

# Inhalt

Vorwort	5
Danksagung	7
Teil I: Am FuÙe des Himalayas	13
Erste Schritte	15
Brütende Hitze	19
Der heilige Fluss	24
Der Marmortraum	28
Der Birla-Tempel	33
Teil II: Indien, die heilige Quelle	37
Bihar, das Land der Heiligen	39
An den Ufern des Ganges	42
Patna	46
Nalanda, die erste buddhistische Universität	49
»Rajagaha, welche Schönheit!«	54
Auf dem Gijjhakuta	59
Vom Gijjhakuta zum Yen Tu	63
Unter dem Bodhi-Baum	69
Meditation, die überlegene Erkenntnismethode	74
Vesali und der Mangohain der Ambapali	79
Varanasi, die heilige Stadt	82
Sarnath	85
Nach Norden	89

Unter den Sala-Bäumen in Kusinara	92
Shravasti und Anathapindika	96
Auf der Landstraße nach Nepal	100
Lumbini, der einst vergessene Garten	103
Kathmandu und das goldene Antlitz	107
Teil III: China, Land der Bodhisattvas	111
Das Licht kam von Westen	113
Die Große Mauer	116
Der Tempel des Göttlichen Lichts und der Zahn Buddhas	119
Der Palast Yonghe Gong und die Beziehung zwischen China und Tibet	122
Pingcheng und die Yungang-Grotten	126
Vom Hengshan zum Guangming Ding	130
Der Berg Wutaishan	135
Shu, das Reich der Besiegten	140
Chengdu, Metropole der Dichter, Zen-Meister und Taoisten	144
Der Berg Emeishan	148
Dimensionen der Riesen	151
Dazu, die verlassenen Höhlen	154
Die drei Schluchten des Changjiang	157
Das Gebirge Jiuhuashan	162
Hangzhou und der hohe Mönch Ji Dian	167
Glockengeläut	171
Ningbo, die Urquelle des japanischen Zen	175
Die Insel Putuoshan	178
Abschied von China	184

Teil IV: Tibet, das geheimnisvolle Reich	189
Vorfahren der Tibeter	191
Vom Dämonenbezwinger Padmasambhava bis zum Reformator Tsongkhapa	196
Auf dem Dach der Welt	200
Der Jokhang-Tempel	204
Der Potala-Palast und die Dalai Lamas	208
Auf den Straßen von Lhasa	213
Das Kloster Drepung	217
»The Crazy Yak«	220
Auf dem Hochland	223
Gyantse, die verfallene Stadt	227
Der Tempel Kumbum, das dreidimensionale Mandala	230
Shigatse und die Panchen Lamas	234
Entlang des Yarlung Tsangpo	237
Abschied von Tibet	241
Unterwegs mit Weihrauchstäbchen im Rucksack	244
Landkarte 1: Indien-Nepal-Tibet	247
Landkarte 2: China	248
Literaturverzeichnis	249
Bildnachweis	251
Index	253