

**HEYNE <**

### *Die Autoren*

Aljoscha A. Long und Ronald R. Schweppe sind international bekannte Autoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf ebenso leichte wie effektvolle Art und Weise zu vermitteln verstehen. Zahlreiche Bestseller stammen aus ihrer Feder. Immer wieder gelingt es ihnen, mit Witz und Esprit die Schätze spiritueller Weltkultur griffig, originell und zeitgemäß darzustellen. Aljoscha Long ist Diplompsychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer.

ALJOSCHA LONG  
RONALD SCHWEPPE

# Die 7 Geheimnisse der Schildkröte

Den Alltag entschleunigen,  
das Leben entdecken

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

6. Auflage  
Taschenbucherstausgabe 5/2010

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2014

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagmotiv: © Kopirin / Shutterstock  
Gestaltung und Satz: Hilden Design, München  
Illustrationen:

© Maximilian Meinzold / Hilden Design, München sowie

© Graphic Ornaments,

published by The Pepin Press, [www.pepinpress.com](http://www.pepinpress.com)

Herstellung: Helga Schörnig

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

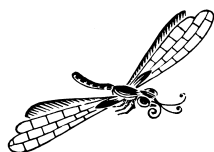
ISBN 978-3-453-70148-9

<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.

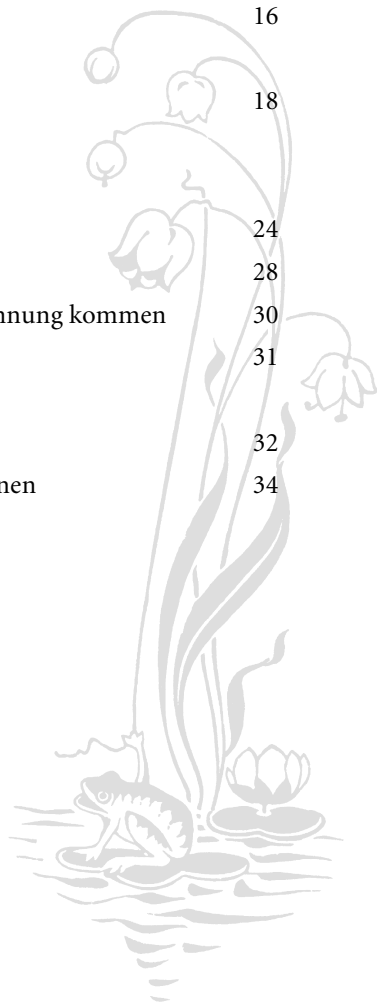
Wer ihm die Nase nicht gerade zwischen die Kiefern steckt, den beißt es auch nicht.

