

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	Yamdrok 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 Tashilumbo
149	Abstecher auf dem Xigaze-Lhasa-Highway	
151		Tsango, Dagsuga-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	Qomolangma-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
194		auf Himalaja-Kette
194		Pelgye Ling, Milarepa-
198		Gedenkstätte
198	Zhangmu	
201		Nyalam
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
218		-Pujari Math
220		-Taumadhi Tole
223		Pashu Patinath
223		-Verbrennungsstätte
226	Rückflug	
228	Nachwort	
232	Anmerkungen	
236	Anhang	
236		Reisekurzbericht
240		Dalai und Pantschen Lamas
241		Literatur
243		Register