

**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