

Vorwort	7
-------------------	---

Land und Geschichte

Der Kulturraum	12
Die Entstehung des tibetischen Hochplateaus	12
Physische Geografie und klimatische Charakteristika	14
Geografische Gliederung	15
Politische Geografie	17
Flora und Fauna	19
Das tibetische Volk	21
Ethnien und Brauchtum	22
Sprache und Schrift	29
Der Staat und seine Organe im ›Alten Tibet‹	30
Traditionelle Sozial- und Berufsstrukturen	34
Die tibetischen Nomaden	38
Geschichte	41
Die Yarlung-Dynastie (bis 600 n. Chr.)	42
Das tibetische Großreich und die ›Frühe Bekehrung Tibets‹	44
Die Periode der ›Späten Bekehrung‹	51
Die Ägide der Gelbmützen unter den Dalai Lamas	55
Die Autonome Region Tibet	62
Religion	72
Volksreligiöse Vorstellungen	72
Die Bön-Religion	73
Der Buddhismus	74
Der Tibetische Buddhismus oder Lamaismus	84
Das Schrifttum	89
Vorstellungen über Zeit, Raum, Dasein und Tod	89

Die volkstümliche religiöse Praxis	95
Klosterleben und mönchische Hierarchie .	96
Das lamaistische Pantheon	100
Der Adi-Buddha und die	
Klasse der Buddhas (Dharmakaya)	101
Die Fünf Tathagathas	102
Die himmlischen Bodhisattvas und	
die tantrischen Gottheiten (Sambhogakaya) . . .	102
Heilige und Lehrer (Nirmanakaya)	104
Die ikonographische Darstellung	
des Pantheons	104
Mandalas	108
Die Kulturdenkmäler	111
Lamaistische Sakralbauten.	112
Der architektonische Aufbau der Klöster	113
Die Objekte der Verehrung	116
Kunst und Kunsthandwerk.	118
Feste der Tibeter	124
Die Erforschungsgeschichte Tibets	130
Der 14. Dalai Lama Tendzin Gyatsho.	138

Reisen in Tibet

Zentraltibet und das westliche Tsang	143
Lhasa	143
Tibets Nationalheiligtum: der Jokhang	144
Der Ramoche.	154
Der Potala, Winterpalast des Dalai Lama	155
Norbulingka, Sommerpalast des Dalai Lama. . .	161
Der Höhlentempel Dralha Lubuk	164
Weitere Sehenswürdigkeiten und	
Heiligtümer Lhasas	164
Die Umgebung von Lhasa	168
Sera	169
Drepung.	173
Ganden	178

Nechung – Sitz des tibetischen Staatsorakels. . .	181
Phabongkha –	
Songtsen Gamos Meditationsstätte	184
Drayerpa – Meditationsort der Frühzeit.	184
Tshurphu – Sitz des Karmapa	185
Rundreise über Taglung Thang,	
Rateng und Drigung Thel	188
Taglung Thang –	
Stammkloster der Taglung Kagyüpa-Schule . . .	189
Rateng – Residenz Dromtönpas	190
Drigung Thel –	
Das Stammkloster der Drigungpa-Schule.	191
Terdroms heiße Quellen.	192
Das Kloster Uru Katsel	192
Die Eisenbahnverbindung Beijing – Lhasa . . .	193
Von Lhasa zum Gongkar Airport.	194
Nyethang Drölma Lhakhang –	
Die letzte Wirkensstätte des Atisha	195
Ratö – Berühmte Stätte der Gelugpa	196
Das Sakya-Kloster Gongkar Chöde	197
Drug Dechen Chökhör	199

Von Lhasa nach Tsethang 201

Das Sakya-Kloster DUNGPHU Chökhör	202
Die Nyingmapa-Universität Dorjetra	203
Die Nyingmapa-Universität Mindroling.	203
Das Kloster Samye als Abbild des Universums. .	204
Tsethang	210
Die Fahrt zu den Königsgräbern	
im Chong'gye-Tal	211
Der Tandruk Lhakhang	215
Die alte Königsfestung Yumbhu Lhakhar.	216

Tsang: Von Lhasa nach Shigatse

und Kathmandu 219

Nördliche Route.	219
Die Bönpo-Klöster Menri und Yungdrung Ling .	221
Tsangpo-Route	221
Südliche Route	223
Der See Yamdok Yutsho	227
Das Kloster Samding	228
Gyantse.	228
Die Klosterstadt Pälkhor Chöde	229
Der Tsuglagkhang des Klosters Pälkhor Chöde .	230
Der Kumbum von Gyantse	232
Der Dzong	239
Zhalu – Residenz des großen Butön Rinpoche .	240
Shigatse.	242

Der Dzong	243
Tashilhünpo – Residenz des Pänchen Lama . . .	244
Die Sommerpaläste der Pänchen Lamas	248
Überlandroute Lhasa–Kathmandu	248
Exkurs: Fahrt zum Everest Base Camp	251
Sakya – Gründungskloster der Sakyapa-Schule	255
Shelkar und Nyalam Phelgye Ling	260

Westtibet: Zum Kailash und an den Manasarovar-See	263
Geografie	263
Geschichtliche Entwicklung	266
Die Tsangpo- (Brahmaputra-) Route	271
Exkurs: Die Verbindung zwischen Brahma-putra- und Janghang-Route via Tshochen . . .	275
Die Jangthang-Route	278
Die Pelkhü-Tsho-Route	281
Die Westnepal-Route via Simikhot	282
Die Xinjiang-Route	283
Der heilige Berg Kailash	284
Der See Manasarovar	287
Tholing und Tsaparang – Die Stätten des Königreiches Guge	289
Purang	293

Nordosttibet: Von Lhasa nach Golmud, Xining und Lanzhou	295
Die Qinghai-Route: Lhasa – Golmud	301
Xining (Ziling)	304
Der Kokonor	305
Kumbum Jampa Ling	306
Lanzhou	310
Das Kloster Labrang Tashi Khyil	310

Ikonographie des Tibetischen Buddhismus	314
--	-----

Glossar	319
--------------------------	-----

Tipps und Adressen	345
Hinweise für die Reiseplanung	348
Unterwegs in Tibet	359
Städteinformationen	364
Reiseinformationen von A bis Z	372
Kleiner Sprachführer	377
Register	380
Abbildungsnachweis	391