

---

# Inhalt

An Stelle eines Vorworts .....	10
<b>OSTTIBET: AMDO UND KHAM</b> .....	15
Geografie, Geologie, Flora und Fauna .....	15
Amdo und Kham: Die historische Entwicklung .....	17
Ein Völkergemisch in den Randlagen Amdos .....	18
Der tibetische Buddhismus .....	19
Die Lehrtraditionen des tibetischen Buddhismus .....	21
Großer Einfluss mongolischer Könige auf die Regierung Tibets .....	22
Friedvolle und zornvolle Götter sowie das Lebensrad .....	22
Tibet erstmals politisch geeint .....	23
Bön-Religion .....	24
Om mani padme hum .....	26
Der Panchen Lama – eine Schwächung der Vormachtstellung Lhasas ..	26
14 Jahre lang geheim gehaltener Tod des 5. Dalai Lama führte zu weiterer Verminderung der Zentralgewalt Lhasas .....	27
Ab 1725 kam Osttibet bereits unter chinesische Verwaltung, die Autorität Lhasas in allen religiösen Fragen blieb aber im gesamten tibetischen Kulturkreis bis 1951 erhalten .....	28
Zwischen 1835 und 1905 war Tibet eine Zeit lang mehr oder weniger unabhängig .....	28
Krieg mit den Engländern und den Chinesen .....	29
Lhasa von fremden Truppen besetzt – zuerst von den Briten, dann von den Chinesen .....	29
Die halb unabhängigen Kirchenstaaten .....	30
Nur zwischen 1918 und 1931 war Kham wieder in tibetischer Hand ..	31
1949–1959 .....	31
Der tibetische Kulturkreis reicht weit über die heutigen politischen Grenzen hinaus .....	32
Bleibt die tibetische Kultur in Amdo und Kham erhalten? .....	33
Osttibet ist anders! .....	34
Sensationeller Wiederaufbau der Klöster Osttibets nach der Kulturrevolution .....	35
Tibetische Nomadenkultur in Amdo und Kham .....	37
Die höhentauglichen Nomaden .....	37
Die Nomaden sind zäh, selbstsicher und aufrichtig .....	38
Die Amdopa und Khampa unterscheiden sich .....	38
Vielfalt von Stämmen und Sippen .....	39

Familienfehden, Blutrache und Opiumsmuggel .....	39
Die „schwarzen Zelte“ .....	41
Webstühle im Freien .....	42
Die praktischen Lehmöfen der Amdopas .....	43
Alte zentralasiatische Hirtenbräuche .....	44
Die Gebetsfahnen .....	46
Kleidung wie im übrigen Tibet .....	47
Zu 108 Zöpfen geflochten .....	48
Faustgroße Knollen aus Bernstein als Kopfschmuck .....	50
Der Amulettstein „Dzi“ (auch „Gzi“) .....	50
Ein schwerer Ring im linken Ohr .....	52
Das Schlachten geschieht durch Ersticken .....	52
Tsampa, das wichtigste Nahrungsmittel .....	53
Nicht Tee, sondern Suppe .....	54
Das Märchen von der ranzigen Butter .....	54
„Eine alltägliche Essenseinladung“ .....	56
Die Mönche dürfen schnupfen, aber nicht rauchen .....	57
Hoch begehrt – die Wurzelknöllchen des Gänsefingerkrautes .....	58
Schafwolle, die wichtigste Einkommensquelle der Nomaden .....	59
Die Yackzucht ist sehr bedeutend .....	60
Das Yackschweif-Banner als Siegeszeichen .....	62
Nomaden sind große Pferdeliebhaber .....	62
Der Hund – unentbehrlich für den Nomaden .....	66
Gerben und die einfache Lederverarbeitung besorgen die Nomaden selbst .....	67
Besitzverhältnisse: Nicht der Einzelne, sondern der gesamte Stamm ist Besitzer der Weidegründe .....	67
Echter Nomadenstolz verachtet feste Wohnungen und verabscheut den Ackerbau .....	68
Das Recht des Erstgeborenen .....	69
Ähnliche Hochzeitsbräuche in Amdo und Kham .....	70
Eine Nomadenhochzeit im Jahre 2004 .....	72
Der Ehrenschal „Katta“ (auch Kattak) .....	74
Ackerbau in Amdo und Kham .....	74
Ackerbauern in Amdo – am Beispiel des Geburtsortes des 14. Dalai Lamas .....	76
Unterschiedliche Häuser in Amdo und Kham .....	79
Losar-Fest bei den Ackerbauern in Kham .....	79
Feste und landwirtschaftliche Arbeit im Rhythmus der Jahreszeiten in den Ackergebieten von Kham .....	81
Verstorbene werden den Elementen Luft, Wasser oder Feuer anvertraut .....	82
TRANCELÄUFER, TELEPATHIE, LEVITATION UND ORAKEL .....	83

