

Auszüge aus den Büchern von Aljoscha Long & Ronald Schweppe



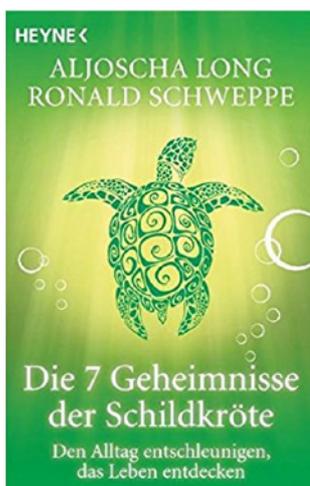
Welchen der beiden Wölfe in dir willst du füttern? Den schwarzen, der Misstrauen, Angst, Hass und Einsamkeit wachsen lässt? Oder den weißen, der es dir ermöglicht, mit Gelassenheit, Offenheit, Freude und Mitgefühl zu leben?

Dieses Buch zeigt, wie sehr wir in jedem Augenblick unseres Lebens unser Handeln, unsere Einstellungen und unsere Worte selbst bestimmen können. Es verbindet Lebenshilfe und Spiritualität mit Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Traditionen. Sie regen zum Nachdenken an und dienen als Anker, um unser Leben gelassen, glücklich und in innerem Frieden zu leben.



Endlich gelassen – der kleine Panda zeigt, wie's geht. Enttäuscht von der Welt und seinen eigenen vermeintlichen Unzulänglichkeiten, begibt sich der kleine Panda Bao auf die Suche nach Glück und innerem Frieden. Bald begegnet er anderen Tieren, die zu seinen Lehrmeistern werden und lernt, die Stürme des Lebens kommen und gehen zu lassen. Indem er das Wunder des Jetzt ergründet, wird sein Geist klar und sein Herz leicht.

Inspirierend und unterhaltsam – ein erzählender Ratgeber mit überraschenden Erkenntnissen und einfachen Übungen für ein achtsames, gelassenes Leben. Folgen auch wir der Spur des Pandas ...



Ruhe und Gelassenheit, Weisheit und Stärke – dies sind die Geheimnisse der Schildkröte. In unserer schnelllebigen Welt können auch wir Menschen davon sehr profitieren! Ein charmanter Lebensratgeber voller Witz und Weisheit, um Ruhe und Harmonie zu finden und mit klarem Geist alle Anforderungen des Alltags zu meistern. Mit spannenden Geschichten und wirksamen Übungen.

Das Programm für Gelassenheit, unerschütterliche Kraft und Lebensfreude.

Füttere den Weißen Wolf (Auszüge)



*

Die zwei Wölfe

(aus Amerika)

Unter dem weiten Sternenhimmel, unter dem Licht des Ahnenmondes, unter der Decke des Großen Geistes saßen Roter Hirsch, der Älteste des Volkes, und Kurzer Pfeil, der Sohn seines Enkels, am wärmenden Feuer. Es war die erste Lange Jagd Kurzen Pfeils gewesen; die Jagd, die ihn zum Mann machen sollte. Schweigend saßen sie eine Weile, lauschten der Stille und den eigenen Gedanken.

„Großvater,“ begann der Junge zögerlich. „Ich soll ein Jäger werden und ich habe mit deiner Hilfe nun meine erste Lange Jagd beendet. Doch die Ruhe will nicht in mein Herz einkehren. Heiter und fröhlich ging ich mit dir auf meine erste Jagd, doch bald war ich unruhig und traurig, weil ich keine Spuren fand. Als du mir sie zeigtest, wurde ich sogar wütend und vertrieb mit meinen lauten Worten das Büffelkalb, das wir sonst erlegt hätten. Am Morgen war mein Herz weit vor Freude über den Himmel, die Erde und das Wasser, doch am Nachmittag hasste ich die Sonne, die Menschen und mich selbst. Warum ist das so, Roter Hirsch, Vater meines Vaters Vater?“

Roter Hirsch sah in den Himmel hinauf, sah ins Feuer, sah in sein Herz. Nach langem Schweigen sprach er schließlich: „Seit Anbeginn der Welt, noch bevor der Coyote, der Trickreiche, durch die Prärie streifte, noch bevor unser Volk auf Pferden ritt, leben im Herzen eines jedem Menschen zwei Wölfe. Der eine ist weiß und strahlt wie die Mittagssonne, der andere ist schwarz wie die mondlose, wolkenverhangene Nacht. Erbittert kämpfen beide miteinander.“

„Kämpfen diese Wölfe denn auch in meinem Herzen?“, fragte Kurzer Pfeil und legte die Hand auf seine Brust.

„Ja, auch in deinem Herzen,“ nickte der Alte. „Auch in meinem Herzen, auch in dem deiner Schwestern und Brüder, deines Vaters und deiner Mutter. Sie leben und kämpfen im Herzen eines jeden Menschen. Doch die Wölfe unterscheiden sich nicht

nur in der Farbe ihres Fells. Der schwarze Wolf fletscht die Zähne, er droht und knurrt und beißt, er ist rachsüchtig, grausam und gierig. Der weiße Wolf aber ist klug, sanft und liebevoll. Er liebt die Menschen und ist gütig und weise.“

Kurzer Pfeil sah lange in die Glut des erlöschenden Feuers. Schließlich fragte er leise: „Wird aber nicht der schwarze Wolf den weißen töten? Ist nicht im Kampf der Wütende dem Sanften überlegen? Und was geschieht, wenn der schwarze Wolf den weißen Wolf erst besiegt hat?“

„Kurzer Pfeil, denk nach: Kannst du den großen Helden Tamahanaka besiegen, nur weil du voll Wut bist?“

„Nein. Es kommt auf die Stärke und das Können an. Aber welcher Wolf ist nun der stärkere? Welcher wird den Kampf gewinnen?“

„Der, den du fütterst“, antwortete der Alte.

