





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 § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Taschenbuchausgabe 08/2022

Copyright © 2015 by Lotos Verlag, München, in der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Die Originalausgabe erschien 2015 im Lotos Verlag unter dem Titel  
Bao, der weise Panda, und das Geheimnis der Gelassenheit  
Alle Rechte sind vorbehalten.

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

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70454-1

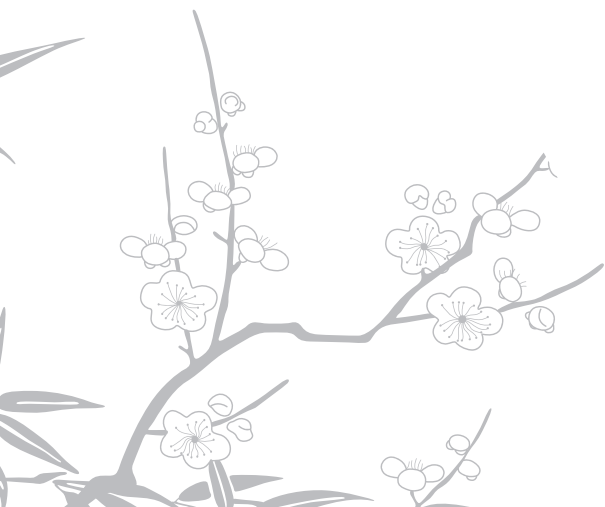
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*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