Alexandra David-Néel, die große Kennerin Osttibets, berichtet über ihre Erlebnisse und Erfahrungen .....	83
Alexandra David-Néel .....	87
David-Néel als Minimalistin .....	88
Golog – Die berühmtesten nomadischen Räuber .....	89
Viehucht und Raub, die einzigen achtbaren Tätigkeiten .....	90
Totschlag und Diebstahl, knapp nach der Lossprechung von den Sünden .....	90
Für die Unabhängigkeit bis in den Tod .....	91
Amnye Machen – der heilige Berg der Golog .....	91
Ein Neuntausender...? .....	94
Zum heiligen Berg der Nomaden .....	94
Im Weideland der Nomaden .....	95
Die Situation der Nomaden – im Speziellen der Golog – im China des Jahres 1981 .....	97
Reich an Bodenschätzen .....	97
Wir nähern uns dem heiligen Berg .....	98
Die „Kommune am Schneeberg“ .....	98
Aufbruch zum Amnye Machen .....	99
Ein erster Besteigungsversuch .....	100
Die Besteigung des Amnye Machen .....	101
Schneeopard und Weißlippenhirsch .....	102
Alltag bei den Golog .....	104
Wertvoller Schmuck der Frauen .....	104
Der „Marzipan“ der Golog .....	106
Die Pilgerfahrt rund um den Amnye Machen .....	107
Das Pilgerwesen in Tibet .....	108
Die Umrundung des Amnye Machen .....	109
„König Gesar von Ling“ .....	113

## **QUER DURCH AMDO UND KHAM** .....

<b>VON LANZHOU ÜBER KUMBUM ZUM KOKONOR</b> .....	114
Kumbum – Geburtsort des Reformators Tsongkapa .....	118
Stupa/Chörten .....	122
Thangkas .....	124
Das „Butterfest“ in Kumbum .....	126
Tempelfest in Kumbum mit Entrollung des großen Thangkas .....	126
Klosteralltag im „alten“ Kumbum .....	128
Xining – Hauptstadt der Provinz Qinghai .....	133
Der Sonne-Mond-Pass .....	134