*

Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf

Die Geschichte von den beiden Wölfen zeigt, dass Glück vor allem eine Frage der Entscheidung ist. Und da das so ungeheuer wichtig ist, schreibe ich es hier lieber gleich noch einmal hin – schwarz auf weiß:

Dein Glück ist deine Entscheidung!

Sicher ist die Entscheidung oft nicht gerade leicht, aber doch sehr viel öfter als du wahrscheinlich glaubst. Denn sogar wenn wirklich schlimme Dinge passieren und dir das Schicksal übel mitspielt, hast du doch immer noch eine Wahl. Und wenn du mich fragst, ist das allemal besser, als keine zu haben: Wer die Wahl hat, hat

nämlich nicht nur die Qual, sondern auch die Freiheit – und nur darauf kommt es an. Denn die Freiheit gehört zum erfüllten Mensch-Sein.

Welchen Wolf wirst du in deinem Herzen füttern? Der schwarze ist voller Unruhe, Angst und Wut, er regt sich leicht auf und wird schnell neidisch. Der weiße Wolf ist das genaue Gegenteil: Er bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen, ist entspannt, heiter und voller Lebensfreude.

Natürlich variieren die Kräfteverhältnisse – mal ist der eine stärker, dann wieder der andere. Manche Menschen tragen von Haus aus einen riesigen schwarzen Wolf mit sich herum, während andere den ihren kaum bemerken, da er winzig ist. Doch über kurz oder lang wird immer der Wolf gewinnen, um den du dich besser kümmerst.

Die Entscheidung liegt tatsächlich ganz bei dir: Fütterst du deine Sorgen, Ängste und Selbstzweifel, so werden diese mit der Zeit immer stärker. Wenn du hingegen positive Gedanken und Gefühle in dir nährst, dann werden die negativen mit der Zeit von selbst verschwinden. Da du dieses Buch in den Händen hältst, denken wir mal, dass du dich für letztere Möglichkeit entschieden hast. Und so fragt sich eigentlich nur noch, *wie* du den weißen Wolf füttern kannst, denn es ist ja klar, dass ein saftiges Steak dir hier nicht weiterhelfen wird.

In freier Wildbahn können Wölfe viele Tage ohne Futter überleben. Auch in Zoos oder Wildparks werden sie oft nur alle zwei bis drei Tage gefüttert. Doch was den weißen Wolf in deinem Herzen betrifft – der frisst lieber jeden Tag viele kleine Häppchen. Und genau diese Häppchen wirst du in diesem Buch finden: Da sind zum einen Geschichten und Märchen, die dich inspirieren können. Zum anderen findest du Meditationen – einfache mentale Übungen und kleine Achtsamkeitsexperimente, die du jederzeit anwenden kannst. Schließlich wirst du noch Kapitel mit Gedanken und Reflexionen finden, die ebenfalls dabei helfen, den weißen Wolf in dir groß und stark werden zu lassen.

Du kannst das Positive in dir jederzeit und überall nähren. Es gibt keine Regeln, wie du mit den Geschichten und Methoden in diesem Buch umgehen musst oder auch nur solltest. Eines aber möchte ich dir doch empfehlen – dass du ihn nie vergisst, den weißen Wolf, der in deinem Herzen wohnt, und dass du ihn nicht verhungern lässt..

*

Die eigensinnige Gärtnerin

(aus Frankreich)

Der Garten der alten Wirtin sah eigentümlich aus. Auf der sonnenabgewandten Seite des Hauses wucherte Unkraut; vorn, an der sonnenzugewandten Seite wuchsen Blumen. Nun, das war aber nicht das Eigentümliche, sondern dies: Das Unkraut gedieh prachtvoll, es wucherte und war wohlgenährt; der Blumengarten hingegen bot einen tristen Anblick. Die wenigen Blumen sahen kraftlos aus und ließen die Köpfe hängen.

Endlich überwand ein Nachbar seine Scheu; seine Neugierde ward zu stark. Als er der Alten begegnete, fragte er daher: „Liebe Frau Wirtin, verzeiht mir bitte, wenn ich frage. Aber sagt mir doch einmal, wie kann es eigentlich sein, dass in Eurem Hintergarten das Unkraut so kraftvoll wuchert, aber die schönen Blumenbeete in eurem Vorgarten brach liegen und welken?“

Die Wirtin sah ihren Nachbarn an und nickte traurig. „Ja, mit Eurer Beobachtung habt Ihr wohl recht, Herr Nachbar. Es ist traurig, aber wahr. Das kommt vermutlich daher, dass ich meinen Garten täglich gieße, das Wasser jedoch nicht ausreicht. Ich trete zur Hintertür hinaus, mit zwei großen Eimern Wasser. Doch nachdem ich den Hintergarten gewässert habe, bleibt für die Blumenbeete nichts übrig und dann bin ich zu erschöpft, um die Eimer erneut zu füllen.“

*

Meditation: Was übersehe ich gerade?

Manchmal verbringen wir ganze Tage wie in einem Tunnel. Unser Blick wird dann sehr einseitig und ist fast ausschließlich auf die negativen Seiten unseres Lebens fixiert. Statt uns über das Blumenbeet am Straßenrand zu freuen, marschieren wir fest entschlossen auf das Unkraut zu.

