

**HEYNE** <



Ajahn Brahm  
Master Guojun

# Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Buddhistische Lebensweisheit,  
um Schwierigkeiten gelassen zu meistern

Herausgegeben von Kenneth Wapner

Aus dem Englischen übertragen von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *Falling is Flying. The Dharma of Facing Adversity* bei Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 bUrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Randomhouse Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Taschenbuchausgabe 12/2024

Copyright © 2019 by Master Guojun

Copyright © 2019 by Ajahn Brahm

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019

by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Randomhouse Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Christine Klell, Wien, unter Verwendung eines Motivs von Roman4 und Christine Klell

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany.

ISBN 978-3-453-70487-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Statt Ihren Geist mit Groll, Gemotze, Schuldzuweisungen,  
Bestrafungen und Angst disziplinieren zu wollen,  
versuchen Sie es doch einmal mit etwas weit Effektiverem:  
der freundlichen Güte, Sanftheit und Versöhnlichkeit,  
die das Friedensschließen mit dem Leben nach sich zieht.

AJAHN BRAHM

Im freien Fall ist nichts mehr stabil und  
gibt es nichts mehr, woran man sich festhalten könnte.  
Keine Chance, den Gang der Dinge noch zu steuern.  
Wir müssen uns ergeben, und mit dieser Kapitulation  
geht ein Vorgeschmack auf die Befreiung einher.

MASTER GUOJUN



## Inhalt

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Vorbemerkung des Herausgebers ..... | 9 |
|-------------------------------------|---|

TEIL I.  
NICHT KURIEREN – KÜMMERN!  
*Ajahn Brahm*

|  |    |
|--|----|
| 1 Auf das Leben zugehen –<br>so schwierig es auch sein mag .....               | 15 |
| 2 Nicht kurieren – kümmern! .....  | 33 |
| 3 Der Wind des Wollens .....   | 41 |
| 4 Güte vor allem anderen. ....   | 49 |
| 5 ... nichts ist ... ..  | 57 |
| 6 Freiland-Frosch: ein einfaches Leben<br>in Dankbarkeit .....                 | 67 |
| 7 Geben .....  | 75 |
| 8 Hahayana: ein schneller Tritt in den Hintern<br>von Glück und Weisheit ..... | 83 |
| 9 <i>Nach</i> der Entscheidung spielt die Musik .....                          | 89 |

TEIL II  
FLIEGENDES WEISS  
*Master Guojun*

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 10 | Adlerholz: die Transformation der Gifte .....                  | 93  |
| 11 | Fliegendes Weiß: einzigartig und nicht<br>reproduzierbar ..... | 101 |
| 12 | Heheyana: nur bitte keine Erwartungen! .....                   | 107 |
| 13 | Nichts Besonderes .....  | 111 |
| 14 | Kommen lassen ... gehen lassen .....                           | 115 |
| 15 | Das geistige Feld bestellen .....                              | 119 |
| 16 | Fluss und Salzfisch .....                                      | 123 |
| 17 | Begrüßen wir das Ungewisse .....                               | 129 |
| 18 | Himmelspoem III .....  | 135 |
| 19 | Die sieben Chan-Wunder:<br>genau hier, genau jetzt .....       | 137 |
| 20 | Viele Gerichte – eine Mahlzeit .....                           | 141 |
| 21 | Alles gut so, wie es ist .....                                 | 143 |
| 22 | Provoziertes Wachstum .....                                    | 147 |
| 23 | Angemessen? Einfach angemessen .....                           | 155 |
| 24 | Höllensaat: Blick unter die Oberfläche .....                   | 159 |
| 25 | Die Welt aufwecken .....                                       | 167 |
|    | Über die Autoren .....   | 171 |



## Vorbemerkung des Herausgebers

Im Rahmen seiner »Happiness Every Day«-Tour durch Indonesien im Jahr 2016 trat Ajahn Brahm gemeinsam mit Chan-Meister Guojun vor ein großes Publikum. Auf den dort gehaltenen Lehrvorträgen sowie Gesprächen, die ich anschließend mit den beiden spirituellen Meistern führen durfte, beruht das vorliegende Buch.

Es war die Zeit einer großen Kontroverse. Ajahn Brahm hatte Frauen ordiniert. Dies führte zu seinem Ausschluss aus der thailändischen Waldtradition seines Lehrers Ajahn Chah und auch dazu, dass die Bande seiner australischen Organisation zum Mutterkloster Wat Nong Pah Pong in Thailand zerschnitten wurden.

Master Guojun seinerseits war zum Ziel einer Schmutzkampagne geworden. Sein Fall war sehr kompliziert und hatte ebenfalls mit den traditionellen Ordensregeln zu tun. Nicht zuletzt die Frage, was im Buddhismus als rechtes Tun gelten sollte, und der Umgang religiöser Gemeinschaften mit Geld und Macht spielten eine Rolle. Für beide Lehrer stellten solche Ereignisse bedeutsame Bewährungsproben dar: Wie reagieren Dharma-Meister, wenn es hart auf hart