IMPACT FACTOR 5.397 (SJIF USA)
BIHAR SHODH SAMAAGAM
Multidisciplinary, Multi-Lingual, Peer Reviewed /Refereed Open Access Journal
Vol. 3, Issue 4, October-December, 2025
Available online : https://www.biharshodhsamaagam.com/
ISSN : 3048-6971

तिब्बत का संघर्ष तथा भारत की भूमिकार : एक ऐतिहासिक एवं सैद्धान्तिक विश्लेषण

डॉ.उदय भान सिंह
सह आचार्य
दीनदयाल उपाध्याय अध्ययन केंद्र
कुलदीप सिंह- शोधार्थी
तिब्बत अध्ययन केंद्र
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय

शोध सारांश (Abstract)

तिब्बत भारत सहित दुनिया भर के लिए प्रारम्भ से ही कौतुहल व आश्चर्य का विषय रहा है। मगर ज़ब से चीन ने तिब्बत पर अवैध आधिपत्य कर उसकी मौलिक संस्कृति को तहस -नहस करना प्रारम्भ किया है तबसे वह पूरी दुनिया के लिए चिंता का सबब बना हुआ। प्राचीन काल से ही तिब्बत भारत का अभिन्न हिस्सा रहा है। भारतीय पौराणिक ग्रंथों में तिब्बत को 'त्रिविष्टप 'के नाम से पुकारा गया है। वास्तव में,भारत का तिब्बत से वही सगा नाता -रिस्ता है जो एक परिवार के सदस्यों का आपस में होता है। भारत और तिब्बत की संस्कृति, भाषा, धर्म, पंथ, रीति -रिवाज़ पूजा पद्धति सब एक जैसे ही हैं। यही कारण है कि तिब्बत पर चीन का हमला उसके बाद उस पर कब्जे को भारतीय जनमानस ने कभी भी स्वीकार नही किया है। दरअसल तिब्बत का संघर्ष एक जटिल ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, और राजनीतिक विषय है, जो बीसवीं सदी के मध्य से आज तक वैश्विक विमर्श का विषय बना हुआ है। यह शोध पत्र तिब्बत के स्वतंत्र अस्तित्व, चीन के प्रभुत्व, और तिब्बती जनता के आत्मनिर्णय के अधिकार की ऐतिहासिक व सैद्धान्तिक समीक्षा करता है। इसमें तिब्बत के धार्मिक नेतृत्व, विशेषकर दलाई लामा की भूमिका, शांतिपूर्ण प्रतिरोध, निर्वासन में सरकार, और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय की भूमिका पर भी विचार किया गया है। यह अध्ययन ऐतिहासिक घटनाओं के माध्यम से तिब्बती अस्मिता के संघर्ष को समझने का प्रयास है।साथ ही भारत किस तरह से तिब्बत से सांस्कृतिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से आदि काल से जुडा हुआ है उसका सम्यक विश्लेषण है तथा तिब्बत के स्वतंत्रता व अस्तित्व संघर्ष में भारत की क्या भूमिका रही है, इसकी भी विवेचना है।

मुख्य शब्द (Key Words) तिब्बत, दलाई लामा, चीन, आत्मनिर्णय, मानवाधिकार, निर्वासन, बौद्ध धर्म, उपनिवेशवाद, शांतिपूर्ण संघर्ष, अंतर्राष्ट्रीय राजनीति।

परिचय (Introduction)

