



## Leseprobe

Ajahn Brahm, Master Guojun  
**Nur wer loslässt, kann auch fliegen**

Buddhistische  
Lebensweisheit, um  
Schwierigkeiten gelassen zu  
meistern

---

»Dieses sympathische Buch hilft uns, offenen Herzens zu bleiben, klar und gelassen – auch wenn sich Menschen und Ereignisse gegen uns zu wenden scheinen.« *Jan Chozen Bays, Autorin von "Achtsam durch den Tag"*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 23. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

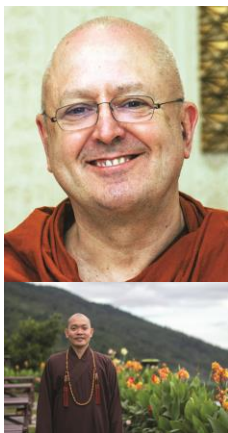
## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Ajahn Brahm begegnet uns diesmal nicht als Geschichtenerzähler – er berichtet aus seinem eigenen Leben. Das ist zunächst gar nicht so verschieden von unserem, denn selbst der ausgeglichene buddhistische Mönch wird von niederschmetternden Ereignissen und unangenehmen Zeitgenossen mitunter gehörig auf die Probe gestellt. Aber die Antworten, die Ajahn Brahm und Master Guojun auf die kleinen und großen Krisen des Lebens geben, können Mut und Inspiration für uns alle sein. Humorvoll und berührend zeigen die beiden buddhistischen Meister, wie wir selbst schwierigste Situationen annehmen, mit ihnen Frieden schließen und sogar an ihnen wachsen können.



### **Autor**

## **Ajahn Brahm, Master Guojun**

---

Ajahn Brahm, geboren 1951 in London, studierte Theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 40 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte, studierte und meditierte er in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah. Heute ist Ajahn Brahm Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und einer der beliebtesten

Ajahn Brahm / Master Guojun  
Nur wer loslässt, kann auch fliegen

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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Vierte Auflage 2020

Copyright © 2019 by Master Guojun

Copyright © 2019 by Ajahn Brahm

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Lotos Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

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: Friedrich Pustet KG

ISBN 978-3-7787-8288-0

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

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 Vorgesmack auf die Befreiung einher.

MASTER GUOJUN

# Inhalt

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

## TEIL I.

### NICHT KURIEREN – KÜMMERN!

*Ajahn Brahm*

1 Auf das Leben zugehen – 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 in Dankbarkeit .....	67
7 Geben .....	75
8 Hahayana: ein schneller Tritt in den Hintern 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 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: 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



kommt? Genau dies war meine erste Frage, als die Planung für das Buch begann.

Sobald ich aber die beiden Mönche interviewte und tiefer in die Thematik einstieg, erweiterte sich mein Blickwinkel entscheidend. Von jetzt an ging es weniger um die äußeren Konflikte, in denen sich Ajahn Brahm und Master Guojun aktuell wiederfanden, als vielmehr um innere Herausforderungen, vor die das Leben sie stellte, speziell ihre Beziehung zum eigenen Lehrer. Die Geschichten von früher, die sie erzählten, sprachen mich sehr an, vor allem wenn es dabei um das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler ging. Es berührte mich, wenn die beiden in bewegenden Worten über die isolierte, gleichsam insulare Sphäre des waldklösterlichen Buddhismus sprachen, die sie in ihrer Jugend kennengelernt hatten. Unsere globalisierte Mediengesellschaft kennt diese einzigartigen Gemeinschaften nicht mehr. Deren verlorene Kostbarkeit wenigstens in Ansätzen wieder aufleben zu lassen, wurde mir zum persönlichen Anliegen.

Zu erfahren, wie Ajahn Brahm und der Ehrenwerte Guojun sich stets allen Situationen und Prüfungen des Lebens stellten, gereicht uns als Vorbild, damit auch wir angemessen mit unseren eigenen Problemen umgehen können. Wir alle wohl wünschen uns, dass das Leben anders sein sollte, als es nun einmal ist. Wir können nun aber nicht selbst darüber befinden, welche Schwierigkeiten es uns in den Weg wirft.

Zwei sehr besondere Menschen zeigen uns hier, wie wir selbst zu innerer Stärke und Kraft finden und – egal, wie die äußeren Umstände sind – ein offenes Herz bewahren

können. Ihre inspirierende, zutiefst menschliche Art weist uns den Weg zu umfassender Liebe zum Leben, auch und gerade in all seiner Unvollkommenheit.

*Kenneth Wapner*

wesen« Mitgefühl gebühre, kam ich mir wie ein Heuchler vor. Es war ganz so, als würde ich die Frauen absichtlich ausschließen. Als ob mein Mitgefühl nur selektiv wäre.