Jedes Mal, wenn du dir Sorgen machst, dass irgend etwas passieren wird, was du auf keinen Fall willst, oder dass du das, was du so gerne hättest, nicht bekommen könntest, gießt du das Unkraut in deinem Garten. Wann immer du in endlosen Schleifen über Probleme nachgrübelst, frustriert oder verängstigt bist oder wenn dein Geist verwirrt und zerstreut ist, dann bist nicht „voll da“. Dann siehst du nur eine Seite, nur eine Möglichkeit, und dein Leben wird eng und einseitig. Na gut – vielleicht ja nicht gleich dein ganzes Leben, aber es reicht schon, wenn dir immer wieder wertvolle Lebenszeit entgeht, nur weil du durch die Sorgenbrille schaust.

*

- *Was brauchst du, um zufrieden zu sein?*

- *Was muss alles „stimmen“, damit du innerlich Frieden erfahren kannst?*

Je mehr du äußeren Zielen hinterher jagst, desto größer ist die Gefahr, dass du dein Glück von Bedingungen abhängig machst, die nicht zu erfüllen sind. Wirst du

wirklich dauerhaft glücklicher sein, wenn deine Wünsche in Erfüllung gehen? Oder hinterlässt die Befriedigung des Wunsches nur eine große Leere, die dann erneut gefüllt werden muss?

Der Kreislauf aus Lust, Gier, Sättigung und erneuter Leere endet nie. Das erfahren Alkoholranke, Spielsüchtige oder „Stressesser“ besonders eindringlich. Aber im Grunde weiß jeder von uns, wie sich der Wunsch nach immer mehr anfühlt. Unzufriedenheit führt schnell zur Unersättlichkeit. Sie zerstört nicht nur unseren Seelenfrieden, sondern auch unsere Beziehungen – und wenn man noch etwas weiter denken will, letztlich sogar unseren Planeten.

Es gibt *immer* Möglichkeiten, unzufrieden zu sein. Und es gibt *immer* Möglichkeiten, zufrieden zu sein. Manchmal läuft es für uns richtig gut, zu anderen Zeiten scheint alles schief zu gehen – doch was auch immer passiert: Ob wir unzufrieden werden oder nicht, das bleibt dann doch unsere Sache, denn Unzufriedenheit ist eine geistige Reaktion, eine Frage der Perspektive.

Im Zen-Buddhismus gibt es eine einfache Zufriedenheitsübung. Ich nenne sie „Gut genug für mich“. Die Methode besteht darin, keine Bedingungen mehr an Äußerlichkeiten zu stellen. Komfort und Luxus sind wunderbar, aber wenn die Situation einmal so ganz und gar nicht unseren Erwartungen entspricht, sollte das auch in Ordnung für uns sein. Das Leben ist wie das Wetter: es macht was es will. Du kannst jammern, dich ärgern, andere beschuldigen oder auf andere Weise den schwarzen Wolf füttern. Oder du kannst lächeln und denken: „Gut genug für mich.“

*

Die Höhlenhunde

(aus Norwegen)

Der Hund galt im ganzen Dorf als ängstlich. Schon als Welppe hatte er sich ständig vor anderen Hunden gefürchtet, und wenn man ihm zu nahe kam, wurde er bissig. Eines Tages verspürte er Abenteuerlust in sich und lief davon, in die Berge. Da kam er an einen Felsen, aus dem ein kühler Luftzug strömte. Er folgte dem Luftzug und stieß auf eine Loch im Fels. Vorsichtig prüfte er die Luft nach gefährlichen Gerüchen. Lange zögerte er, doch es roch nur nach Berg und Wald und also kroch er hinein. Die Höhle war ganz dunkel, doch da, wo der Gang nach rechts abzweigte, leuchte ein helles Licht. Er lief zu dem Licht und stand mit einem Mal in einer großen Höhle, in die durch ein Loch die Sonne fiel. Doch in der Höhle standen wohl an die hundert schwarze Hunde, alle so groß wie er. Sie hoben die Lefzen und zeigten die Zähne, dann sträubte sich ihnen das Nackenhaar und sie begannen zu knurren und zu bellen.

Der Hund zog den Schwanz ein und lief so schnell er konnte aus der Höhle, den Berg hinab, wieder nachhause zu seinem Hof.

Als er seinem Kameraden von seinem Abenteuer berichtete, wurde dieser neugierig. Was es wohl mit dieser Höhle und den Hunden auf sich hatte? Vielleicht war dort ein Schatz verborgen? Was bewachten die Hunde? Obwohl ihn sein Freund eindringlich warnte, beschloss er, die Höhle selbst zu sehen, denn Angst hatte er noch nie gekannt. Hunde haben sehr feine Nasen, und so konnte er am folgenden Tag noch die Spur seines Freundes riechen – ja sogar den Unterschied zwischen der Abenteuerlust auf dem Weg in die Berge und die Ängstlichkeit auf dem Weg zurück.

Der Hund folgte seiner Neugier – er fand schließlich den Felsen, fand den Gang und fand die Höhle.

Als er sie betrat, waren dort tatsächlich über hundert Hunde, groß und stark und weiß, so wie er selbst. Doch sie blickten ihn freundlich an, mit staunendem neugierigen Blick und wedelnden Schwänzen.

Als es dunkel wurde und die Sonne schließlich ganz von Wolken bedeckt war, dachte der Hund: „Ich laufe besser heim, bevor mich das Unwetter erschlägt!“

Er blickte die anderen Hunde noch einmal freundlich an, kläffte zum Abschied und wandte sich heimwärts.

Die Höhle der hundert Spiegel aber war wieder still, und nur die Spiegel spiegelten einander wieder.

*

Gefühle im Spiegel

Gefühle sind ansteckend – das weiß im Grunde schon jedes Kind. Wer so richtig miese Laune hat, schafft es locker, einer ganzen Festgesellschaft die Stimmung zu verderben. Wer hingegen als Sonnenschein durchs Leben geht, trifft überall auf strahlende Gesichter.

