

HEYNE <



Aljoscha Long  
Ronald Schweppe

DIE  
7 GEHEIMNISSE  
DER SCHILDKRÖTE

Den Alltag entschleunigen,  
das Leben genießen

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.  
Jede unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

7. Auflage

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe 11/2023

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © dieser Ausgabe 2023 by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Innenillustrationen: Nadja Tilke, Guter Punkt, München;  
CharlieNati/stock.adobe.com

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter  
Verwendung von Motiven von © CharlieNati/stock.adobe.com  
und Christl Glatz, Guter Punkt

Layout und Satz: Sabine Dunst, Guter Punkt, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70466-4  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Ein Buch, wenn es so zugeklappt daliegt, ist ein gebundenes, schlafloses Tierchen, welches keinem was zuleide tut. Wer es nicht aufweckt, den gähnt es nicht an. Wer ihm die Nase nicht gerade zwischen die Kiefern steckt, den beißt es auch nicht.

*Wilhelm Busch*



# INHALT

In sich selbst geborgen sein ...	8
<i>Was Kurma für dich tun kann</i>	12
<i>Kurma entdeckt das Glück</i>	18
<i>Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen</i>	24
<i>Kurmas sieben Wege zum Glück</i>	33
<b>Kurmas 7 Geheimnisse</b>	<b>36</b>
<i>1 Gelassenheit – Das Geheimnis, die Ruhe zu bewahren, was immer auch geschieht ...</i>	38
<i>2 Langsamkeit – Das Geheimnis, sich viel, viel Zeit zu nehmen ...</i>	80
<i>3 Beständigkeit – Das Geheimnis, niemals aufzugeben und sein Ziel nicht aus den Augen zu lassen</i>	124
<i>4 Wandlungsfähigkeit – Das Geheimnis nachzugeben</i>	156
<i>5 Genügsamkeit – Das Geheimnis, leicht und schnell zufrieden zu sein</i>	184
<i>6 Friedfertigkeit – Das Geheimnis, sanftmütig zu sich und anderen zu sein</i>	224
<i>7 Sammlung – Das Geheimnis, ganz bei sich selbst zu bleiben ...</i>	256
<i>Der Weg des Mitgefühls – Die Kunst, seinem Herzen zu folgen</i>	282
<i>Verzeichnis der Übungen</i>	314

IN SICH SELBST  
GEBORGEN SEIN ...





Wer gleich einer Schildkröte, die ihre Glieder  
in den Panzer zurückzuziehen vermag, imstande ist, seine  
Sinne zu kontrollieren, indem er sie von den  
weltlichen Reizen zurückzieht, der ist  
mit dem Höchsten Bewusstsein verbunden.

*Srimad Bhagavadgita – Vers 58*



*UNTEN AM UFER DES FLUSSES, im Schatten der Bäume bei den Fischerbooten, lebte Kurma, die weise Schildkröte. Im klaren Wasser der Bucht genoss sie ihr Bad, auf dem warmen Kies sonnte sie sich, und immer wenn sie sich zum Träumen niederlegte – und das geschah ziemlich oft –, machte sie es sich im schattigen Laub des Mangohains gemütlich.*

*Auf den ersten Blick wirkte Kurma wie eine ganz gewöhnliche Schildkröte. Und doch konnte sie etwas, was weder Pikki, die Feldmaus, noch Mahuna, der Büffel – ja was außer ihr kein anderes Tier vermochte: Im Laufe ihres langen Lebens hatte Kurma gelernt, sich ganz und gar in sich selbst zurückzuziehen. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Schildkröten, die damit zufrieden waren, Kopf, Schwanz und Beine einzuziehen, besaß Kurma allerdings die Fähigkeit, auch ihren Geist völlig von dieser Welt abzuschirmen – und so waren ihre Gedanken mit der Zeit unbeschwert und klar und ihre Gefühle friedvoll und heiter geworden.*

*Nun gab es nichts, was im Wäldchen nahe des Mangohains lange verborgen geblieben wäre: Selbst die allergeheimsten Geheimnisse sprachen sich schnell herum, denn was Munki, der Affe, erfuhr, das erzählte er auf der Stelle Pikki, der Maus, und die erzählte es sogleich Manduki, dem Frosch, und so ging es immer weiter. Also kam es, dass Kurma, ohne das je gewollt zu haben, zur weisen Lehrerin für alle Tiere des Waldes wurde. Ganz gleich ob von nah oder fern – wer auch immer sich ihr in seiner Not anvertraute, ging, auch wenn er noch so beschwert gekommen war, erleichtert und befreit seiner Wege.*

