

Inhalt

Land und Leute	11
Die heilige Stadt Lhasa	18
Geschichte und Religion	38
Ein Wanderritt zum Qomolangma	56
Abenteuer am Goldsandfluß	67
Der weite Weg zum Kailas	84
Zwischen Samye und Ganden	107
Der junge Karmapa	135
Drigung Mandala	149
Eine Pilgerfahrt zum Orakelsee	161
Ein Abschied von Tibet	192
Bildnachweis	198