Vor knapp 25 Jahren haben Wissenschaftler die Spiegelneuronen entdeckt – zunächst im Gehirn von Affen. Das weit verzweigte System von Nervenzellen sorgt aber auch beim Menschen dafür, dass wir „spiegelbildlich“ auf die Gefühle unserer Mitmenschen reagieren. Die Spiegelneuronen bilden die neurobiologische Basis dafür, dass wir intuitiv erfassen, wie andere Menschen sich fühlen – ob sie beispielsweise leiden, Ärger oder Freude empfinden.

Lachen ist ansteckend, Traurigkeit aber auch. Wer selbst aggressiv ist, macht auch andere aggressiv – und wer entspannt und gelassen bleibt, der trägt dazu bei, dass auch seine Freunde, Partner, Kinder und Kollegen oder auch nur die Kassiererin im

Supermarkt leichter die Ruhe bewahren. Und in gewisser Weise haben wir somit den Salat, denn im Klartext heißt das:

Durch unsere Ängste, unsere Wut oder unsere Niedergeschlagenheit füttern wir nicht nur unseren eigenen schwarzen Wolf, sondern auch die schwarzen Wölfe all jener Menschen, denen wir begegnen.

*

Was immer du fühlst – du darfst es fühlen. Welche Fehler du auch machst – du darfst sie machen. Und wenn der schwarze Wolf auch durch deinen Geist zieht – er darf da sein. Schau ihm gelassen zu – wie er kommt, wie er ein Weilchen oder vielleicht auch mal etwas länger bleibt, und wie er schließlich wieder verschwindet... denn das wird er, wenn du ihn nicht fütterst.

Niemals wird es dir gelingen, den schwarzen Wolf in dir zu vertreiben, indem du versuchst, ihn davon zu überzeugen, sich selbst zu fressen. Du kannst ihn auch nicht durch zuviel Fressen platzen lassen – sein Magen und sein Appetit wachsen mit. Hass erzeugt nur weiteren Hass, Wut mehr Wut, Angst gebiert weitere Angst.

Daher solltest du eins unbedingt vermeiden: Wenn du dich ärgerst, dann ärgere dich nicht auch noch darüber, dass du dich ärgerst. Ob Wut, Hass, Neid, Trauer, Verzweiflung oder Habsucht – die einzige Möglichkeit, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, besteht darin, sie zu akzeptieren. Wenn sie dich „besuchen“, dann behandle sie wie Gäste. Wenn sie sich daneben benehmen, dann bleibe gleichmütig, gelassen und freundlich. Und wer weiß: Vielleicht werden sie eines Tages als Freunde zu dir zurückkehren – ganz so, wie in der folgenden Geschichte über den Zen-Meister Kojun...

Bao und das Geheimnis der Gelassenheit (Auszüge)



*

Mut zur Gelassenheit

Gelassenheit ist eine der ganz wenigen Verhaltens-, Denk- und Gefühlsweisen, die keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen haben. Selbst an sich so gute Eigenschaften wie Vertrauen, Hilfsbereitschaft oder Entschlossenheit können mitunter problematische Folgen haben. Doch was die Gelassenheit betrifft, so gibt es hier tatsächlich weder Pferdefuß noch Schattenseite. Gelassen zu sein ist immer und ausschließlich hilfreich.

Um einem häufigen Missverständnis vorzubeugen: Gelassenheit heißt keinesfalls, dass wir unsere Gefühle unterdrücken sollten. Im Gegenteil: Nur wenn wir gelassen in uns selbst ruhen, können wir unsere Gefühle wirklich zulassen und unsere Bedürfnisse frei und unbeschwert äußern. Und natürlich darf Gelassenheit auch nicht mit Stumpfheit oder Apathie verwechselt werden. Vielmehr können wir erst dann wirklich sehen, hören und verstehen, wenn in unserem Inneren Frieden herrscht.

Und was ist es mit dem Üben von Gelassenheit? Ist Üben nicht anstrengend oder langweilig? Keine Sorge – Gelassenheit zu üben ist sehr viel einfacher, interessanter und befriedigender, als nicht zu üben und weiterhin immer wieder gestresst oder genervt zu reagieren. Methoden, die deine Gelassenheit entwickeln, führen dich in deine Mitte zurück – und das fühlt sich einfach gut an: jetzt, immer und in jedem Augenblick!

Der Traum

Bao träumte von seinem Großvater. Riesengroß saß er auf einem hohen Felsen und sah Bao mitleidig an. Bao rief ihm zu, dass er ihm doch helfen solle. Lao-Lao winkte ihn zu sich auf den Felsen hinauf. Doch wie sollte er da nur hoch kommen?

Bao wurde wütend, wurde ärgerlich, schimpfte auf seinen Großvater und weinte gleich darauf, weil er einfach nicht weiterkam. Sein Großvater aber saß nur da und lächelte ihn an – sein Blick war voller Mitgefühl und strahlte tief und warm in Baos Herz.

Allmählich wurde Bao ruhiger. Und da sah er, dass Kerben in dem Felsen waren, die fast wie eine Leiter nach oben führten. Es war ganz einfach, zu Großvater hinaufzusteigen. Eilig kletterte Bao hinauf. Doch als er oben angelangt war, sah er seinen Großvater auf einem noch sehr viel höheren Felsen sitzen.

Er schlug die Hände vor die Augen und wusste nicht mehr, ob er traurig oder wütend war. Schon raubte ihm die Verzweiflung die Luft, da hörte er die Stimme seines Großvaters wie aus weiter Ferne rufen. Er nahm die Hände von den Augen und sah, wie Lao-Lao immer größer, und strahlender wurde. Großvater sprach, und seine Stimme schien von überall her zu kommen – kaum mehr als ein Raunen, doch auch ganz nah bei ihm.