*Wie erstaunlich war das doch: Ohne sich selbst zu bewegen, brachte Kurma alles um sie herum in Bewegung. Ob-*

*wohl sie nichts zu tun schien, blieb doch nichts in ihrer Nähe ungetan. Und ausgerechnet sie, die an nichts festhielt, war es, die schließlich alle für sich gewann ...*

## WAS KURMA FÜR DICH TUN KANN

Wir wissen natürlich nicht, was dich dazu bewogen haben mag, ein Buch über eine Schildkröte in die Hand zu nehmen. Denn immerhin – auch wenn Kurma zugegebenermaßen ziemlich außergewöhnlich ist, so ist sie doch vor allem eines: eine sehr, sehr alte Schildkröte. Daher solltest du wissen, dass du von Schildkröten nur ganz bestimmte Dinge lernen kannst. Im Großen und Ganzen gibt es eigentlich nur eines, was Kurma dich wirklich lehren kann: die Kunst des Nichtstuns. Du kannst lernen, wie du dich zurückziehst, deine Kräfte sammelst und die Ruhe bewahrst – und nicht sehr viel mehr.

Vielleicht erscheint es dir ja nicht besonders lohnenswert, einmal ganz und gar nichts zu tun, zu nichts nütze zu sein oder sogar völlig im »Nichts« zu verschwinden (und sei es auch nur für eine gewisse Zeit). Jedoch: Nicht alles, was auf den ersten Blick lohnenswert erscheint, ist es am Ende auch. Umgekehrt ist vieles, was einem erst einmal belanglos vorkommen mag, oft mehr wert als ein Sechser im Lotto.

Die Kunst, in sich selbst zu Hause zu sein, beherrschen nur wenige. Doch mit jedem Moment, in dem du

dich in dich selbst zurückziehst und deinen Geist zur Ruhe bringst, öffnest du Stück für Stück eine Tür, die zu mehr Geborgenheit und Zufriedenheit führt. Gerade in Krisenzeiten, wenn du mit deinem Latein am Ende bist, kann das sehr hilfreich sein. Dann ist es oft am besten, den Dingen ihren Lauf zu lassen und darauf zu vertrauen, dass die Lösung nicht von außen, sondern von innen kommen wird.

Wenn du dich in einigen der folgenden Aussagen wiedererkennst, lohnt es sich für dich ganz besonders, dich mit den *7 Geheimnissen der Schildkröte* zu beschäftigen:

- ∅ »Ich möchte lernen, Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe in mir selbst zu finden.«
- ∅ »Ich glaube, ich habe die Orientierung verloren. Ich weiß längst nicht mehr so genau, wie mein Weg aussieht und welche Ziele sich für mich lohnen.«
- ∅ »Ich neige zu Ängstlichkeit und mache mir oft Sorgen über alles Mögliche.«
- ∅ »Die tägliche Hektik geht mir auf die Nerven. Ich bin oft unruhig oder reagiere leicht gereizt.«
- ∅ »Ich wurde in meinem Leben oft enttäuscht und manchmal sogar richtig verletzt.«
- ∅ »Ich bin unzufrieden – mit mir selbst, meinem Aussehen, meinen Leistungen, im Grunde mit meinem ganzen Leben.«
- ∅ »Ich bin nicht wirklich glücklich – und irgendwie glaube ich doch fest daran, dass ich es sein sollte und auch sein kann.«

Kurma kann dir weder beibringen, wie man Fahrradreifen flickt, noch wie man sein Sternzeichen richtig deutet, wie man mehr und schneller Geld verdient oder zum perfekten Zeitmanager wird. Auch wenn Kurmas Einsichten dir dabei helfen dürften, bei all dem die Nerven zu bewahren, geht es doch um etwas anderes: Schildkröten wissen sehr genau, wie man sich schützt und wann es wichtig ist, sich zurückzuziehen – immerhin konnten sie dadurch über Jahrtausende überleben.

