

Inhalt

Vorwort	11
Tibet: Raum, Mensch und Kultur	13
Der Kulturraum	13
Die Entstehung des tibetischen Hochplateaus	13
Physische Geographie und klimatische Charakteristika	15
Geographische Landesgliederung	16
Politische Geographie	18
Flora und Fauna	20
Das tibetische Volk	22
Ethnie und Brauchtum	22
Bevölkerungsstatistische Untersuchungen	22
Ethnische Zugehörigkeit und Volksgruppen	23
Kleidung und Nahrung	24
Siedlung, Haus und Familie	25
Sitte und Brauchtum	26
Wichtige Stationen im Lebenslauf des Tibeters	27
Sprache und Schrift	29
Der Staat und seine Organe im ›Alten Tibet‹	30
Die tibetische Zentralregierung	30
Recht und Gesetz	32
Landbesitzverhältnisse	33
Steuer	34
Die traditionellen Sozial- und Berufsstrukturen	35
Die sozialen Schichten	35
Die adelige Beamenschaft	36
Bauern, Handwerker und Landarbeiter	36
Die tibetischen Nomaden	39
Der Changtang – Lebensraum der Nomaden	39
Die Nomaden	40

Das Vieh als Lebensgrundlage	41
Die schwarzen Zelte	41
Die Besteuerung der Nomaden im »Alten Tibet«	42
Die Geschichte Tibets	43
Tibets Frühgeschichte, die Yarlung Dynastie (bis 600 n. Chr.)	43
Der mythologische Ursprung	43
Nyatri Tsenpo und die Könige der Yarlung-Dynastie	44
Das tibetische Großreich und die Frühe Bekehrung Tibets	46
Songtsen Gampo, der Begründer des tibetischen Großreiches	46
Tisong Detsen, der Förderer des Buddhismus	48
<i>Das Wirken des Magiers Padmasambhava</i>	50
Samye und die religiösen Auseinandersetzungen des 8. Jhs.	50
Rälpacen und der Niedergang des Buddhismus	52
Die Periode der Späten Bekehrung	54
Die Renaissance des Buddhismus und die Entstehung der philosophischen Schulrichtungen	54
Atisha und die Kadampa-Schule	54
Die Kagyüpa-Schule	55
Die Nyingmapa-Schule	56
Die Periode der Sakya-Vorherrschaft zur Zeit der Yuan-Dynastie	56
Die Phagmo Drupa-Dynastie	57
Die Ägide der Gelbmützenschule unter den Dalai Lamas	58
Tsongkhapa und die Gründung der Gelbmützenschule	58
Die Entstehung der Inkarnationslinie der Dalai Lamas und die tibetisch-mongolischen Beziehungen des 16. Jhs.	59
<i>Die Madhyamika-Philosophie</i>	60
Der 5. Dalai Lama und die Entstehung der lamaistischen Autokratie	61
Die Zeit des 6. Dalai Lama und die Regentschaft des Desi	62
Der 7. Dalai Lama und die chinesisch-mandschurische Suzeränität über Tibet	63
Die Zeit des 8. bis 12. Dalai Lama	64
Der 13. Dalai Lama und das Ende der chinesisch-mandschurischen Suzeränität	64
Die Konferenz von Simla	65
Tibet unter der Herrschaft des 13. Dalai Lama	66
Die Inthronisation des 14. Dalai Lama	66
Die Autonome Region Tibet	66
Gründung und geschichtliche Entwicklung	67
Regierung, Militär und Polizei	69
Die verkehrstechnische Erschließung des Landes	70
Wirtschaftliche Erschließung und Städtebau	71
Bildung und medizinische Versorgung	71

Aktuelle Entwicklungen in der Autonomen Region Tibet	71
Zum völkerrechtlichen Status Tibets	72
Die Religionen Tibets	74
Volksreligiöse Vorstellungen	74
Die Bön-Religion	75
Der Buddhismus	77
Das Leben des Buddha	78
Zentrale Glaubensvorstellungen seiner Lehre	80
Das ‚Kleine‘ und ‚Große Fahrzeug: Mahayana und Hinayana	82
<i>Dualität</i>	85
Der Tantrismus	85
<i>Die Yogacara-Schule</i>	86
Vajrayana: Das ‚Diamant-Fahrzeug‘	87
<i>Der Adi-Buddha, der Ur-Buddha</i>	89
Der Tibetische Buddhismus oder Lamaismus	90
Grundzüge des Lamaismus	90
Die Bedeutung des Lama	90
Das Feld der Ansammlung von Verdienst und Weisheit	91
Tulkus, die ‚wiedergeborenen Lamas‘	93
Die Identifizierung der Tulkus	93
Das tibetische Selbstverständnis des Tulku-Wesens	94
Das Schrifttum	95
Vorstellungen über Zeit, Raum, Dasein und Tod	95
Kosmogonie und Kosmologie	95
Das Rad der Existenzen	96
Das Tibetische Totenbuch	100
Die volkstümliche religiöse Praxis	101
Klosterleben und mönchische Hierarchie	102
Der Werdegang des Mönches	104
Klosterwesen und Mönchtum in der Autonomen Region Tibet	106
Das lamaistische Pantheon	107
Wesen und Bedeutung der Gottheiten	107
Die Anordnung der Gottheiten im Pantheon	107
Der Adi-Buddha, die Fünf Tathagatas und andere Buddhas (Dharmakaya)	108
Die himmlischen Bodhisattvas und tantrischen Gottheiten (Sambhogakaya)	109
<i>Die Fünf Tathagatas</i>	110
Heilige und Lehrer (Nirmanakaya)	111
Die ikonographische Darstellung des Pantheons	112
Die Buddhas	112
Friedvolle Gottheiten	113

