

Inhalt

Vorwort von S.H. dem 14. Dalai Lama	11
Die Geschichte Tibets	13
Tibet: Land, Leute und Erforschung	31
Die Religion Tibets	41
Die Kunst Tibets	61
Tibet im Exil	77
Die Bilder	81
Dokumentation	233
Bhavachakra, das Lebensrad	234
Typischer Aufbau eines tibetischen Klosters	236
Die Wandmalereien im Kloster Shalu	237
Die tibetische Medizin	238
Die Kontinuität des Geistes	240
Die Zerstörung der tibetischen Kultur	242
Transkription und Aussprache	244
Potala und Jokhang	245
Kailash und Manasarovar	245
Shambala und Kalachakra	247
Gebetsfahnen und Gebetsmühlen	247
Die Adibuddhas	247
Die fünf Dyani-Buddhas	248
Vergleichende Zeittafel	249
Glossar	255
Bibliographie	258
Weiterführende Literatur zu Buddhismus und Bön	259
Landkarte	260
Dank / Fotonachweis	262