So wie Schildkröten haben auch wir Feinde – wenn auch eher innere als äußere: Raubmöwen werden uns schon mal nicht zur Gefahr. Mord und Totschlag sind gottlob auch eher selten, und die Befürchtung, irgendwann einmal als Delikatesse auf einem Teller zu landen, können wir (im Gegensatz zu vielen Schildkröten) ebenfalls getrost fallen lassen. Doch es gibt andere Gefahren, und die bedrohen nicht so sehr unser äußeres als vielmehr unser inneres Leben. Diese Gefahren könnte man auch als Hindernisse bezeichnen – Hindernisse, die uns davon abhalten, glücklich, heiter und entspannt zu leben. Über kurz oder lang können sie uns sogar krank machen und dann zu einer realen Gefahr für Leib und Leben werden. Zu diesen Hindernissen gehören unter anderem:

- ∅ Ängste und Sorgen, die mit Geld, Gesundheit, Umwelt, unserer Karriere, unserer Zukunft, komplizierten Partnern, schwierigen Kindern oder ekelhaften Kollegen zusammenhängen;
- ∅ Selbstverurteilungen und Schuldgefühle;

- ∅ Stress und Hektik in einer sich immer schneller drehenden Welt, die von DSL-Anschlüssen, ICE-Zügen, unendlich vielen langweiligen Fernsehprogrammen, Handys, Flatrates und einer Flut von medialen Reizen geprägt ist, denen wir täglich ausgeliefert sind;
- ∅ Unzufriedenheit, Neid, Habgier oder die Sucht nach Erfolg, Sex oder Alkohol und anderen Substanzen;
- ∅ tägliche Ärgernisse wie drängelnde Autofahrer, Nachbarshunde, die die ganze Nacht bellen, oder Tomatensoßen, die im Topf anbrennen.

Möglich, dass du dich jetzt fragst, was eine verbrannte Spaghettisoße denn mit Schildkröten (im Allgemeinen) und Kurma (im Besonderen) zu tun haben mag ... Da hilft nur eines: Lies am besten noch ein wenig weiter.

## Was du vielleicht noch nicht über Schildkröten weißt

Magst du eigentlich Schildkröten? Wenn ja, dann hoffentlich nicht als Suppenzutat ... Doch ganz gleich, ob du Schildkröten nun ulzig und interessant oder eher unheimlich und abstoßend findest – eines muss man ihnen lassen: Schildkröten gehören zu dem Außergewöhnlichsten, was die Natur jemals hervorgebracht hat!

Wer schafft es beispielsweise schon, 250 Jahre alt zu werden? Oder mehr als 3000 Kilometer weit durch die Weltmeere zu paddeln?

Lange bevor sich der erste Dinosaurier aus seinem Ei wagte, krochen Kurmas Ahnen bereits munter durch Wald und Wiese. Und während die Dinosaurier bekanntlich längst ausgestorben sind, haben die Schildkröten bis heute überlebt, was sie ihrer enormen Anpassungsfähigkeit verdanken. Schildkröten haben einige Talente, die sie zu wahren Überlebenskünstlern machen.

Schildkröten wissen, wie man sich wirkungsvoll vor Gefahren schützt: Sie können Kopf, Beine und Schwanz einziehen und ihren Panzer anschließend sogar ganz verschließen.

Sie leben sehr lange, denn sie wissen, wie wichtig es ist, sparsam mit den eigenen Energien umzugehen.

Sie passen sich ihrer Umwelt optimal an – egal ob im Meer, auf dem Land oder in Flüssen, Seen und Sümpfen: Schildkröten fühlen sich fast überall wohl und brauchen für ihr Glück weder Samtkörbchen noch luxussanierte Altbauwohnungen mit Jacuzzi.

Indem sie ihre Augenstellung verändern, können Schildkröten unterschiedliche Perspektiven einnehmen – eine Fertigkeit, die Gold wert ist, wenn es darum geht, die Welt auch einmal mit anderen Augen zu sehen.

Schildkröten können enorme Strecken, Tausende von Kilometern, zurücklegen. Auch wenn es schon mal eine ganze Weile dauern mag – ihr Ziel erreichen sie letztlich doch immer, da sie einfach beharrlich bleiben.

Schildkröten sind extrem genügsam: Sie können wochenlang ohne Nahrung auskommen und speichern Wasser lange Zeit, sodass sie früher von Seeleuten als Süßwasserquelle geschätzt wurden.

Nicht zuletzt haben Schildkröten die Ruhe weg: Sie können sich vollkommen entspannen und kennen weder Hektik noch Leistungsdruck, weder Burn-out noch Depressionen.

Wie du siehst, gibt es einiges, was wir von Schildkröten lernen können. Denn wer würde nicht gern einmal abtauchen, seine Perspektive verändern oder sich von Stress befreien?

