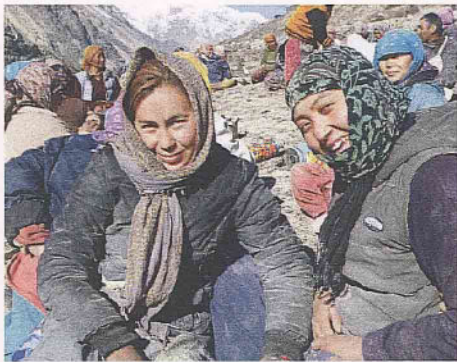
Liefdevol krijg ik een extra boterklont in mijn theekop. Rust in de tent en afkicken van de negen uur durende gebedsdag. Dolma wrijft over pijnlijke knieën en voor het fornuis liggen eindigt in een hazenslaapje. Misschien toch niet zo goed, zeventien dagen in kleermakerszit bidden? Largyal ontspant door met gestrekte benen tegelijk te luisteren naar de radio, in aan Tibetaans verwant dialect, en een televisiepro-



gramma in Hindi. Dolma gaat koken, zelf vast ze. Zij vertelt dat deze heilige periode gekenmerkt wordt door vasten als purificatie. "Een opeenvolging van een tweedaagse praktijk. De eerste dag één maaltijd, alcohol en vlees zijn taboe, de dag daarop niets. Het voert terug op de non Gelongma Palmo, die zo ooit lepra overwon en verlichting bereikte."

De volgende dag bezoek ik de ruïnes van het Tigger-klooster en sluit aan bij pelgrims die om het verbrokkelde heiligdom lopen. Halverwege gaan ze zitten, mantra's golven het dal in. Daar staat een tempel waar het ritueel van gisteren zich herhaalt. Deze keer doe ik een half uur mee met prosterner. Conclusie: vermoeiend.

Ieder dorp heeft eigen gebruiken. In Diskit krijgt de devotie een andere invulling, hier geen vasten en een 17-daagse lekendienst in een tempel, maar een ultieme vorm van prostratie: steil tegen de berghelling op, soms via een asfaltweg, vaker over scherpe rotsbodem. Kilometers lang. Veel handen en knieën zijn onbeschermd. Verzorgers dragen met voedsel en drank bij aan het driedaagse ritueel. Het is gekoppeld aan miraculeuze Boeddhaverschijnin-



gen, die deze periode extra gunstig voor gebeden en neerbuigingen maken. De inspanning zou heilzaam zijn voor de fysieke én spirituele conditie. Onderzoekers vermoeden dat de voorste hersenlobben dan beter doorbloeden, waardoor hogere hersenfuncties zoals geheugen en geweten beter functioneren: een mystieke ervaring, 'high' zonder drugsgebruik.

De hele dag trek ik met de groep op. Ik maak geen neerbuigingen. Tijdens bergbeklimmen heb ik 'afzien' ervaren, maar hoe langer deze bovenmenselijke inspanning duurt, hoe ongemakkelijker ik me voel. Dit gaat alle perken te buiten

en is op de hellingen niet zonder gevaar. Het ego onderwerpen en levende wezens bevrijden van tegenslag en lijden – maar is dit nog gezond?

Bij het klooster staan dampende pannen rijst en groente. Daarna volgt een rondgang om het klooster, gedeeltelijk via trappen. Zijn de treden breed en lang dan wordt er per traptree een prosternatie gemaakt. Is dat niet het geval, dan plooiën de prosterneerders zich in bochten om zich uit te strekken. Mijn hoop dat na de kloosterronde het ritueel ten einde is, verdampt als het gezelschap goedgehumt de diepte in duikt over puinhellingen met hoekige keien, over rotsen waarnaast de afgrond grijnst. Ik ben opgelucht als iedereen veilig de dalbodem bereikt. Daar wordt, lang uitgestrekt, zelfs een bevroren rivier overgestoken. Na tien uur lichamelijke inspanning is de klus geklaard: stoffig maar vol-daan huiswaarts. Morgen weer een dag.

Terug in Leh word ik nogmaals verrast, nu door een langere sliert gelovigen. De ceremonie heet Gochak en ruim duizend mensen werpen zich ter aarde. Het eeuwenoude gebruik is springlevend en, als ik de riedel van een mobieltje hoor, in balans met het moderne leven. ■

Nubra en Leh

Eerst acclimatiseren

De beste reistijd voor dit gebied is zomer of begin najaar. Vanaf Delhi is Leh per vliegtuig of – in het zomerseizoen – per bus bereikbaar. Vandaar reis je per bus of taxi in zes uur naar Nubra. Trekkingbureaus in Leh kunnen een weekpermit regelen. Nederlandse reisbureaus bieden trektochten naar Nubra aan. Verstandig is om in verband met de hoogte eerst te acclimatiseren.

Myra de Rooy verblijft sinds 1986 regelmatig in Tibet en de Himalaya-regio. Op www.myraderooynl zijn meer prosternatiefoto's te bekijken. Ze schreef de boeken: 'Vrouwen in Boeddha's bergen' en 'Het Windpaardhuis' en is bezig met een nieuw boek.

“

Ik ben opgelucht als iedereen veilig de dalbodem bereikt