

Inhalt

Hinweise zur Verwendung des Japanischen	9
Vorwort	13
Prolog	15
Einleitung	17

羽黒山

TEIL I: HAGUROSAN

Begegnung mit der Gegenwart auf dem Schwarzflügel-Berg

Kapitel 1 – Leben	33
<i>Die Schriftrolle wird entrollt</i>	
Kapitel 2 – Die Achtsamkeit des Herzens	51
<i>Blumen arrangieren</i>	
Kapitel 3 – Stille	67
<i>Beredtes Schweigen</i>	
Kapitel 4 – Zeit	89
<i>Eine Donnerstimme</i>	

月山

TEIL II: GASSAN

Im Schatten des Todes auf dem Mondberg

Kapitel 5 – Sterblichkeit	115
<i>Hier. Nicht hier.</i>	
Kapitel 6 – Fallen	135
<i>Loslassen. Getragen werden.</i>	
Kapitel 7 – Befreiung	153
<i>Reisen mit leichtem Gepäck</i>	
Kapitel 8 – Altern	171
<i>Die Schichten des Lebens</i>	

湯殿山

TEIL III: YUDONOSAN

Wiedergeburt auf dem Berg der Heiligen Quelle

Kapitel 9 – Rückkehr	193
<i>Werden, was wir sind</i>	
Kapitel 10 – Ernährung	211
<i>Gutes rein. Gutes raus.</i>	
Kapitel 11 – Aus vollem Herzen	233
<i>Jetzt ist der richtige Zeitpunkt</i>	
Kapitel 12 – Intentionalität	247
<i>Dieser Tag ist ein Geschenk</i>	
Epilog	265
Anatomie des <i>kokoro</i>	266
Reisetipps	273
Danksagung	277
Anmerkungen	281