Schon von klein auf verfügte natürlich auch Kurma über all diese Fähigkeiten. Und doch – auf Dauer genügte es ihr einfach nicht, sehr alt werden, sehr weit schwimmen oder sehr entspannt bleiben zu können: Kurma wollte mehr! Und so war es schließlich Kurmas Unzufriedenheit, die ihr zum Segen werden sollte. Hätte sich Kurma mit einem gewöhnlichen Schildkröten-Schicksal abgefunden, so hätte sie sich wohl nie auf die Suche nach dem Glück gemacht – und das Buch, das du gerade liest, gäbe es dann natürlich erst recht nicht ...

# KURMA ENTDECKT DAS GLÜCK

*IN EINER WARMEN VOLLMONDNACHT, in der sich die Sterne wie kleine, tanzende Perlen auf den wogenden Wellen des Meeres spiegelten, schlüpfte Kurma als winzige Schildkröte aus dem Ei. Sanft landete sie im weißen Sand, und als sie blinzelnd um sich blickte, lächelte sie zufrieden. Und dazu hatte sie auch allen Grund. Denn Kurma war nicht etwa irgendeiner Eierschale entstiegen, o nein – es war ein sehr erlesenes Nest, in dem Kurma da gelandet war. Neben Wärme und Sicherheit versprach es vielerlei Annehmlichkeiten, die Kurma alsbald noch genauer kennenlernen sollte.*

*Kurmas Vater, ein mächtiger Herrscher über ein gewaltiges Schildkröten-Fürstentum, hieß Kurmsuddhi. Trotz seines großen Mutes war er doch auch ein besonnener, weiser Fürst und wurde überall geschätzt. Kurmas Mutter Kurmaya galt in Schildkrötenkreisen als große Schönheit. Ihre wichtigste Aufgabe sah sie darin, ihre kleine Kurma von Kopf bis Schwanz zu verwöhnen.*

*IN IHRER JUGEND (also immerhin während der ersten fünfzig Jahre ihres Lebens) hätte Kurma wirklich allen Grund gehabt, rundum glücklich zu sein: Unter wehenden Palmen lag sie auf Hügeln aus cremefarbenem Sand, von wo aus sie einen wunderbaren Blick auf das weite, dunkle Meer genoss. Sie durfte schlafen, solange sie wollte, nie klingelte ein Wecker, der sie zur Arbeit rief, und wann immer ihr nach einem kleinen Ausflug zumute war, standen ihre Schildkrötenfreunde bereits in langer Schlange Kopf an Schwanz, um sie zu begleiten.*

*In dem glutheißen Land, in dem Kurma lebte, mussten sich Schildkröten für gewöhnlich mit vertrockneten Gräsern zufriedengeben, und richtig satt wurden sie dabei nie. Kurma hingegen wurde von dicken Bediensteten verwöhnt, die ihr von morgens bis abends leckere Speisen vorsetzten: Selten Waldbeeren waren darunter, exotische Früchte, die kein Mensch je zuvor gesehen hatte, und auch pikant gewürzte Krabben- und Muschelmenüs.*

*Trotzdem – irgend etwas fehlte Kurma! Und obwohl sie nicht einmal ahnte, was das wohl sein konnte, wurde es immer schlimmer. Je älter Kurma wurde, desto schwerer fiel es ihr, das Tor zum Glück auch nur einen winzigen Spaltbreit zu öffnen – da halfen weder Palmen noch Sandstrand oder Mangosorberts. Und das wirklich Dumme war, dass Kurmas Unzufriedenheit umso größer wurde, je genauer sie sah, was in der Welt um sie herum vor sich ging.*

*Da waren etwa die Dorfkinder, die Tränen in den Augen hatten, wenn ihre Eltern sich stritten oder sie nicht beachteten, da sie mit so vielen anderen Dingen beschäftigt waren – und das kam leider ziemlich oft vor.*

*Da waren jene düsteren Leute aus der Stadt, die Schildkröten einfingen, um deren Füße als Delikatesse in ihren Suppen zu verwenden – eine grausame Vorstellung.*

*Da waren all die kleinen und großen Gemeinheiten, die Streitereien, die Ängste, die Unruhe und die Sorgen – und auch die vielen Gefahren, die überall lauerten.*

*Und schließlich gab es so unschöne Dinge wie Halsschmerzen, Verdauungsstörungen oder Vergesslichkeit – Leiden, die nicht nur Menschen, sondern auch Schildkröten jeden Alters mitunter befallen konnten.*

*Je länger Kurma über all das nachgrübelte, desto mehr verdunkelte sich ihr Herz. Und so war es kein Wunder, dass es ihr irgendwann endgültig zu bunt (oder vielleicht sollte man besser sagen: zu dunkel) wurde.*

*In jener Zeit, als die ersten Herbstwinde ins Land wehten, beschloss Kurma daher, dem Schildkrötenpalast den Panzer zu kehren, und sie suchte das Weite.*

**IN DER VERDORRTEN STEPPE** kam Kurma die Idee, dass der Weg zum Glück vielleicht in der Askese liegen mochte. Von königlichen Speisen noch immer gut gesättigt war dieser Gedanke für sie natürlich auch nicht gerade abwegig.

