



## HEILIGE PLÄTZE IM HIMALAYA

Von Klöstern, Göttern und Heiligen in Tibet, Indien und Nepal

Die heiligen Orte auf dem Dach der Welt wollen erführen, erlebt, gefühlt und nicht selten auf mühsamen Pilgerreisen erwandert werden: Rund 240 Fotografien von Christoph Mohr, begleitet von den kundigen Texten von Oliver Fülling, nehmen mit auf die Reise in die tibetische Hauptstadt Lhasa zum Potala-Palast, dem machtvollen Zentrum des tibetischen Buddhismus, in schwindelerregende Höhe zu den Meditationshöhlen von Drayerpa, zu den heiligen Seen Namtso und Mapham Yutso und nicht zuletzt zum Kailash, der allen großen Religionen der Himalaya-Regionen als Zentrum gilt. In Ladakh geht es zu den prachtvoll gelegenen Klöstern Chenrey, Hemis und Lamayuru. Die quirlige Stadt Leh, das geheimnisvolle Nubra-Tal und der eisige Gipfel des Stok Kangri wird ebenso besucht, wie die Region Zaskar, wo sich einsame Tempel wie der Karsha in die Wildheit der Landschaft einfügen. Im hinduistischen Nepal pulsiert religiöses Leben in lärmenden, farbenprächtigen Tempeln, werden Heilige oder gar die Kumari in Kathmandu als lebende Göttin verehrt, während im nahen Bergland grandiose Ausblicke auf den Himalaya die Heiligkeit der Hügelkuppen, Haine und Tempel noch einmal unterstreichen.