तिब्बत हमेशा ही दुनिया के आकर्षण का केंद्र बिंदु रहा है।तिब्बत, एशिया की छत कहा जाने वाला क्षेत्र, न केवल भौगोलिक दृष्टि से अद्वितीय है, बल्कि सांस्कृतिक और धार्मिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। तिब्बत सदियों से बौद्ध धर्म का केंद्र रहा है, और इसकी स्वतंत्र पहचान रही है। परंतु 1950 में चीन द्वारा तिब्बत पर कब्जे के बाद, यह संघर्ष का केंद्र बन गया। इस संघर्ष का मूल मुद्दा तिब्बती अस्मिता, स्वतंत्रता और सांस्कृतिक संरक्षण है। यह शोध पत्र तिब्बत के संघर्ष को ऐतिहासिक पृष्ठभूमि में रखकर, इसके सैद्धान्तिक पहलुओं का विश्लेषण करता है।तिब्बत, जो विश्व की छत के रूप में जाना जाता है, ऐतिहासिक रूप से एक स्वतंत्र, सांस्कृतिक और धार्मिक रूप से समृद्ध क्षेत्र रहा है। यह क्षेत्र न केवल बौद्ध धर्म का गढ़ है, बल्कि भौगोलिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। बीसवीं शताब्दी के मध्य में चीन द्वारा तिब्बत पर किए गए आक्रमण और उस पर अधिकार ने अंतरराष्ट्रीय समुदाय को झकझोर दिया। भारत, जो तिब्बत का पारंपरिक पड़ोसी और ऐतिहासिक मित्र रहा है, इस पूरे घटनाक्रम में एक विशेष भूमिका में रहा है।यही कारण है कि तिब्बत पर चीनी हमले के बाद तिब्बती धर्म गुरु पूज्य दलाई लामा के नेतृत्व में हजारों की संख्या में तिब्बती नागरिक व बौद्ध धर्म के अनुयायी भारत पहुंचें। भारत ने दोनों बांहे पसार कर न केवल दलाई लामा, तिब्बती नागरिकों और बौद्ध अनुयायियों का स्वागत किया बल्कि उन्हें सम्मान जनक शरण भी प्रदान किया व उनके जीवन यापन के लिए सभी आवश्यक संसाधन भी प्रदान किया। भारत के अनेक सामाजिक संगठन तिब्बत की स्वतंत्रता के लिए विश्व व्यापी प्रयास में भी लगे हुए हैं।

तिब्बत की ऐतिहासिक स्वतंत्रता

तिब्बत व चीन के बीच पहले सम्बन्ध बहुत ही मित्रता पूर्ण थे।ऐतिहासिक रूप से, तिब्बत ने कई बार चीन के साथ संबंध बनाए, लेकिन अधिकांश समय यह एक स्वतंत्र राष्ट्र के रूप में ही अस्तित्व में रहा। तिब्बत के धार्मिक और राजनीतिक नेता, विशेष रूप से दलाई लामा, तिब्बत में एक केंद्रीय सत्ता के रूप में कार्य करते थे। 1913 में, तेरहवें दलाई लामा ने औपचारिक रूप से तिब्बत को स्वतंत्र घोषित किया। इसके बाद तिब्बत ने अपने झंडे, सिक्के, टिकट और

प्रशासनिक तंत्र को स्थापित किया, जो एक स्वतंत्र राष्ट्र के संकेतक थे।

चीन का तिब्बत पर आक्रमण (1950)

ज़ब तिब्बत ने स्वयं को स्वतंत्र घोषित किया तथा अपनी सब व्यवस्थाएं स्वयं की शुरू कर दिया तभी से तिब्बत चीन की आँखों में खटकने लगा और किसी न किसी बहाने तिब्बत को अपने भू -भाग में शामिल करने का षड्यंत्र रचता रहा। परिणाम स्वरुप 1949 में जब माओ त्से तुंग की कम्युनिस्ट पार्टी ने चीन में सत्ता संभाली, तो उसने तिब्बत को "पुनः एकीकृत" करने का संकल्प लिया। 1950 में पीपुल्स लिबरेशन आर्मी ने तिब्बत पर सैन्य आक्रमण किया। इस संघर्ष को 'तिब्बत पर चीन का आक्रमण' कहा जाता है। 1951 में, भारी दबाव में आकर तिब्बती प्रतिनिधियों ने तथाकथित "17-बिंदु समझौते" पर हस्ताक्षर किए, जिसमें तिब्बत को चीन का हिस्सा माना गया, हालांकि तिब्बती लोगों और दलाई लामा ने बाद में इसे अस्वीकार कर दिया और ज़ब चीन ने अत्यधिक दबाव डालना प्रारम्भ कर दिया तब तिब्बत के सर्वोच्च बौद्ध धार्मिक नेता पूज्य दलाई लामा के नेतृत्व में भारी संख्या में तिब्बती भारत आ गए जहाँ तत्कालीन भारत सरकार ने उन्हें राजनीतिक शरण देने की घोषणा की। तबसे अब तक तिब्बती नागरिक अपनी स्वतंत्रता व अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे हैं। भारत का जनमानस भी इस संघर्ष में तिब्बत और तिब्बती नागरिकों के साथ प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहभागिता कर रहा है।

