

*Bao, der weise Panda,  
und das Geheimnis der Gelassenheit*



Aljoscha Long  
Ronald Schweppe

Bao,  
der weise Panda,  
und das Geheimnis der  
Gelassenheit

*L o t o s*

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8255-2

Erste Auflage 2015

Copyright © 2015 by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München – Andrea Barth

Panda-Illustrationen: Markus Weber / Guter Punkt, München

Weitere Illustrationen: © istock / thinkstock

Covermotiv: © Markus Weber / Guter Punkt, München

Gesetzt aus der Goudy Old Style bei Guter Punkt, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.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

im Gegenteil. In diesem Buch wirst du Bao, den Panda, kennenlernen. Auf seiner Reise durch die Wildnis sucht er nämlich genau nach dem, wonach du wahrscheinlich auch suchst: nach dem Geheimnis der Gelassenheit.

## Was du von Bao lernen kannst

Bao ist ein Suchender. Er sucht nach innerem Frieden und Gelassenheit. Und glücklicherweise schreibt er seine Einsichten auch auf und teilt sie mit uns.

Du kannst Bao in diesem Buch auf seiner Reise zum Geheimnis der Gelassenheit begleiten. Dabei wirst du sicher einiges entdecken, was dir weiterhelfen kann. Da jeder von uns jedoch sein eigenes Geheimnis hat, musst du letztlich deinen eigenen Weg finden. Bao wird seine Einsichten mit dir teilen – und sehr wahrscheinlich wirst du dadurch neue Erkenntnisse gewinnen, das ein oder andere Aha-Erlebnis haben und Wege finden, deinen Blickwinkel zu verändern, um von »Stress« auf »Gelassenheit« umzuschalten.

Auch wenn es viele Methoden, Übungen und Meditationen gibt, um dem Geheimnis der Gelassenheit mit kleinen Schritten immer näher zu kommen, eignet sich doch nicht jede für jeden. Finde daher selbst heraus, was du gerade brauchst, denn schließlich weiß das niemand so gut wie du. Du spürst es am eigenen Leib und im eigenen Herzen. Probier verschiedene Möglichkeiten aus, und öffne dich für neue Impulse. Auf diese Weise wird Baos Reise zur Gelassenheit zu deiner ganz eigenen Reise werden, an deren Ziel ein neues, entspannteres Lebensgefühl auf dich wartet.

## Vom Nutzen der Gelassenheit

Es sträubt sich ein wenig die Feder, Gelassenheit mit Nutzen in Verbindung zu bringen. Denn das ähnelt der Frage: Was nützt es mir, glücklich zu sein? Ebenso wie Glück gehört Gelassenheit zu den wenigen Dingen, die ihren »Nutzen« bereits in sich tragen. Nun, das ist dann vielleicht auch schon der erste Nutzen: Du musst dir über die vielen Vorteile der Gelassenheit keinerlei Gedanken machen, die wirst du nämlich sehr schnell selbst erfahren.



Dennoch ist es motivierend, wenn du dir ein paar der wichtigsten Vorzüge der Gelassenheit einmal vor Augen führst. Sie verwandelt dein ganzes Leben: deinen Alltag, deinen Beruf und deinen Erfolg, dein Liebesleben, deine Gesundheit und nicht zuletzt deine Zufriedenheit mit dem Leben, dir selbst und der Welt.

Wer gelassen ist ...

- \* fühlt sich wohler,
- \* hat eine bessere Ausstrahlung,
- \* behält leichter die Übersicht,
- \* findet schneller Lösungen,
- \* kann Krisen eher bewältigen,
- \* ist bei dem, was er tut, erfolgreicher,
- \* ist gesünder und entspannter,
- \* trifft intelligentere Entscheidungen,

- \* lächelt häufiger,
- \* versteht seine Mitmenschen und sich selbst besser,
- \* führt wärmere, liebevollere Beziehungen,
- \* hilft auch seinen Kindern, Gelassenheit zu lernen,
- \* verliert nutzlose Ängste,
- \* ist freundlicher zu sich und kommt mit sich selbst gut zurecht.

Diese Liste könnten wir noch eine ganze Weile weiterführen. Doch das sollte erst einmal reichen.



**Gelassen leben** führt zu Lebensfreude und Zufriedenheit.

**Gelassen reagieren** führt zu Stressreduktion, Entspannung und Glücksgefühlen.

**Gelassen wahrnehmen** führt zu Selbsterkenntnis und Verständnis für andere.

**Gelassen entscheiden, planen und handeln** führt zu Erfolg und Gelingen.

**Gelassen lieben** verbessert jede Beziehung.





## 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 wie 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! Doch sehen wir einmal, wie es Bao auf seiner langen Reise ergeht, die ihn zum Geheimnis der Gelassenheit führen wird.



Bao und der Bambushain.  
Die Suche beginnt ...