ISBN 978-3-8003-4878-7



9 783800 348787

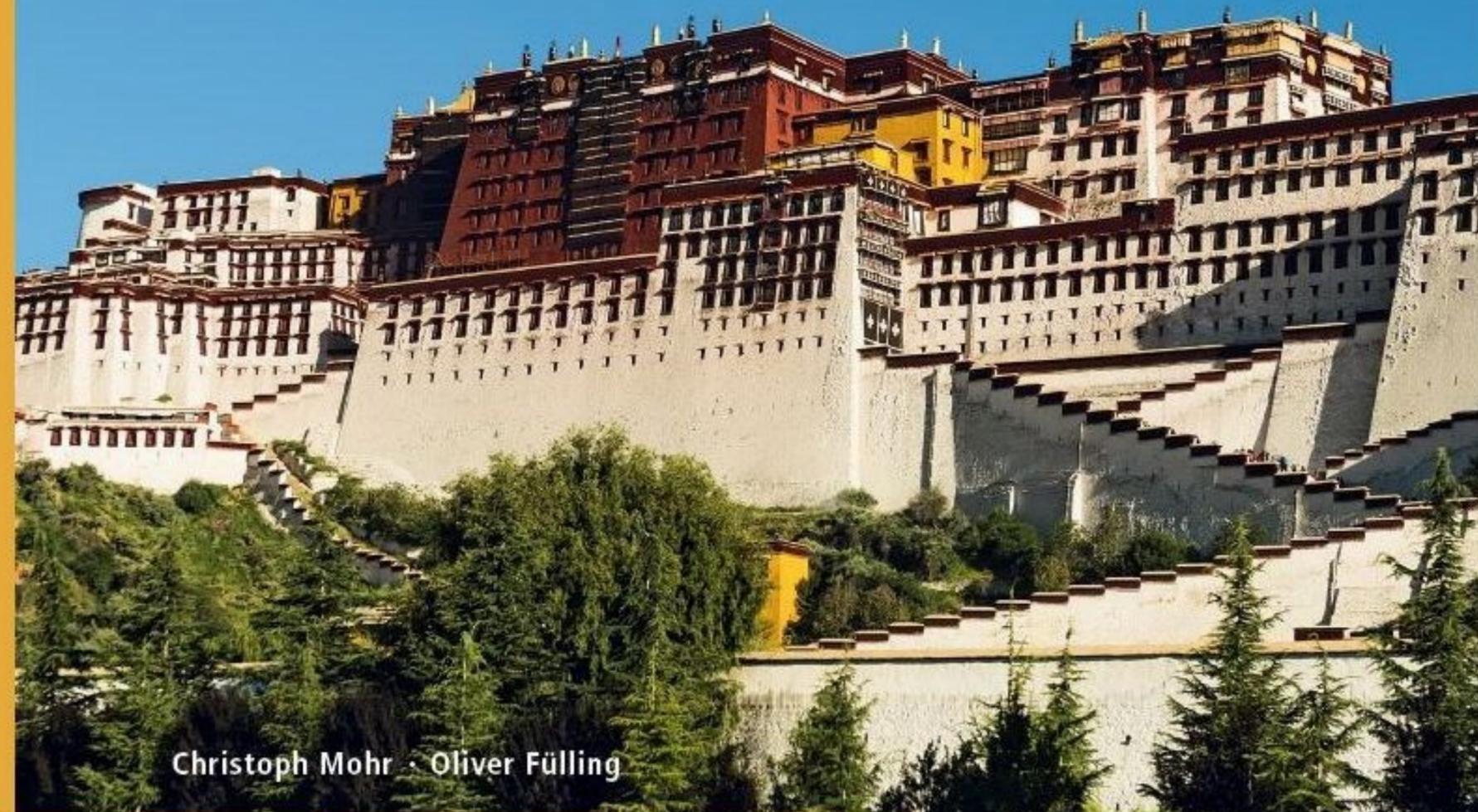
STÜRTZ PANORAMA  
www.verlagshaus.com



Entdecken  
Sie die  
ganze Welt  
in Büchern!

# HEILIGE PLÄTZE IM HIMALAYA

Von Klöstern, Göttern und Heiligen  
in Tibet, Indien und Nepal



Christoph Mohr · Oliver Fülling



STÜRTZ PANORAMA



## Inhalt

- 11 \_\_ Heilige Stätten im Schatten der Achttausender
- 17 \_\_ Die Natur als Heiligtum – Tibet
- 73 \_\_ Das Land der hohen Pässe – Ladakh und Zaskar
- 119 \_\_ Im Land der Götter und Geister – Nepal
- 184 \_\_ Länder-Informationen
- 186 \_\_ Register
- 187 \_\_ Karte
- 188 \_\_ Impressum

*Links:*  
Pashupatinath im Kathmandul ist Nepals wichtigste heilige Stätte für alle Hindus. Wer hierher pilgert, putzt sich entsprechend festlich heraus.

*Seite 5:*  
Das Kloster Sera in Lhasa ist berühmt für seine drei Klosteruniversitäten. Die prachtvolle Haupthalle Tsogchen Dukhang dient den Mönchen aller drei Fakultäten als Hauptversammlungshalle.

*Seite 8/9:*  
Das Morgengrauen auf dem Vorplatz vor dem Jokhang in Lhasa gehört den Pilgern, die von hier aus das tibetische Nationalheiligtum mindestens einmal umrunden, bevor sie die heiligen Hallen betreten.





*Linke Seite:*  
 Samye, „die über alle gedankliche Vorstellung Hinausgehende“, ist in seiner Gesamtkomposition ein dreidimensionales Mandala. Der Haupttempel Ötse im Zentrum symbolisiert den Palast, der den Weltenberg Sumeru krönt, und die ihn umgebenden zwölf Tempel stehen für die vier Kontinente mit ihren jeweiligen zwei Nebenkontinenten.

*Oben:*  
 Bauarbeiter, die ein Dach des Ötse reparieren, machen eine Pause von ihrer schweren Arbeit. Die Tempeldächer werden nach alter tibetischer Tradition noch aus einem speziellen Lehm gebaut, der in stundenlanger Arbeit von den Arbeitern, die dabei rhythmisch singen, festgestampft wird.



## Das Land der hohen Pässe – Ladakh und Zanskar

Ladakh, das „Land der hohen Bergpässe“, ist eine karge Hochgebirgswüste am Übergang vom Karakorum zum Himalaya, die von unzähligen steilen Gipfeln und Bergkammen sowie abgelegenen Tälern und Hochebenen, die nur über hohe und höchste Passstraßen erreicht werden können, geprägt wird. Umgeschlossen von hohen Himalaya-Gipfeln grenzt im Süden die Region Zanskar, das „Land des weißen Kupfers“, an Ladakh. Die unglaubliche Abgeschlossenheit, das extreme Klima und die große Entfernung von den wichtigen Himalaya-Handelsrouten haben dafür gesorgt, dass Zanskar – im Gegensatz zum weiter nördlich gelegenen Indus-Tal – kaum unter den Einfluss von Erneuerung und Veränderung geraten konnte.