तिब्बत का संघर्ष

1950 के बाद तिब्बत में चीन की कठोर नीतियों ने वहाँ के धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक ढांचे को बर्बाद करना शुरू कर दिया। 1959 में ल्हासा में एक बड़े जनविद्रोह के दौरान, चीन ने दमनकारी कदम उठाए, हजारों तिब्बतियों की हत्या की और दलाई लामा को भारत में शरण लेनी पड़ी। इसके बाद तिब्बतियों का एक बड़ा हिस्सा निर्वासन में चला गया, विशेष रूप से भारत, नेपाल और पश्चिमी देशों में।

दलाई लामा ने निर्वासन में "तिब्बत सरकार" की स्थापना की, जो अब धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश, भारत) में कार्य करती है। उन्होंने अहिंसा और संवाद के माध्यम से "वास्तविक स्वायत्तता" की मांग की, लेकिन चीन ने उन्हें अलगाववादी कहकर खारिज कर दिया। आज भी तिब्बतियों का आंदोलन विश्वभर में सक्रिय है।

भारत की भूमिका

भारत और तिब्बत का संबंध न केवल भौगोलिक है, बल्कि सांस्कृतिक और धार्मिक भी है। नालंदा, विक्रमशिला जैसे प्राचीन विश्वविद्यालयों से बौद्ध शिक्षाएं तिब्बत पहुँचीं, और तिब्बत से भारत में बौद्ध भिक्षु आए। दलाई लामा और हजारों तिब्बती शरणार्थियों को 1959 के बाद भारत में शरण देना भारत की मानवीय और नैतिक भूमिका का परिचायक है।

भारत सरकार ने तिब्बती शरणार्थियों को शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार की सुविधा दी। भारत में तिब्बती समुदाय ने अपनी संस्कृति को जीवित रखा है। हालांकि भारत ने औपचारिक रूप से तिब्बत को चीन का हिस्सा माना है (1954 पंचशील समझौते के तहत), लेकिन भारतीय जनमानस में तिब्बत के प्रति सहानुभूति गहरी रही है।

भारत और चीन के बीच 1962 का युद्ध भी तिब्बत से जुड़ा हुआ था। चीन ने भारत पर यह कहकर हमला किया कि उसने तिब्बतियों को समर्थन दिया। इसके बाद भारत ने सीमा सुरक्षा को मजबूत किया, लेकिन तिब्बत का मुद्दा अंतरराष्ट्रीय मंच पर धीरे-धीरे हाशिए पर चला गया।लेकिन दलाई लामा को नोबेल शांति पुरुस्कार मिलने के बाद यह मुद्दा उभर कर पुनः विश्व पटल पर आ गया है। गौरतलब है कि 1989 में दलाई लामा को तिब्बत पर चीनी सरकार के नियंत्रण के खिलाफ उनके अहिंसक प्रयासों के लिए नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।विशेष रूप से तियानमेन स्क्वायर घटना के दौरान लोकतंत्र समर्थक विरोधों के हिंसक दमन के बाद। यह मान्यता तिब्बत में चीन की दमनकारी रणनीति के खिलाफ निंदा के वैश्विक प्रतीक के रूप में कार्य करती है और तिब्बती लोगों द्वारा सामना किए जाने वाले गंभीर मानवाधिकार उल्लंघनों को उजागर करती है।

तिब्बत की स्वतंत्रता और संघर्ष आज भी एक जीवित मुद्दा है। चीन का तिब्बत पर अधिकार, वहाँ मानवाधिकारों का उल्लंघन, सांस्कृतिक विनाश और धार्मिक स्वतंत्रता का हनन एक वैश्विक चिंता का विषय होना चाहिए। भारत ने इस संघर्ष में संयमित लेकिन नैतिक भूमिका निभाई है। भविष्य में भारत की भूमिका तिब्बतियों की सांस्कृतिक पहचान, शिक्षा और मानवाधिकारों की रक्षा में निर्णायक हो सकता है। **शोध उद्देश्य (Research Objectives)**

1. तिब्बत के ऐतिहासिक स्वरूप की व्याख्या करना।
2. चीन-तिब्बत सम्बन्धों की जटिलता को समझना।
3. संघर्ष के कारणों और परिणामों का विश्लेषण करना।
4. तिब्बती संघर्ष के सैद्धान्तिक पक्षों की पहचान करना।
5. अंतर्राष्ट्रीय प्रतिक्रियाओं और दलाई लामा की भूमिका का मूल्यांकन करना।