Prinzessin Wengchengs Reise nach Tibet .....	135
Kokonor – der blaue See .....	136
<b>VON LANZHOU ÜBER LABRANG NACH CHENGDU MIT VARIANTEN IN DAS GEBIET NGAWA, IN DEN SHAR-TSO- UND TSITSA-DEGU- NATIONALPARK SOWIE IN DAS PANDA-RESERVAT WOLONG .....</b>	<b>139</b>
Die Klosterstadt Labrang Tashikyil .....	141
Was ist ein „Tulku“? .....	145
Das Butterfest von Labrang .....	146
<b>EIN MEHRTÄGIGER ABSTECHER VON TAKTSHA ÜBER NGAWA, PADMA UND DZAMTANG NACH KANDZE .....</b>	<b>151</b>
Nordöstlich der Stadt liegen sich die beiden Bön-Klöster Topgyel und Nangshig (auch Narshi) in Sichtweite gegenüber .....	154
Padma/Banma (Baima) .....	160
Dzamtang/Rangtang .....	164
Interessante Klöster im Grasland von Serta .....	178
<b>VARIANTE ÜBER DEN SHAR-TSO (SER-TSO)-NATIONALPARK .....</b>	<b>182</b>
Shar Dugri (Xuebao Ding) – heiliger Berg der Bönpo .....	182
Jiuzhaigou (Dzitso Degu)-Nationalpark .....	183
Die Volksgruppe der Qiang .....	184
Wolong-Panda-Tierreservat .....	185
Trekking zum Siguniang .....	188
<b>VOM KOKONOR (XINING) NACH MATO (MADOI) .....</b>	<b>194</b>
Direkte Route auf der Nationalstraße 214 .....	194
Die „Nebenstraßen-Route“ nach Mato .....	196
Schamanistische Blutopfer in Amdo .....	196
Malschulen in Repkong .....	198
Rongpo-Gonchen-Kloster in Repkong .....	199
Sengeshong Yagotsang (Ober Wuton Si) .....	200
Sengeshong Magotsang (Unter Wuton Si) .....	200
Nyentok Gompa und Gomar Gompa .....	200
<b>VON MATO NACH JYEKUNDO UND IN DAS UMGEBENDE GRASLAND ..</b>	<b>202</b>
Ernst Schäfer über Jyekundo 1935 .....	205
Die Reihe der Panchen Lamas und der Dalai Lamas .....	212
Über Manisteine .....	218
Nyingmapa-Kloster „Dzogchen Rudam Orgyen“ – ein bedeutendes Pilgerziel .....	220
Der heilige Gletscher-See „Yilhun Lhatso“ (chin. Xinlu) .....	222

<b>VON JYEKUNDO NACH CHAMDO</b> .....	222
Mekong .....	224
Chamdo (chin. Qamdo) – Tor nach Tibet .....	225
Chamdo-Jampa-Ling-Kloster .....	225
<b>VON CHAMDO NACH DEGE (DERGE)</b> .....	226
Das ehemalige Königreich Dege .....	227
Die berühmte Druckerei von Dege Parkhang .....	229
<b>VON CHAMDO NACH CHENGDU</b> .....	232
Die wilden Schluchten des Mekong .....	233
Das fruchtbare Tal von Batang .....	234
Aus Batangs alten Tagen ... Ernst Schäfers Expedition .....	234
„Genyen“ („Nen-Da“) – der heilige Berg im Shaluli-Shan-Massiv .....	236
Litang – einer der bedeutendsten Orte Osttibets .....	238
Die großen Reiterfestspiele von Litang .....	240
Litang in alten Zeiten .....	242
Tatsienlu Peaks .....	244
Der heilige Berg „Jara“ .....	244
Minyak Gangkar (Minya Konka) – Höchster Berg Chinas vor der Eingliederung Tibets .....	245
Trekking zum Minyak Gangkar .....	246
<b>VON CHAMDO NACH KUNMING</b> .....	248
Wanderung zum „heiligen Gletscher“ des Meili-Shan .....	250
<b>DIE ÄUSSERE PILGERROUTE UM DEN KAWA KARPO – EIN LOHNENDES, ABER ANSTRENGENDES TREKKING-ERLEBNIS</b> .....	251
Yangtsekiang .....	254
Nationalpark der „Großen Flüsse“ .....	255
<b>VON LHASA NACH CHAMDO</b> .....	257
<b>ANHANG</b> .....	260
Zur Schreibweise der Ortsbezeichnungen .....	260
Glossar .....	261
Die acht Glückssymbole der tibetischen Buddhisten .....	265
Kleiner Sprachführer .....	266
Körpersprache (Gesten) .....	268
Informationen .....	269
Bildnachweis .....	271
Literaturverzeichnis .....	272
Register .....	273