Während der Rummel um berühmte heilige Orte in den westlichen Ländern mehr und mehr in eine Art Unterhaltungsarchäologie abdriftet, hat sich in Ladakh und Zanskar ein sehr unmittelbarer Bezug zum Sakralen erhalten. Die von Höhlen oder Hainen, Bergen, Schluchten, Flüssen, Quellen und anderen Orten

in der Natur ausgehende spirituelle Kraft spricht die gläubigen Ladakhis bis heute an. Den Menschen hier dienten ihre Heiligtümer zeitlebens dazu, ihr Bewusstsein



Oben: In der kargen Einöde rund um das Dörfchen Hundar im Nubra Valley von Ladakh sind Opfergaben wie Gerste oder Räucherstäbchen oft schwer zu bekommen, sodass silberne Wasser- oder Kerzenschalen als Ersatz dienen.

Linke Seite: Dank seiner Bedeutung hat Karsha, das größte Kloster in Zanskar, keine Probleme, junge Novizen zu bekommen, die hier in die täglichen Rituale eingewiesen werden.

im Außen abzubilden, es dem Land einzuschreiben, sodass es ihre kollektive Stammeserinnerung, ihre Mythen und heiligen Texte bewahrte und als ihr Tempel diente. Vor allem in der Abgeschlossenheit Zans-

kar ist dieses Verständnis noch zu spüren. Hier findet man noch zahlreiche Monumente, Tempel und andere von Menschenhand geschaffene Plätze für Begräbnisse, Rituale und Zeremonien, die in Beziehung zu besonderen, seit alten Zeiten spirituell oder mythisch bedeutenden Orten in der Landschaft stehen.

Buddhistische Heiligtümer sind dafür das sichtbarste Zeichen. Oft als „Klein-Tibet“ oder das „letzte Shangri-La“ beschrieben, haben sich Ladakh und Zanskar gegen einen übermächtigen Hinduismus und Islam als Enklaven des tantrischen Buddhismus erhalten, der hier seit fast tausend Jahren die vorherrschende Religion bleiben konnte. Besonders deutlich zeigt sich das an den meist auf felsigen Berggipfeln erbauten mittelalterlichen Klöstern. Diese *gompas* sind sowohl die Hüter uralten Wissens als auch lebendige religiöse Zentren.

Zu den allgegenwärtigen Spuren des Buddhismus im hohen Norden Nordostindiens zählen neben den Tempeln die Chörten am Eingang von Dörfern und Klöstern. Sie sind das tibetische Äquiva-



*Linke Seite:*  
Selbstbewusst thront die „Festung des glücklichen Glaubens“ Phiyang auf einer Felskuppe. In dieser Region sollen bis zur Bekehrung durch Padmasambhava vorbuddhistische Geisterkulte besonders stark verankert gewesen sein, doch erst um 1530 konnte sich der Buddhismus fest etablieren.

*Oben:*  
Phiyang gilt als einer der Meditationsorte Padmasambhavas und so wird bei den Maskentänzen des Klosters die Unterwerfung der Dämonen durch den großen Heiligen erzählt. Entsprechend ist das Kernthema stets der Sieg des Buddhismus über den alten Volksglauben mit seinen Geistern.



*Ganz oben:*  
Gebannt verfolgen die Zuschauer wie grimmig maskierte Schutzgottheiten und Hüter der buddhistischen Lehre in prunkvollen Kostümen im Ritualschritt über den Klosterhof tanzen. Den Besuchern bietet sich ein Schauspiel voller Energie und durchaus bedrückender Ausdruckskraft.

*Oben:*  
Die Cham-Mysterien belehren den Zuschauer über die Vergänglichkeit des Irdischen. Das Ziel der Tänze ist stets, das Negative in den Menschen zu vertreiben und sie zur Tugendhaftigkeit aufzufordern. Sowohl Tänzer wie Zuschauer werden dabei von ihren schlechten Taten befreit.



Bis Mitte des 20. Jahrhunderts durfte kein Bauwerk in Kathmandu höher sein als der herrliche Taleju Mandir auf dem Durbar Square. Der größte Tempel der Stadt ist Taleju Bhavani geweiht, ein Aspekt der Muttergottheit Durga. Die Newar verehren sie dagegen als eine der Taras, tantrische weibliche Gottheiten, die als Helferinnen auf dem Weg zur Befreiung gelten.



Der kleine Maru-Ganesh-Schrein ist das erste Heiligtum, das die Hindus aufsuchen, wenn sie vorhaben, in den anderen Tempeln des Durbar Square Gebete und Opfergaben darzubringen. Das Heiligtum ist Ganesh, dem elefantenköpfigen Gott der Weisheit und dem Beseitiger von Hindernissen geweiht.



