

Leseprobe

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit

Wie Sie achtsam und entspannt durchs Leben kommen

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 10. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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. Ein erzählender Ratgeber voller Witz und Weisheit, mit überraschenden Erkenntnissen und einfachen Übungen für ein achtsames, gelassenes Leben. Folgen auch wir der Spur des Pandas ...



Autor

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

Aljoscha Long
Ronald Schweppe

DER PANDA UND DAS GEHEIMNIS DER GELASSENHEIT

Wie Sie achtsam und entspannt
durchs Leben kommen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Taschenbuchausgabe 08/2022

Copyright © 2015 by Lotos Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2015 im Lotos Verlag unter dem Titel
Bao, der weise Panda, und das Geheimnis der Gelassenheit

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München

Covermotiv: © Nadja Tilke / Guter Punkt, München

Panda-Illustrationen: Markus Weber / Guter Punkt, München

Weitere Illustrationen: © istock / thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70454-1

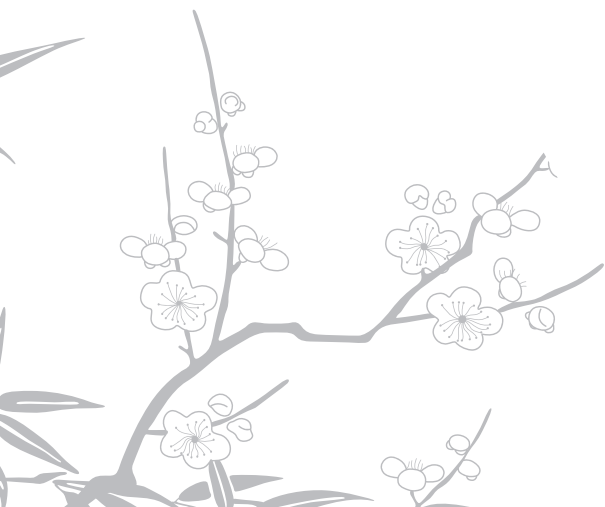
www.heyne.de

Gleichmut bewahren in Hitze und Kälte, Vergnügen und Schmerz, Ehre und Schande, das ist das Zeichen der spirituell Vollkommenen. Körperliche, seelische und geistige Harmonie zu bewahren, wie schwer die Aufgabe auch sein mag, führt allein zu innerem Frieden und Heiterkeit.

Bhagavadgita

Inhalt

Innere Ruhe – Sehnsucht des Herzens	8
Bao und der Bambushain. Die Suche beginnt ...	18
Dem Fluss folgen	30
Nicht kämpfen	44
Das Schwere loslassen	60
Das Herz leicht werden lassen	74
Atmen und lächeln	88
Geduld, Geduld	106



Die Stürme kommen und gehen lassen	128
Durch Mitgefühl das Herz befreien	140
Einen klaren Geist bewahren	158
Die Freude wecken	178
Gut genug für mich	194
Sich sammeln und die Stille entdecken	210
Zur Quelle zurückkehren	226
Das Jetzt feiern	244





Innere Ruhe –
Sehnsucht des Herzens



Goethe schrieb einmal: »Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...« Zwei sind es mindestens. So gibt es zum Beispiel zwei entgegengesetzte Sehnsüchte in jedem von uns. Wir möchten etwas erleben, wir brauchen ein bisschen »Nervenkitzel«. Auf der anderen Seite wünschen wir uns aber auch inneren Frieden, Harmonie, Entspannung und tiefe, unaufgeregte Zufriedenheit – ein bisschen »Nervenbalsam«.

Diese beiden Sehnsüchte sind tief in uns verwurzelt – und das ist auch gut so: Denn jemand, der nie nach Anregungen sucht, wird sich nicht weiterentwickeln können. Und jemand, der nie inneren Frieden erlebt, brennt früher oder später aus. Beide Sehnsüchte sind Grundbedürfnisse: Wir brauchen in unserem Leben beides – sowohl Anregung als auch Ruhe, damit sich unser Geist harmonisch entfalten kann.



