

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
Anhänge	
193	I. Die vier edlen Wahrheiten
197	II. Meditation
213	Über den Autor