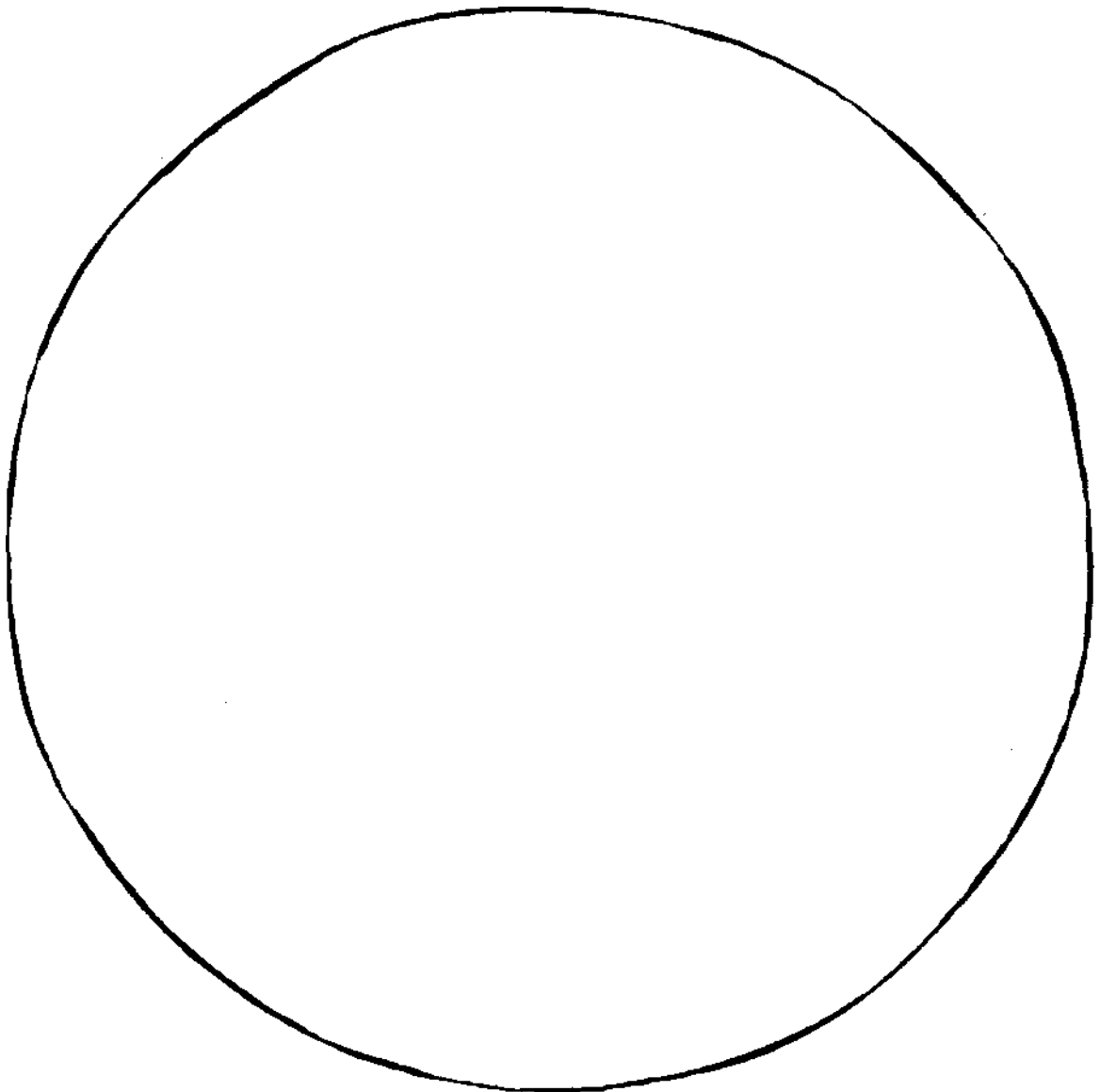


# Tibet

Land zwischen Himmel und Erde  
Eine Reise nach Innen

Peter Grieder



Walter-Verlag



## Inhalt

3 Vorwort des Dalai-Lama

5 Zum Geleit

### *Aufbruch in den Himalaja - Land und Leute*

12 Die Lotusblume - Symbol der Reinheit

16 KASCHMIR

16 Die Zufahrt nach «Klein-Tibet»  
(Ladakh) führt über das zauberhafte  
Hochtal Kaschmir

16 Die Kaschmiri leben nach den Gesetzen  
des Korans

19 Das Handeln ist des Kaschmiri Lust

20 LADAKH

21 Die Landwirtschaft in der ariden  
Bergwildnis Ladakhs

22 Die Himalaja-Völker

27 Was wird die neue Erschließungsstraße  
den Bewohnern des Zangskar-Tales  
bringen?

29 Das Verhältnis zwischen den Klöstern  
und der Laienbevölkerung

30 Die Bedeutung der Klöster für Tibet  
und seine Kultur

34 Die tibetische Schrift und Sprache

36 Die Bedeutung der Malerei und der  
kultischen Musik

42 Die Tscham-Mysterienspiele

45 Die alten Bön-Rituale und der  
Buddhismus

48 Menschen zwischen Himmel und Erde

50 BHUTAN

50 Bhutan, das «Drachen-Land»

59 Das geheimnisvolle Land jenseits des  
«fernen Nordgebirges»

62 ZENTRAL-TIBET, PROVINZ Ü

62 Der Flug von Chengdu nach Lhasa

63 Das Klima Tibets

64 «See der oberen Weideplätze»: der  
türkisfarbene See ist «16 Tage groß»

65 Der Jak ist die Lebensgrundlage der  
Tibeter

66 Wie der Buddhismus auf das Dach der  
Welt kam

71 Die Tradition der Dalai-Lamas

75 Die «Goldenen Dächer von Lhasa»

79 Das Verhältnis der Tibeter zur Hygiene

80 Das Land, in dem die Kinder Könige  
sind

82 EHEMALIGE PROVINZ AMDO,  
NORDOST-TIBET

82 Der heilige Berg Amnye Matschen

85 Der räuberische Nomadenstamm der  
Golog

### *Das Leiden eines Volkes - Flucht und Exil*

93 Die zerstörte Klosterstadt Ganden als  
Mahnmal der Schande

94 Die Weissagung Padmasambhavas  
erfüllt sich