Die bunten Farbpulver in schrillen Tönen werden für Alltagsrituale, aber auch für das nahende Holi-Fest gebraucht. Bei dieser fröhlichen Variante des Frühlings-Wasserfestes wird der Sieg des Frühlings über den Winter und der Triumph des Guten über das Böse gefeiert und man beschmeißt sich gegenseitig mit Wasser und Farben.



*Linke Seite:*  
Die vergoldete Fassade des Haryavarna Mahavira oder Goldenen Tempels von Patan gilt als hervorragendstes Beispiel großflächiger Metallarbeiten in Nepal. Der kleine Schrein im Vordergrund birgt ein kleines Swayambhu-Chaitya, ein sogenanntes aus sich selbst entstandenes Heiligtum.

*Oben:*  
Das Newar-Kloster Kwa Bahal, in dessen Zentrum sich der Goldene Tempel erhebt, stammt aus dem 12. Jahrhundert und war früher geistiger Mittelpunkt des alten Patan. Heute dient es gläubigen Laien des tibetischen und newarischen Buddhismus – eine Mischform aus Buddhismus und Hinduismus – als Andachtsstätte.



*Oben:*  
Die Hängebrücke wurde bereits 1907 über der Chobar-Schlucht errichtet. Laut einer Legende soll Manjushri an dieser Stelle mit einem Schwertstreich einen See, der einst das Kathmandutal bedeckt haben soll, abfließen lassen haben. Die Schlucht ist das Ergebnis dieses gewaltigen Hiebs.



*Oben:*  
Der Manjushree-Park ist ein ausgedehnter Steingarten am Hang der Chobar-Schlucht. Der Name rührt von Manjushri, dem Bodhisattva der Weisheit, her, der seinen Anhängern Wissen und Beredsamkeit verleiht. Er gilt aber auch als himmlischer Architekt, nach dessen Eingebung die irdischen Baumeister ihre Tempel errichten.

*Rechte Seite:*  
Nebel wabert über dem Ort, an dem der Bagmati aus der Schlucht tritt, und verleiht ihm dadurch eine mystische Heiligkeit. Manjushris Schwert steht für die Weisheit und wer ihm hier begegnet, so heißt es, wird von der Unwissenheit befreit und auf den Weg der Erlösung geführt.

