

# Inhalt

<b>Tibet ist kein „leichtes“ Ziel</b> .....	9
<b>Das Land und seine Menschen</b> .....	12
Naturraum und Klima .....	12
Tibetische Tierwelt: Wildyak und Wildesel .....	15
<i>Wildyak</i> .....	16
Der Himalaya – das jüngste Faltengebirge der Welt .....	17
Ackerbau und Viehzucht als Lebensgrundlage .....	19
Die Bevölkerung .....	21
<i>Das Rätsel um den Yeti</i> .....	22
Das politische Tibet und die Autonome Region Xizang .....	24
Die Erforschung oder Das Verbotene lockt .....	25
<i>George Bogle berichtet</i> .....	26
<b>Vergangenheit und Gegenwart</b> .....	30
Die Anfänge .....	30
Errichtung eines buddhistischen Großreiches .....	31
Mongolen und Tibeter als Partner .....	35
Tsongkapa, der Reformator .....	36
Die Zeit der Gottkönige .....	37
<i>Mein Herz entflieht</i> .....	38
Wechselnde Machtverhältnisse .....	39
<i>Die Engländer in Tibet</i> .....	41
Das Ende des Gottesstaates .....	42
<i>Aus dem Vertrag zwischen der VR China und der Regierung von Tibet</i> .	43
100.000 leben im Exil .....	45
<i>Aus der Nobelpreisrede des Dalai Lama</i> .....	47
<b>Alltagsleben und Gesellschaft einst und jetzt</b> .....	48
Verwaltung und Regierung im alten Tibet .....	48
<i>Über das Leben in Tibet</i> .....	49
Tsampa und Yaks oder Wie die Menschen leben .....	52
<i>Essen und Trinken</i> .....	56
<i>Tsampa und Pa</i> .....	57
<i>Der Tee</i> .....	57
<i>Teezeremonie</i> .....	58
<i>Zubereitung des Tees</i> .....	59
<i>Tee</i> .....	66
<i>Legende von der Entstehung des gesalzenen Tees</i> .....	67
<i>Chang</i> .....	67
<i>Das tibetische Bier</i> .....	68
<i>Die „Philosophie“ des Fleisches</i> .....	69
<i>Das Trockenfleisch</i> .....	69
<i>Der Käse</i> .....	70

<i>Was die Geister und Gottheiten essen</i> .....	70
<i>Die Küche</i> .....	71
<i>Das Gemüse</i> .....	71
Eheformen und Familienleben .....	72
<i>Tibetisches Nomadenleben</i> .....	74
Das Gleichgewicht der „drei Säfte“: Traditionelle Medizin .....	75
Himmelsbestattung: Den Vögeln zum Fraße .....	76
<i>Was die Toten essen</i> .....	77
<i>Ragyapas in Lhasa</i> .....	79
Die traditionellen Feste .....	80
<i>Das Volk liebte Feste: Neujahrsfest in Lhasa</i> .....	83
<i>Mönlom – Die Macht der Priester</i> .....	86
Unter Chinas Herrschaft .....	87
<b>Kulturträger Religion</b> .....	93
Buddhas Leben und Lehre .....	93
Bön – Geister und Schamanen .....	100
Der Tibetische Buddhismus .....	102
<i>Die acht Manifestationen des Padmasambhava</i> .....	110
<i>Das Tibetische Totenbuch</i> .....	111
<i>Milarepa</i> .....	112
Klöster und Klosterleben .....	114
<i>Klöster und Klosterleben</i> .....	128
<i>Einsiedler</i> .....	130
Inkarnationen .....	132
Wie der 14. Dalai Lama gefunden wurde .....	133
<i>Wie der 14. Dalai Lama gefunden wurde</i> .....	134
Mysterienspiele und Maskentänze .....	136
<b>Zeugen und Bräuche des Volksglaubens</b> .....	140
Geister und Schutzgötter .....	140
Zwei Seelen wohnen in jedem Menschen .....	141
Magische Riten und Amulette schützen und helfen .....	142
Von Orakeln und Medien .....	145
<i>Das Orakel</i> .....	145
<i>Orakelpriester</i> .....	146
Glück bringende Tage .....	149
Verdienstvolle Taten .....	150
<b>Kunst im Dienste der Religion</b> .....	153
Tibets Kunst ist zeitlos .....	153
<i>Die Legende vom hochmütigen König oder Der Ursprung der Katas</i> ...	153
Das geschriebene Wort .....	155
Schneckenhörner, Trompeten, Trommeln und Zimbeln .....	158
Statuen aus Ton und Metall .....	159
Thankas und Mandalas – phantastisch in Form und Farbe .....	161