„Suche nach dem Geheimnis der Gelassenheit, Bao – dann findest du auch alles andere ...“

„Was bedeutet das, Großvater?“, rief Bao. Doch Lao-Laos Form löste sich mehr und mehr auf; er wurde durchsichtig und verwandelte sich schließlich in eine Nebelwolke.

„Suche nach dem Geheimnis der Gelassenheit – dann findest du auch alles andere ...“, sprach Großvater noch einmal. Und dann war er ganz verschwunden.

Bao wusste nicht, was er tun sollte. Er fühlte, dass Großvater ihm etwas Wichtiges gesagt hatte. „Suche nach dem Geheimnis der Gelassenheit – dann findest du auch alles andere ...“ Aber was bedeutete das nur? Was war das für ein Geheimnis? Und wo sollte er die Suche denn überhaupt beginnen?

Bao stand auf und seine Augen waren voller Tränen. Er stolperte und fiel ... und fiel ... und wachte schließlich auf.

Die Einsicht

Bao erwachte, doch der Traum war noch so klar und nah, als könnte er ihn greifen. Er trocknete seine Tränen und begriff, dass es so nicht weiter ging. Wut, Hoffnungslosigkeit und Angst tobten in ihm, doch Großvaters Stimme hallte aus seinem Traum nach: „Suche das Geheimnis der Gelassenheit – dann findest du auch alles andere!“

Bao dachte lange über diesen Satz nach. Das Geheimnis der Gelassenheit? Ja, das klang gut. Aber was für ein Geheimnis konnte das wohl sein? Wo sollte er suchen? Was würde er finden? „Alles andere...“ So lange er auch nachsann – er fand keine Antwort.

Beinahe wollte er wieder verzweifeln, doch dann begriff er, dass er wohl am besten erst einmal genau das tat, was Großvater gesagt hatte. Er musste sich auf die Suche begeben.

Also beschloss Bao, sich auf den Weg zu machen.

*

Zwei wichtige Einsichten

Wie weit dein Ziel auch ist, du musst den ersten Schritt tun.

Gelassenheit zu suchen, bringt dich der Gelassenheit bereits näher.

Vier heilsame Wahrheiten

- Jede Aufregung, jeder Ärger, jede Wut bringt Unfrieden in die Welt.

- Unfrieden entsteht, wenn das Gemüt in Unruhe gerät, weil die Welt anders ist, als wir sie uns wünschen.

- Zu innerem und äußerem Frieden gelangt man nur durch Gelassenheit.

- Es gibt viele Wege zur Gelassenheit – und alle beginnen im Jetzt!

*

Wir alle sehnen uns nach mehr Ruhe und Gelassenheit. Doch wenn du nach Gelassenheit suchst, geht es dir vielleicht genau wie Bao: Du weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst.

Mit der Gelassenheit ist es ja so eine Sache – wenn du dich aufregst, wütend wirst, nervös, verzweifelt oder voller Angst bist, so bist du in diesen Augenblicken schon einmal nicht gelassen. Und dann fragst du dich wahrscheinlich genauso wie Bao: Wohin sollst du dich wenden? Wut oder Angst sind ja keine Orte, denen du einfach so den Rücken zukehren kannst. Und eine Landkarte gibt es leider erst recht nicht. Kennst du das auch, dass du dich darüber ärgerst oder traurig bist, nicht gelassener zu sein? Und dass du keine Ahnung hast, wo du die Gelassenheit gerade dann, wenn du sie am dringendsten bräuchtest, finden kannst?

Stopp! Jedes Mal wenn du dich darüber ärgerst, dass du nicht gelassen auf manche Dinge reagierst, ist das wie ein großes Hinweisschild: „Achtung! Anhalten! Hier nicht in den Abgrund springen!“ Sich aufzuregen ist manchmal unvermeidlich; sich jedoch auch noch darüber aufzuregen, dass du dich aufregst, ist wirklich völlig unnötig.

*

Wahrscheinlich gelingt es dir bisher noch nicht, in aufwühlenden Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren – und das ist ja auch kein Wunder, denn Gelassenheit fällt schließlich nicht vom Himmel. Zwischendurch gibt es jedoch bestimmt immer wieder einmal Momente, in denen du ein klein wenig Ruhe hast. Und genau diese Augenblicke kannst du nutzen, um dein Vertrauen zu stärken. Du kannst ruhig darauf vertrauen, dass du das Geheimnis der Gelassenheit früher oder später ergründen wirst, denn so schwierig wie es vielleicht scheint, ist die Sache nicht. Und immerhin hat deine Suche dich schon bis hierher geführt...

Die Freude wecken

Bao hatte seine Wanderung fortgesetzt – die Gelassenheit, das wusste er nun, war kein Ort in der Welt, sondern in ihm selbst. Als er daran dachte, musste er lächeln. Was hatte er sich nur immer für Sorgen gemacht. Wie unnötig! Sein Weg war das Ziel – und war es schon die ganze Zeit gewesen.

Unbeschwert und mit klarem Geist durchquerte Bao karges Grasland, schattige Haine, schroffe Berge und weitläufige Wälder. Immer wieder begegneten ihm dabei andere Wesen; manchmal konnte er etwas von ihnen lernen, doch immer öfter war er es nun, der zu ihrem Lehrer wurde. Sein Lächeln wurde breiter. Wer hätte das gedacht – Bao, der Angsthase, der Nervöse, der Wütende war nun zu einer Quelle der Ruhe für andere geworden!

