

# 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 (*Sila*)

Der Katzentöter .....	40
-----------------------	----

### 4. Gesammelter Geist (*Samadhi*)

Das Licht in der Wirbelsäule .....	47
------------------------------------	----

### 5. Einsichtiger Geist (*Prajna*)

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 Doktortitel 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