

Předmluva	6	Léto	77
Dotek taa v koruně staré třešně	11	Červen	
Učení pokračuje	14	Uvolnění v pevnosti, pevnost v uvolnění	78
Jaro	21	Strom je světelným kolektorem	82
Březen		Strom ví, jak se držet uprostřed	86
Stát na prahu znovuprojeveného	23	Na vrcholu jangu zpátky k jin	90
Tao, které ve stromě působí	29	Červenec	
Růst poháněný energií stromu	34	Les je prostor vzájemnosti, spolupráce a úcty	94
Strom jako symbol pružnosti	39	Úcta k lesům, úcta k životu	100
Duben		Užitečnost neužitečného	106
Kvetoucí příslib hojnosti	44	Srpen	
Krása pomíjivosti	48	Bez ovládnání a vměšování se	110
Stromová energetická ekonomie	52	Strom nic nepředstírá	116
Přirozenost v jednoduchosti	56	Lekce obezřetnosti v hojnosti	120
Květen		Změna jako princip života	125
Strom povýší nedokonalé na nádherné	60		
Vděčnost jako stav bytí	64		
Pod stromy se uzel ega rozvazuje	68		
Strom je učitelem hledání rovnováhy	72		

Podzim	129	Zima	179
Září		Prosinec	
Zušlechťovatel vlastního času	130	Strom je mistrem konání v nekonání	180
Čchi-kung jako cesta k dimenzi pomalosti	134	V odpočinku se síla kořenů zpevňuje	186
Meditativní spočívání v bytí	139	Kořen v nás	191
Užitečnost prázdnoty	142	Leden	
Říjen		Ticho stromu	199
Latentní podstata našeho bytí	146	Starý strom je moudrý strom	202
Strom na ničem nelpí	150	Dlouhověkost jako stav bytí	207
Schopnost pustit a navrátit se	155	Odolnost borovice	210
Strom je mistr v adaptaci	158	Únor	
Listopad		Borovicová šiška v nás	215
Co strom sděluje shazováním listů?	162	Návrat do zdroje	218
Nebojme se podzimního smutku a sestupu	166	Síla skrytého a neprojeveného	222
Podobnost čistě nenáhodná	170	Obrovská příprava v nepohybu	226
Co dělá strom v těžkých časech?	174	Poděkování	231
		O autorce	232
		Doporučená literatura	232