

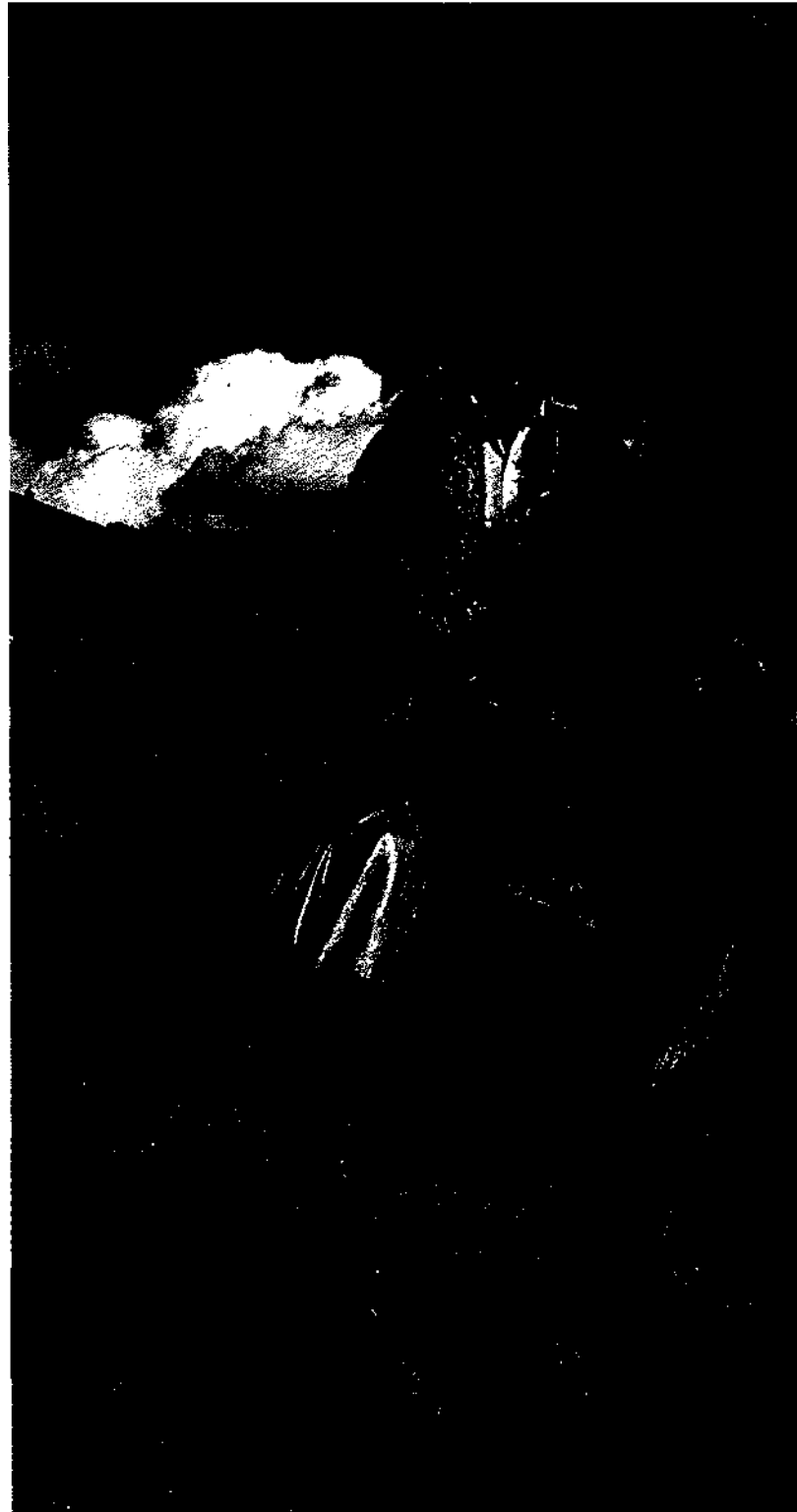
BEGEGNUNG MIT DEM HORIZONT

3

Fotos und Text Andreas Gmschke  
Bucher



# INHALT



## TIBET - GÖTTER, BERGE, HEILIGE SEEN 14

*Andreas Gruschke*

Von Geistern und Dämonen 14

Könige, die vom Himmel stiegen 17

*Die tibetische Götterwelt* 20

Verwirrende Namensvielfalt eines Volkes 24

Sonnenverwöhntes Schneeland 24

*Fremde in der «Stadt der Götter»:  
Von Missionaren und Forschungsreisenden* 29

Heldenkrieger, hohe Gelehrte und  
weise Staatsmänner 31

*Changthang: Eine Reise durch die «Wildyaksteppe»* 36

Gelbmützen und Rotgardisten 42

*Maskentänze* 49

Ein Volk richtet sich wieder auf 51

Das Kloster als kultureller Fokus 52

Der Einzug der Moderne -  
Auf der Suche nach dem Shangri La 57

*Heilige Berge und endlose Hochebenen,  
lamaistische Klöster und entlegene Dörfer,  
religiöse Maskentänze und ausgelassene  
Nomadenfeste - Faszination Tibet.*



<b>REISEN IN TIBET</b>	<b>62</b>
<i>Andreas Gruschke</i>	
Daten • Fakten • Zahlen	61
Karte von Tibet	<b>63</b>
<i>Maße und Zahlen auf einen Blick</i>	<b>64</b>
Auskunft	<b>66</b>
Anreise • Einreisebestimmungen	61
Klima und Reisezeit	61
Gesundheit • In Tibets Weiten unterwegs	<b>68</b>
Unterkunft • Verhaltenstips	<b>69</b>
Essen und Trinken • Souvenirs	70
Feste und Feiertage	70
<i>Losar: Das tibetische Neujahrsfest</i>	71
<i>Tibetische Medizin</i>	72
Sehenswerte Orte und Landschaften von A bis Z	72
<i>Der tolldreiste Onkel Tompa</i>	<b>79</b>
<i>Glossar</i>	80
Zur schnellen Orientierung - Stichwortverzeichnis	87

*Seite 1: Mönch im Kloster Litang, Osttibet. - Links: Im Dorf Chubzang.  
Mitte: Nomade bei Markham in Kham. - Rechts: Bildnis Tsongkhapas an  
einem Felsen bei Ganden.*