

**HEYNE <**



Aljoscha Long  
Ronald Schweppe

DER PANDA  
UND DAS WUNDER  
DER SELBSTLIEBE

Wie der liebevolle Blick auf  
dich selbst alles verändern kann

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.

Originalausgabe 04/2026

Copyright © 2026 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Nadja Tilke / Guter Punkt GmbH, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH, München

Umschlagmotive: © Nadja Tilke

Layout & Satz: Sabine Dunst, Guter Punkt GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70519-7

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

*»Als ich anfing, mich selbst genug zu lieben, ließ ich alles hinter mir, was nicht gesund für mich war: Menschen, Jobs, meine eigenen Überzeugungen und Gewohnheiten – alles, was mich kleinhielt. Mein urteilender Verstand nannte das Egoismus. Heute erkenne ich darin Selbstliebe.«*

*(Kim McMillen)*

# Inhalt

Die wichtigste Liebe deines Lebens	8
Baos Traum	16
Unerwartete Wege	24
Echos der Vergangenheit	48
Die Stärke der Verletzlichkeit	78
Bedürfnisse erkennen und achten	108



Klare Grenzen und der Mut zum Nein	136
Der verborgene Garten	160
Narben mit Würde tragen	188
Nach dem Unwetter	210
Die Rückkehr	230



# Die wichtigste Liebe deines Lebens



Die einzige Beziehung, die dein ganzes Leben lang hält, ist die Beziehung zu dir selbst. Vom Tag deiner Geburt bis zu deinem letzten Atemzug prägt sie jeden Augenblick deines Lebens. Ist das nicht ein guter Grund, sich um eine gute, liebevolle Freundschaft mit sich selbst zu bemühen? Mitfühlend, geduldig und freundlich mit sich selbst umzugehen, ist der Schlüssel zu einem erfüllten, zufriedenen Leben. Doch während die meisten von uns auf der Suche nach Glück allen möglichen äußeren Zielen hinterherrennen, übersehen sie das Wichtigste: ihre Beziehung zu sich selbst.

Wie ist das bei dir? Behandelst du dich freundlich – zumindest so freundlich, wie du eine gute Freundin behandeln würdest? Gehst du verständnisvoll und mitfühlend mit dir selbst um? Oder neigst du eher dazu, dich zu kritisieren, statt dich zu loben, oder an dir selbst zu zweifeln, statt an dich zu glauben? Falls ja, dann geht es dir wie sehr vielen. Ein Mangel an Selbstliebe ist leider weit verbreitet. Schon als Kinder lernen wir in der Regel, dass wir anderen Menschen freundlich begegnen und sie respektieren sollten. Aber wann lernen wir eigentlich, liebevoll mit uns selbst umzugehen?

Vor einigen Jahren erlebte eine ZuhörerIn bei einem Vortrag des Dalai Lama etwas Erstaunliches: Als sie ihm von ihren Selbstzweifeln und ihrem Selbsthass erzählte, blickte er sie zunächst verständnislos an. Mehrere Male wandte er sich fragend an seinen Übersetzer, bis er endlich begriff, wovon sie sprach. Seine Reaktion war pure Verwunderung – für ihn war die Vorstellung, dass Menschen sich selbst ablehnen könnten, schlichtweg unfassbar. In vielen anderen Kulturen, gerade auch in

der buddhistischen Tradition, ist es ganz natürlich, sich selbst mit liebevoller Achtsamkeit zu behandeln.

Viele von uns – und insbesondere Frauen – werden immer noch dazu erzogen, ihre Bedürfnisse zurückzustellen und sich selbst aufzuopfern; den Kindern, dem Mann oder dem Beruf. Es gibt gar nicht wenige, die geradezu Schuldgefühle bekommen, wenn sie sich doch mal um sich selbst kümmern. Aber weißt du was? Wenn überhaupt solltest du lieber ein schlechtes Gewissen haben, wenn du dich *nicht* um dich kümmerst. Denn wer sich selbst vernachlässigt, lebt gefährlich. Wenn du dich selbst nicht leiden kannst, wirkt sich das negativ auf deine Gesundheit, deine Beziehungen, deinen Erfolg und nicht zuletzt auf deine Lebensfreude aus.

