

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 70 (1961)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ein Tag bei uns zu Hause  
**Autor:** Norbu, Thubten Dschigme  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-975003>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# EIN TAG BEI UNS ZU HAUSE

Von Thubten Dschigme Norbu

**D**ie nachfolgenden Seiten haben wir mit der freundlichen Genehmigung des Ullstein -Verlags Wien, Berlin, Frankfurt am Main dem Buche «*Tibet – verlorene Heimat*» von *Thubten Dschigme Norbu, dem ältesten Bruder des Dalai Lama*, entnommen. Norbus Buch enthält seine Lebensgeschichte und spiegelt darin beispielhaft das Schicksal des tibetischen Volkes wider; denn es gibt Auskunft gerade über jene Jahre, in denen die Lage in Tibet immer ernster und hoffnungsloser wurde und mit der Vergewaltigung des ganzen tibetischen Volkes durch die Chinesische Volksrepublik endete. Norbu hat seine Geschichte nicht niedergeschrieben, sondern in tibetischer Sprache auf Tonband gesprochen; sie wurde von seinem Freunde, dem Österreicher *Heinrich Harrer*, der nach Ende des Zweiten Weltkrieges sieben Jahre in Tibet verbracht hatte und der tibetisch spricht, Wort für Wort in die deutsche Sprache übersetzt.

Die Familie des Dalai Lama war im Dorfe Tengtser in der Provinz Amdo im nordöstlichen Zipfel des Landes zu Hause. Sein Dorf lag auf einer hohen Kuppe inmitten anderer noch höherer Berge, die alle vom Eisriesen Kjeri überragt werden. Es war klein und arm, bloss eine Siedlung von dreissig Bauernhäusern, ja es war eigentlich bloss die Alp des tiefer gelegenen Dorfes Balandtsa, das knapp zwei Stunden entfernt lag. Von dort kamen im Sommer die Herden der Bauern nach Tengtser auf die Weide. Norbus Vaterhaus war – wie alle andern – ebenerdig, hatte ein breites flaches Dach und war an zwei andere Häuser angebaut; es war rechteckig und hatte einen grossen Innenhof. «*Wenn am Abend beim Dunkelwerden das einzige Tor geschlossen wurde, fühlten wir uns sicher und geborgen wie in einer kleinen Festung.*»

Die Hauptnahrung bestand aus Tsampamehl, einem Mehl, das aus geröstetem Getreide, am häufigsten aus Gerste, gewonnen wird. Dieses Mehl wurde vor jeder Mahlzeit mit Buttertee vermischt, zu einem Teig geknetet und so aus der Tsampaschale aus Birkenholz gegessen. Für die Erwachsenen gab es bei Tisch eine Kiste, die in drei Fächern Butter, Tsampamehl und getrocknete Käsebrocken enthielt als zusätzliche Nahrung.

Norbu erzählt mit grosser Liebe von seinen Kinderjahren: «*Wir führten ein glückliches und zufriedenes Dasein in unserem abgelegenen Dörfchen und verstanden es nicht, wenn durchziehende Reisende mitunter glaubten, unser hartes Los beklagen zu müssen. Wir hatten alles, was zum Leben notwendig war und was das Herz erfreute. Wir lebten in Ruhe, feierten fröhliche Feste, und die Götter erhörten unsere Gebete.*»

Beim Lesen vor allem der ersten Kapitel, bevor Norbu von der strengen Ausbildung in Logik, Philosophie und Dialektik im Kloster Kumbum, dessen Abt er später wurde, erzählt, fällt dem Leser trotz aller Verschiedenheit die grosse Ähnlichkeit zwischen dem tibetischen Volk und unserer eigenen Bergbevölkerung, zwischen der tibetischen Bergwelt und schweizerischer Landschaft auf. Auch Norbu fühlte sich, als er unsere Berge besuchte, auf Schritt und Tritt an seine verlorene Heimat erinnert.