*Hinzu kam, dass die Entzagung bei den Wahrheitssuchern jener Zeit sehr beliebt war. Also begann Kurma zu fasten. Sie trank nur noch Wasser und fastete und fastete ... Was sie freilich nicht bedacht hatte, war jedoch, dass Schildkröten nahezu ewig leben können, ohne auch nur einen Grashalm zu essen. Und so verlor sie schon bald die Lust, fraß sich den Bauch mit einem Berg Johannisbeeren voll und machte sich neu auf ihre Suche nach dem Glück.*

**IN DER HÖHLE DES ERDFERKELS**, in der sie zwar nur zufällig gelandet, aber nichtsdestotrotz freundlich empfangen worden war, verfiel Kurma dem Glücksspiel. Mit Warzenschweinen, Stinktieren und dem kleinen Erdferkel verbrachte sie ganze Nächte damit, zu würfeln, Erdpfeifen zu rauchen und Wacholderbeerschnaps zu trinken. Wenn die Würfel ihr gnädig waren, fühlte sich Kurma kurz wie im Glückstaumel; wenn sie aber verlor – was leider oft passierte – ärgerte sie sich dafür umso mehr. Eines Morgens schleppte sie sich nach

*durchzechter Nacht an den See, um einen kühlen Schluck zu trinken, als sie plötzlich ihr Spiegelbild im Wasser erblickte. Wahrlich: Wie jemand, der das Glück gefunden hatte, sah sie ganz und gar nicht aus. Was immer es also mit dem Glücksspiel auf sich haben mochte – Glück und Zufriedenheit konnte es einem jedenfalls nicht schenken. Im ersten Sonnenlicht verließ Kurma daher die Lasterhöhle und ging enttäuscht ihrer Wege.*

**AN DEN SAFTIGEN UFERN DES GANGES** schloss Kurma sich kurzerhand einer Gruppe alter, weiser Schildkröten an, die Spaß daran fanden, sehr lange Zeit in merkwürdigen Körperstellungen zu verweilen. Da sie sehr begabt war, dauerte es nicht lange, bis auch Kurma schließlich auf einem Bein und später sogar auf dem Kopf stehen konnte. Auch lernte sie, die Luft so lange anzuhalten, dass man ihr zwischen-durch schon mal kräftig auf den Panzer klopfen musste, um sie daran zu erinnern, dass es höchste Zeit war weiterzutun. Obwohl die Übungen ihr Gemüt beruhigten, fand Kurma doch nicht jenes strahlende Glück, nach dem sie suchte. Auch wurde es ihr mit der Zeit zu dumm, stundenlang auf einem Bein zu stehen – und so stellte sie sich lieber wieder auf alle viere und wanderte in die Berge ...

**IM GEHEIMNISVOLLEN KRÄUTERGARTEN** inmitten der Hochebene traf Kurma auf eine Clique sehr entspannter Schildkröten, die ziemlich lustig aussahen, weil lange, zerzauste Haare von ihren verschrumpelten Köpfen herabhängten und ihre Panzer mit bunten Blumen bemalt waren. Als sie der seltsamen Gesellschaft über ihre Suche nach dem

*Glück berichtete, wurden ihr grinsend einige eigenartige Gräser und Pilze zum Genuss angeboten. Kurma knabberte daran, und je länger sie knabberte, desto verrückter erschien ihr die Welt. Es dauerte nicht lange, da drehte sich ihr Kopf und kleine blitzende Sternlein tanzten vor ihren Augen hin und her. Kurma verbrachte viele Tage und Nächte damit, vor sich hin zu kichern und zu vergessen, wo links und rechts und oben und unten ist. Doch wenngleich sich das alles wirklich sehr lustig anfühlte – auf Dauer wurde es doch etwas ermüdend. Auch das flau Gefühl im Magen war nicht gerade angenehm, ganz gleich ob es nun von den Kräutern oder von dem Gefühl, Karussell zu fahren, herrührten mochte.*

*Frustriert verließ Kurma den Kräutergarten, und sie lief lange Zeit ziellos durch Wälder und Haine. »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 oder sie 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 hineinführen.