<i>Zum Symbolgehalt der ikonographischen Attribute</i>	114
Zornvolle Gottheiten	115
Heilige und Lehrer	115
Mandalas – die Daseinssphären der Gottheiten	115
Die Kulturdenkmäler: Dzong, Kloster und Lhakhang	118
Die profane Architektur	118
Lamaistische Sakralbauten	119
Die Gründung und Verwaltung lamaistischer Klöster	119
Der architektonische Aufbau der Klöster	121
Die Klosterräumlichkeiten	123
Die Objekte der Verehrung	124
Der Stupa als Sinnbild des Geistes des Buddha	124
Kunst und Kunsthandwerk	126
Die Künstler und ihre Techniken	127
Herstellung von Plastiken	128
Malerei und Applikationstechnik	130
Schrift- und Buchkunst	130
<i>Ikonographie und Ikonometrie</i>	132
Kunsthandwerk in Metall	134
Schmuck	134
Steine und Mineralien	136
Die Feste der Tibeter	137
Die Erforschungsgeschichte Tibets	142
Die Orte und Klöster Tibets	149
Zentraltibet und das westliche Tsang	150
Lhasa, die ›Hauptstadt Tibets‹	150
Tibets Nationalheiligtum, der Jokhang oder Lhasa Tsuglagkhang	151
Der Ramoche	159
Der Potala, der Winterpalast des Dalai Lama	161
<i>Der 14. Dalai Lama Tenzin Gyatsho</i>	166
Norbulingka, der Sommerpalast des Dalai Lama	168
Der Höhlentempel Drahlha Lubuk	171
Weitere Sehenswürdigkeiten und Heiligtümer Lhasas	171

Die Kulturdenkmäler in der Umgebung von Lhasa	175
Die drei Klosteruniversitäten der Gelugpa	175
Sera	175
Drepung	179
Ganden	184
Nechung – der Sitz des tibetischen Staatsorakels	187
Phabongkha - Songtsen Gamos Meditationsstätte	190
Drayerpa – ein Meditationsort der Frühzeit	190
Tsurphu – der Sitz des Karmapa	192
Rundreise über Taglung Thang, Rateng und Drigung Thel	227
Taglung Thang – das Stammkloster der Taglung Kagyüpa-Schule	230
Rateng – die Residenz Dromtönpas	230
Drigung Thel – das Stammkloster der Drigungpa-Schule	231
Terdroms heiße Quellen	232
Das Kloster Uru Katsel	232
Die Straße von Lhasa zum Gongkar-Airport	233
Nyethang Drölma Lhakhang – die letzte Wirkungsstätte des Atisha	234
Ratö – eine berühmte Stätte der Gelugpa	235
Gongkar Chöde	236
Drug Dechen Chökhor	237
Die Strecke von Lhasa nach Tsethang	237
Das Sakya-Kloster Dungphu Chökhor	239
Die Nyingmapa-Universität Dorjetra	240
Die Nyingmapa-Universität Mindroling	240
Das Kloster Samye – Abbild des Universums	241
<i>Der große Yogi Milarepa</i>	244
<i>Der Brückenbauer Thangtong Gyelpo</i>	246
Tsethang	248
Die Fahrt zu den Königsgräbern im Chonggye-Tal	250
Die Festung Yumbhu Lhakhar	254
Der Tandruk Lhakhang	255
Die Strecken von Lhasa nach Shigatse	257
Die Tsangpo-Route	257
Die Nördliche Route	258
Die Bönpo-Klöster Menri und Yungdrung Ling	259

Die Südliche Route	260
Der See Yamdok Yutsho	262
Das Kloster Samding	262
Gyantse	263
Die Klosterstadt Pälkhor Chöde	264
Der Tsuglagkhang des Klosters Pälkhor Chöde	265
Der Kumbum von Gyantse	267
Der Dzong von Gyantse	273
Zhalu – die Residenz des großen Butön Rinpoche	273
Shigatse	275
Der Dzong von Shigatse	276
Das Kloster Tashilhünpo – die Residenz des Panchen Lama	277
Die Sommerpaläste der Panchen Lamas	281
Die Überlandroute Lhasa – Kathmandu	282
Sakya – das Gründungskloster der Sakyapa-Schule	283
New Tingri und Shekar	289
Nyalam Phelgye Ling	290
Westtibet: Zum Berg Kailash und an den Manasorovar-See	290
Der Berg Kailash	293
Kailash Parikrama	295
Der See Manasorovar	297
Tholing und Tsaparang	297
Die Qinghai-Route:	
Von Lhasa nach Golmud und weiter nach Xining und Langzhou	299
Nagchu	301
Golmud	301
Xining	302
Kumbum Jampa Ling	303
Langzhou	307
Das Kloster Labrang Tashi Khyil	308
Ikonographie, Symbole und Terminologie des Tibetischen	
Buddhismus – ein lexikalischer Anhang	311
Praktische Reiseinformationen	353