*Wilhelm Busch*

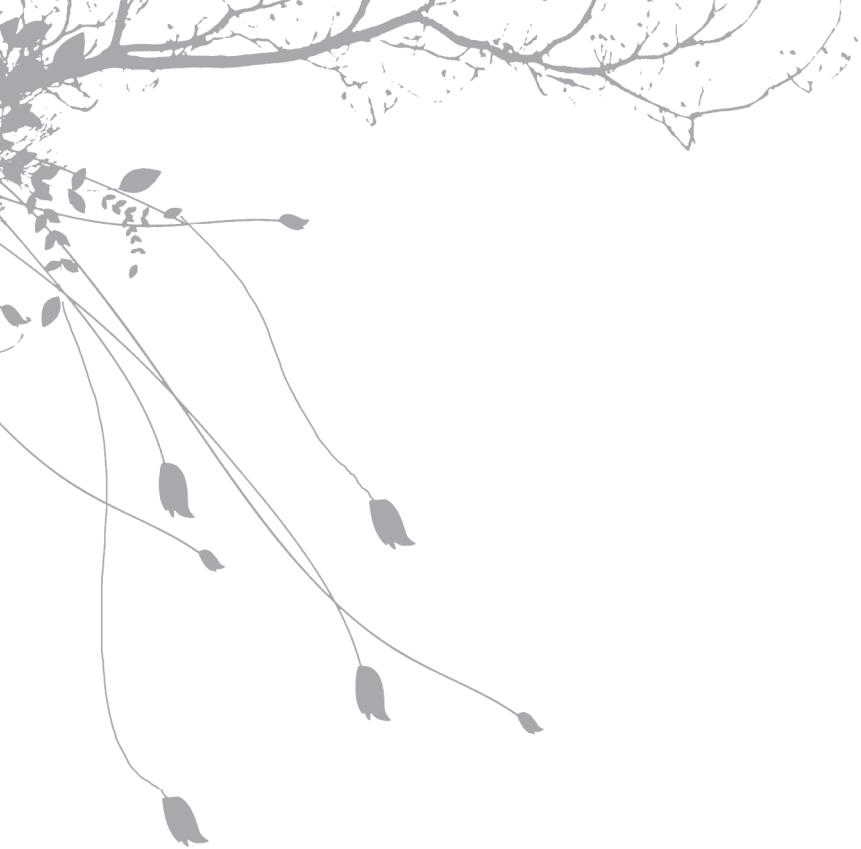


# INHALT

IN SICH SELBST GEBORGEN SEIN ...	9
Was Kurma für Sie tun kann	12
Was Sie vielleicht noch nicht über Schildkröten wissen ...	16
 Kurma entdeckt das Glück	 18
 Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen	 24
Die Tür nach innen öffnen	28
Der wichtigste Schritt: zur Besinnung kommen	30
Zeit zu gehen, Zeit zu kommen	31
 Kurmas sieben Wege zum Glück	 32
Was wir von Kurma lernen können	34



KURMAS 7 GEHEIMNISSE	37
1 GELASSENHEIT – <i>Das Geheimnis, die Ruhe zu bewahren, was immer auch geschieht ...</i>	38
2 LANGSAMKEIT – <i>Das Geheimnis, sich viel, viel Zeit zu nehmen ...</i>	80
3 BESTÄNDIGKEIT – <i>Das Geheimnis, niemals aufzugeben und sein Ziel nicht aus den Augen zu lassen</i>	122
4 WANDLUNGSFÄHIGKEIT – <i>Das Geheimnis nachzugeben</i>	154
5 GENÜGSAMKEIT – <i>Das Geheimnis, leicht und schnell zufrieden zu sein</i>	182
6 FRIEDFERTIGKEIT – <i>Das Geheimnis, sanftmütig zu sich und anderen zu sein</i>	222
7 SAMMLUNG – <i>Das Geheimnis, ganz bei sich selbst zu bleiben ...</i>	256
Verzeichnis der Übungen	284





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 Mango-Hains 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 Mango-Hains lange verborgen geblieben wäre: Selbst die allergeheimsten Geheimnisse sprachen sich schnell herum, denn was Kapih, 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. Obwohl 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 SIE TUN KANN


Wir wissen natürlich nicht, was Sie 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 sollten Sie wissen, dass Sie von Schildkröten nur ganz bestimmte Dinge lernen können. Im Großen und Ganzen gibt es eigentlich nur eines, was Kurma Sie wirklich lehren kann: die Kunst des Nichtstuns. Sie können lernen, wie Sie sich zurückziehen, Ihre Kräfte sammeln und die Ruhe bewahren – und nicht sehr viel mehr.

Vielleicht erscheint es Ihnen 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 heute nur noch wenige. Doch mit jedem Moment, in dem Sie sich in sich selbst zurückziehen und Ihren Geist zur Ruhe bringen, öffnen Sie Stück für Stück eine Tür, die zu mehr Geborgenheit und Zufriedenheit führt. Gerade in Krisenzeiten, wenn Sie mit Ihrem Latein am Ende sind, 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.


Falls Sie sich in einigen der folgenden Aussagen wieder erkennen, lohnt es sich für Sie ganz besonders, sich mit den *Sieben 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 wirklich 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 Ihnen 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 Ihnen dabei helfen dürften, bei alledem 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 Jahrmillionen überleben.