Das Leid um diese Heimat spricht aus jeder Zeile seines Buches, das jeder, der am Leidensdrama des tibetischen Volkes Anteil nimmt, lesen sollte. Norbu beschliesst es mit den beschwörenden Worten «*Lha Gje Lo!*» «*Die Götter mögen siegen!*»

**H**eute, da ich mich fast ganz auf meine Armbanduhr verlasse, erscheint es mir unglaublich, wie pünktlich geregelt unsere Tage ohne jede Uhr verliefen. Allerdings war uns die Natur ein guter Helfer. Noch vor dem Morgengrauen erscholl der erste Hahnenschrei, der die Mutter an die Arbeit rief, und bald hörte man dann das Feuer im Herd knistern. Obwohl es bereits Streichhölzer bei uns gab, verstand man sich noch auf die Kunst des Feuerschlagens mittels eines Feuersteines. Zuerst wurde das Waschwasser für Vater und Mutter erhitzt. Wenn der Morgen graute, führte der Vater die Pferde zur Tränke. Dann erst wurden wir Kinder geweckt. Nicht immer fiel mir das Aufstehen leicht, aber wenn ich mit dem Vater auf den ungesattelten Pferden zur Quelle reiten wollte, musste ich zum Tse-schar, dem Augenblick, in dem die Sonne die ersten Gipfel aufleuchten liess, gewaschen und angezogen sein. Die Aussicht, mit dem Vater zur Quelle reiten zu dürfen, erleichterte mir die

unangenehme Pflicht des Waschens in den grossen Kupferschüsseln.

Ein wenig später begab sich die Mutter in die Hauskapelle, um dort das tägliche Opfer darzubringen. Das Zurichten der Butterlampen war eine feierliche Handlung. Die Mutter wusch sich die Hände, drehte aus Baumwolle einen Docht, den sie in den Dochthalter steckte, und füllte die auf dem Herde schon geschmolzene Butter in die Lampen. Das Anzünden war den Eltern vorbehalten. Jeden Morgen wurden zwei Butterlampen entzündet, die eine vor dem grossen Altar in der Hauskapelle, die andere in dem kleinen Zimmer der Eltern, wo eine Buddhasstatue stand. Wir begleiteten die Eltern auf dem Weg dorthin und legten uns, wie sie, dreimal vor den Göttern auf den Boden und sagten unsere Gebete. Dann folgte eine weitere religiöse Handlung: der Gang zur Weihrauchvase in der Mitte des Hofes. Das war ein in einem festen Lehmsockel ruhendes Tongefäss, das oben und an der

Seite Oeffnungen hatte. Der Vater oder die Mutter schoben auf einem Blech Glut durch eines der seitlichen Löcher und warfen dann wohlriechende Kräuter darauf, in der Hauptsache Alpenrosen. Wenn der duftende Rauch durch die obere Oeffnung zum Himmel stieg, erstrahlte der Kjeri bereits rosarot, und die Sonne sandte ihre wärmenden Strahlen über das flache Dach in den Hof.

Erst nach diesen Zeremonien begann der eigentliche Tag. Zum Frühstück gab es das erstemal Tee. Es war aufregend, mitanzusehen, wie das Wasser im Kupferkessel zu brodeln anfing, wie die Mutter ein Stück vom Teeziegel brach, es zwischen den Händen zerrieb und die Krümel in das siedende Wasser warf. Dann gab sie Salz dazu und liess alles noch ein wenig kochen. In der Provinz Amdo verwendete man den zu Ziegeln gepressten Tee, der über die Provinz Kham aus China eingeführt wurde. Es war eine grobe Teesorte, die oft noch ganze Blätter und sogar Zweige des Teebaums enthielt. Das Salz kam in Yak- oder Schaflasten aus dem Tschangthang, den nördlichen Ebenen Tibets, wo man es aus den grossen Salzseen gewann.