6. तिब्बत के स्वतंत्रता संघर्ष में भारत की भूमिका का अध्ययन करना, इत्यादि।

साहित्य समीक्षा (Literature Review)

तिब्बत संबंधी अध्ययन विभिन्न क्षेत्रों में विस्तृत हैं।

- माइकल वैन वाल की पुस्तक *"The Status of Tibet"* तिब्बत की वैधता और स्वतंत्र राष्ट्र के रूप में पहचान पर चर्चा करती है।
- डेविड स्नेलग्रोव और ह्यू रिचर्डसन ने तिब्बत की संस्कृति और इतिहास पर प्रामाणिक सामग्री दी है।
- अरुण शौरी द्वारा संपादित *"Himalayan Blunder"* में तिब्बत-भारत-चीन त्रिकोण पर विस्तार से चर्चा है।
- बौद्ध धर्म पर लिखी गई रॉबर्ट थरमन और हिज होलिनेस दलाई लामा की पुस्तकें तिब्बती दृष्टिकोण को सामने लाती हैं।

तिब्बत-चीन संबंधों पर एक सशक्त साहित्य समीक्षा तैयार करने के लिए विभिन्न स्रोतों — पुस्तकों, रिपोर्टों, आलेखों और इंटरव्यू आदि का समावेश भी यहाँ दिया गया है। नीचे 10 और प्रमुख स्रोतों की सूची यहाँ दी गई है, जो तिब्बत-चीन संबंधों को ऐतिहासिक, राजनीतिक, सामाजिक एवं मानवाधिकारों के दृष्टिकोण से समझने में मदद करती हैं-

1. "The Dragon in the Land of Snows" — Tsering Shakya

यह पुस्तक तिब्बत के आधुनिक इतिहास का विस्तृत वर्णन करती है और चीन के साथ इसके संबंधों का ऐतिहासिक विश्लेषण प्रस्तुत करती है।

2. "Tibet: A Political History" — Tsepon W. D. Shakabpa

तिब्बत के राजनीतिक इतिहास पर आधारित यह ग्रंथ बताता है कि किस प्रकार तिब्बत ने ऐतिहासिक रूप से स्वतंत्रता का दावा किया है।

3. "Tibet and China: The Interpretation of History Since 1950" — Warren Smith

यह पुस्तक चीन के तिब्बत के प्रति दृष्टिकोण और उसके आधिपत्य के औचित्य की आलोचनात्मक समीक्षा करती है।

रिपोर्टें (Reports)

4. U.S. Congressional-Executive Commission on China (CECC) – Annual Report on Tibet

मानवाधिकारों की स्थिति, धार्मिक स्वतंत्रता, एवं राजनीतिक दमन की वास्तविक स्थितियों पर आधारित रिपोर्ट।

5. Human Rights Watch – "Relentless: Detention and Prosecution of Tibetans Under China's Counterterrorism Law" (2021)

यह रिपोर्ट बताती है कि चीन कैसे आतंकवाद विरोधी कानूनों का उपयोग कर तिब्बतियों पर अत्याचार करता है।

आलेख (Scholarly Articles)

6. "China's Tibet Policy" — Dawa Norbu, in Asian Survey

एक प्रतिष्ठित तिब्बती विद्वान का यह लेख चीन की तिब्बत नीति का ऐतिहासिक एवं वैचारिक विश्लेषण करता है।

7. "Sovereignty and Suzerainty in Tibet-China Relations" — Elliot Sperling

यह आलेख अंतरराष्ट्रीय कानून के दृष्टिकोण से तिब्बत की स्थिति की पड़ताल करता है।

इंटरव्यू (Interviews)

8. Dalai Lama Interview with BBC (2009): "My Hope for Tibet"

दलाई लामा की दृष्टि से तिब्बत की राजनीतिक स्थिति और अहिंसक संघर्ष की नीति पर आधारित।

9. Interview with Lobsang Sangay (Former Sikyong, Central Tibetan Administration)

निर्वासित तिब्बती सरकार के प्रमुख का दृष्टिकोण तिब्बत की स्वायत्तता और चीन के साथ संबंधों पर।

10. Al Jazeera Interview with Tsering Shakya (Tibetan historian

11. समकालीन तिब्बत-चीन संबंधों और चीन की नीतियों के प्रभाव का निष्पक्ष और ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि प्रस्तुत साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट है कि प्रारम्भ से ही चीन की नजरें तिब्बत को लेकर संदेह पूर्ण थी और मौका मिलते ही चीन ने 1950 में अनेक बहाने बनाकर तिब्बत पर कब्जा कर लिया।

