

# Inhalt

## Kapitel 1

## Teil I Amdo

### Losar, tibetisches Neujahr in Labrang 18

Dscharmanyang Zhepa, der legendäre Klostergründer 23 – Das Milarepa-Tscham 26 – Das Fest Nifudun-Tschü-Zung-Tschü 27 – Die Pilger kommen 27 – Ein Riesen-Thangka wird entrollt 30 – Tanz der Lamas 32 – Bei tibetischen Bauern 34 – Durch das Land der Salar 37

## Kapitel 2

### Das Kloster Kumbum 40

Ein Heiligtum wird ruiniert 44 – Der Goldene Tempel 47 – Der Tempel des tantrischen Kultes 51 – Der Wunderbaum des Tsongkhapa 52 – Feste in Kumbum 54 – Tschogortan 56

## Kapitel 3

### Entlang alter Karawanenwege 62

Eine unerwartete Entdeckung 65 – Auf der Suche nach dem Geburtshaus des Dalai Lama 67 – Mit dem Fahrrad in die Bergwelt Amdos 69 – Tso Ngombo, der Blaue See 74 – Durch den Tala – die Große Steppe – westwärts 78

## **Kapitel 4**

### **Dokpas, die Bewohner der Einöde 84**

**Im Nomadenlager 87 – Lhamotso und ihre Sippe 91 – Strategien des Überlebens 94 – Folgen chinesischer Unterdrückung 97 – Geburt, Liebe und Tod im Leben der Nomaden 99**

## **Kapitel 5**

### **Amnye Machen, kein Wintermärchen 106**

**Auf Filchners Spuren 109 – Mit einer Yakkarawane zum Amnye Machen 116**

## **Kapitel 6**

### **Der Geisterberg Machen Pomra 128**

**1. Tag – Entlang des Tawu-Flusses 131 – 2. Tag – Über den Trakdo La 134 – 3. Tag – Durch das Tal der Blumen 139 – 4. Tag – Im Banne magischer Kräfte 144 – 5. Tag – Zu König Gesars Ruheplatz 146 – 6. Tag – Am Fuße der Gletscher 150 – 7. Tag – Im Eispalast des Geisterkönigs 151 – 8. Tag – Der Kreis schließt sich 152**

## **Kapitel 7**

## **Teil II Kham**

### **Die Heimat der Rothüte 162**

**Vom Gelben Fluß zum Jangtsekiang 165 – Jyekundo 173 – Zum Oberlauf des Mekong 178 – In der Hochburg der Rotmützen 181**

## **Kapitel 8**

### **Auf verbotenen Wegen 186**

**Wieder im Gebiet des Machu 190 – Im Lande Ngawa 192 – Wo sind die tibetischen Wälder geblieben? 195 – Amchok Tsennyi Gompa 197**

## **Kapitel 9**

### **Durch die Schluchten Osttibets 204**

**Im Tal der Burgen 207 – Jiuzhaigou 210 – Die Türme von Nyarong 211**

## **Kapitel 10**

## **Teil III Ü-Tsang**

### **Lhasa und Umgebung 222**

**Terror in der heiligen Stadt 224 – Der Dschokhang 226 – Sera, Drepung und Ganden 230 – Zu Fuß nach Samye 234 – Samye, das älteste Kloster Tibets 237 – Das Fest Dorje Zhönnu 239**

## **Kapitel 11**

### **Quer durch Tibet 244**

**Über den Yamdrok Tso nach Gyantse 246 – Im Tal des Tsangpo westwärts 248 – Über den Transhimalaya 253 – Tschangthang, die Große Leere 255**

## **Kapitel 12**

### **Der heilige Berg Kailas 258**

**Parikrama, die rituelle Umwandlung des Kailas 262 – Manasarovar, See von Brahmans Geist 271 – Guge, das Wunder tibetischer Kultur 273**

## **Anhang**

### **Der Dalai Lama im Gespräch 278**

**Literaturhinweise 285 – Register 287 – Bildnachweis, Fotografische Hinweise, Dank, Impressum 288**