In meinen frühesten Erinnerungen taucht immer wieder der Dorfhirte auf. Als er der Held meiner Knabenträume wurde, war ich gerade fünf Jahre alt. Jeden Morgen, wenn wir beim Frühstück sassan, zog er mit der grossen Dorfherde an unserem Hoftor vorbei. Die vielen kleinen Gruppen von Kühen und Schafen, die sich aus jedem Hofe zu ihm gesellten, bildeten schliesslich eine vielköpfige, stossende und blökende Masse, die zu den saftigen Alpen drängte. Auch unsere Schafe und Kühe warteten schon ungeduldig darauf, sich der grossen Herde anzuschliessen. Der Hirt war ein kluger Mann, der über die notwendigen Körperkräfte verfügte, ohne die man einer so grossen Herde nicht Herr werden kann. Sie alle zusammenzuhalten, war allein schon eine Kunst. Aber er musste sie auch vor den Wölfen schützen, die nicht nur den kleinen Schafen, sondern auch den Rindern gefährlich werden konnten. Um sich und seine Schutzbefohlenen vor den vierbeinigen Räubern zu sichern, führte er stets eine Steinschleuder und ein zweischneidiges Schwert mit sich. Wir Dorfbuben waren sehr darauf erpicht, die Freundschaft des Hirten zu gewinnen. Er war mein Helfer und Verbündeter, wenn ich gegen den Willen meiner Eltern heimlich mit der Herde in die Berge zog.

Solch ein Tag mit meinem Hirtenfreund und anderen Dorfbuben in den Wältern und auf den Wiesen verging nur allzu rasch. Uner schöpflich schienen uns die Geheimnisse und Schätze der Berge. Und wir konnten unsere wilden Spiele treiben, ohne dass jemand uns daran hinderte. Wurde es dem Hirten einmal gar zu arg, dann rief er uns zu unserem Lieblingsspiel zusammen. Wir mussten in verschiedene Richtungen laufen und im Wald oder auf den Wiesen möglichst viele und vielerlei Blumen und Gräser sammeln und sie ihm zu einem dicken Strauss gebündelt bringen. Er entschied

dann, wer diesen Blumenwettstreit gewonnen hatte, und überreichte dem glücklichen Sieger feierlich eine süsse getrocknete Aprikose. Unseren Hunger stillten wir mit Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren, die in grossen Mengen in den Wältern wuchsen. Am Nachmittag, wenn die Stunde des Nachhausegehens immer näher rückte, meldete sich bei mir die Angst vor der unabwendbaren Strafe, die mich am Abend erwartete. Die aufregenden Spiele hatten mich vergessen lassen, dass ich ohne Erlaubnis von zu Hause weggelaufen war. Ich ging in den Wald und pflückte eine ganze Mütze voll reifer Beeren, die ich meinen Eltern als Sühnegerchen mitbringen wollte. Der Hirte aber sass auf einem Stein und blickte versonnen zum Himmel empor. Oft war mir, als bewegten sich seine Lippen und als hielte er Zwiesprache mit den Wolken, den Bäumen, den Vögeln und dem Wasser. Wenn die Schatten immer länger wurden, kehrten wir müde ins Dorf zurück. In jenen Jahren träumte ich davon, einmal der Hirte von Tengtser zu werden.

Nach dem Frühstück begab der Vater sich meist mit einem Taglöhner aufs Feld hinaus. Für gewöhnlich nahmen sie einen Maulesel oder einen Ochsen mit. Wir Kinder brauchten bei der Feldarbeit fast nie zu helfen. Nur wenn der Vater im Frühling mit dem Pflug seine Furchen zog, begleiteten wir ihn und sammelten die köstlichen kleinen, süßen, weissen Wurzelknollen, die der Pflug zutage förderte. Der Pflug war ein langes Stück Hartholz mit einer Metallspitze und riss den Boden etwa zwei Handbreit tief auf. Er wurde von einem Ochsen gezogen, dem der Vater seine seltsam klingenden Befehle so laut zurief, dass wir sie bisweilen über die Felder bis zu unserem Spielplatz hören konnten. Mein Vater säte Gerste, Weizen und Hafer und setzte Kartoffeln und als Pferdefutter grössere Mengen Erbsen. Wenn die junge Saat aus dem Boden kam, mussten wir Kinder beim Unkrautzupfen helfen. Zunächst machte uns diese neue Beschäftigung Freude, aber bald langweilte sie uns, und wir sehnten uns zu unseren Spielen zurück. So ein Tag auf dem Felde war lang. Schon bei Sonnenaufgang zogen wir hinaus, und erst bei Sonnenuntergang machten wir uns auf den Heimweg.