## *Überhöre nicht das Flüstern deines Herzens*

Warum fällt es uns so schwer, uns selbst anzunehmen? Das hängt mit unserer Kindheit und mit den Rollen zusammen, die wir in der Gesellschaft spielen müssen. Außerdem mit Erwartungen, die andere oder wir selbst an uns stellen. Doch der wahre Grund liegt tiefer: Wir haben vergessen, wer wir wirklich sind. Zwischen den vielen Verpflichtungen und Terminen geht die Stimme unseres Herzens unter. Sie ist einfach zu leise – ein kaum hörbares Flüstern. Doch es ist möglich, »die Lautstärke ein wenig aufzudrehen«. Hast du Lust, das gleich mal zu probieren? Dann hol dir eine Tasse Tee, such dir eine Ecke, in der du ungestört bist, und dann frage dich:

- ∅ Wie geht es mir wirklich?
- ∅ Gibt es etwas, das mich in meinem Leben stört?
- ∅ Bin ich unzufrieden oder unglücklich?
- ∅ Mache ich gerade eine schwere Zeit durch? Stecke ich in einer Krise und bin unsicher, wie ich entscheiden oder handeln soll?
- ∅ Gibt es etwas, wonach ich mich sehne?

Lass dir nach jeder Frage einige Atemzüge Zeit, damit ehrliche Antworten aus deinem Inneren aufsteigen können.



Außerdem kannst du in deinem Leben auf Warnzeichen achten. Wenn du auch nur eine der folgenden Aussagen mit Ja beantwortest, ist es umso wichtiger, die Kraft des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

- ∅ Ich bin häufig krank.
- ∅ Ich leide unter chronischen Schmerzen.
- ∅ Ich grübele viel und mache mir oft Sorgen.

- ∅ Ich schlafe schlecht und fühle mich morgens schon erschöpft.
- ∅ Ich fühle mich oft überfordert und/oder bin überarbeitet.
- ∅ Ich laufe meist auf Hochtouren und kann mich kaum entspannen.
- ∅ Es fehlt mir an Leichtigkeit und Lebensfreude.
- ∅ Alle wollen ständig etwas von mir.

Diese Symptome sind wichtige Botschaften. Betrachte sie als Einladungen, dich selbst ab jetzt an die erste Stelle zu setzen und dich mit mehr Liebe und Fürsorge zu behandeln.

## *Die Entscheidung liegt bei dir!*

Manche von uns haben Selbstliebe in die Wiege gelegt bekommen, andere nicht. Doch es gibt erprobte Wege zu mehr Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz, die bei jedem funktionieren. Positive Gefühle fallen uns nicht einfach in den Schoß – sie wachsen, wenn wir ihnen Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

Selbstliebe muss aktiv geübt werden. Sich selbst wahrzunehmen und anzunehmen, ist eine bewusste Entscheidung – du musst bereit sein, Verantwortung für dich zu übernehmen. Niemand sonst wird das tun. Weder Part-

ner noch Freunde können dich glücklich machen. Wenn du also ein Leben nach deinen Vorstellungen führen willst, liegt es in deiner Hand. Erkenne dich selbst als wertvoll an – du bist wertvoll, allein schon weil du einzigartig bist. Und entscheide dich ganz konkret: »Ich werde mich freundlich und liebevoll behandeln.« Wiederhole diesen Satz möglichst oft – am besten schon direkt nach dem Aufstehen. Bekräftige deine Entscheidung jeden Tag aufs Neue. Bao, der kleine Panda, begleitet dich in den folgenden Kapiteln auf diesem Weg.

## *Baos dritte Reise*

Vielleicht kennst du Bao schon aus unseren früheren Büchern – aber keine Sorge, falls nicht! Jedes Buch steht für sich, und du kannst problemlos in Baos drittes Abenteuer eintauchen, das sich in diesem Buch vor dir entfalten wird. Auf seiner ersten Reise hat Bao das Geheimnis der Gelassenheit entdeckt. Gelassenheit hilft dir, entspannter und freier zu leben. Sie schenkt dir innere Ruhe – etwas, was wir gerade in Zeiten großer Umbrüche alle gut gebrauchen können.

Seine zweite Reise führte Bao zum Schatz der Achtsamkeit. Achtsamkeit ermöglicht es dir, zu spüren, wie lebendig du bist. Achtsam zu sein, bedeutet, aufzuwachen und deine Sinne für das Jetzt zu öffnen. Es geht darum, Klarheit für das Wesentliche zu gewinnen, statt sich in Sorgen oder Grübeleien zu verlieren.

Gelassenheit und Achtsamkeit verändern dein Leben auf wunderbare Weise. Ohne Gelassenheit bist du

innerlich unruhig und gestresst. Und ohne Achtsamkeit lebst du wie in Trance – du verpasst die Schönheit des Augenblicks.

