

Inhalt

7	Einleitung	
11	Anreise	
11	Hongkong	
14	Flug nach Chengdu	
14	Chengdu	
16		Stadtfahrt
17		Du Fu Park
18	Flug nach Tibet	
19		Gongkar Airport
20		Kloster Gongkar Tschöde
25	Lhasa	
27		Potala
38		Kloster Drepung
42		Kloster Nechung
46		Friedhof für Ausländer
50	Abstecher nach	Reting und Drigung
53		Tschak La, 4712 m
54		Kloster Talung
58		Kloster Reting
65		Kloster Drigung
69	Lhasa	
70		Parkhor-Rundgang
70		Jokhang
77		Medizin-Khan
77		Krankenhaus
80		Ramotsche-Tempel
82	Fahrt in das	tibetische Kernland
82		Kloster Nethang
87		Kloster Ratö
90		Kloster Dunbu Tschökor
92		Kloster Mindroling
93	Tsetang	
94	Tschongye-Tal	
95		Grab des Srongtsan Gampo
97		Wächterlöwe
99	Yarlung-Tal	
99		Yumbu Lhakhang
102		Kloster Trandruk
105	Überqueren des	Tsangpo
106		Kloster Samye
112		Sungkhar Tschörten
114	Überlandfahrt nach Westen, 1. Etappe	
116		Kampa La, 4794 m
116		Yamdruk See
118		Kloster Samding
120		Karo La, 5045 m
121		La, 4225 m
121	Gyantse	
122		Stadtbesichtigung
122		Kloster Palkhor Tschöde
129	Weiterreise nach Westen, 2. Etappe	
130		Kloster Drongtse
132		Kloster Shalu

133	Xigaze	
134		Markt- und Stadtbesuch
135		Kloster Tashilumpo
149	Abstecher auf dem Xigaze-Lhasa-Highway	
151		Tsangpo, Dagtsuga-Fähre
152		Kloster Yungdrung Ling
157	Xigaze	
157		Markt- und Stadtbesuch
158	Fortsetzung der	Überlandfahrt, 3. Etappe
159		Kloster Narthang
165		Tso La, 4500 m
167		Kloster Sakya
172	Lhatse	
175	Abstecher nach Norden	
178		Kloster Phuntsholing
180		Kloster Jonang
183	Alt-Lhatse	
184		Lakpa La, 5220 m
185	Qomolongma-Hotel bei Shegar	
186	Durchfahren des Grenzbezirks, 4. Etappe	
187		Mount-Everest-Blick
188		Tingri
188		Begegnung mit Nomaden
194		Tang La, 5200 m; Blick auf Himalaja-Kette
194		Pelgye Ling, Milarepa-Gedenkstätte
198		Nyalam
198	Zhangmu	
201		Abschied von den Tibetern
202	Grenzübergang nach Nepal	
203		Freundschaftsbrücke
203		Kodari
203	Auf dem Arniko Highway nach Süden	
206		Dhulikel
207	Kathmandu-Tal	
209		Kathmandu-Altstadt
212		Svayambunath-Stupa
215		Bhaktapur
217		-Cyasilin Mandap
		-Pujari Math
218		-Taumadhi Tole
220		Pashu Patinath
223		-Verbrennungsstätte
223		Boudanath-Stupa
226	Rückflug	
228	Nachwort	
232	Anmerkungen	
236	Anhang	
236		Reisekurzbericht
240		Dalai und Pantschen Lamas
241		Literatur
243		Register