शोध प्रश्न (Research Questions)

1. तिब्बत ऐतिहासिक रूप से स्वतंत्र राष्ट्र था या चीन का अंग?
2. तिब्बती संघर्ष के प्रमुख चरण कौन-कौन से हैं?
3. दलाई लामा की भूमिका कितनी निर्णायक रही है?
4. क्या तिब्बत का संघर्ष उपनिवेशवाद विरोधी आंदोलन माना जा सकता है?
5. अंतर्राष्ट्रीय समुदाय ने तिब्बत के मसले पर क्या रुख अपनाया?
6. तिब्बत की आजादी के संघर्ष में क्या भारत का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष समर्थन परिणाम देने वाला साबित हुआ है? इत्यादि।

शोध प्रविधि (Research Methodology)

यह शोध गुणात्मक (qualitative) पद्धति पर आधारित है, जिसमें ऐतिहासिक दस्तावेज, साहित्य, भाषण, और शैक्षिक लेखों का अध्ययन किया गया है। तिब्बती निर्वासित सरकार के प्रकाशनों, संयुक्त राष्ट्र प्रस्तावों, तथा अंतरराष्ट्रीय मीडिया स्रोतों का उपयोग विश्लेषण हेतु किया गया है।

शोध अध्ययन (Main Analysis)

तिब्बत का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

तिब्बत का प्राचीन इतिहास बहुत ही गौरवशाली रहा है। तिब्बत ने 7वीं शताब्दी से लेकर 20वीं शताब्दी के प्रारंभ तक स्वतंत्र शासन किया। 1913 में तिब्बत ने स्वयं को स्वतंत्र राष्ट्र घोषित किया। 1950 में पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना ने 'शांतिपूर्ण मुक्ति' के नाम पर सैन्य हस्तक्षेप किया।तभी से तिब्बत अशांत हो अपने अस्तित्व के भंवर जाल में फंसा हुआ है।

17 सूत्री समझौता और दमन

तिब्बत ने चीन के साथ अपनी स्वतंत्रता के अनेक प्रयास किए। इसी कड़ी में 1951 में 17 बिंदुओं वाला समझौता तिब्बत और चीन के बीच हुआ, जिसमें स्वायत्तता की गारंटी दी गई थी, परंतु चीन ने इसे कभी लागू नहीं किया। 1959 में ल्हासा में विद्रोह हुआ और दलाई लामा को भारत में निर्वासन लेना पड़ा। तभी से तिब्बत की स्वंत्रता का मुद्दा विश्व पटल पर प्रमुखता के साथ उठाया जा रहा है मगर चीन टस से मस नही हो रहा है।

निर्वासन में सरकार और शांतिपूर्ण संघर्ष

भारत में दलाई लामा के नेतृत्व में धर्मशाला में स्थापित तिब्बती निर्वासित सरकार ने लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित कार्यप्रणाली अपनाई। दलाई लामा ने अहिंसा को अपनाते हुए "मध्य मार्ग नीति" (Middle Way Approach) का समर्थन किया, जिसमें तिब्बत की पूर्ण स्वतंत्रता की बजाय वास्तविक स्वायत्तता की मांग की गई।इसके बावजूद चीन की सरकार ने कोई सकारात्मक पहल न करते हुए यह जताने का प्रयास किया है कि तिब्बत के मामले पर उसकी नीति ज्यों की त्यों ही रहने वाली है।

सांस्कृतिक दमन और मानवाधिकार

चीन के द्वारा तिब्बत पर अधिकार जमाने के बाद से लगातार वहां की संस्कृति को तहस नहस किया जा रहा है। चीन द्वारा तिब्बत में धार्मिक स्थलों को नष्ट किया गया, बौद्ध भिक्षुओं को बंदी बनाया गया, और तिब्बती भाषा के प्रयोग को सीमित किया गया। संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार परिषद, एमनेस्टी इंटरनेशनल, और अन्य संगठनों ने चीन की आलोचना की, लेकिन व्यावहारिक रूप से कोई ठोस हस्तक्षेप नहीं हुआ।भारत ने भी अपने स्तर पर समाधान के अनेक प्रयत्न किये मगर उनका सकारात्मक परिणाम नही निकला है।