# DAS INNERE NUTZEN, UM DAS ÄUSSERE IN HARMONIE ZU BRINGEN

Wir alle sind auf der Suche nach Glück. Vielleicht ist uns das nicht immer bewusst, aber wenn wir genauer beobachten, erkennen wir, dass alles, was wir tun, dazu dient, uns besser zu fühlen oder anders gesagt: glücklicher zu werden. Ganz gleich ob wir uns einen neuen Job suchen, unsere To-do-Liste abarbeiten, in den ersehnten Urlaub fliegen, Unmengen an Schokolade verdrücken oder regelmäßig zu tief ins Glas schauen – letztlich versuchen wir doch immer, einen angenehmeren und damit glücklicheren Zustand zu erreichen.

Viele Methoden, die wir – meist unbewusst – anwenden, um Schmerz zu vermeiden oder die Lust am Leben zu steigern, verursachen leider mehr Probleme als sie lösen. Beispielsweise ist es recht unangenehm, mit Kopfschmerzen und einem Kater aufzuwachen, und der Tag ist dann oft schon gelaufen, bevor er überhaupt richtig angefangen hat. Doch in jenem Augenblick, da wir am Abend zuvor zur Weinflasche gegriffen haben, hatte das durchaus angenehme Effekte: Wir haben uns entspannter und wohler gefühlt und konnten vermutlich einen ganz lustigen Abend genießen.

Auf der Suche nach Glück (oder zumindest nach einigermaßen erträglichen Zuständen) taucht vor allem ein Problem auf: Die Dinge halten nicht, was sie versprechen! Kurze Ekstasen, kleine Fluchten oder vorübergehende Betäubung – all das kann man sicher schnell

finden. Doch die Freude währt nicht lange, und der Zustand danach ist mitunter noch schlimmer als der davor. Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück lassen sich auf diese Weise leider nicht finden.



### KURMA SPRICHT

»Kümmere dich nicht zu sehr um das Außen – kümmere dich lieber um dein Inneres. Wer das Äußere nutzt, um sein Inneres in Harmonie zu bringen, wird nicht weit kommen. Nutze besser das Innere, um das Äußere zu verwandeln.«

Es ist normal und gesund, sein Glück erst einmal im Außen zu suchen. Jeder von uns will seine Lebensumstände schließlich so gestalten, dass er sich wohlfühlen kann. Tatsächlich brauchen wir auch ein paar Grundbedingungen wie ein Dach über dem Kopf, ein paar essbare Dinge im Kühlschrank und einen Rollkragenpulli, wenn es kalt wird. Es ist durchaus vernünftig, dafür zu sorgen, dass wir hier keinen Mangel leiden. Das Problem beginnt meist erst dann, wenn wir unser Glück an zahlreiche Bedingungen knüpfen und in die »Erst muss ich noch ...«-Falle tappen. Wahrscheinlich kennst du diese Falle, die uns vorgaukelt, dass das Glück schon noch kommen wird. Das Gedankenmuster ist dabei immer das gleiche:

»Erst muss ich noch ...

- ∅ eine Menge Geld verdienen,
- ∅ ein schönes Haus kaufen,
- ∅ den richtigen Partner finden,
- ∅ warten, bis die Kinder aus dem Haus sind,
- ∅ nach Teneriffa fliegen,
- ∅ bequemere Schuhe anziehen ...

... und dann, erst dann werde ich glücklich sein und mich endlich entspannen und wohlfühlen können.«

Immer wieder tauchen Wünsche auf, die wir uns erst noch erfüllen wollen, oder Probleme, die wir erst noch lösen müssen. Und so verschieben wir das Glücklichwerden und vertrauen weiterhin darauf, dass wir schon noch genug Zeit haben werden, um später einmal glücklich sein zu können – dann, wenn wir endlich alles erreicht haben werden. Das Dumme ist nur: Es gibt gar nichts zu erreichen! Es ist schon in Ordnung, sich seiner To-do-Liste zu widmen oder bequemere Schuhe anzuziehen – unser Glück hängt davon jedoch nicht ab.

Es kann sehr anstrengend werden, die Welt (und sei es auch nur die kleine Welt um einen herum) zu beherrschen. Tatsache ist, dass sie sich ohnehin nicht beherrschen lässt. Natürlich können wir positiv auf unsere Umgebung, unseren Garten oder unseren Partner einwirken – aber es gibt dabei so vieles, worauf wir keinerlei Einfluss haben: Unsere Gemeinde kann beschließen, nebenan eine Müllverbrennungsanlage zu bauen, unser

Garten kann durch eine Maulwurfbande verwüstet werden, unser Partner kann sich neu verlieben ...

