

Inhalt

Vorwort des Dalai Lama 7

Danksagung 9

Widmung 11

Vorwort von Tsering Shakya 13

Einleitung 19

Unter dem Regenbogen 25

Ich lasse die Welt hinter mir 43

Der Aufstand 61

Die Verhaftung 86

Ausbruch aus dem Gefängnis 105

Kein Ausweg weit und breit 126

Der Meisterknüpfer 164

Die Kulturrevolution: Im Abgrund der Hölle 180

Besserung durch Arbeit 201

Der Tod des Steuermanns 214

Trümmer 236

Eine neue Generation 251

Im Angesicht des Feindes 281