

|                |     |                                |
|----------------|-----|--------------------------------|
|                | 7   | Vorwort der Herausgeberin      |
|                | 13  | Danksagungen                   |
|                | 15  | Einleitung                     |
|                | 21  | Den Weg einschlagen            |
|                | 41  | Der Abgrund                    |
|                | 53  | Beäugen                        |
|                | 57  | Banane                         |
|                | 65  | Neunundvierzig                 |
|                | 75  | Bulldog und Weihnachten        |
|                | 81  | Der Heimat ein Stückchen näher |
|                | 89  | Ätherisches Öl                 |
|                | 95  | Ärger                          |
|                | 101 | Sich einlassen                 |
|                | 105 | Derrick                        |
|                | 111 | Suppe                          |
|                | 115 | Munny                          |
|                | 123 | Zen-Meister wider Willen       |
|                | 135 | Köder binden                   |
|                | 139 | Apfel                          |
|                | 143 | Hacksaw                        |
|                | 151 | Shawn                          |
|                | 163 | Artischockenherz               |
|                | 169 | Metta                          |
|                | 171 | Freiheit                       |
|                | 173 | Gefährliche Begegnung          |
|                | 175 | Loslassen                      |
|                | 179 | Frohe Feiertage                |
|                | 181 | Wunder                         |
|                | 183 | Unsere Gärten befreien         |
|                | 187 | Nachsatz                       |
|                | 191 | Anmerkung des Autors           |
| <b>Anhänge</b> | 193 | I. Die vier edlen Wahrheiten   |
|                | 197 | II. Meditation                 |
|                | 213 | Über den Autor                 |