Was aber, wenn die Liebe fehlt? Selbst sehr gelassene Menschen können unter innerer Leere leiden. Und Achtsamkeit allein macht auch nicht automatisch glücklich. Wenn du dein Herz verschließt, verschließt du dich vor der Fülle des Lebens. Und wenn du dich selbst nicht mitfühlend und liebevoll annimmst, wird es dir schwerfallen, anderen mit offenem Herzen zu begegnen. Selbstliebe ist die Basis für alle Liebe. Und letztlich führt nur Liebe zu einem erfüllten, sinnvollen Leben. In den nächsten Kapiteln wollen wir uns daher diesem wunderbaren Thema widmen. Wir laden dich ein, mit Bao auf die Reise zu gehen und den Schatz der Selbstliebe zu entdecken.



# Baos Traum



**I**m Tal der Pandas, nahe des Bambushains, tief in den Bergen, nicht weit vom alten Fluss, saß Bao unter seinem Lieblingsbaum. Es war spät im Frühling, die Luft war warm und mild und ein betörender Duft von Blüten und Gräsern lag in jedem Windhauch. Achtsam nahm Bao all das wahr und sein Herz war voller Freude.

Das nahe Pandadorf war mit fröhlichem Plappern, Kindergelächter und geschäftigen Treiben erfüllt. Bao musste lächeln, als er an seine Kindheit dachte. Damals war er für seine Ängstlichkeit und seinen Jähzorn berüchtigt. Die anderen hatten ihn hinter seinem Rücken sogar »Bao Bibberbrüll« genannt. Und dieser Name war wirklich treffend gewesen. Selbst vor kleinen Käferchen hatte er vor Angst gebibbert. Und wehe, wenn etwas nicht nach seinen Wünschen ging – dann hatte er gleich wütend losgebrüllt ...

Doch dann waren der große Sturm und die Flut gekommen, die ihn weit von seinem Dorf fortgetragen hatten, als er sich ängstlich in einem hohlen Baumstumpf versteckt und geschmolzt hatte. Damit begann seine erste Reise – die Suche nach der Gelassenheit. Auf dieser Reise war er ein anderer geworden. Er war vielen klugen Tieren begegnet, die ihn dem Geheimnis der inneren Ruhe nähergebracht hatten. Seine besondere Lehrerin war Kurma, die alte, weise Schildkröte, gewesen. Er musste sie unbedingt einmal wieder besuchen! Oft war sie unten am Fluss, vielleicht sollte er gleich einmal zu ihr hinuntergehen?

Baos Gedanken wanderten in die Vergangenheit zurück. Als er sich damals nach der Flut ganz allein in einer fremden Gegend wiederfand, hatte sein Großvater Lao-Lao ihn in einem Traum dazu ermutigt, sich auf die Suche nach dem Geheimnis der Gelassenheit zu begeben. Wer weiß, ob Bao dem

weisen Rat seines Großvaters je gefolgt wäre, wären da nicht die Flut und der Sturm gewesen. Bao musste schmunzeln, als ihm klar wurde, dass das Schicksal oft seltsame Wege nimmt und selbst ein großes Unglück in ein großes Glück verwandeln kann.

Schon am ersten Tag seiner Reise hatte er die wunderbare Idee gehabt, alle Einsichten, die er gewinnen würde, auf Bambusblätter zu schreiben und zu sammeln. So war allmählich ein kleines Büchlein voller Erkenntnisse und Weisheiten entstanden, das er etwas großspurig seine »Bambusblattbibliothek« nannte. Er wusste noch genau, was er auf das erste Blatt geschrieben hatte:

∅ **Wie weit dein Ziel auch ist, du musst den ersten Schritt tun.**

Kurz darauf war ihm sein erster Lehrer, der kluge Otter Yuke, begegnet, der ihn eine der wichtigsten Weisheiten gelehrt hatte: »Du kannst niemals alles kontrollieren.« Und am Ende seiner Reise, als er sich mehr verändert hatte, als er es sich je hätte vorstellen können, war er Kurma, der alten, weisen Schildkröte, begegnet, die zu einer guten Freundin geworden war. »Das Geheimnis der Gelassenheit liegt in diesem Augenblick«, hatte sie gesagt – ein Satz, den er nie vergessen hatte.

Lange lebte Bao gelassen und zufrieden im Dorf – bis ihm sein verstorbener Großvater erneut in einem Traum begegnete. Wieder schickte er Bao auf eine Reise. »Suche den Schatz der Achtsamkeit!«, gab Lao-Lao ihm auf. Als Bao aus diesem Traum erwachte, fühlte er eine angenehme Aufregung. Aber dann begann er zu zweifeln. Er wusste ja gar nicht, was

*Achtsamkeit war. Also lief er rasch zum Fluss hinunter, um sich bei seiner Freundin Kurma Rat zu holen. Doch die sagte nur: »Könnte ich es dir einfach sagen, so würdest du den Schatz der Achtsamkeit nie entdecken!«*