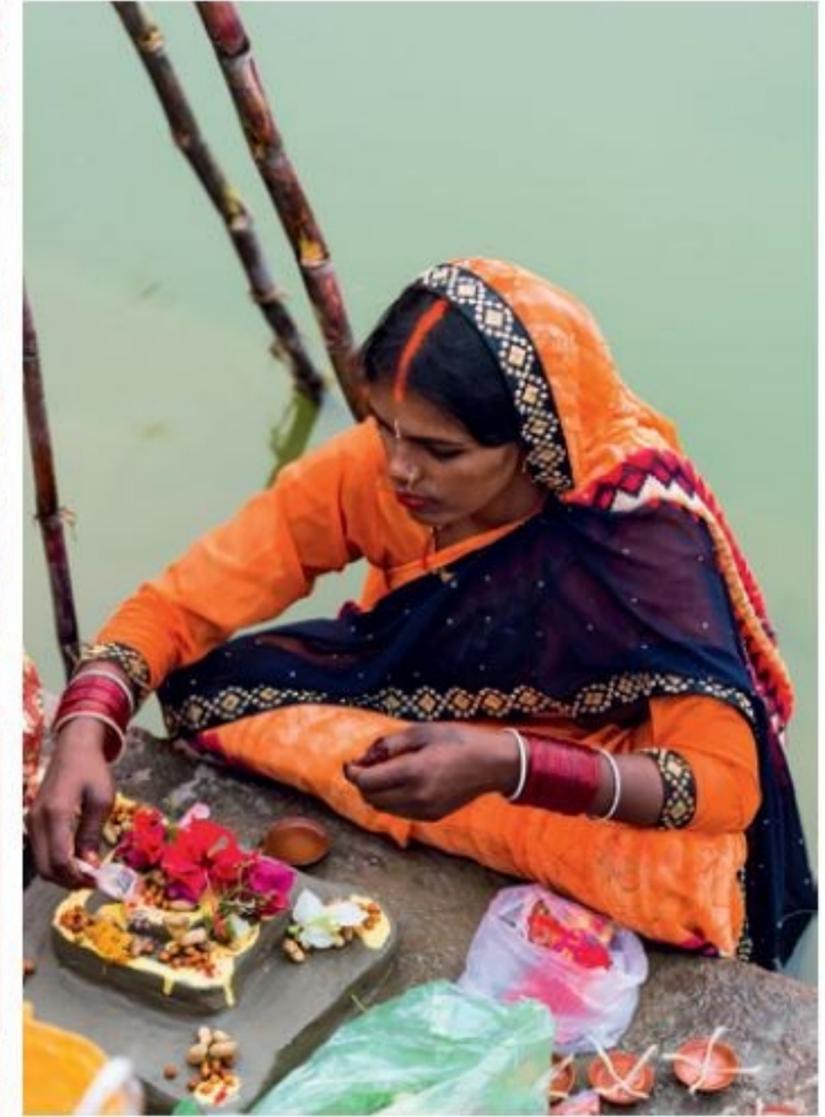




*Oben:*  
 Der Phewa Tal wird von den Nepalesen als ein besonders heiliger Ort verehrt. Hier soll die Göttin Barahi Bhagwati in Gestalt einer Bettlerin eine Frau, die als Einzige Mitleid mit ihr hatte, vor einer Überschwemmung gewarnt haben. Die Frau überlebte deshalb die Entstehung des Sees und ihre Nachfahren errichteten auf der Insel im See den Schrein Tal Barahi.

*Rechts:*  
 In kaum einer anderen Stadt Nepals kann man dramatischer sehen, wie sich der Himalaya aus dem subtropischen Tiefland in die höchsten Höhen erhebt. Nur 25 Kilometer Luftlinie nördlich von Pokhara ragen bereits die über 8000 Meter hohen Gipfel des Annapurna und Manaslu wie eine unüberwindbare Barriere in den Himmel.





Links:

Chhath ist ein uraltes Fest, dessen Wurzeln noch in der vedischen Religion liegen. Bei den meist im Oktober oder November stattfindenden Feiern wird der Sonne und ihrer Schwester geopfert, um ihr für das Leben, das sie ermöglicht, zu danken, und für eine gute Zukunft zu beten.

Oben:

Während des viertägigen Chhat-Festes in Lumbini werden Blumenopfer gebracht, aber die Rituale sind streng: Die Gläubigen dürfen für 36 Stunden kein Wasser trinken, sie baden im heiligen Wasser und besonders Fromme legen den Weg zum Wasser durch Niederwerfungen zurück.



# Länder-Informationen

## Tibet

Viele Reisende verbinden mit Tibet eine Art mystisches Shangri-La, einen spirituellen Zufluchtsort in einer durch und durch materialistischen Welt. Für andere wiederum ist die Autonome Region Tibet ein Ort der Unterdrückung, in dem der Buddhismus ausgetrocknet und die Kultur zwischen den Mahlzeiten chinesischer Repression zermalmt wird. Vor Ort empfinden viele Besucher die Begegnung mit dem realen Tibet als Kulturschock, weil das Land doch ganz anders ist, als es die heimischen Medien vermitteln oder alte Reiseberichte suggerieren. Tatsächlich ist Tibet beides, geheimnisvoll und geschunden.

Dabei war das Schneeland nie ein Hort des Friedens oder gar ein buddhistisches Paradies. Im Lauf der Jahrhunderte kämpften zahlreiche buddhistische Schulen um die Vorherrschaft, die sie, einmal an der Macht, stets unter der Schutzherrschaft der mongolischen Großkhane sicherten. Der Mongolen überdrüssig, holte man 1723 die Chinesen zu ihrer Vertreibung zu Hilfe, mit dem Erfolg, dass diese bis heute blieben.

Die tiefe Spiritualität der Tibeter, die bis heute an allen heiligen Orten spür- und sichtbar ist, konnte jedoch keine „Schutzmacht“, kein herrschender Orden und nicht einmal die Modernisierung Tibets auslöschen. Sutren murmelnd und Gebetsmühlen drehend umrunden Gläubige seit alters ihre allgegenwärtigen Heiligtümer im Uhrzeigersinn, befüllen die Lichtopfer mit Yakbutter, werfen Wacholder in die Opferöfen, legen an jeder Buddhafigur oder heiligen Stätte einen 1-jiao-Schein als Geldopfer ab und hängen Gebetsfahnen auf. In Tibet dürfen alle Tempel, die fast immer Eintritt kosten, mit Schuhen

betreten werden. Fotografieren ist in den meisten Tempelhallen verboten oder allenfalls gegen Gebühr erlaubt.

