

Inhalt

Vorwort	9
Geschichte	11
Die Mollas	21
Sakya - Die monastische Entwicklung von Lo	23
Die historische Handelsroute	29
Der indische Mystiker Padmasambhava	37
Ekai Kawaguchi - Ein japanischer Mönch	42
Die ersten Europäer	46
Das Mandala	49
Jomosom und Umgebung	54
- Jomosom	54
- Thini Gaon	55
- Garab Dzong	57
- Hutsaptemga Gompa	57
- Syang	60
- Marpha	60
Von Jomosom nach Chhusang	62
- Der Kali Gandaki	62
- Eklo Bhatti	63
- Kagbeni	63

- Tiri Gaon	66
- Tangbe	68
Chhusang	69
- Kunza Chöling (Gompa Khang)	69
- Mentsi Lhakhang	72
- Die Tathagatas	78
- Tetang	84
Die Westroute von Chhusang nach Lo Manthang	85
- Chele	85
- Taklam La / Dajori La (3624 / 3660 m)	85
- Samar	86
- Bhena La / Beg La (3830 / 3840 m)	87
- Rangchyung Cave Chörten	88
- Syangboche / Syangboche La (3850 m)	89
- Ghiling	89
- Nyi La (4020 m)	91
- Ghemi	92
- Tsarang La (3870 m)	94
- Dhakmar	95
- Mui La (4170 m)	96
- Lo Gekar Gompa	96
- Marang La (4230 m)	100

- Tsarang	100
- Sumda Chörten	105
- Lo La (3950 m)	105
Lo Manthang	106
- Der Tempel der Mandalas - Maitreya Lhakhang	107
- Der Tempel des Mahamuni - Thubchen Lhakhang	112
- Das „Neue Kloster“ - Shakya Chyodi Gompa	116
- Der letzte König von Lo	116
- Die medizinische Versorgung von Lo Manthang	118
- Das Schulwesen von Lo	119
Die Umgebung von Lo Manthang	121
- Khachö Dzong	121
- Namgyal	122
- Samduling und die Kagyud-Tradition	123
- Der Mythos der Kabum Chörten	129
Nördlich von Lo Manthang	131
- Nenyul	131
- Sam Dzong	131
- Könchokling	133
- Nyiphu	135
- Jhong Cave	136
- Nupchokling	136

- Rindzinling	137
- Garphu	138
- Kora La (4660 m)	138
- Nyamdo	139
- Kimaling	139
- Thinggar	139
Cho Dzong (Chhuchhu Gompa)	140
Die Ostroute von Lo Manthang nach Chhusang	141
- Dhi Gaon	142
- Yara Gaon	142
- Ghara Gaon	143
- Luri Gompa	143
- Der Höhlenchörten Tashi Kabum	146
- Tangge	149
- Narsing La (4110 m)	150
Muktinath und Jharkot	152
Lupra und die Bon-Kultur	154
Das Leben der Lo-pa im 21. Jahrhundert	176
Architektur und archäologische Forschung in Mustang	180
Routen- und Etappenvorschläge	184
Mustang-Bibliographie / Quellennachweis	186
Weiterführende Bibliographie / Quellennachweis	194