100 Die tibetische Kultur im Exil

102 Die tibetischen Flüchtlinge sind nicht  
mit leeren Händen gekommen

104 Zielsetzung und Wirken des  
Klösterlichen Tibet-Institutes in der  
Schweiz

106 Der klösterliche Alltag in Rikon

108 Die Käla-Tschakra-Initiation

*Die buddhistische Erkenntnislehre -  
Eine Reise nach innen*

114	Ost und West im Zwiegespräch
114	Die zwei großen religiösen Strömungen der Menschheit
115	Der Zeitbegriff in Ost und West
117	Im Anfang war das Wort...
118	Brahman, Ätman und Trimürti
118	Die «Nicht-Zweiheit»
119	Reinkarnation und Karma
120	Die großen Epen Indiens
120	Die Göttin Gangä und der Königssohn
120	Prinz Siddhärta Gautama
121	Die «Vier Ausfahrten»
121	Der große Aufbruch
122	Die sieben Lehrjahre
122	Die Erleuchtung
122	Märas Versuchungen
124	«Die vier edlen Wahrheiten»
126	Der Achtgliedrige Pfad
127	Die Legende vom Räuber Angullmala
127	Buddhismus, eine atheistische Religion?
128	Nirvāna, das große «Nichts»
128	Das Gleichnis von der erloschenen Flamme
129	Tibetische Bildmeditation
129	Die Erfüllung der Lehre
129	Der Wandel von der «Kleinen Lehre» (Hinayāna) zur «Großen Lehre» (Mahāyāna)
131	Vajrayāna, das «Diamantene Fahrzeug»
133	Die vier Lehrtraditionen im tibetischen Buddhismus
134	Yudhistira und der Hund
135	Gibt es Brücken zwischen den Religionen?
137	Die Tradition der Tulkus
142	Das Rad des Werdens
144	Samatha, der Meditationspfad zur geistigen Ruhe

146	Der geheime tantrische Weg zur Erleuchtung
150	Der Ursprung der tantrischen Lehren liegt in Indien
152	Der «Linkshändige Tantrismus» und die Tradition der Gotipua-Tanzknaben
156	Manclala, der Weg zur Mitte
160	Die Trikāya-Lehre
168	Das Totenbuch der Tibeter
170	Erläuterungen zur grafischen Darstellung des «Bardo Thödöl»
178	Epilog

ANHANG

182	Inhalt
184	Weiterführende Literatur
185	Bildnachweis
186	Dank