Dank einer hervorragenden Infrastruktur sind fast alle Regionen Tibets gut zu erreichen. Allerdings müssen alle Reisen, auch Individualreisen, im Vorfeld bei einem Reiseveranstalter gebucht werden. Wichtig ist, dass sämtliche Orte und Klöster, die man besuchen möchte, auf das Tibet-Permit eingetragen werden.

- [www.tibetravel.org/tibetan-festivals](http://www.tibetravel.org/tibetan-festivals)  
Liste aller tibetischen Festdaten und Reiseangebote zu den entsprechenden Terminen.
- [www.tibetguru.com](http://www.tibetguru.com)  
Website des Reiseveranstalters China Highlights Travel Service mit vielen Reiseinfos zu Tibet.
- [www.tibet-initiative.de](http://www.tibet-initiative.de)  
Infos über die politische Situation in Tibet.

## Ladakh

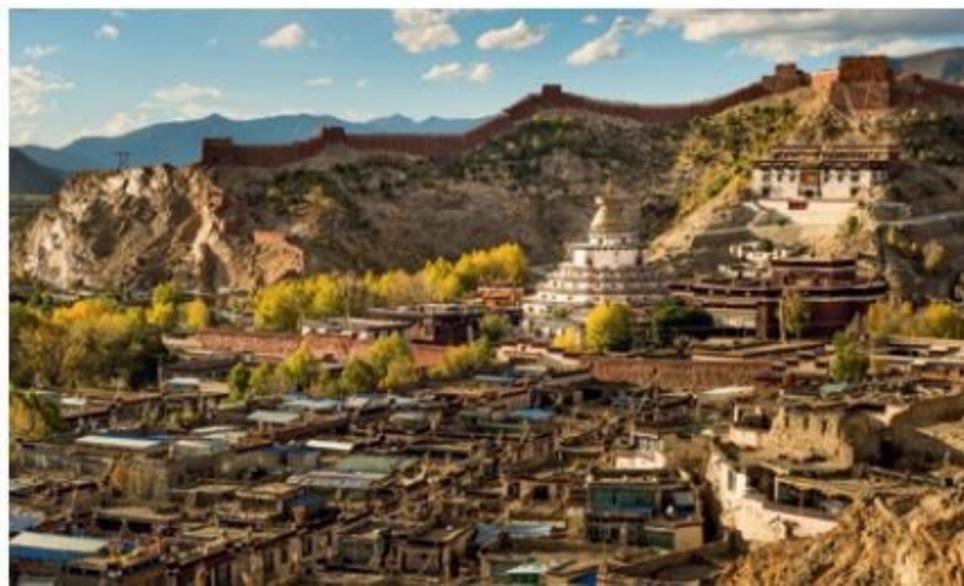
Ladakhs Geschichte als eigenes Königreich geht auf die großen Buddhistenverfolgungen 842 unter Tibets König Langdarma zurück. Nach der Ermordung Langdarmas zerfiel Tibet in einzelne Fürstentümer und Königreiche. Als erster König, der nach der Zeit des großtibetischen Königtums Herrschaft über Westtibet erlangte, gilt Gyide Nyimagun, ein Enkel Langdarmas, der das Reich noch vor seinem Tod für seine drei Söhne in

Guge, Purang und Rutok (Ladakh) aufteilte. Diese drei Königreiche sollten bis Mitte des 17. Jahrhunderts unabhängig bleiben. Von ihnen ging auch die Renaissance des Buddhismus im Himalaya aus, der schließlich den gesamten tibetischen Kulturraum prägte.

Religion wird in Ladakh und nicht zuletzt in den abgelegenen Tälern Zaskars entsprechend sehr ernst genommen. Es ist daher wichtig, religiösen Gebäuden, Schreinen, Bildern und Betenden immer den gebührenden Respekt zu zollen. Vor dem Betreten eines Tempels oder einer Moschee zieht man die Schuhe aus und lässt sie vor dem Eingang stehen. Viele Hindu-Tempel sind für Nicht-Hindus tabu. Hindus sind sehr abergläubisch, was das Fotografieren von Götterbildern und im Inneren von Tempeln anbelangt; im Zweifelsfall lieber darauf verzichten.

