

Inhalt

Prolog	11
Paradies	11
 TEIL EINS	15
<i>Hinkommen</i>	
<i>Hab Vertrauen in dich selbst als Weg</i>	15
 Kapitel eins	17
Der Bordstein	
Blick aus der Ferne.....	17
 Kapitel zwei	23
Das Tor	
Was hält dich zurück?	23
 Kapitel drei	31
Der Pfad	
Geradeaus.....	31
 Kapitel vier	39
Der Boden	
Hier ist es.....	39
 Kapitel fünf	47
Die Sonne	
Was wir sehen.....	47
 Kapitel sechs	53
Der Mond	
Was wir nicht sehen	53

TEIL ZWEI.....	61
<i>Jetzt leben</i>	
<i>Nimm deinen Platz ein, wo du stehst</i>	<i>61</i>
Kapitel sieben.....	63
Felsen	
Überreste des Glaubens	63
Kapitel acht	73
Die Teiche	
Der richtige Blick.....	73
Kapitel neun.....	81
Wurzeln	
Der Sinn des Lebens	81
Kapitel zehn	93
Der Bambus	
Ein Wald der Leere.....	93
Kapitel elf.....	103
Die Palme	
Das ewige Jetzt.....	103
Kapitel zwölf.....	113
Die Kiefer	
Eine aussterbende Gattung.....	113
TEIL DREI.....	125
<i>Loslassen</i>	
<i>Die Mühe, sich keine Mühe zu geben.....</i>	<i>125</i>

Kapitel dreizehn.....	125
Früchte	
Etwas ganz schlucken.....	125
Kapitel vierzehn.....	135
Blumen	
Lieben heißt loslassen.....	135
Kapitel fünfzehn.....	145
Blätter	
Zeit der Auflösung	145
Kapitel sechzehn.....	155
Unkraut	
Eine Übung im Gedeihen.....	155
Kapitel siebzehn.....	165
Das Lied	
Nicht was Sie wissen	165
Kapitel achtzehn	173
Schweigen	
Nicht was ich sage.....	173
Epilog.....	181
Regeln für einen Garten der Achtsamkeit.....	181
Dank	183
Die Quellen.....	185
Über die Autorin.....	189