Ebenso 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. Auf kurz oder lang können sie uns sogar krank machen und dann zu einer realen Gefahr für Leib und Leben werden. Zu diesen Hindernissen gehören:

☞ 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 und einer wahren Flut von 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 Autofahrer, die auf der Autobahn drängeln, Nachbarshunde, die die ganze Nacht bellen, oder Tomatensoßen, die im Topf anbrennen.



Möglich, dass Sie sich jetzt fragen, was eine verbrannte Spaghetti-  
soße denn mit Schildkröten (im Allgemeinen) und Kurma (im Be-  
sonderen) zu tun haben mag ...

Da hilft nur eines: Lesen Sie am besten noch ein wenig weiter.



## WAS SIE VIELLEICHT NOCH NICHT ÜBER SCHILDKRÖTEN WISSEN ...

Mögen Sie eigentlich Schildkröten? Wenn ja, dann hoffentlich nicht  
als Suppenzutat ... Doch ganz gleich, ob Sie Schildkröten nun ulkig  
und interessant oder eher unheimlich und abstoßend finden – eines  
muss man ihnen lassen: Schildkröten gehören zu dem Außerge-  
wöhnlichsten, was das Tierreich jemals hervorgebracht hat!

Welches andere Tier schafft es beispielsweise schon, 250 Jahre alt  
zu werden? Oder mehr als 3000 km weit durch die Weltmeere zu  
paddeln?

Lange bevor sich der erste Dinosaurier aus seinem Ei wagte, kro-  
chen Kurmas Ahnen bereits munter durch Wald und Wiese. Und  
während die Dinosaurier bekanntlich längst ausgestorben sind, ha-  
ben 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 Samtkorbchen noch luxussanierte Altbauwohnungen mit Jakuzi.

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 waren.

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

Wie Sie sehen, gibt es einiges, was wir von Schildkröten lernen können. Denn wer würde nicht gerne 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 Kurma sich mit einem gewöhnlichen Schildkröten-Schicksal abgefunden, so hätte sie sich wohl nie auf die Suche nach dem Glück gemacht – und das Buch, das Sie gerade lesen, gäbe es dann natürlich erst recht nicht ...



## KURMA ENTDECKT DAS GLÜCK

*In einer warmen Vollmondnacht, in der die Sterne sich 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 blinzeln um sich blickte, lächelte sie zufrieden. Und dazu hatte sie auch allen Grund. Denn Kurma war nicht etwa irgendeiner Eierschale entstiegen, oh 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 kennen lernen 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. Kurmas Mutter Kurmaya galt in Schildkrötenkreisen als erlesene Schönheit. Ihre wichtigste Aufgabe sah sie darin, ihre kleine Kurma von Kopf bis Schwanz zu verwöhnen.*

*In ihrer Jugend (also immerhin während der ersten 50 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 zufrieden geben, und richtig satt wurden sie dabei nie. Kurma hingegen wurde von den dicken Hof-Köchinnen verwöhnt, die ihr von morgens bis abends leckere Speisen vorsetzten: Seltene Waldbeeren waren darunter, exotische Früchte, die kein Mensch je zuvor gesehen hatte, und auch pikant gewürzte Krabben- und Muschelmenüs.*

*Trotzdem – irgendetwas 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 Mango-Sorbets. Und das wirklich Dumme war, dass*

*Kurmas Unzufriedenheit umso größer wurde, je genauer sie sah, was in der kleinen 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 – ein Gedanke, bei dem es Kurma regelmäßig den Magen umdrehte.*

*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 Entsagung 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 wieder 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 sie 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 Kurma sich 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*



Aljoscha A. Long, Ronald P. Schweppe

**Die 7 Geheimnisse der Schildkröte**

Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70148-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2010

Die Kraft entfalten, die von innen kommt

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 Praxisprogramm für Gelassenheit, unerschütterliche Kraft und Lebensfreude.