Das Rad des Lebens und das buddhistische Weltbild .....	166
Abbild des Kosmos, Sinnbild der Elemente: der Stupa .....	170
Schmuck als Zierde, Schutz und Sparbuch .....	172
<b>Kleiner Führer durch das Tibetische Pantheon</b> .....	178
Wer zählt die Götter, nennt die Namen? .....	178
Bildnisse von Buddha .....	178
Helfer in allen Notlagen: die großen Bodhisattvas .....	181
Die Hierarchie der fünf Dhyani-buddhas .....	185
Tara – Stern und Retterin .....	187
Schutzgottheiten und Wächter der Himmelsrichtungen .....	188
<i>Die Affen und der Mond</i> .....	191
Von Srongtsen Gampo zum Großen Fünften: Die wichtigsten historischen Persönlichkeiten .....	192
<b>REISEZIELE</b> .....	194
<b>Die Hauptstadt Lhasa</b> .....	194
Der „Ort der Götter“ heute .....	194
Jokhang, das „Haus des Herrn“ .....	199
Parkhor, wo das alte Tibet lebt .....	211
<i>Parkhor</i> .....	212
<i>Frauenkleidung in Lhasa</i> .....	215
<i>Butterfest</i> .....	217
Der Potala, Symbol der Macht .....	220
<i>Die Dalai Lamas</i> .....	230
<i>Chamtänze im Innenhof des Potala</i> .....	231
Die Medizinschule auf dem Chakpori .....	233
<i>Tsogpuri</i> .....	234
Norbulingka, der „Edelsteingarten“ .....	235
Lhasa auf eigene Faust .....	240
<b>Klöster in der Umgebung von Lhasa</b> .....	243
Ganden, „das Freuderfüllte“ .....	243
Trekking: Von Ganden nach Samye .....	248
Drepung, „der Reishaufen“, mit dem Staatsorakel Nechung .....	250
<i>Nechung</i> .....	256
Sera, „der Wildrosenhof“ .....	259
<i>Der Tibetische Kalender</i> .....	264
Yerpa, Talung, Reting, Drigung und Tsurphu .....	265
„ <i>Living Buddha</i> “ .....	269
<b>An der Wiege der Tibetischen Kultur</b> .....	271
Von Lhasa nach Tsetang .....	271
Yumbulakhang .....	283
Die Gräber der ersten Könige .....	285
Samye – Abbild des Universums .....	287
<i>Katas oder Glücksschleifen</i> .....	292

<b>Die Südprovinz Tsang</b> .....	294
Unterwegs von Lhasa Richtung Shigatse .....	294
Gyantse, der „Königliche Gipfel“ .....	298
Shigatse mit der Klosterstadt Tashilunpo .....	306
<i>Die Panchen Lamas</i> .....	314
Shalu – Zentrum der Tranceläufer .....	316
Das Kloster Sakya .....	319
Von Shigatse nach Nepal .....	324
<i>Die höchsten Berge der Welt</i> .....	325
Trekking zum Everest und Shisha Pangma .....	329
<i>Der höchste Berg der Welt</i> .....	331
<i>Momo</i> .....	331
<b>Westtibet</b> .....	334
Von Lhasa nach Westtibet .....	334
<i>Thangtong Gyalpo</i> .....	336
<i>Yarlung Tsangpo/Brahmaputra</i> .....	340
<i>Indus</i> .....	340
Kailash – der heiligste Berg der Welt .....	341
<i>Dölma La</i> .....	349
Die Seen Manasarovar und Rakastal .....	352
Das Königreich Guge .....	356
<i>Eine Weissagung</i> .....	363
<b>Die ehemalige Provinz Amdo</b> .....	364
Von Lhasa nach Xining .....	364
<i>Über die Golok</i> .....	367
<i>Das Gesar-Epos</i> .....	368
Kumbum, „Kloster der 100.000 Bilder Buddhas“ .....	369
<i>Butterfest in Kumbum</i> .....	372
Von Xining nach Labrang .....	373
Labrang, „Wohnstätte des Lama“ .....	375
<i>Über die Heiterkeit</i> .....	379
<b>ANHANG</b> .....	380
<b>Noch mehr nützliches Wissen</b> .....	380
Zeittafel .....	380
<i>Wussten Sie, ...</i> .....	383
Ritualgegenstände, Symbole und historische Persönlichkeiten in Schemazeichnungen .....	384
Glossar .....	396
Mini-Sprachführer Tibetisch .....	404
Literaturhinweise .....	408
Praktische Reiseinformationen von A bis Z .....	410
<b>Register</b>	
Ortsregister .....	426
Personen- und Sachregister .....	429



Tibeterinnen lieben Schmuck.

