Einleitung

Die Heimat verlassen, um das wahre Zuhause zu finden.	11
Aufnahme im Kloster.	17

Die vierzig Tage

1. Körper	
Zuflucht nehmen zum weisen Ich	21
2. Anfängergeist	
Was man gegen Langeweile tun kann	31
3. Vom Geist der Sittlichkeit (<i>Sila</i>)	
Der Katzentöter	40
4. Gesammelter Geist (<i>Samadhi</i>)	
Das Licht in der Wirbelsäule	47
5. Einsichtiger Geist (<i>Prajna</i>)	
Verdorbener Fisch lehrt auch etwas	56
6. Anhalten	
Was die Glocke schlägt	67
7. Rechtes Bemühen	
Wie man es vermeidet, Superwoman zu werden . .	76
8. Stille	
Feuer und wie man es nicht macht	83

9. Handeln	
Warum es gut ist, Ameisen zu retten	89
10. Geduld	
Wie man eine Mandel abzieht	95
11. Freude	
Mit den Jungs kochen	100
12. Demut	
Weder durchsetzen noch aufgeben	105
13. Seelenruhe	
Ein Wiegenlied für alle	110
14. Standhaftigkeit	
Der Kopfhörerdieb	115
15. Klarheit	
Zerwürfnis und Inter-Sein	122
16. Glaube	
Neu anfangen	129
17. Freundlichkeit	
Die Wohltat einer warmen Suppe	136
18. Karma	
Wie man sich um seinen Dokortitel bringen kann	143
19. Ganz echt sein	
Die wahre Raffinesse	148
20. Mut	
Waisen unter sich	153
21. Vergänglichkeit	
Wie Musik	158
22. Erde	
Ich bin das hungrige Kind	165
23. Wasser	
Wie sich ein Mönch das Gesicht wäscht	172

24. Feuer	
Der fröhliche Ire	178
25. Luft	
Schwere Koffer können die Kapitulation erleichtern	184
26. Ehrfurcht	
Ein Mönch und ein Anwärter	191
27. Sich einlassen	
Dem Leid ins Auge blicken	201
28. Schönheit	
Ein Sterbender, ein geschmeidiger Mönch, ein Neugeborenes	207
29. Außer Atem	
Was Achtsamkeit vermag	212
30. Boten	
Tsunamis, Kriege und ein brennender Mönch	217
31. Entfaltung	
Lass endlich dein kleines Ich hinter dir!	222
32. Wechselwirkung	
Kein Mist, keine Blüte	229
33. Transzendenz	
Ein Engel erscheint	238
34. Nicht-Ich	
Die liebe Not mit dem Ego	244
35. Raum	
Äste und Zwischenräume	252
36. Verwandlung	
Ein alter Mönch, ein Kind	259
37. Arbeit	
Eine Anwältin wird Nonne	265

38. Dankbarkeit	
Granatapfel-Unterweisung	271
39. Gebet	
Der Tag, an dem die Mönche sangen	278
40. Liebe	
Auf einem Lotosblatt	284
Heimkehr	291
Dank	295
Quellen	297
Über die Autorin	301
Über Thich Nhat Hanh und Plum Village	303