

Inhalt

Tibet ist kein „leichtes“ Ziel	9
Das Land und seine Menschen	12
Naturraum und Klima	12
Tibetische Tierwelt: Wildyak und Wildesel	15
Der Himalaya – das jüngste Faltengebirge der Welt	16
Ackerbau und Viehzucht als Lebensgrundlage	18
Die Bevölkerung	21
<i>Das Rätsel um den Yeti</i>	<i>22</i>
Das politische Tibet und die Autonome Region Xizang	23
Die Erforschung oder Das Verbotene lockt	24
<i>George Bogle berichtet</i>	<i>25</i>
Vergangenheit und Gegenwart	29
Die Anfänge	29
Errichtung eines buddhistischen Großreiches	30
Mongolen und Tibeter als Partner	33
Tsongkapa, der Reformator	34
Die Zeit der Gottkönige	35
<i>Mein Herz entflieht</i>	<i>36</i>
Wechselnde Machtverhältnisse	37
<i>Die Engländer in Tibet</i>	<i>39</i>
Das Ende des Gottesstaates	40
<i>Aus dem Vertrag zwischen der VR China</i> <i>und der Regierung in Tibet</i>	<i>43</i>
100.000 leben im Exil	43
<i>Aus der Nobelpreisrede des Dalai Lama</i>	<i>45</i>
Alltagsleben und Gesellschaft einst und jetzt	46
Verwaltung und Regierung im alten Tibet	46
<i>Über das Leben in Tibet</i>	<i>47</i>
Tsampa und Yaks oder Wie die Menschen leben	50
<i>Essen und Trinken</i>	<i>58</i>
<i>Tsampa und Pa</i>	<i>59</i>
<i>Der Tee</i>	<i>60</i>
<i>Chang</i>	<i>63</i>
<i>Das tibetische Bier</i>	<i>64</i>
<i>Die „Philosophie“ des Fleisches</i>	<i>65</i>
<i>Die Küche</i>	<i>67</i>
<i>Gerichte bei einer tibetischen Festtafel</i>	<i>68</i>
Eheformen und Familienleben	69
<i>Tibetisches Nomadenleben</i>	<i>~ 71</i>

Das Gleichgewicht der „drei Säfte“: Traditionelle Medizin	72
Himmelsbestattung: Den Vögeln zum Fraße	73
<i>Was die Toten essen</i>	74
<i>Ragyapas in Lhasa</i>	76
Die traditionellen Feste	77
<i>Neujahrsfest in Lhasa</i>	81
<i>Mönlom – Die Macht der Priester</i>	82
Unter Chinas Herrschaft	82
Kulturträger Religion	88
Buddhas Leben und Lehre	88
Bön – Geister und Schamanen	96
Der Tibetische Buddhismus	97
<i>Die acht Manifestationen des Padmasambhava</i>	103
<i>Das Tibetische Totenbuch</i>	104
<i>Milarepa</i>	105
Klöster und Klosterleben	107
<i>Klöster und Klosterleben</i>	115
<i>Einsiedler</i>	116
Inkarnationen	117
Wie der 14. Dalai Lama gefunden wurde	118
<i>Der 14. Dalai Lama</i>	119
Mysterienspiele und Maskentänze	121
Zeugen und Bräuche des Volksglaubens	126
Geister und Schutzgötter	126
Zwei Seelen wohnen in jedem Menschen	127
Magische Riten und Amulette schützen und helfen	128
Von Orakeln und Medien	145
<i>Orakelpriester</i>	146
Glückbringende Tage	147
Verdienstvolle Taten	148
<i>Die Legende vom hochmütigen König</i>	150
Kunst im Dienste der Religion	151
Tibets Kunst ist zeitlos	151
Das geschriebene Wort	152
Schneckenhörner, Trompeten, Trommeln und Zimbeln	156
Statuen aus Ton und Metall	157
Thankas und Mandalas – phantastisch in Form und Farbe	159
Das Rad des Lebens und das buddhistische Weltbild	163
Abbild des Kosmos, Sinnbild der Elemente: Der Stupa	167
Schmuck als Zierde, Schutz und Sparbuch	169

Kleiner Führer durch das Tibetische Pantheon	175
Wer zählt die Götter, nennt die Namen?	175
Bildnisse von Buddha	175
Helfer in allen Notlagen: die großen Bodhisattvas	178
Die Hierarchie der fünf Dhyani-Buddhas	181
Tara – Stern und Retterin	183
Schutzgottheiten und Wächter der Himmelsrichtungen	184
Von Srongtsen Gampo zum Großen Fünften:	
Die wichtigsten historischen Persönlichkeiten	188
<i>Die Affen und der Mond</i>	189
REISEZIELE	190
Die Hauptstadt Lhasa	190
Der „Ort der Götter“ heute	190
Jokhang, das „Haus des Herrn“	196
Parkhor, wo das alte Tibet lebt	207
<i>Frauenkleidung in Lhasa</i>	208
<i>Parkhor</i>	209
<i>Butterfest</i>	211
Potala, Symbol der Macht	214
<i>Die Dalai Lamas</i>	222
<i>Chamtänze im Innenhof des Potala</i>	223
Die Medizinschule auf dem Chakpori	225
<i>Tsogpuri</i>	226
Norbulingka, der „Edelsteingarten“	227
Lhasa auf eigene Faust	232
Klöster in der Umgebung von Lhasa	235
Ganden, „das Freuderfüllte“	235
Trekking: Von Ganden nach Samye	239
Drepung, „der Reishaufen“, mit dem Staatsorakel Nechung	241
<i>Nechung</i>	248
Sera, „der Wildrosenhof“	250
Yerpa, Talung, Reting und Tsurphu	256
<i>„Living Buddha“</i>	259
<i>Der Tibetische Kalender</i>	260
An der Wiege der Tibetischen Kultur	261
Von Lhasa nach Tsetang	261
Yumbulakhang	265
Die Gräber der ersten Könige	266
Samye – Abbild des Universums	268
<i>Katas oder Glücksschleifen</i>	272

Die Südprovinz Tsang	289
Unterwegs von Lhasa Richtung Shigatse	289
Gyantse, der „Königliche Gipfel“	293
Shigatse mit der Klosterstadt Tashilunpo	302
<i>Die Panchen Lamas</i>	310
Shalu – Zentrum der Tranceläufer	311
Das Kloster Sakya	313
Von Shigatse nach Nepal	318
<i>Die höchsten Berge der Welt</i>	321
Trekking zum Everest und Shisha Pangma	322
<i>Der höchste Berg der Welt</i>	325
<i>Momo</i>	325
Westtibet	326
Von Lhasa nach Westtibet	326
<i>Thangtong Gyalpo</i>	330
Kailash – der heiligste Berg der Welt	332
Die Seen Manasarovar und Rakastal	341
Das Königreich Guge	345
<i>Eine Weissagung</i>	351
Die ehemalige Provinz Amdo	352
Von Lhasa nach Xining	352
<i>Das Gesar-Epos</i>	354
Kumbum, „Kloster der 100.000 Bilder Buddhas“	355
Von Xining nach Labrang	358
Labrang, „Wohnstätte des Lama“	360
<i>Über die Heiterkeit</i>	363
ANHANG	364
Noch mehr nützliches Wissen	364
Zeittafel	364
<i>Wußten Sie, ...</i>	368
Ritualgegenstände, Symbole und historische Persönlichkeiten in Schemazeichnungen	369
Glossar	381
Mini-Sprachführer Tibetisch	388
Literaturhinweise	392
Praktische Reiseinformationen von A bis Z	394
Ortsregister	409
Personen- und Sachregister	412