

# *Inhalt*

Geleitwort von Konstantin Wecker .....	9
Vorwort zur neuen deutschen Ausgabe .....	13
Prolog: Die Vorbereitung des Speiseplans .....	19

## DAS MENÜ

### *Der erste Gang · Rezepte für das spirituelle Leben*

1 Wie man Zen-Koch wird .....	33
2 Wie man kocht .....	43
3 Die Küche zu reinigen bedeutet, den Geist zu reinigen	52

### *Der zweite Gang · Rezepte für das Lernen*

4 Anfängergeist .....	71
5 Grundlegende Zutaten .....	82

### *Der dritte Gang · Rezepte für den Broterwerb*

6 Die Greyston-Bäckerei .....	89
7 Zeit und Geld .....	113

*Der vierte Gang · Rezepte für soziale Veränderungen*

8 Für wen kochen Sie? .....	127
9 Das Greyston Family Inn .....	135
10 Baby-Buddhas .....	148
11 Kein Abfall .....	154
12 Das Mahl des selbständigen Lebens .....	158

*Der fünfte Gang · Rezepte für die Gemeinschaft*

13 Indras Netz .....	171
14 Konditoren mit sozialem Bewusstsein .....	178
15 Profit oder Non-Profit .....	184
16 Dienen und Opfern .....	195
17 Wie man essen sollte .....	205
18 Den Tisch abräumen .....	211
19 Neubeginn .....	214
Epilog: Das dritte Gelübde .....	218