

Inhalt

Einleitung 9

Was ist eine Falle? 9 – Die Falle im Unterschied zum Hindernis, zu Irrtümern und zu Bonnos 10 – Wie erkennt man eine Falle? Gibt es Symptome? 11 – Die fünf wichtigsten Fallen 11

I

Eine Falle ist es, den Sinn der Praxis vergessen:
Zen ist ein Weg der Befreiung 13

Es gilt darum, dreierlei zu vermeiden:

1. DAS HAFTEN AM ERWACHEN,
AN DER ERLEUCHTUNG, AM SATORI 16

2. DAS HAFTEN AN DER ROLLE
UND DER STELLUNG IN DER SANGHA 20

Der langjährige Schüler und der Anspruch des Egos 20 – Ehrgeiz und das Haften an einer Rolle 22 – Spiritueller Hochmut 26 – Haften an der Identität als Mönch 27 – Projektionen und die Art und Weise, Kritik zu formulieren 30 – Die Falle des Retters und die Angst vor der Unermesslichkeit der Bodhisattva-Gelübde, die Falle des Perfektionismus 33 – Übermäßiges Vertrauen und übermäßige Vorsicht 36 – Übermäßiges Engagement und Willensanstrengung 39 – Übermäßiger Eifer 41 – Ins Dojo gehen und Zazen praktizieren als Pflichtübung 42

3. DAS HAFTEN AM LEHRER 43

Den Meister idealisieren und sein Können begehren 44 –
Am Meister haften 46 – Elternbilder projizieren und
übertragen 48 – Den direkten Kontakt mit dem Meister
meiden 49

II

Die zweite Falle: Die Unterweisung
wortwörtlich nehmen und ihren Geist vergessen 52

Haften an Regeln, Riten und Zeremonien 52 – Die Furcht,
etwas falsch zu machen und nicht geliebt zu werden 54 –
Die Falle der Überlegenheit 55 – Das Erwachen ist *mushoto-ku*:
keinerlei Verdienst 60 – Das Haften an den Geboten 60 –
Karma und Wiedergeburt 63 – Die pädagogische Komplexi-
tät des Zen 64 – Haften an Sutren und Kommentaren:
Die Falle des Intellektualismus 66 – Selektives Haften an
bestimmten Aspekten der Buddhalehre 72 – Das Haften an
Zazen und die Falle namens Shikantaza, «nur Zazen» 73 –
Sein eigenes Zazen bewerten 76 – Mentale Grübeleien 77 –
Wenn Zazen die Erwartungen nicht erfüllt ... 80 –
Nichtanhaften mit Gleichgültigkeit verwechseln 80 –
Selbstgefälligkeit und mangelndes Bemühen im Gyoji 82 –
Dogmatismus, Starrheit und Angst vor Veränderung 83 –
Haften am Zweifel oder haften an der Gewissheit 84 –
Defätismus 85 – Intuition 85 – Rationalität 86 – Die Falle
der Einseitigkeit 86 – Haften an unserer Schule und
Bekehrungseifer 88 – An kulturellen Aspekten und Institu-
tionen haften 93 – Das Verhältnis zur Institution, die
prinzipielle Ablehnung der Institution 94

III

Die dritte Falle: Dualismus 96

Sich von Buddha trennen 98 – Die Dualität zwischen Körper und Geist 99 – Die Dualität «Praxis/Verwirklichung» und die Dualität «unmittelbares/stufenweises Vorgehen» 100 – Die Dualität Praxis / tägliches Leben 103 – Der Dualismus Dojo/Zuhause 106 – Das Gefühl, mehr und mehr weltfremd zu werden und Traurigkeit darüber empfinden 108 – Die Zen-Brille 109 – Projektionen von Schülern bezüglich Unterschiedlichkeiten zwischen den Meistern 109

IV

Die vierte Falle: Buddhismus mit Therapie- oder Wellnesstechniken verwechseln 111

V

Die Leerheit als Heilmittel gegen die Fallen und die Falle des Nihilismus 115

Die relative und die letztendliche Ebene 118 – Handeln und Kontemplation 119

Schlussbemerkung 122

Glossar 125