An Anregung fehlt es uns heute ja offensichtlich nicht. Im Gegenteil: Tag für Tag überflutet uns die Welt mit Informationen, Bildern, Geräuschen, Farben ...

Unsere Gesellschaft hat nicht gelernt, wann man besser wieder aufhört. Und so haben wir auch nicht gelernt, wann es an der Zeit ist, wieder innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Es stimmt schon: Wir haben uns das Leben leichter gemacht und müssen nicht mehr unter Lebensgefahr oder im Schweiß unseres Angesichts um unsere Nahrung kämpfen. Wir haben es warm, sind satt, können alle nur denkbaren Sinnesfreuden erleben und diese zudem länger als je zuvor

genießen, da unsere Lebenserwartung ständig steigt. Das alles wäre ja an sich ganz prima, wenn ... tja, wenn Menschen nicht immer mehr wollten; und das wollen sie nun mal – selbst dann, wenn sie schon mehr als genug haben.

Durch unseren unstillbaren Appetit haben wir eine Welt erschaffen, die immer verrückter wird: Wir müssen nicht hungern, kämpfen aber gegen Übergewicht. Wir können uns über das Internet mit Menschen verbinden, die Tausende von Kilometern entfernt sind, fühlen uns aber oft hoffnungslos einsam und isoliert. Wir können auf Autobahnen eine frühere Tagesreise in einer Stunde bewältigen, verwenden aber mehr Zeit auf die Fahrt zur Arbeit als früher, wo man noch zu Fuß gehen musste. Wir haben viel Zeit, die nicht mit Nahrungssuche oder Arbeit ausgefüllt ist, aber das führt oft nur zu »Freizeitstress«, da wir einfach zu viel wollen oder nichts mit uns anzufangen wissen. Und als ob das nicht schon reichen würde, regen wir uns über uns selbst und den Zustand der Welt auch noch furchtbar auf, sind verunsichert oder verängstigt.

Unser Bedürfnis nach Anregung und »Nervenkitzel« haben wir uns gründlich erfüllt. So gründlich sogar, dass wir weit über das Ziel hinausgeschossen sind und kaum noch zur Ruhe kommen. Von allen Seiten stürmen aufregende Nachrichten auf uns ein; ständig werden wir aufgefordert, mehr und mehr zu konsumieren; wirkliche oder eingebildete Bedrohungen durch Fanatiker, Seuchen, Wirtschaftskrisen, Einwanderer oder Lebensmittelzusätze rauben uns den Schlaf.

Vor allem aber ist es immer wieder unsere eigene innere kritische Stimme, die unseren Frieden und unsere Gelassen-

heit zerstört. In den Köpfen der meisten geht es rund wie in einem außer Kontrolle geratenen Kettenkarussell: Gedanken und Gefühle rasen im Kreis herum; körperliche und geistige Spannungen verfestigen sich; Wut, Angst oder Niedergeschlagenheit machen sich breit.

Was wir auch probieren – es folgt einfach keine Entspannung mehr auf den Nervenkitzel. Manche denken sich immer verrücktere, lebensgefährliche Dinge aus, um sich den »Kick« zu verschaffen, der wenigstens für eine Weile für Ruhe im Kopf sorgt. Wer weniger risikofreudig ist, versucht, sein verloren gegangenes Gleichgewicht durch Konsum, Drogen, Arbeitswut, Fernreisen oder mediale Unterhaltung wiederherzustellen ... was aber noch schlechter funktioniert als die Methoden der Extremsportler und Abenteuerfreaks.



So bedauerlich der Zustand ist, in dem wir uns befinden, ausweglos ist er nicht. Klar, wir brauchen Anregung, aber das muss ja deshalb keine Aufregung sein. Auch wenn es uns guttut, unsere Gefühle zu leben, müssen wir doch nicht zulassen, dass unsere Gefühle uns leben und wir zum Spielball unvermittelt auftauchender Emotionen und Stimmungen werden.