*Im abgelegenen Bambushain im friedlichen Tal des großen Mangobaumes, tief in den Bergen, nahe des Flusses, der die tiefen schattenreichen Schluchten in die Felsen schnitt, lebte Bao, der Panda, inmitten seiner Familie und seiner Verwandten. Reisende, die durch das Tal kamen, glaubten oft, das Paradies gefunden zu haben. Nun, vielleicht war es das ja auch: Es gab genug zu essen, große Gefahren lauerten nicht, und zudem kamen alle einigermaßen gut miteinander aus. Und das ist ja schon mehr, als man für gewöhnlich erwarten kann.*

*Doch leider – ganz so friedlich, wie es auf den ersten Blick scheinen mochte, war es im Bambushain dann doch wieder nicht. Denn natürlich haben Pandas Gefühle wie alle anderen Wesen auch. Sie ärgern sich dann und wann, werden wütend, manchmal ganz traurig und missgestimmt, und sie sind meist ziemlich ängstlich. Zwar liegt es nicht in ihrer Natur, große Gesten und lautes Geschrei zu machen – dafür genügt es ihnen, kurz mit dem Ohr zu zucken, den Mund zu verziehen oder den Blick abzuwenden, um den anderen ihren Missmut zu zeigen.*



*Auch wenn Pandas sich äußerlich vielleicht gleichen mögen wie ein Ei dem anderen – innerlich unterscheiden sie sich doch sehr. Das galt natürlich auch für die Mitglieder des Klans, in dem Bao lebte. Und besonders eigen war Bao selbst.*

*Niemand wusste, warum gerade Bao so war, wie er war – so »anders« ... Er war schließlich genauso aufgewachsen wie seine Geschwister und Cousins. Er hatte dasselbe gegessen und dieselben Spiele gespielt. Aber schon früh hatte sich gezeigt, dass*

Bao sehr unbeherrscht war. Er wurde furchtbar wütend, wenn er bei einem Spiel verlor, und brüllte herum. Er weinte oft, wenn man ihn wegen seiner Unbeherrschtheit tadelte. Er weinte auch, wenn er einen toten Käfer fand, weinte, wenn die Sonne nicht schien und er nicht spielen konnte. Und auch in seiner Ängstlichkeit übertraf er alle anderen um Bärennasenlänge. So fürchtete er sich davor, dass der Mond vom Himmel fallen könnte, dass die Sonne morgens nicht aufgehen würde, dass der Fluss das Tal überschwemmen könnte ... Genau genommen war Bao weniger ein Bär als vielmehr ein richtiger Angsthase.

Wie nicht anders zu erwarten, war Bao kein Lieblingskind, -enkel oder -neffe. Meist schimpften die Erwachsenen mit ihm. Natürlich auf Pandaart, indem sie mit den Ohren zuckten. Und dann weinte Bao, wurde wütend oder hatte Angst, dass ihn keiner mochte.

Als Bao größer wurde, veränderte sich nicht viel: Er weinte zwar nicht mehr ganz so unbeherrscht, zitterte nicht gleich, wenn die Sonne unterging, und schrie nicht mehr so laut herum, wenn er sich ärgerte. Und doch nannten ihn die anderen nur »Bao Bibberbrüll« – allerdings nur, wenn er es nicht hörte.



Neben Bao gab es noch einen weiteren Panda, der anders als die anderen und sehr besonders war – und das war Baos Großvater Lao-Lao. Lao-Lao wohnte etwas abseits in einer kleinen Höhle. Er war genau das Gegenteil von Bao: Er war immer ruhig, immer heiter, hatte immer einen guten Rat für jeden, der ein Problem hatte. Während Bao der wohl unbeliebteste Panda war, war Lao-Lao der, den alle mochten. Auch Bao liebte seinen

Großvater. Ja, Großvater war genau genommen sogar der Einzige, den er so richtig gern hatte und bei dem er sich von Kopf bis Tatze wohlfühlte. Da Lao-Lao von allen gemocht wurde, war das ja an sich nicht überraschend. Überraschend war jedoch, dass auch Großvater seinen Bao besonders ins Herz geschlossen hatte – von all den vielen Enkeln, die er hatte, war ihm Bao mit Abstand der liebste.

Ganz gleich, wie oft Bao wütend, ängstlich oder traurig wurde – das Lächeln und das Mitgefühl seines Großvaters waren grenzenlos. Er schien Bao wirklich zu verstehen, und Bao wurde ruhiger, wann immer er mit seinem Großvater zusammen war. Er schaute zu ihm auf und bewunderte ihn; Lao-Lao war sein großes Vorbild. Und Großvater versuchte, ihm dann und wann einen guten Rat zu geben, wie er ruhiger und gelassener werden könne. »Gelassenheit, mein lieber Bao, ist das Allerallerwichtigste. Bist du gelassen, kommt alles Gute wie von selbst.« Bao hörte zu und nickte, denn er spürte, wie wichtig die Worte seines Großvaters waren – doch kurz darauf hatte er sie schon wieder vergessen und war so unbeherrscht wie eh und je.





Aljoscha A. Long, Ronald P. Schwappe

**Bao, der weise Panda, und das Geheimnis der Gelassenheit**

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 256 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-7787-8255-2

Lotos

Erscheinungstermin: September 2015

Endlich gelassen – der kleine Panda zeigt, wie's geht

Auf seiner Suche nach Glück und innerem Frieden entdeckt Bao, der Panda, das Geheimnis der Gelassenheit. In vielen kleinen Episoden begegnet er anderen Tieren, die zu seinen spirituellen Lehrern werden. Durch sie lernt er, die Stürme des Lebens kommen und gehen zu lassen. Indem er das Wunder des Jetzt ergründet, wird sein Geist klar und sein Herz leicht.

Mit überraschenden Erkenntnissen und einfachen Anleitungen zu meditativen Übungen kann Baos Reise zu Glück und Gelassenheit ganz leicht zu unserer eigenen werden. Folgen wir also der Spur des Pandas ... Ein charmantes Buch, das uns zeitlose Weisheit nahebringt, zum Schmunzeln anregt und wertvolle Impulse für das eigene Leben vermittelt.