

1	Gefangen in mir selbst	9
2	Der Beginn meiner Reise	29
3	Meine Begegnung mit Tenzin Chime.	49
4	Fremde Welt	61
5	Die Tafel abwischen	77
6	Der heilige Berg	91
7	Wir sind bereit geboren	125
8	Die unglaubliche Geschichte	153
9	Zur rechten Zeit am rechten Ort	173
10	Gesellschaft weitergedacht	185
11	Von Dankbarkeit erfüllt	197
12	Dem Traum ganz nah	203
	Über den Autor	208