

Die Weisheit der Schildkröte

Gelassenheit, Geborgenheit, Genügsamkeit

Text: NATALIE GI

„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.“

So beginnt die Geschichte von Kurma, einer weisen Schildkröte, die den anderen Tieren im Mango-Hain viele gute Ratschläge gibt und die von Autor Aljoscha Long liebevoll ins Leben gerufen wurde. Kurma kann nicht nur den anderen Tieren, sondern auch uns Menschen vieles lehren. Was sie besonders gut beherrscht, ist die Kunst des Nichtstuns. Sie weiß, wie man sich zurückzieht, Kräfte sammelt und in jeder Lebenslage die Ruhe bewahrt. Diese Fähigkeit mag einem erst einmal belanglos vorkommen. Allerdings sind es meist die einfachen Dinge, die uns schwerfallen.

Die Kunst, in sich selbst zu Hause zu sein, beherrschen heute nur noch wenige. Doch mit jedem Moment, in dem wir unseren Geist zur Ruhe bringen, tanken wir Energie und erhalten Antworten auf die Fragen unseres Herzens. Gerade in Krisenzeiten, wenn wir mit unserem Latein am Ende sind, kann es sehr hilfreich sein, sich zurückzuziehen, den Dingen ihren Lauf zu lassen und darauf zu vertrauen, dass die Lösung nicht von außen, sondern von innen kommt. In Zeiten, in denen uns die Orientierung verloren geht, Ängste und Sorgen uns zu schaffen machen und wir das Gefühl haben, vom Leben enttäuscht zu werden, sollten wir die Weisheit der Schildkröte beherzigen.

Immerhin wissen Schildkröten, wie man 250 Jahre alt wird. Und wie man beharrlich mehr als 3000 Kilometer durch die Weltmeere paddelt. Lange vor den Dinosauriern gab es die gepanzerten Geschöpfe schon. Und lange danach leben sie immer noch. Offenbar haben sie gut gelernt, wie man sich schützt und sparsam mit seiner Energie umgeht. Über die

Jahrtausende haben sich Schildkröten optimal ihrer Umgebung angepasst, leben an Land, zu Wasser und auf allen Kontinenten der Erde.

Kurma hat die anderen Lebewesen der Erde genau studiert. Sie weiß, dass jeder von uns auf der Suche nach Glück ist – „ob er das nun weiß oder nicht“, sagt sie. „Die meisten suchen ihr Glück in äußeren Dingen, und machen dabei oft bittere Erfahrungen. Die Tür zum Glück geht nach innen auf. Frieden und Geborgenheit können wir nur in uns selbst finden.“ Das Problem, dass die Dinge nicht halten, was sie versprechen, und Ekstase, Erfolg und Reichtum nur vorübergehend glücklich machen, hat Kurma schon längst begriffen. Deshalb rät sie:

„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.“

Unser Problem mit dem Glücklichsein ist häufig, dass immer wieder Wünsche auftauchen, die wir erst noch erfüllen wollen, oder Probleme, die wir erst noch lösen müssen, bevor wir wirklich zufrieden sind. Diese Herangehensweise ist fast eine Flucht vor dem Glück. Glück bedeutet, ganz da zu sein, in diesem Moment, und die Wünsche und Probleme einfach mal beiseite zu lassen. Einfach zufrieden sein, mit dem, was uns das Leben schenkt. Kurma zumindest kann das. Sie ist genügsam. So sehr, dass sie sogar Monate ohne Futter auskommen kann.

„Wer genügsam ist, ist schnell und leicht mit dem zufrieden, was ihm das Leben schenkt“, weiß sie zu berichten.

Um Wünsche und Sorgen beiseite zu lassen, ist Entschleunigung gefragt. Kurma hilft uns dabei, indem sie uns zur Wiederentdeckung der Langsamkeit inspiriert. Langsamkeit führt dazu, dass wir uns auf das, was wir tun, konzentrieren und ganz darin aufzugehen. Manchmal merken wir dann, wie hektisch oder gedankenversunken wir eben noch waren und wie wenig wir den Moment wahrgenommen haben. Kurma lobt – wie sollte es anders sein – die Langsamkeit besonders. Sie sagt:

„Der langsame Weg führt zum Ursprung zurück. Ohne Zeit – kein Spüren, ohne Zeit – kein Leben. Der schnelle Weg bringt selten Glück. Wohin du auch reist – auf schnellen Beinen mit hastigem Geist verlierst du doch nur dich selbst.“

Um sich mit der Langsamkeit anzufreunden, ist es für uns Menschen, die wir nicht von Natur aus langsam sind, hilfreich, sich in Geduld zu üben. Kurma ist sich sicher, dass Geduld oft die einzige Fähigkeit ist, die wir wirklich bräuchten, um schwierige Situationen zu meistern. Statt sich in Sorgen und Grübelei über Dinge, die ohnehin niemand ändern kann, zu verstricken, sei es oft besser, einfach abzuwarten. Nichts dauert ewig, alles geht irgendwann vorüber ... So wie es Zeiten gibt, nach außen zu



© Andrey Artyugov / 123rf.com - photodisc.com - Deinem Will

NUR DIE WEISESTEN UND DIE DÜMMSTEN
KÖNNEN SICH NICHT ÄNDERN.

KONFUZIUS

gehen, um Aufgaben zu erledigen und Ziele zu verfolgen, muss es auch Zeiten geben, die nur uns ganz allein gehören. Kurma weiß: „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.“

Wir können wieder die Stimme unseres Herzens vernehmen, wenn wir die Sinne von der Außenwelt abziehen und innerlich still werden. Der eigentliche Lärm herrscht nämlich vor allem in uns selbst. Anspannung hat weniger mit äußeren Hindernissen zu tun, als damit, wie wir mit Problemen umgehen. Sobald wir erkennen, was uns eigentlich aus der Ruhe bringt, können wir loslassen. Dies sind oft Ungeduld, Neid, Leistungsdenken oder die Identifikation mit der eigenen Meinung. Die Ursachen zu verstehen beinhaltet immer die Erkenntnis, dass wir selbst uns aus der Ruhe bringen – und niemand anderes.

Wer außerdem die Dinge, die passieren, und vor allem auch sich selbst nicht zu wichtig nimmt, dem wird es leicht fallen, gelassen zu bleiben. Kurma sagt:

„Der Weise stellt sich selbst hinten. Ohne sich in den Mittelpunkt stellen zu wollen, bleibt er doch ganz in seiner Mitte. Ohne selbst scheinen zu wollen, wird er doch erleuchtet. Sich selbst völlig loslassen und sich dabei zugleich ganz und gar gewinnen, das ist die höchste Stufe auf dem Weg zu Ruhe und innerer Geborgenheit.“

Wichtig sein bringt sowieso wenig. Wer wichtig ist, lebt meist im Außen und braucht die Anerkennung anderer. Sich von der eigenen Wichtigkeit zu verabschieden, erfordert allerdings Überwindung und Mut. Es ist gar nicht so einfach, sich selbst mal nicht als das Zentrum der Welt anzusehen. Oft entsteht eine Angst vor der Leere. Bevor man unwichtig wird, tut man lieber irgendetwas, um zumindest beschäftigt zu sein und somit eine Daseinsberechtigung zu haben. In unserer Leistungsgesellschaft eine ganz übliche Taktik. Einmal ganz unwichtig und „nutzlos“ sein ist aber eine hohe spirituelle Kunst. Das Selbstbewusstsein muss dann allein aus dem Sein geschöpft werden.

Anstatt sich überall hervorzutun, kann man einfach mal beobachten. Anstatt zu bestimmen, lässt man den anderen Raum, sich zu entfalten. „Zusehen, wie die Menschen wachsen, ohne einzugreifen – das ist der Weg der Gelassenheit. Im Loslassen der zehntausend Dinge sich selbst gewinnen – das ist der Weg der Weisheit“, spricht auch Kurma. Im So-Sein und im Sein-Lassen anderer liegt der Schlüssel zu wahrer Liebe geborgen. Eine solche Haltung wirkt heilsam auf die Menschen, denen man begegnet. Das für unseren Verstand Paradoxe ist, dass man sich dabei sehr zufrieden und leicht fühlen kann.

Buchtipp:

*Aljoscha A. Long,
Ronald P. Schweppe
Die 7 Geheimnisse
der Schildkröte:
Den Alltag entschlei-
nigen, das Leben ent-
decken*

288 Seiten, € 9,99

Heyne Verlag