सैद्धान्तिक विश्लेषण

दुनिया के अनेक राजनीतिक सिद्धांतकारों ने तिब्बत की समस्या का अध्ययन करने का प्रयास किया है। दरअसल तिब्बती संघर्ष को एंटीकॉलोनियल (विपनिवेशवादी) और आत्मनिर्णय के अधिकार के संदर्भ में देखा जा सकता है। यह संघर्ष गांधीवादी अहिंसा, मानव अधिकार, सांस्कृतिक स्वायत्तता, और अंतर्राष्ट्रीय कानून के अंतर्गत आता है।वास्तव में तिब्बत की समस्या को और ज्यादा व्यापक स्तर पर समझने और समाधान प्रस्तुत करने की आवश्यकता है तभी इस समस्या का समाधान सम्भव है।

अंतर्राष्ट्रीय समर्थन और भारत की भूमिका

भारत ने तिब्बती शरणार्थियों को संरक्षण दिया और दलाई लामा को बसने की अनुमति दी। अमेरिका और यूरोप में कुछ जनमत तिब्बत के पक्ष में रहा, परंतु रणनीतिक व व्यापारिक कारणों से सरकारें चीन के खिलाफ मुखर नहीं हो पाई।इसके साथ ही भारत के कुछ सांस्कृतिक व सामाजिक संगठन भी तिब्बत की आजादी को लेकर समय -समय पर मुखर रहे हैं।

निष्कर्ष एवं समाधान (Conclusion and Recommendations)

अंत में, कहा जा सकता है कि तिब्बत का संघर्ष केवल एक राजनीतिक आंदोलन नहीं है, यह एक सांस्कृतिक, धार्मिक और मानवाधिकार संबंधी लड़ाई भी है। दलाई लामा की अहिंसक नीति ने तिब्बती संघर्ष को वैश्विक समर्थन दिलाया है, परंतु ठोस परिणाम अभी भी दूर हैं।उम्मीद की जानी चाहिए कि दुनिया के लोकतान्त्रिक राष्ट्र समय आने पर इस विषय का संज्ञान लेंगें और भारत के साथ मिलकर तिब्बत की पूर्ण स्वतंत्रता के लिए निर्णायक भूमिका का निर्वहन करेंगें।

समाधान के लिए सुझाव:

1. भारत व अन्य देश चीन के साथ वार्ता में तिब्बती मुद्दे को प्राथमिकता दें।
2. अंतर्राष्ट्रीय समुदाय संयुक्त राष्ट्र के माध्यम से तिब्बत की स्वायत्तता सुनिश्चित करने हेतु पहल करे।
3. चीन को सांस्कृतिक अधिकारों का सम्मान करना चाहिए।
4. शांति और संवाद के रास्ते खुले रखे जाएं।
5. दुनिया के बड़े व लोकतान्त्रिक देशों जैसे अमेरिका, रूस, ब्रिटेन, फ्रांस व जर्मनी आदि के द्वारा तिब्बत की स्वतंत्रता के लिए ठोस कदम उठाने चाहिए।

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

1. Van Walt van Praag, Michael – *The Status of Tibet*
2. Snellgrove, David & Richardson, Hugh – *A Cultural History of Tibet*
3. दलाई लामा – *Freedom in Exile*
4. Shourie, Arun – *Himalayan Blunder*
5. Amnesty International Reports on Tibet (1990–2023)
6. Central Tibetan Administration – official website
7. United Nations Resolutions on Tibet
8. Roberts, John – *Tibet: A Lost Nation?*
9. **"The Dragon in the Land of Snows" — Tsering Shakya**
10. **10."Tibet: A Political History" — Tsepon W. D. Shakabpa**
11. **11."Tibet and China: The Interpretation of History Since 1950" — Warren Smith**
12. **12.U.S. Congressional-Executive Commission on China (CECC) – Annual Report on Tibet**
13. **13.Human Rights Watch – "Relentless: Detention and Prosecution of Tibetans Under China's Counterterrorism Law" (2021)**
14. **14."China's Tibet Policy" — Dawa Norbu, in *एशियाई सर्वे.***
15. **15."Sovereignty and Suzerainty in Tibet-China Relations" — Elliot स्पेर्लिंग.**
16. **16.Dalai Lama Interview with BBC (2009): "My Hope for Tibet"**
17. **17.Interview with Lobsang Sangay (Former Sikyong, Central Tibetan Administration).**
18. **18.Al Jazeera Interview with Tsering Shakya (Tibetan historian).**