

# INHALT

VORWORT SEINER HEILIGKEIT DES 14. DALAI LAMAS	6
BUDDHISMUS IM HIMALAYA	14
BRIEF VON SONAM YOSPEL	24
Die Tara – Symbol und Lehre	42
TIBET IM EXIL	44
Debatten	52
DHARAMSALA	54
Interview mit Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama	60
Widerstand – der Mönch Bagdro	62
Lebensrad	64
NEPAL	66
Der Stupa von Bodnath	80
BHUTAN	82
Rituelle Tänze	96
SIKKIM	98
Der Karmapa	110
LHASA	112
Veränderungen einer Stadt	124
WEG ZUM KAILASH	126
Der Kumbum-Chörten	140
MANASAROVA-SEE	142
Kailash und Manasarova-See	154
KAILASH	156
Niederwerfungen	168
INNERE KORA	170
BILDBESCHREIBUNGEN	180
LÄNDERPORTRÄTS	184
Ladakh/Zanskar, Nepal, Bhutan, Sikkim, Dharamsala, Tibet	
GLOSSAR	190
IMPRESSUM	192