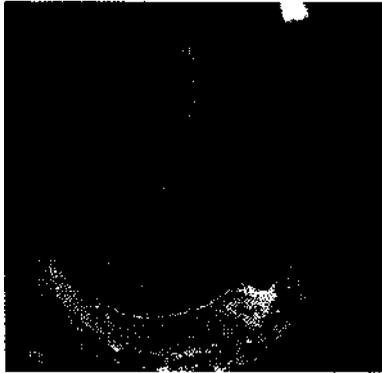


*Karl-Heinz Everding*

# Tibet

*Lamaistische Klosterkultur, nomadische Lebensformen und  
bäuerlicher Alltag auf dem »Bach der Welt«*



KUNST  
REISEFÜHRER

*In der vorderen Umschlagklapp  
Autonome Region Tibet*

*In der hinteren Umschlagklapp  
Stadtplan von Lhasa*

# Inhalt

## Vorwort

## *Land und Geschichte*

<b>Der Kulturraum</b>	<b>12</b>
Die Entstehung des tibetischen Hochplateaus	12
Physische Geographie und klimatische Charakteristika	14
Geographische Gliederung	15
Politische Geographie	17
Flora und Fauna	19
<b>Das tibetische Volk</b>	<b>21</b>
<b>Ethnien und Brauchtum</b>	<b>22</b>
<b>Sprache und Schrift</b>	<b>29</b>
<b>Der Staat und seine Organe im &gt;Alten Tibet&lt;</b>	<b>30</b>
<b>Traditionelle Sozial- und Berufsstrukturen</b>	<b>34</b>
<b>Die tibetischen Nomaden</b>	<b>38</b>
<b>Geschichte</b>	<b>41</b>
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
<b>Religion</b>	<b>72</b>
Volksreligiöse Vorstellungen	72
Die Bön-Religion	73
Der Buddhismus	74
Der Tibetische Buddhismus oder Lamaismus	84
<b>Das Schrifttum</b>	<b>89</b>
<b>Vorstellungen über Zeit, Raum, Dasein und Tod</b>	<b>89</b>

<b>Die volkstümliche religiöse Praxis</b>	<b>95</b>
<b>Klosterleben und mönchische Hierarchie</b>	<b>96</b>
<b>Das lamaistische Pantheon</b>	<b>100</b>
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
<b>Die ikonographische Darstellung</b>	
<b>des Pantheons</b>	<b>104</b>
<b>Mandalas</b>	<b>108</b>
<b>Die Kulturdenkmäler</b>	<b>in</b>
<b>Lamaistische Sakralbauten</b>	<b>112</b>
Der architektonische Aufbau der Klöster	113
Die Objekte der Verehrung	116
<b>Kunst und Kunsthandwerk</b>	<b>118</b>
<b>Feste der Tibeter</b>	<b>124</b>
<b>Die Erforschungsgeschichte Tibets</b>	<b>130</b>
<b>Der 14. Dalai Lama Tendzin Gyatsho</b>	<b>138</b>

## *Reisen in Tibet*

<b>Zentraltibet und das westliche Tsang</b>	<b>143</b>
<b>Lhasa</b>	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
<b>Die Umgebung von Lhasa</b>	<b>168</b>

Sera	169
Drepung	173
Ganden	178
Nechung - Sitz des tibetischen Staatsorakels	181
Phabongkha-	
Songtsen Gampos Meditationsstätte	184
Drayerpa - Meditationsort der Frühzeit	184
Tshurphu - Sitz des Karmapa	185
<b>Rundreise über Taglung Thang,</b>	
<b>Rateng und Drigung Thel</b>	188
Taglung Thang -	
Stammkloster der Taglung Kagyüpa-Schule	190
Rateng - Residenz Dromtönpas	191
Drigung Thel -	
Das Stammkloster der Drigungpa-Schule	192
Terdroms heiße Quellen	193
Das Kloster Uru Katsel	193
<b>Von Lhasa zum Gongkar Airport</b>	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
<b>Von Lhasa nach Tsethang</b>	<b>201</b>
Das Sakya-Kloster Dungphu Chökhör	202
Die Nyingmapa-Universität Dorjetra	203
Die Nyingmapa-Universität Mindroling	203
Das Kloster Samye als Abbild des Universums	204
<b>Tsethang</b>	210
Die Fahrt zu den Königsgräbern	
im Chong'gye-Tal	211
Der Tandruk Lhakhang	215
Die alte Königsfestung Yumbhu Lhakhar	216
<b>Tsang: Von Lhasa nach Shigatse</b>	
<b>und Kathmandu</b>	<b>219</b>
<b>Nördliche Route</b>	219
Die Bönpo-Klöster Menri und Yungdrung Ling	221
<b>Tsangpo-Route</b>	221
<b>Südliche Route</b>	223
Der See Yamdok Yutsho	227
Das Kloster Samding	228
<b>Gyantse</b>	228
Die Klosterstadt Pälkhor Chöde	229
Der Tsuglagkhang des Klosters Pälkhor Chöde	230
Der Kumbum von Gyantse	232
Der Dzong	239

<b>Zhalu - Residenz des großen Butön Rinpoche</b>	240
<b>Shigatse</b>	242
Der Dzong	243
Tashilhünpo - Residenz des Pänchen Lama	244
Die Sommerpaläste der Pänchen Lamas	248
<b>Überlandroute Lhasa-Kathmandu</b>	248
Sakya - Gründungskloster der Sakyapa-Schule	255
Shelkar und Nyalam Phelgye Ling	260

<b>Westtibet: Zum Kailash und an den Manasarovar-See</b>	<b>263</b>
Geographie	263
Geschichtliche Entwicklung	266
Die Tsangpo- (Brahmaputra-) Route	271
Die Verbindung zwischen Brahmaputra- 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

<b>Osttibet: Von Lhasa nach Golmud, Xining und Lanzhou</b>	<b>295</b>
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**

<b>Tibetischen Buddhismus</b>	<b>314</b>
-------------------------------	------------

<b>Glossar</b>	<b>319</b>
----------------	------------

<b>Praktische Reiseinformationen</b>	<b>345</b>
Reisevorbereitung	347
Informationen für unterwegs	348
Städteinformationen	353
Informationen von A bis Z	361
Kleiner Sprachführer	371
Literaturauswahl	374
Register	378