Die Übererregung lässt viele Menschen weder körperlich noch seelisch Ruhe finden. Selbst in äußerlich ruhigen Zeiten bleiben sie innerlich unruhig. Sie müssen sich ständig kontrollieren – und verlieren doch spätestens dann die Kontrolle, wenn das Fass wieder einmal überzulaufen droht.

Kommt dir das alles bekannt vor? Das ist sehr wahrscheinlich. Und dann würde sich natürlich die Frage aufdrängen, wie um alles in der Welt du wieder aus diesem durchgedrehten Karussell herauskommen kannst.

Glücklicherweise gibt es einen »Ausstieg« – einen Weg, der es dir jederzeit ermöglicht, innerlich wieder zur Ruhe zu kommen, wenn du es wirklich willst. Es ist der Weg der Gelassenheit.



Gelassenheit ist ein Zustand des inneren Gleichgewichts. Sie ist an sich weder Anspannung noch Entspannung, sondern eine Art und Weise, die Welt wahrzunehmen und auf Ereignisse zu reagieren – aber eben so, dass die innere Balance dabei immer erhalten bleibt.

Wärst du auch gern etwas gelassener? Bestimmt, denn Gelassenheit fühlt sich einfach gut an. Ja, mehr noch: Gelassenheit ist ein überaus beglückender Zustand, in dem du dich wach und selbstbewusst und zugleich entspannt und zufrieden fühlst.

Auch wenn wohl jeder von uns gern gelassen wäre, so sind es doch nur die wenigsten. Woran liegt das? Ist Gelassenheit denn so schwer zu erreichen? Oder ist sie angeboren und nur eine Frage des Schicksals?

Vielleicht ist die Fähigkeit, Gelassenheit *schnell* erlernen zu können, tatsächlich zum Teil angeboren. Doch die Gelassenheit selbst ist es ganz bestimmt nicht. Und dass es schwer wäre, gelassener zu werden, stimmt auch nicht. Im Gegen-

teil: An sich ist es sogar viel einfacher und energiesparender, gelassen zu bleiben, als bei jedem »reizenden« Anlass gleich aus der Haut zu fahren.

Das Einzige, was es so schwierig macht, auch in heiklen Lagen gelassen zu bleiben, sind unsere Gewohnheiten. Wenn wir unser Leben lang »ungelassene« Reaktionen eingeübt haben, kommen sie uns inzwischen ganz natürlich vor.

Doch ist Stress wirklich so natürlich? Ist es natürlich, wütend zu werden, wenn uns jemand beleidigt, uns ständig über irgendwelche Dinge aufzuregen, uns tagein, tagaus Sorgen zu machen, uns minderwertig zu fühlen oder zu Tode betrübt zu sein, wenn wir etwas oder gar jemanden verlieren? Nein – das ist es durchaus nicht. Unsere Reaktionen sind weitgehend erlernt, und deshalb können wir sie auch wieder verändern, wenn wir das wollen.

Aber wie sieht die Lösung nun konkret aus? Könnten wir uns beispielsweise nicht einfach sofort dazu entscheiden, gelassen zu sein, und von Stund an wie ein Heiliger handeln? Wie du wahrscheinlich schon gemerkt hast, klappt das leider nicht: Gefühle steigen auf und überwältigen uns. Und daher tun wir immer wieder Dinge, die wir »eigentlich« gar nicht tun wollten. Wir wollen gelassen sein, doch unsere Gefühle lassen uns nicht. Wäre es dann nicht eine gute Idee, weniger fühlen zu wollen? Bloß nicht! Du wirst weder gelassen noch zufriedener werden, wenn du dich in einen Roboter verwandelst. Glücklicherweise gibt es eine viel menschlichere und effektivere Methode: Übe es doch einfach, gelassen zu sein!

Gelassenheit üben – das geht tatsächlich und ist auch gar nicht schwer, denn es ist kein anstrengendes Üben. Ganz