Sobald die Männer aus dem Hause waren, nahm die Mutter den Besen und säuberte die Küche, den Kuhstall und die anderen Räume. Danach ging sie ans Kochen. Das war keine umständliche Arbeit, denn sie bereitete nur einige Zutaten zu unserer Hauptnahrung, dem Tsampa.

Um die Mittagszeit brachte die Mutter das Essen für den Vater und den Knecht aufs Feld. Manchmal musste sie für einige Nachbarn mitkochen, die bei der Arbeit halfen. Den Korb trug sie im Schultertuch oder mit Hilfe eines Seiles auf dem Rücken. In der einen Hand hielt sie die Enden des Seiles oder des Tuches, in der anderen trug sie eine Teekanne aus Ton. Wir liebten es, sie auf diesem Gang zu begleiten, und tollten dabei um sie

herum. Zu unserem Hof gehörten viele kleine Felder, die weit verstreut lagen. Da der Boden um das Dorf nicht überall gleich fruchtbar war, wurde es schon seit Generationen so gehalten, dass jeder Bauer gute und schlechte Felder bestellte, auf denen er in einer festgesetzten Reihenfolge verschiedene Feldfrüchte anbaute. Die Männer hatten von der schweren Arbeit tüchtigen Hunger bekommen und fielen über das Essen her. Wenn wir sie so einhauen sahen, regte sich auch bei uns der Appetit, und wir nahmen fröhlich an ihrer Mahlzeit teil. Dann begleiteten wir die Mutter wieder nach Hause, wo es noch viel für sie zu tun gab.

Sie vertauschte nun den Essenskorb mit dem Wasserbottich, in dem sie das Wasser für den täglichen Bedarf von der Quelle holte. Die Quelle lag zehn Minuten von unserem Bauernhof entfernt am anderen Ende des Dorfes. Im Sommer musste die Mutter diesen Weg wenigstens viermal, im Winter dreimal machen. Solange meine ältere Schwester, Tsering Dröma, mich beim Spielen beaufsichtigte und auf dem Rücken umherschleppte, war sie froh um jede Abwechslung und bat die Mutter häufig, uns mit zur Quelle zu nehmen. Die Mutter schnallte mich dann auf Tsering Drömas Rücken, den Wasserbottich auf den ihren, und wir zogen gemeinsam zur Quelle. Dort herrschte immer ein lustiges Treiben, die Frauen tauschten ihre Neuigkeiten aus und waren darin so vertieft, dass wir Kinder uns selbst überlassen blieben. Der feuchte Lehm war uns ein herrliches Spielzeug. Wir formten daraus phantasievolle Gebilde, wobei es natürlich nicht ausblieb, dass wir uns selbst bis zur Unkenntlichkeit beschmierten. Die Quelle war in einem etwa zwei Handbreit tiefen Becken von anderthalb Meter Durchmesser gefasst. Die Mutter hockte sich davor und schöpfte mit einer grossen Kelle behutsam, um den Grund nicht aufzurühren, das Wasser in ihren Bottich. Ein Holzbrett sollte verhindern, dass das Wasser auf dem Nachhauseweg über den Rand schwachte. Vergass die Mutter einmal das Brett, dann pflückte sie einfach ein paar Zweige von den nahen Büschen, die denselben Zweck erfüllten. Von diesem Ausflug wurden wir Kinder natürlich wieder hungrig, und da noch nicht Essenszeit war, gab die Mutter uns ein paar steinharte zwiebackähnliche Brötchen, die wir in eine Schale heissen Wassers tauchten und mit grossem Appetit verspeisten.

Bei Anbruch der Dämmerung bereitete die Mutter die Hauptmahlzeit des Tages. Meist gab es eine kräftige Suppe aus Fleisch und Gemüse, die mit Tsampa verdickt wurde, und selbstverständlich Tee. War der Hunger einmal gar zu gross, konnten wir immer noch auf unsere Tsampakiste mit den drei Fächern zurückgreifen.