Gerade war er in diese Gedanken versunken, als er auf einem hohen, steilen Felsen eine Ziege sah. Es sah ziemlich gefährlich aus, wie sie dort herumturnte. Die Felsen waren kantig und es gab nur winzige Vorsprünge, wo die Ziege Halt finden konnte. Und dennoch sprang sie unbeschwert von Felsvorsprung zu Felsvorsprung, und aus der Ferne schien es, als würde sie grinsen. Bao sah ihr staunend zu.

Was machte sie da nur? Er konnte keinen Sinn in ihren Sprüngen sehen.

Schließlich bemerkte sie Bao und war in wenigen Sprüngen bei ihm. Mit sanfter Stimme sagte sie: „Willkommen, Bao! Ich bin Yang.“

Bao war verblüfft. „Wieso kennst du meinen Namen?“

Die Ziege lachte meckernd. „Ein kleines Vögelchen hat ihn mir gezwitschert...“

Bao dachte zunächst, sie wolle ihn verspotten, doch dann erinnerte er sich an Niao, den regenbogenbunten Vogel, seinen früheren Lehrer, und nickte.

„Ist das, was du da auf den Felsen machst, nicht ziemlich gefährlich?“

Yang lachte und blinzelte Bao an: „Für einen Panda wäre es das vielleicht, aber für eine Bergziege wie mich ist es Ausdruck der freudigen Hingabe.“

„Der freudigen Hingabe?“, Bao schaute verwundert. „Das hört sich schön an, aber für mich ist es wichtiger, das Geheimnis der Gelassenheit zu entdecken.“

„Oh – und du glaubst wirklich, dass du Gelassenheit findest, ohne das Wunder der Freude zu ergründen?“

Jetzt wurde Bao neugierig, und Neugierde, das wusste er ja von Yun, der Wolke, war schließlich etwas Gutes. „Dann will ich gerne hören, was dieses Wunder der freudigen Hingabe ist. Kannst du mir etwas darüber erzählen? Hat auch sie vielleicht etwas mit dem Geheimnis der Gelassenheit zu tun?“

„Aber ja doch, natürlich“, sagte Yang. „Ohne Hingabe und Begeisterung ist Gelassenheit ein bisschen langweilig. Und ohne tiefe Freude sind Hingabe und Begeisterung blind.“

*

..... Doch eines Tages raunte der Fluss, dass es nun Zeit für Bao sei, weiterzuziehen. „Bao, das Ende seiner Reise ist nah...“, rauschte das Wasser und Bao nahm zum Abschied ein ausgiebiges Bad im kühlen Fluss. Dann verabschiedete er sich herzlich.

Doch zuvor schrieb er noch auf ein Blatt:

Baos Bambusblattbibliothek

Das Ganze zu sehen macht gelassen.

Das Vergangene zu wiederholen ist sinnlos. Verändere, was geändert werden muss und heile, was verletzt wurde.

