

# INHALT

VORWORT DES 14. DALAI LAMA 16

EINFÜHRUNG 19

TIBET – LAND DER BERGE 22

GESANG DES MILAREPA 22

DIE KOSMISCHE ACHSE:  
MEIN PILGERWEG 44

DER TIBETISCHE BUDDHISMUS 48

LEBEN MIT DEN YAKS 95

DIE GESCHICHTE TIBETS 144

EXIL 172

INTERVIEW  
MIT DEM 14. DALAI LAMA 188

NACHWORT 194

ZEITTADEL 195

DANK 196

ZU DEN AUTOREN 197