

# Inhalt

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe von Tenzin Peljor	9
Vorwort von Pema Chödrön	10
Vorwort	13
Einführung von Melody Ermachild Chavis	14
 <b>ZUFLUCHTSORT</b>	
Zufluchtsort	24
Ratten	28
Der kleine, schwarze Spatz	30
Pablos Wunsch	35
Der Mann, der mit sich selbst spricht	40
Ein Grund zu leben	45
Arme Irre	55
Dreizehn achtundsechzig	68
Ein ehelicher Übernachtungsbesuch	72
Komisch, wie die Zeit verfliegt	78
 <b>TRAUERARBEIT</b>	
Rezept für Pruno, den Gefängniswein	84
Als ich das erste Mal ...	86
Narben	88
Ich und meine Schwestern ...	94

Meine Mutter starb ...	97
Trauerarbeit	98
Traum	103
Richter Marshall tritt zurück	107
Bryan	110
Für mich ist es schwer geworden ...	117
O. J.	119
In meinem immer wiederkehrenden Traum ...	125

## DIE GEBURT DER FREIHEIT

Lange Zeit ...	128
Die Stille suchen	131
Der Dalai-Lama-Hut	134
San Quentin ist wieder außer Rand und Band	137
Die Zufluchts- und Ermächtigungszeremonie	138
Unbeständigkeit zu verstehen ...	146
Zornige Gesichter	148
Maxismus	151
Joe Bob	153
Jede Nacht, bevor ich schlafen gehe ...	157
Tylenol-Gebetsperlen	158
Meditation ist für mich lebensnotwendig geworden	161
Friedensaktivist	162
Letzte Woche ...	168
Vierter Juli	170
Stopp! Hier ist ein Buddhist!	181
Über die Zeit	186
Auf dem Teppich bleiben	187

Epilog	194
Nachwort	196
Danksagungen	198
Nachwort von Seiner Ehrwürden	
Chagdud Tulku Rinpoche	200
Epilog zur deutschsprachigen Ausgabe von der	
Kampagne zu Jarvis Jay Masters' Freilassung,	
Kalifornien, USA	203
Über den Autor	208