

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