Tsering Dröma und ich erwarteten jeden Abend den Vater ungeduldig am Hofftor und hielten dabei nach der Herde Ausschau. Die Tiere kannten ihre Ställe genau und schlügen den Weg in die einzelnen Höfe ein, ohne dass der Hirte ihnen dabei hel-

fen musste. Erst wenn das Vieh versorgt war, konnten wir uns zum Essen setzen. Während der Vater die Pferde und die Maulesel zur Tränke führte, molk die Mutter im Stall die Kühe. Der Kuhstall war mit Steinplatten ausgelegt, hatte keine Fenster und nur in der Decke ein Luftloch, das man im Winter bei grosser Kälte schliessen konnte. Die lehmgemauerten Futtertröge waren innen mit Holz ausgekleidet. Zur Melkstunde hatte jede Kuh im Futtertrog ihren eigenen Bottich stehen, in dem aufgeweichter Oelkuchen mit Häcksel vermengt war. Verspätete sich die Mutter einmal, dann mahnten die Kühe sie durch lautes Brüllen an ihre Pflicht. Unser Vieh kam täglich hinaus ins Freie, nur wenn der Schneesturm zu heftig tobte, durfte es im Stall bleiben. Die Herde konnte auch im Winter auf die Weide getrieben werden, weil der Wind den Schnee so heftig fortwehte, dass es für Schafe und Kühe immer noch Kräuter und Wurzeln genug zu finden gab.

Bei Einbruch der Dunkelheit wurden flache Schälchen voll Senföl, über deren Rand ein oder mehrere aus Baumwolle gedrehte Dochte hingen, angezündet. Sie standen auf Schieferplatten, die waagrecht aus der Wand ragten. Auch im Kuhstall war solch ein Senföllämpchen. Eine andere Beleuchtung kannten wir nicht.

Nun brachte die Mutter die Milch in grossen Wacholderkübeln in die Küche. Das Holz für diese Gefäße holte der Vater aus den Bergen und liess es auf unserem Hof von einem Handwerker aus Balandtsa, der sich auch auf alle Ausbesserungsarbeiten verstand, zu Kübeln und Schalen verarbeiten. Die schönsten Gefäße waren für die Dickmilch bestimmt, sie waren besonders solide und mit kunstvoller Schnitzerei verziert. Die Mutter schüttete den grössten Teil der frischen Milch in einen Kupferkessel und kochte sie darin ab. Eine kleine Menge tat sie für die Teebereitung zur Seite, und zum Rest gab sie, ehe die Milch aufkochte, eine grosse Schöpfkelle Sauermilch. Erst am nächsten Tag wurde der Rahm in ein eigenes Holzgefäß abgeschöpft, das nach einigen Tagen bis zum Rande gefüllt war. Dann kam der Rahm ins Butterfass. Oft konnten wir der Mutter einen Löffel Rahm für unseren Tee abschmeicheln. Noch ehe er sich mit dem Tee vermischt hatte, tunkten wir ihn mit unseren harten Zwiebäcken von der Oberfläche ab. Der Rahm war ein seltener Leckerbissen, aber von der Buttermilch, in der noch kleine Butterkügelchen schwammen, durften wir nach Herzenslust trinken. Wollte die Mutter Käse bereiten, dann kochte sie die saure Milch noch einmal. Die weissen Flocken goss sie in ein Sieb und verwahrte sie in einem dunklen, kühlen Raum, wo sie langsam trockneten und schliesslich die Käsebrösel ergaben, die wir zum Frühstück mit Tsampa assen. Das grünliche Wasser, das übrig blieb, wurde an die Haustiere verfüttert.

Unser Viehbestand ergänzte sich auf natürliche Weise. Fast immer hatten wir vier Kühe im Stall.