Im Vergleich zur äußeren Welt können wir auf unsere innere Welt relativ leicht Einfluss nehmen. Statt in der Stadt stundenlang nach Trüffeln für die Spaghettisoße zu suchen und wieder einmal nirgends einen Parkplatz zu finden, können wir uns auch mit einer einfachen Tomatensoße zufriedengeben. (Ein paar leckere Kräuter und etwas Knoblauch schaden ja trotzdem nicht.)

Was immer wir tun, um unser Inneres – unsere Stimmungen, unser Gemüt und unser Lebensgefühl – harmonisch zu verändern, hat positive Folgen, und zwar sowohl direkte als auch indirekte. Wer zufrieden und gelassen ist, fühlt sich nämlich nicht nur selbst wohl, er wirkt auch heilsam auf seine Umgebung und die Menschen, denen er täglich begegnet.

## Die Tür nach innen öffnen

Es gibt sicher einiges, was wir von Schildkröten lernen können. Beispielsweise wie man es schafft, 200 Jahre und älter zu werden. Doch mindestens genauso interessant ist die Fähigkeit, sich jederzeit zurückziehen und sammeln zu können (und vielleicht liegt hier ja auch ein Grund für die Langlebigkeit ...). Wenn wir das Glück ohnehin nur in uns selbst finden können, stellt sich natürlich die Frage, wie wir denn da hineinkommen – in uns selbst.

Die Kunst, die dies ermöglicht, nennt man »Meditation«. Meditation ist nichts anderes als die Reise in die eigene Mitte, das innerste Zentrum. Und auch wenn es

unterschiedlichste Arten zu meditieren gibt, so gilt doch immer: Wer meditiert, sammelt sich und seine Kräfte. Er kehrt an die Quelle seiner Lebensenergie zurück und entdeckt, was es heißt, ganz und gar bei sich selbst anzukommen – und natürlich entdeckt er dabei auch, dass sich das nicht nur gut anfühlt, sondern auch Selbstsicherheit gibt.



### KURMA SPRICHT

»Wenn der Geist ruhig wird, stellen sich ganz von selbst Klarheit und unermessliche Weite ein. Willst du deine Gedanken und Gefühle zur Ruhe bringen, so solltest du dich selbst vergessen und die Versenkung pflegen.«

Versenkung? Das klingt ja doch erst einmal etwas abgehoben. Wenn wir aber davon sprechen, dass Kinder in ihr Spiel, Maler in ihre Farben oder Verliebte in den Duft der Liebe versinken, klingt das schon viel vertrauter. Und apropos »vertraut«: Versenkung heißt eigentlich nichts anderes, als dass das, womit wir uns beschäftigen, uns ganz vertraut wird. Ob wir einer Sinfonie lauschen, einen Sonnenaufgang erleben oder die Hand des geliebten Menschen an unserer Seite halten – wenn wir in diese Augenblicke versinken, kommen wir der Essenz des Lebens viel näher, als wenn unsere Alltagsgedanken Karussell fahren, was leider wesentlich öfter der Fall ist.

Meditation heißt, alles loszulassen, was uns aus unserer Mitte reißt und verwirrt. Wenn wir meditieren, befreien wir uns von allem, was unseren Geist zerstreut – und damit auch von unserem eigenen Affengeist, der die Tür zum Glück versperrt.

Der »Affengeist« entspricht unserem Alltagsbewusstsein. Wie eine Affenbande, die wie verrückt durch die Bäume springt, springen unsere Gedanken und Gefühle wild von einem Reiz zum nächsten. Dieses oberflächliche Bewusstsein ist unter anderem schuld daran, dass wir wie durch unsichtbare Stricke an die Dinge gebunden sind, die unseren Alltag prägen – wir »hängen« dann an unserem Job, unserer Affäre, unseren Aktienkursen oder unserem Lieblingsrestaurant. Und während es vielleicht noch ganz angenehm ist, an erfreulichen Dingen wie unseren Liebsten zu hängen, hängen wir zugleich leider auch an unseren Ängsten, Sorgen, Erwartungen und an Vorstellungen fest, die oft alles andere als angenehm sind.