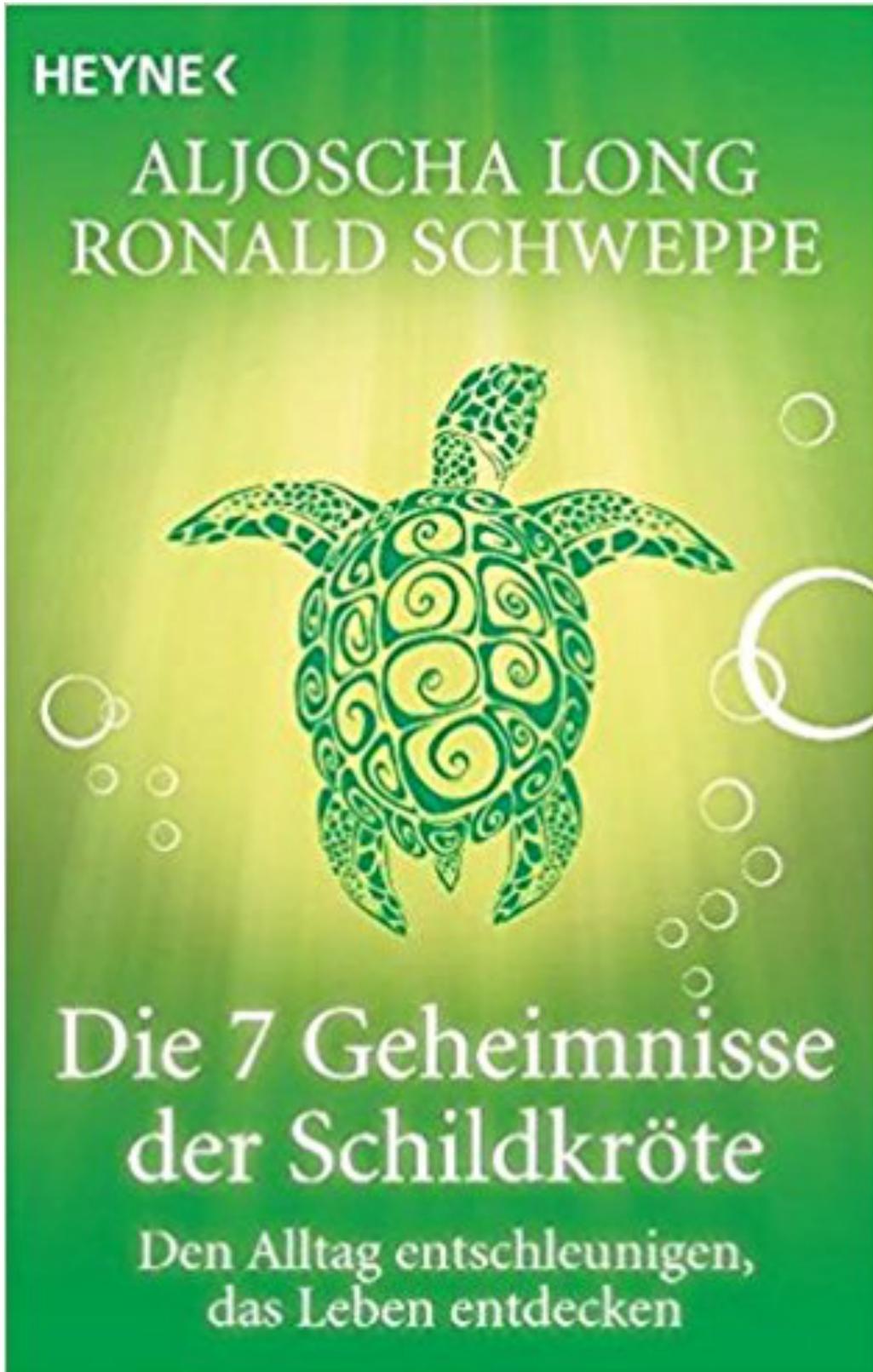
*

.... Kurma sah Bao an und musste plötzlich lachen: „Ein wenig nachdenken? Ich glaube kaum, denn du hast es schon am Anfang deiner Reise aufgeschrieben! Dort hast du das Geheimnis der Gelassenheit bereits erkannt – und doch nicht erkannt. Denn der Weg besteht nicht darin zu wissen, sondern zu sein.“

*

Also – gibt es denn jetzt ein „Geheimnis der Gelassenheit“ oder nicht? Ja, es gibt eins. Und es ist sehr einfach und nahe liegend: Sei ganz und gar im Jetzt!

Die 7 Geheimnisse der Schildkröte (Auszüge)



*

....

„Leicht ist es, sich in den zehntausend Dingen zu verstricken“, dachte Kurma. „Schwer ist es, das Glück in der Welt wirklich zu finden“, fand sie. Erschöpft setzte sie sich im Schatten eines Feigenbaumes nieder. Müde geworden beobachtete sie die Wolken, die langsam über den Himmel zogen, hörte den Wind, der in den Blättern tanzte, schmeckte das Aroma der Blüten, das der Lufthauch mit sich führte

....

Bei sich selbst angekommen, begann sie, sich allmählich zu entspannen. Und während sie ihren Körper zur Ruhe kommen ließ, kam auch ihr Atem zur Ruhe. Und indem ihr Atem sich beruhigte, beruhigten sich auch ihre Gedanken und Gefühle. Und während sie ganz darin eintauchte, loszulassen und still zu werden, hatte sie eine befreiende Einsicht – eigentlich waren es sogar vier befreiende Einsichten:

Kurmas vier befreiende Einsichten

- 1. Jeder von uns ist auf der Suche nach Glück – ob er das nun weiß oder nicht.*
- 2. Die meisten suchen ihr Glück in äußeren Dingen, und machen dabei oft bittere Erfahrungen.*
- 3. Die Tür zum Glück geht nach innen auf.*
- 4. Frieden und Geborgenheit können wir nur in uns selbst finden. Doch auch wenn es nur ein Innen gibt, gibt es doch viele Pfade, die hinein führen.*

Auch unser Atem kann eine Brücke zu mehr Ruhe und Gelassenheit sein.

Nicht umsonst wurde der Atem im Yoga schon vor vielen Jahrhunderten genutzt, um ein heiteres, friedvolles Gemüt zu entwickeln. Wer außer Atem ist, kann gar nicht gelassen sein. Wer hingegen tief, langsam und gleichmäßig atmet, wird sich dabei nicht so leicht aufregen.

Die Sonne war schon fast untergegangen, als Sindhu in den Mangohain kam, um Kurma zu besuchen. Nachdem er seine Meisterin freundlich begrüßt hatte, ließ er sich zur ihrer Seite nieder und sprach: „Mir scheint, es ist mir endlich gelungen, die Festigkeit in meinem Körper loszulassen. Nachdem ich heute Morgen etwas Stroh gefressen und meine Glieder gedehnt hatte, hab ich mich auf den steilen Weg zum Gipfel der Himmlischen Freude gemacht. Wie leicht sind mir meine Schritte da gefallen und wie beweglich waren plötzlich wieder meine alten Eselsbeine. Ich hätte wohl allen Grund zur Freude gehabt, jedoch: Oben angekommen habe ich mich auf einer Wiese ausgeruht, als eine Wespe angefliegen kam und mich stach – wohin, das will ich lieber nicht erwähnen. Wutentbrannt bin ich der Wespe den ganzen langen Weg bis ins Tal hinterher gerannt. Erwischt habe ich sie freilich nicht, dafür war ich so aufgebracht, dass ich noch lange nach Luft schnappen musste, bis ich endlich wieder Ruhe fand.“ Kurma, schüttelte den Kopf: „Den Atem zur rechten Zeit zur Ruhe bringen, das heißt, das Gemüt zur Ruhe bringen.“ Darauf sprach Sindhu: „Meisterin – das sagt ihr so einfach, aber wie soll ich das machen?“ Kurma seufzte auffällig lange – dann antwortete sie: „Tief ausatmen – darin liegt der Schlüssel.“

Der Atem verrät sehr viel über unser seelisches Befinden. Wer von einem Termin zum anderen hetzt, atmet anders als jemand, der sexuelle Ekstase erlebt; ein Sportler atmet anders als jemand, der in der Hängematte liegt, ein Verliebter anders als jemand, der unter Depressionen leidet. Eines ist jedoch immer gleich – der Atem verbindet uns ganz mit der Lebendigkeit des jeweiligen Augenblicks.

