

# Helmut Uhlig

## Menschen und Kulturen in der Heimat des Schnees

Gustav Lübbe Verlag

## INHALT

Heimat des Schnees	7
Im Banne des Nanga Parbat	11
Unter Göttern, Geistern und Dämonen	18
Padmasambhava - Der Sieger	23
In den Oasen Buddhas	42
Yi dam - Begegnung mit dem eigenen Gott	52
Aufbruch in den Himalaya	61
Volksleben in Ladakh	73
Hochzeit in Khalatse	80
Hemisfest	93
Der Tod im Kreislauf der Wiedergeburten	116
Zentren der Macht und ihre Geschichte	121
Guge - Ein vergessenes Königreich wird entdeckt	127
Der Kailas - Am heiligsten Berg der Erde	138
Milarepa - Der Dichter des Himalaya	155
Nach Nepal, ins Land der lebenden Götter	168
Die Geschichte der Sherpas	175
Ghora Jatra - Das Fest der Großmuttergottheiten	197
Der Weg zum Mount Everest	209
Mustang - Das letzte verschlossene Land	215
Sikkim - Exil des Karmapa	227
Bhutan - Die Lüge vom ärmsten Land der Erde	232
Das Paro-Fest	240
Begegnung mit den Göttern Bhutans	244
Tscham - Das getanzte Sterben	250
Thimphu und der Weg nach Osten	255
In den heiligen Tälern Bhutans	260
Edmund Hillary und der Sturm auf die Achttausender	264
Veränderungen am Dach der Welt	268
Himalaya-Tourismus	270
Nachwort und Dank des Autors	274
Literaturverzeichnis	275
Register	279