

# Inhalt

## 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

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

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

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