

Inhalt

Prolog: Die Vorbereitung des Speiseplans	II
DAS MENÜ	
<i>Der erste Gang</i>	
Rezepte für das spirituelle Leben	
1 Wie man Zen-Koch wird	27
2 Wie man kocht	39
3 Die Küche zu reinigen bedeutet, den Geist zu reinigen	49
<i>Der zweite Gang</i>	
Rezepte für das Lernen	
4 Anfängergeist	71
5 Grundlegende Zutaten	84
<i>Der dritte Gang</i>	
Rezepte für den Broterwerb	
6 Die Greyston-Bäckerei	93
7 Zeit und Geld	121

Der vierte Gang

Rezepte für soziale Veränderungen

8	Für wen kochen Sie?	137
9	Das Greyston Family Inn	147
10	Baby-Buddhas	162
11	Kein Abfall	169
12	Das Mahl des selbständigen Lebens	174

Der fünfte Gang

Rezepte für die Gemeinschaft

13	Indras Netz	191
14	Konditoren mit sozialem Bewußtsein	199
15	Profit oder Non-Profit	207
16	Dienen und Opfern	220
17	Wie man essen sollte	232
18	Den Tisch abräumen	239
19	Neubeginn	243

Epilog: Das dritte Gelübde

248