Die Nonnen in den Klöstern trugen die gleichen weißen Roben wie die Anagarikas, also jene Mönche, die noch am Anfang ihrer klösterlichen Laufbahn standen. Sie übten auch die gleichen Pflichten wie diese aus, was westliche Buddhistinnen und Buddhisten in der Regel als zu hart und als herabsetzend empfanden. Darüber hinaus mussten die Frauen acht zusätzliche Regeln einhalten. Und während die Männer die Chance einer höheren Ordination hatten, blieb dies den Frauen versagt – bloß wegen ihrer Geschlechtszugehörigkeit.

Zwar wurden auch Orden gegründet, in denen die Nonnen braune Roben trugen und zehn Regeln zu befolgen hatten. (In Myanmar heißen diese Nonnen Sayalays und im Westen Siladharas.) Auch sie wurden aber als Ordenspersonen zweiter Klasse betrachtet, die nicht denselben Respekt genossen und nicht die Höflichkeitsbezeugungen erwarten durften, wie sie den Männern zustanden, weil es dafür in den Texten des Theravada-Buddhismus keine Grundlage gab.

Einmal kam mir auch zu Ohren, dass Mönchsälteste einer Sangha von Siladharas, die in ein und demselben Kloster lebten, überfallartig die folgenden fünf Punkte aufzwingen, ohne sie vorher davon in Kenntnis gesetzt, geschweige denn nach ihrer Meinung gefragt zu haben:

1. Der jüngste Bhikkhu ist der ältesten Siladhara übergeordnet. Dieses grundsätzliche Verhältnis ist so im Vinaya definiert und kann niemals geändert werden.
2. Bei öffentlichen Anlässen wie dem Segnen, Chanten oder Halten eines Lehrvortrages obliegt die Leitung stets dem ältesten anwesenden Bhikkhu. Dieser darf, sollte er es für richtig halten, die infrage stehende Aufgabe an eine Siladhara delegieren. Daraus lässt sich aber unter keinen Umständen der Anspruch auf eine über den Einzelfall hinausgehende geteilte Leitung ableiten.
3. Für die Ordination und Führung der Siladharas ist nicht deren Älteste verantwortlich, sondern die Sangha der Bhikkhus. Die Kandidatinnen sollten die Zustimmung der Siladhara und die Billigung der durch die Mitglieder des Ältestenrats vertretenen Bhikkhu-Sangha erhalten.
4. Am Pavarana-Tag anlässlich des Endes der Regenzeit ist die Siladhara-Sangha in Übereinstimmung mit dem Vinaya gehalten, der Bhikkhu-Sangha eine Einladung auszusprechen.
5. Die Siladhara-Ausbildung gilt in unserer Tradition als geeignetes Fahrzeug zum Erreichen der Befreiung. Sie ist in ihrer gegenwärtigen Form vollständig; eine Weiterentwicklung, etwa hin zur Bhikkhuni-Ordination, ist INDES nicht vorgesehen.

Bei all dem darf man nicht vergessen, dass die Siladharas außerhalb des Vinaya stehen und die Klosterregeln des Theravada-Buddhismus nicht auf sie angewendet werden können.

Diese diskriminierenden, erniedrigenden Vorschriften, die unsere Bhikkhunis zu ewiger Zweitklassigkeit verdammten, hatten zur Folge, dass weibliche Ordenspersonen immer wieder das Klosterleben aufgaben. Manche zogen in ein anderes westliches Land, und eine Reihe lang gedienter Laienunterstützer wandte sich ganz vom Buddhismus ab, so empört waren sie.

Als mich die vier Nonnen also formell baten, ordiniert zu werden, sagte mir mein Herz, dass es darauf nur eine Antwort geben konnte: Ihnen die Ordination zu verweigern wäre ethisch unvertretbar. Und das trieb dann den Deckel vom Topf.

Sechs Monate nachdem mein Meister Ajahn Chah mich und den mir vorgesetzten Ajahn Jagaro nach Australien geschickt hatte, gründeten wir das Mönchskloster Bodhinyana. Der Aufbau eines Nonnenklosters war unsere nächste Aufgabe. In allen mir bekannten gemischten Klöstern dominierten die Mönche, während die Frauen in eine untergeordnete Rolle gedrängt wurden. Aus diesem Grund hielt ich es für wichtig, dass die Bhikkhunis einen eigenen Ort für ihre Praxis erhielten – außerhalb von Bodhinyana.

Auf der Suche nach einem Grundstück fanden wir zunächst gut 61 Morgen unwirtliches Land, umgeben von Farmen und leider ohne die ruhige Einsamkeit, die für die kontemplative Praxis erforderlich ist. Bodhinyana war herrlich, mit seinen 485 Morgen Land inmitten ursprünglicher Wälder auf abwechslungsreichem Hügel land. Die Frauen nun an einen so viel weniger geeigneten Ort zu verbannen fühlte sich zutiefst respektlos an – nicht anders, als sie sonst