Eine intensive, gründliche Atmung, wie sie vor allem im Yoga gelehrt wird, ist eine der wichtigsten Grundlagen zu mehr Gelassenheit. Diese Tiefatmung versorgt uns mit viel Sauerstoff und spendet neue Energie. Die bewusste Verlängerung des Atems, und insbesondere des Ausatmen, ist eine einfache Möglichkeit, loszulassen und jederzeit in seine Mitte zurückzukehren – was vor allem in schwierigen Situationen wichtig ist.

Aus Kurmas Übungen: Tief atmen

Tief atmen

Atmen Sie bei dieser Übung (und möglichst auch im Alltag) ausschließlich durch die Nase – je leiser, desto besser. Bei der tiefen Atmung geht es darum, Bauch-, Flanken- und Brustatmung ineinander fließen zu lassen, so dass die drei Phasen gemeinsam eine einzige große, wellenförmige Bewegung bilden.

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Legen Sie dann die rechte Handfläche auf Ihren Bauch, die linke auf den oberen Teil der Brust. Atmen Sie zunächst ganz tief aus.
- Jetzt atmen Sie sehr langsam in folgender Reihenfolge ein: Erst in den Bauch (dabei hebt sich die Bauchdecke leicht nach oben), dann in die Flanken (dabei weiten sich die Rippen) und zuletzt nach oben in den Brustkorb (spüren Sie mit der linken Hand, wie auch die Brust weit wird).
- Atmen Sie anschließend tief aus und wiederholen Sie diese Tiefatmung täglich mindestens fünfmal hintereinander.

Tief ausatmen

Mit dem Ausatmen können Sie alles loslassen, was belastet, Angst macht oder Stress verursacht. Das tiefe Ausatmen schützt Sie davor, die Nerven zu verlieren. Wichtig ist dabei, dass das Ausatmen deutlich länger sein sollte, als das Einatmen:

- Atmen Sie 4 Sekunden lang normal durch die Nase ein.
- Atmen Sie dann 8 Sekunden lang durch die Nase wieder aus – der Luftstrom sollte wie eine sanfte, fast unhörbare Brise ausweichen.

- Wiederholen Sie dies mindestens 5-mal.

Das Ausatmen sollte immer etwa doppelt so lange dauern, wie das Einatmen.

Auch Seufzen, Stöhnen oder Gähnen hilft dabei, Druck abzubauen und sich zu entspannen. Unterdrücken Sie solche Impulse nicht – im Gegenteil: Übertreiben Sie ruhig oder seufzen Sie einfach einige Male im stillen Kämmerlein vor sich hin. Sie werden staunen, wie viel leichter Sie sich anschließend fühlen.

Die Summ-Atmung

Hier noch eine einfache Möglichkeit, die Ausatmung zu vertiefen und Spannungen loszulassen: Atmen Sie tief durch die Nase ein und dann auf ein lang gezogenes „Mmm“ aus – der Mund bleibt dabei geschlossen. Wenn Sie die Vibrationen an den Lippen spüren, machen Sie die Übung genau richtig. Durch diese Technik können Sie nicht nur Nervosität, sondern sogar Schmerzen vertreiben.

*

Eines Tages saß Munki, das Äffchen, auf einem Mangobaum am Rande des riesigen Wasserfalls. Da sah er, wie Kurma aus dem Wald spaziert kam, seelenruhig in den Fluss stieg und den Wasserfall hinabstürzte. Entsetzt sprang Munki auf und dachte: „Wie entsetzlich – vielleicht ist Kurma auf ihre alten Tage lebensmüde geworden“. Daraufhin kletterte Munki so schnell er konnte die Schlucht hinab und staunte nicht schlecht, als Kurma unten heiter und unverletzt aus dem Wasser stieg. „Wie kann das sein?“, sprach Munki. „Meisterin – ich musste mit ansehen, wie Ihr euch das Leben nehmen wolltet, und nun seid Ihr dem Wasserfall unversehrt entstiegen.“ Kurma, die gerade noch ein paar Wassertropfen abschüttelte, lächelte und sprach: „Ach Munki, warum sollte ich mein Leben zu beenden trachten? Wo kein Anfang ist, ist ohnehin kein Ende. Vielmehr war mir nach einem kühlen Bad. Also tauchte ich im Wasser einfach mit dem einen Strudel hinein, mit dem anderen wieder hinaus. Und indem ich dem Wasser keinerlei Widerstand leistete, wurde ich selbst zum Fluss – wie sollte ich da wohl Schaden nehmen?“

Indem wir uns dem Fluss des Lebens vollkommen anvertrauen und keinen Widerstand leisten, können wir wahre Geborgenheit in uns selbst finden. Indem wir ganz in die Dinge eintauchen, können wir dem Leben hautnah kommen. Dem Leben nahe zu sein, schenkt Kraft, Vertrauen und Heiterkeit. Auch entwickeln wir dadurch die Achtsamkeit und Offenheit, die wir brauchen, um zu erkennen, dass die wichtigste Stunde immer die jetzige ist und der wichtigste Mensch immer der ist, dem wir jeweils begegnen.

Stille, Freundlichkeit, Offenheit und Mitgefühl sind die Früchte. Die sieben Geheimnisse der Schildkröte sind die Saatkörner, die diese Früchte wachsen und gedeihen lassen.

Kurmas Lob der Sammlung

*In der Zügelung die Freiheit erkennen,
In der Sammlung den innersten Sinn,
Das ist der Weg, den die Alten „Einkehr“ nennen:
Einkehr ist Rückkehr zur Quelle,
Entdeckung der großen Stille,
die Kraft, ganz zu sein, der ich bin.*

*