

Vorwort	11
Danksagung	15
Liste der Zen-Gebote	18
Einführung in die Zen-Gebote	19

ERSTER TEIL: Arbeitsbuch zu den Zen-Geboten

Einleitung: Mit den Geboten arbeiten, indem wir den Mörder in uns anerkennen	40
1. Kein Töten	47
2. Kein Stehlen	57
3. Kein missbräuchlicher Sex	67
4. Kein Lügen	75
5. Kein Missbrauch von Rauschmitteln	84
6. Kein Sprechen über Irrtümer und Fehler anderer	92
7. Keine Überheblichkeit und kein Beschuldigen anderer	101
8. Kein Geizig-Sein	114
9. Kein Wütend-Sein	122
10. Keinen Missbrauch der Drei Kostbarkeiten	132

ZWEITER TEIL: Erforschung der Gebote durch Dogens Nondualität

Einleitung: Die Nondualität der Dualität – von „Nicht“ zu „Kein“	146
11. Verschiedene Arten des Einsseins	148
12. Soheit, Einzigartigkeit und das Nicht-Konzeptuelle	162
13. Eine Verteidigung von Konzepten und Sprache	169
14. Soheit erfahren	173
15. Die Soheit des Subjekts	183
16. Samadhi der sich selbst erfüllenden Aktivität	188

17. Einssein von Selbst und anderem	191
18. Einssein und der Weg des Bodhisattva	195
19. Öffnung	199
20. Einssein und Mitgefühl	204
21. Einssein und die Gebote	209
22. Von „Nicht“ zu „Kein“	215
23. Die Jukai-Zeremonie	220
24. Ein Buddha sein	224
 Anhang 1: Bodhidharmas und Dogens Kommentare zu den Zen-Geboten	 229
 Anhang 2: „Bodhidharma und die drei Reinen Gebote“ von Bernie Glassman	 233
 Anmerkungen	 245
Über die Autorin	256