

Einführung von Alan Weisman 9

Teil Eins EIN KOLLEKTIVES ERWACHEN 17

Die Glocken der Achtsamkeit 19

Eine globale Ethik 25

Ernährungsweisen für einen achtsamen Planeten 35

Natur und Gewaltlosigkeit 49

Die Angst überwinden 59

Teil Zwei UNSERE BOTSCHAFT IST UNSER HANDELN 73

Eine schöne Fortführung 75

Sich um die Umweltschützer kümmern 81

Die Stadt mit nur einem Baum 89

Unsere Gemeinschaften transformieren 95

Die Augen der Elefantenkönigin 103

Teil Drei ÜBUNGEN ZUM ACHTSAMEN LEBEN 109

Erd-Gathas 111

Die fünf Atemübungen 119

Tiefenentspannung 121

Die Erde berühren 127

Friedensvertrag mit der Erde 137