

Contents - Chapters

Prologue	page 14
Sundarijal to Chisapani.....	page 17
Helambu Views	page 30
Chisapani to Kutumsang	page 40
Around Dhaule Danda.....	page 54
Kutumsang to Melamchigaon.....	page 72
Melamchigaon to Tarkeghyang.....	page 92
Tarkeghyang to Sermathang	page 114
Around Sermathang.....	page 126
Sermathang to Melamchi	page 146
Langtang National Park	page 164
Dhunche to Kyanjin Gompa	page 166
Epilogue.....	page 186
Appendix.....	page 190

Parts

I. Helambu area.....	page 16
II. Langtang National Park	page 165

Contents - Poems

Way to Helambu.....	page 15
Failures	page 24
The Flowers in their Basket	page 45
The Letter	page 61
The Square	page 71
Snow	page 85
Her Guest's Greed.....	page 96
Christ Cross	page 111
Return Taramarang	page 121
Fear and Faith in Helambu	page 124
Silence	page 128
Milarepa's bones.....	page 132
Mandala.....	page 141
Bridge	page 157
Melamchi	page 160
I might be the last one	page 171
Aama Yangri Hills	page 177
Cold	page 184
Children of the Yellow Milk.....	page 187

Inhalt - Kapitel

Prolog	Seite 14
Von Sundarijal nach Chisapani.....	Seite 17
Helambu Ausblicke.....	Seite 30
Von Chisapani nach Kutumsang	Seite 40
In der Umgebung von Dhaule Danda.....	Seite 54
Von Kutumsang nach Melamchigaon.....	Seite 72
Von Melamchigaon nach Tarkeghyang.....	Seite 92
Von Tarkeghyang nach Sermathang	Seite 114
In der Umgebung von Sermathang	Seite 126
Von Sermathang nach Melamchi	Seite 146
Langtang National Park.....	Seite 164
Von Dhunche nach Kyanjin Gompa	Seite 166
Epilog	Seite 189
Appendix.....	Seite 190

Abschnitte

I. Helambu-Gebiet	Seite 16
II. Langtang Nationalpark	Seite 165

Inhalt - Gedichte

Der Weg nach Helambu	Seite 15
Mangel	Seite 27
Die Blumen in Ihren Körben	Seite 45
Der Brief.....	Seite 62
Der Platz	Seite 71
Schnee	Seite 86
Gästegier.....	Seite 103
Christus Kreuz	Seite 111
Rückkehr Taramarang	Seite 121
Angst und Glaube im Helambu.....	Seite 125
Stille.....	Seite 131
Milarepas Knochen.....	Seite 132
Mandala.....	Seite 141
Brücke	Seite 158
Melamchi	Seite 163
Ich könnte der Letzte sein.....	Seite 172
Mutterberg Yangri.....	Seite 178
Kälte	Seite 184
Kinder der Gelben Milch	Seite 188