Einen buddhistischen Stupa oder ein buddhistisches Monument sollte man, wie überall im Himalaya, immer im Uhrzeigersinn umschreiten (mit dem Stupa zur Rechten).

Trauerfeiern sollten nicht gestört werden. Bei hinduistischen Beisetzungen wird der Leichnam gewöhnlich wenige Stunden nach dem Tod zum Verbrennungsort getragen. Der älteste Sohn, dem die Aufgabe obliegt, den Scheiterhaufen anzuzünden, muss beim Tod eines Elternteils seinen Kopf kahl rasieren und Weiß, die Farbe der Trauer, tragen. Wer eine Leichenverbrennung sieht, sollte sich diskret im Hintergrund halten und auf gar keinen Fall den Fotoapparat zücken.



- [www.incredibleindia.org](http://www.incredibleindia.org)  
Website des indischen Fremdenverkehrsamtes.
- [www.jktourism.org](http://www.jktourism.org)  
Infos zu Jammu und Kaschmir.
- [www.ladakhstudies.org](http://www.ladakhstudies.org)  
Artikel zu politischen und kulturellen Themen in Ladakh.

## Nepal

Die Freundlichkeit der Nepalesen ist sprichwörtlich, und Gastfreundschaft ist tief in der Landeskultur verwurzelt. „Der Gast ist Gott“ lautet eine vielzitierte Redensart. Neben dieser ausgefeilten Kultur der Höflichkeit zeichnet die Nepalesen eine kompromisslose, stolze Unabhängigkeit aus und ein seltenes Talent, allen Harten des Lebens zu trotzen. So auch im April 2015, als ein Erdbeben der Stärke 7,8 das Land erschütterte und Tausende Tote und Verletzte forderte. Unzählige Gebäude und Tempel fielen in sich zusammen. In einer großen Kraftanstrengung ist vieles mittlerweile wieder aufgebaut worden.

Doch das nepalesische Volk fasziniert nicht nur durch seinen Charme und seine Zähigkeit. Trotz seiner bescheidenen Landesfläche besitzt Nepal einen unglaublichen Reichtum an Volksgruppen, von denen jede ihre eigene Sprache, Kultur und Tradition pflegt. Diese Vielfalt macht „richtiges“ Verhalten nicht immer einfach, aber einige Grundregeln gelten dennoch.

Man sollte überall auf bestimmte Kastenregeln Rücksicht nehmen: So dürfen Fremde mitunter nicht die Küche eines Angehörigen einer höheren Kaste betreten.

Im abgelegenen westlichen Bergland kann die Anwesenheit kastenloser Ausländer eine Verunreinigung orthodoxer, hochkastiger Hindus darstellen. Die größeren Hindu-Tempel oder das Allerheiligste sind für Nicht-Hindus normalerweise tabu, da diese eine mögliche Ursache für rituelle Verunreinigung darstellen. Vor dem Betreten der Tempel müssen die Schuhe ausgezogen werden und man darf nur mit Erlaubnis fotografieren. Leder ist auf dem Tempelgelände meist tabu.

Wer eine Audienz bei einem buddhistischen Lama gewährt bekommt, bringt ihm als Geste der Ehrerbietung traditionell einen *kata* (rituellen weißen Schal), der meist in der Nähe verkauft wird, mit. Buddhistische Bauwerke werden im Uhrzeigersinn umschritten. Sherpas und einige andere Völker des Hochlands betrachten die Feuerstelle der Familie als heilig, weswegen man keine Abfälle, nicht einmal Papierfetzen, hineinwerfen sollte.

- [www.welcomenepal.com](http://www.welcomenepal.com)  
Website des Nepal Tourism Board.
- [www.deutsch-nepal.de](http://www.deutsch-nepal.de)  
Viele Infos zu allen Aspekten Nepals.
- [www.nepalwelt.de](http://www.nepalwelt.de)  
Website mit Infos zum Reisen und Trekken in Nepal.

*Linke Seite oben:*  
Der Jokhang in Lhasa. Von dem prachtvollen Erker links über dem Hof nahm der Dalai Lama früher die Geshe-Prüfungen ab. An diesem Examen nahmen die 16 besten Kandidaten der Klosteruniversitäten teil. Die fünf Besten bekamen den Titel des Geshe, eine Art Doktor der Philosophie.

*Linke Seite unten:*  
Die tibetische Altstadt von Gyantse gehört zu den am schönsten erhaltenen Altstädten Tibets. Beherrscht wird sie vom Kloster Palkhor Chöde, einst Heimat von 18 unabhängigen Klöstern und seinem faszinierenden Kumbum-Chörten.