Damit frischer Wind durch unseren Geist wehen kann, müssen wir die Tür, die nach innen führt, weit öffnen. Meditation ist eine besonders effektive Methode, die Tür aufzumachen und für »frische Luft« zu sorgen. Die Frage ist nur: Wie meditiert man überhaupt, und was hat Meditation mit den sieben Geheimnissen der Schildkröte zu tun?

## Der wichtigste Schritt: Zur Besinnung kommen

Der erste und wohl wichtigste Schritt in die Meditation besteht darin, sich zu besinnen. »Sich besinnen« bedeutet, sich zu sammeln – und das, was da gesammelt werden soll, sind unsere Sinne.

In der Yogaphilosophie, die sich immerhin seit Jahrtausenden mit dem Thema »Meditation« beschäftigt, steht die Schildkröte als Sinnbild für die Fähigkeit, seine Sinne zurückzuziehen. In seinen *Yoga-Sutras* beschreibt der indische Gelehrte Patanjali *Pratyahara* – das »Zurückziehen der Sinnesorgane von den Objekten« – als Einstieg in die Meditation. Wer, wie die Schildkröte, die Kopf, Schwanz und Beine einzieht, all seine Sinne und Gedanken von äußeren Dingen abwendet, löst sein Bewusstsein von weltlichen Sorgen und erfährt Kraft, Freuden und Licht.



### KURMA SPRICHT

»So wie es Zeiten gibt, sich zu öffnen, gibt es Zeiten, sich zurückzuziehen. Willst du einschlafen, so solltest du das Licht vorher löschen. Willst du die Kraft der Stille bewusst und wach erfahren, so solltest du deine Sinne von der Außenwelt zurückziehen.«

Auch wenn *Pratyahara* vielleicht etwas exotisch klingen mag – die Fähigkeit, die dahintersteckt, ist Gold wert! Wer es schafft, einen Gang runterzuschalten und sich auf seine eigene Mitte zu besinnen, kann viele Probleme lösen. Rückzug ist oft eine wesentlich bessere Verteidigung als Angriff! Vor allem dann, wenn wir dabei sind, uns selbst zu verlieren oder fragwürdigen Zielen nachzujagen und unsere Kräfte zu verschwenden, ist Rückzug meist die beste Strategie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken und uns entspannen, schützen wir Körper und Seele.

Warte also nicht, bis dich der tägliche Stress in den Burn-out treibt oder eine lähmende Depression zum totalen Rückzug zwingt. Zieh rechtzeitig die Notbremse – zum Beispiel indem du dich mit den sieben Geheimnissen beschäftigst. Wer lernt, sein Bewusstsein aus dem hektischen Strom, der unser Leben bestimmt, zu befreien, wird nicht nur glücklich, er schont auch seine Gesundheit und stärkt seine körperlichen und seelischen Abwehrkräfte.

## Zeit zu gehen, Zeit zu kommen

So wie es Zeiten gibt, nach außen zu gehen, Aufgaben zu erledigen, Ziele zu verfolgen oder unsere Umwelt bewusst mitzugestalten, sollte es auch Zeiten geben, die nur uns ganz allein gehören. Auch wenn die Kinder noch so sehr quengeln, dicke Ordner auf dem Schreibtisch warten, dringende Telefonate zu führen sind oder das Auto in die Inspektion muss – wir sollten uns selbst

bei alledem doch nie vergessen! Schon kurze Augenblicke der Sammlung und Rückbesinnung können sehr viel Energie schenken, die wir gerade für lästige Aufgaben gut gebrauchen können.

Ebenso wie die Schildkröte sich einerseits in ihren Panzer zurückziehen, sich andererseits aber auch wieder öffnen und ihrer Wege gehen kann, sollten auch wir uns beide Möglichkeiten offenhalten. Weltflucht und hermetische Abgeschlossenheit werden uns nämlich keine Freiheit schenken.

Wer Geborgenheit in sich selbst erleben will, sollte lernen, seine Sinne von der Außenwelt abzuziehen. Und obwohl es in diesem Buch auch darum gehen wird, seine »äußereren Sinne« zu sammeln, geht es bei Kurmas sieben Geheimnissen doch noch um etwas anderes. Viel wichtiger, als sich die Ohren zuzuhalten, ist es nämlich, seine »inneren Sinn« zu sammeln – seine Gedanken, Gefühle, Vorstellungen und Meinungen zur Ruhe zu bringen. Die sieben Geheimnisse handeln vor allem davon, wie Klarheit, Heiterkeit und Frieden im eigenen Bewusstsein erreicht werden können. Und das ist natürlich ganz etwas anderes, als nur die Augen zu schließen und einzuschlafen ...