

Vorwort	7
Die Hochzeitsreise	8
Der durchsichtige Lama	33
Die Freiheit im Gefängnis	46
Auf dem Landweg nach Nepal	54
Die Schwarze Krone	65
Das vergessene Tal	92
Im Sherpa-Land	103
Der letzte Trip	127
Wir nehmen Zuflucht zum Buddha	134
Die Straße nach Bhutan	153
Lehrzeit bei Kalu Rinpoche	168
Karmapa entscheidet	183
Zu Hause in Sonada	195
Beim Üben	203
Das Bodhisattva-Versprechen	213
Die erste Wiederkehr	220
Die südlichen Lager	233
Das Leben – Ein Traum	241
Die Arbeit beginnt	247
Zuflucht-Meditation	251
Glossar	256
Adressen	271