Die Kälber kamen ohne jegliche Hilfe zur Welt. Meine Eltern hielten es nicht einmal für notwendig, in den Stall zu gehen, wenn eine Kuh kalbte. Im Nu stand ich morgens auf, wenn die Mutter mir zurief, dass ein junges Kalb geboren war. Noch ungewaschen, lief ich in den Stall, wo das Kälbchen auf seinen langen, staksigen Beinen die ersten tollpatschigen Gehversuche machte. Erstaunt sah ich zu, wie ungeduldig und grob es gegen das Euter der Mutter stiess, die völlig gelassen dastand und ihr Junges liebevoll abschleckte. Damals sah ich zum erstenmal, dass die Natur ihre eigenen härteren Gesetze hat, die sich von unseren, aus der Ueberlegung gewonnenen, unterscheiden. Ich betrachtete das Kälbchen als mein lebendiges Spielzeug, hüllte es manchmal in eine Wolldecke und schlepppte es auf den Hof und in die warme Sonne. So ein Kälbchen war eine grosse Freude, denn die Kuh gab jetzt dunkelgelbe, fette Milch, die wir Kinder

besonders liebten. Aber die Mutter wachte sorgsam über die Verteilung. Sie molk immer nur etwa die Hälfte ab, der andere Teil blieb für das Neugeborene. Ausser den Kühen hatten wir noch etliche Ochsen im Stall. Die jungen Stiere wurden sehr bald kastriert, und nur in grösseren Dörfern gab es einen Zuchtstier. Den Ochsen nennt man Yak, die Kuh Tri. Der Yak ist ausschliesslich ein Last- und Tragtier.

Die viele Arbeit in den Abendstunden nahm die Eltern voll in Anspruch. Wir Kinder waren uns selbst überlassen, schienen nur im Weg herumzustehen und warteten daher ungeduldig auf das Abendessen. Das war eine gemütliche Mahlzeit, die Tiere waren versorgt, alle Arbeit war getan, das Hoftor verriegelt. Wenn der Vater sich nach beendeter Mahlzeit erhob und sich in den hinteren Küchenraum zurückzog, war für uns Kinder die Zeit zum Schlafengehen gekommen.

## AUS DEN ALTTIBETISCHEN SCHÖPFUNGSLIEDERN\*

*Welche der Welten war die früheste? Welcher der Ursprünge war der früheste? Welche der Schöpfungen war die früheste?*

\*

*Von allen Welten ist die erdachte die früheste. Von allen Ursprüngen ist der gewollte der früheste. Von allen Schöpfungen ist die Entstehungsursache die früheste.*

\*

*Zu Beginn kam die unerreichbare innere Kraft hervor: des Gedächtnisses, des Verstandes, der Seele König; dieser ist unfassbar und ungeboren aus sich selbst erstanden. Sang gyas hat die Lebewesen erschaffen. Dieser Sang gyas ist ohne Anfang und ohne Ende. Zuerst war dann die seinslose Leere und dann die seinsbesitzende Kraft.*

(Zuerst war nach Auffassung der Tibeter das Höchste Wesen, das dann die Welt in verschiedenen Stufen erschuf.)

\*

*Dann war ein Ungefährtes geschaffen, worauf die Feuchtigkeit und der Wind kamen, die beiden Urkräfte der Natur. Als Feuchtigkeit und Wind*

*geschaffen waren, kamen fünf Arten von Eiern hervor. Ein dunkelrotes Sardonyx-Ei war das erste; ein rotes Kupfer-Ei das zweite; ein blaues Eisen-Ei das dritte; ein gelbes Gold-Ei das vierte; ein weisses Muschel-Ei das fünfte: das sind fünf Arten Eier.*

(Nach weitverbreiteten Schöpfungsmythen werden Eier oder ein Ei erschaffen, aus denen dann die weitere Welt hervorgeht.)

\*

*Die äussere unbelebte Welt wurde nach unten erschaffen. Die inneren Lebewesen entstanden nach oben. Der Lebewesen Samen gab es sechs. Die Eier gingen aus sechs Lichtstrahlen hervor.*

(Vorher hiess es, die Eier seien aus Feuchtigkeit und Wind hervorgegangen. Hier kommt ein anderes Schöpfungsmotiv herein, nach dem das Licht der Anfang ist.)

---

\* Aus den von Prof. Dr. Matthias Hermanns SVD, Bombay, in langjährigen völkerkundlichen Forschungen unter den Amdo-Tibetern gesammelten Mythen, Sagen und Fabeln, die im Jahre 1955 im Erich-Röth-Verlag, Eisenach und Kassel, mit dem Titel «Himmelsstier und Gletscherlöwe» herausgekommen sind.