

Inhalt

| | |
|--|--------|
| Vorwort | 5 |
| Danksagung | 7 |
| Teil I: Am Fuße des Himalayas | 13 |
| Erste Schritte | 15 |
| Brütende Hitze | 19 |
| Der heilige Fluss | 24 |
| Der Marmortraum | 28 |
| Der Birla-Tempel | 33 |
| Teil II: Indien, die heilige Quelle | 37 |
| Bihar, das Land der Heiligen | 39 |
| An den Ufern des Ganges | 42 |
| Patna | 46 |
| Nalanda, die erste buddhistische Universität | 49 |
| »Rajagaha, welche Schönheit!« | 54 |
| Auf dem Gijjhakuta | 59 |
| Vom Gijjhakuta zum Yen Tu | 63 |
| Unter dem Bodhi-Baum | 69 |
| Meditation, die überlegene Erkenntnismethode | 74 |
| Vesali und der Mangohain der Ambapali | 79 |
| Varanasi, die heilige Stadt | 82 |
| Sarnath | 85 |
| Nach Norden | 89 |

| | |
|--|---------|
| Unter den Sala-Bäumen in Kusinara | 92 |
| Shravasti und Anathapindika | 96 |
| Auf der Landstraße nach Nepal | 100 |
| Lumbini, der einst vergessene Garten | 103 |
| Kathmandu und das goldene Antlitz | 107 |
| Teil III: China, Land der Bodhisattvas | 111 |
| Das Licht kam von Westen | 113 |
| Die Große Mauer | 116 |
| Der Tempel des Göttlichen Lichts und der Zahn Buddhas | 119 |
| Der Palast Yonghe Gong und die Beziehung zwischen China und Tibet | 122 |
| Pingcheng und die Yungang-Grotten | 126 |
| Vom Hengshan zum Guangming Ding | 130 |
| Der Berg Wutaishan | 135 |
| Shu, das Reich der Besiegten | 140 |
| Chengdu, Metropole der Dichter, Zen-Meister und Taoisten | 144 |
| Der Berg Emeishan | 148 |
| Dimensionen der Riesen | 151 |
| Dazu, die verlassenen Höhlen | 154 |
| Die drei Schluchten des Changjiang | 157 |
| Das Gebirge Jiuhuashan | 162 |
| Hangzhou und der hohe Mönch Ji Dian | 167 |
| Glockengeläut | 171 |
| Ningbo, die Urquelle des japanischen Zen | 175 |
| Die Insel Putuoshan | 178 |
| Abschied von China | 184 |

| | |
|---|---------|
| Teil IV: Tibet, das geheimnisvolle Reich | 189 |
| Vorfahren der Tibeter | 191 |
| Vom Dämonenbezwinger Padmasambhava bis zum Reformator Tsongkhapa | 196 |
| Auf dem Dach der Welt | 200 |
| Der Jokhang-Tempel | 204 |
| Der Potala-Palast und die Dalai Lamas | 208 |
| Auf den Straßen von Lhasa | 213 |
| Das Kloster Drepung | 217 |
| »The Crazy Yak« | 220 |
| Auf dem Hochland | 223 |
| Gyantse, die verfallene Stadt | 227 |
| Der Tempel Kumbum, das dreidimensionale Mandala | 230 |
| Shigatse und die Panchen Lamas | 234 |
| Entlang des Yarlung Tsangpo | 237 |
| Abschied von Tibet | 241 |
| Unterwegs mit Weihrauchstäbchen im Rucksack | 244 |
| Landkarte 1: Indien-Nepal-Tibet | 247 |
| Landkarte 2: China | 248 |
| Literaturverzeichnis | 249 |
| Bildnachweis | 251 |
| Index | 253 |