*Links:*  
Wie ein Schwalbennest klebt das eindrucksvolle Kloster Chemrey an den Flanken eines kegelförmigen Schieferbergs. Völlig abgelegen und nur schwer erreichbar, leben in dem weitläufigen Komplex nur noch 20 Mönche.

*Unten:*  
Pilger macht hungrig, aber so wie hier, am „wunscherfüllenden“ Manakamana-Tempel in Nepal, sorgen reichlich Garküchen mit leckeren Currys und anderen Gerichten für das leibliche Wohl der Wallfahrer.



# Register

## Tibet

Chiu (Kloster)	71
Cho Oyu	17
Dralha Lubuk	23
Drayerpa	40, 41
Drepung (Kloster)	18, 19, 38, 39
Drigung Thel (Kloster)	44, 45
Drolma La	68, 69
Dungkar	60, 61
Ganden (Kloster)	18, 30–33
Gongpo Ri	51
Gurla Mandata	19
Gyantse	54, 55, 184
Kailash	13, 18, 19, 66, 68
Karakorum	17
Kunlun	17
Lhasa	5, 8/9, 16–18, 22–29, 184
Lhotse	17
Makalu	17
Manak-See	70
Mapham Yutso	19, 71
Mindroling (Kloster)	18, 48, 49
Mount Everest	17, 20, 21, 156
Nam Tso	19, 65
Reting (Kloster)	18, 42, 43
Rongbuk (Kloster)	21
Samye	19, 52, 53
Sera (Kloster)	5, 18, 34, 35, 37
Shigatse	56–58
Shisha Pangma	17
Tashilhunpo	18
Tirthapuri	18, 62, 63
Tsethang	50, 51
Tsurphu (Kloster)	18, 46
Yamdruk Tso	19, 188
Yarlung Tsangpo	19, 64

## Ladakh und Zaskar

Bardan (Kloster)	111
Chemre	82, 83
Chemrey (Kloster)	185
Choglamsar	78
Chomo Ling (Kloster)	106, 107
Dertschog Gompa	82, 83
Diskit	74, 98
Dzongkhul (Kloster)	117
Galdan Tashi Chuling (Kloster)	74, 98
Hemis (Kloster)	12, 88, 89
Hemis-Nationalpark	105
Hemis Shukpachen	95
Hundar	73, 101
Karsha (Kloster)	72, 108–110
Lamayuru (Kloster)	75
Lamayuru	94
Leh	76, 77
Oase Hundar	100

Pangong Tso	114
Phiyang	92, 93
Phuktal (Kloster)	14/15, 112, 113
Rizong (Kloster)	96, 97
Sakti	86
Samtanling Gompa (Kloster)	99
Sani (Kloster)	13, 74, 84, 85
Shey	79
Spituk	75
Stok Kangri	75, 91
Sumur	99
Thikse (Kloster)	81
Tingmogang	103
Tongde (Kloster)	115, 116
Traktok (Kloster)	86
Tsarap Chu	111, 112
Tso Moriri	90
Yundrun Tharpaling Gompa	94
Zangla	106, 107
Zaskar-Fluss	104, 105, 115

## Nepal

Annapurna Himal	174
Bagh Bhairab Mandir	121, 133
Bagmati	155
Begnas Tal	120, 170, 171
Bhaktapur	120, 134, 135
Bishanku Narayan	120, 148
Boudha	132
Budhanilakantha	144, 145
Changu Narayan	146, 147
Chobar-Schlucht	154, 155
Dakshinkali	120, 152, 153
Gorkha Himal	175
Gorkha	164, 165
Janak Mandir	10, 120, 176–179
Janakpur	10, 120, 176–179
Kathmandu	122–126
Kathmandual	6, 119, 121, 125–127, 138, 146–148, 154
Kirtipur	121, 133
Lumbini	121, 180–183
Manakamana	119, 162, 163, 185
Manjushree-Park	154
Nagarkot	156, 157
Namobuddha	120, 158, 159
Naudhara	149
Panauti	120, 160, 161
Pashupati Mandir	6, 121, 128–131
Pashupatinath	6, 121, 128–131
Patan	119, 127, 136–143
Pharping	150, 151
Phewa Tal	166–169
Pokhara	13, 120, 167–169, 172, 173, 175
Rupa Tal	120, 170
Shanti Stupa	172, 173