*Bao verstand das damals nicht. Doch nachdem er darüber nachgedacht und in seiner Bambusblattbibliothek geblättert hatte, wurde sein Entschluss fester, dem Rat des Großvaters zu folgen. »Du brauchst keinen Plan«, las er in seinen Aufzeichnungen. Und noch ein weiterer Eintrag machte ihm Mut:*

**∅ Sei unbeschwert. Trage keine unnötigen Lasten mit dir herum, dann wird alles leichter.**

*Bao begab sich auf seine zweite Reise, die ebenso lehrreich wie die erste war. Wie viel er lernte! Kallamarandi, der Schmetterling, zeigte ihm, wie er seinen Geist für die Wunder der kleinen Dinge öffnen konnte. Yun, die wunderbare Wolke, Rama, ein frecher Frosch, Lai-Lai, die Glühwürmchenprinzessin, Askari, der Elefant, und sogar Stella, der Stern, halfen ihm bei seiner Suche. Und schließlich, als er den Schatz der Achtsamkeit bereits gefunden hatte, begegnete ihm wieder die weise Schildkröte Kurma. Sie erklärte ihm, weshalb er sich auf die Suche nach dem Schatz der Achtsamkeit begeben musste, auch wenn sie ihm einfach hätte sagen können, was Achtsamkeit ist. So hatte er in seine Bambusblattbibliothek geschrieben:*

**∅ Manchmal müssen wir einen weiten Umweg gehen, um das Wesentliche zu entdecken.**

Gelassen verweilte Bao im Hier und Jetzt. Er spürte die Wärme im Schatten des großen Baumes, nahm achtsam alles in sich auf, was ihn umgab: den Duft der Blüten, das Raunen des großen Flusses und das Wispern der Blätter. Er genoss jeden Moment, lauschte dem Treiben der Pandas im nahen Dorf, dem Lachen der Kinder, fühlte das ruhige Pochen seines Herzens und beobachtete das Kommen und Gehen seines Atems. Alles war gut so, wie es war. Mit einem Lächeln auf den Lippen schlief Bao ein ...

Das fröhliche vertraute Brummen eines alten Pandaliedes weckte ihn. Diese Stimme, dieses Lied! Bao blickte um sich und sah seinen geliebten Großvater auf sich zukommen. Seine Schritte waren leicht, fast schien er zu schweben. Bao sprang auf und lief ihm entgegen. Großvater öffnete seine Arme.

»Mein lieber kleiner Bao!«, brummte er und musterte ihn lächelnd. »Aber wie ich sehe, bist du ja nun gar nicht mehr so klein. Viele aufregende Dinge hast du inzwischen erlebt. Ich bin stolz auf dich!«

Die beiden Pandas gingen Arm in Arm zum großen Baum und ließen sich nieder.

»Mein Junge«, sagte Lao-Lao. »Zwei große Reisen hast du unternommen. Was meinst du? Wäre es nicht wieder einmal an der Zeit für ein neues Abenteuer?«

Bao sah seinen Großvater überrascht an. Eine neue Reise? Der Gedanke daran ließ sein Herz höher schlagen. »Ja!«, rief er. Doch dann stutzte er: »Aber wohin soll sie mich führen?«

Lao-Lao lächelte. »Das wirst du selbst herausfinden, wenn du die Reise beginnst.«

»Aber Großvater, hast du denn gar keinen Rat für mich?«, fragte Bao enttäuscht.

*Lao-Lao lächelte noch breiter. »Oh doch, mein Lieber. Folge dem Lauf des großen Flusses.«*

*Bao sah ihn fragend an.*

*»Folge dem Fluss bis zu seiner Quelle«, fuhr Lao-Lao fort. Und während er das sagte, wurde er allmählich immer durchsichtiger, bis er schließlich ganz verschwand. Bao schüttelte verwirrt den Kopf – und alles begann zu verschwimmen ...*



*Als Bao erwachte, brauchte er ein Weilchen, um sich zurechtzufinden. Natürlich – er hatte geträumt. Sein Großvater war vier Sommer zuvor gestorben. Doch der Traum war so wirklich ... Bao war begeistert von dem Gedanken, eine neue Reise anzutreten. Wie schade, dass es nur ein Traum war!*

*Kaum hatte er das gedacht, musste er über sich selbst lachen. Was spielte es schon für eine Rolle, ob die Idee im Traum oder im Wachen zu ihm gekommen war? Auch seine zweite Reise, die Suche nach dem Schatz der Achtsamkeit, hatte schließlich mit einem Traum begonnen! Und waren Träume nicht auch in gewisser Weise wirklich?*

*»Na gut«, dachte Bao. »Auch wenn ich nicht weiß, wohin es geht, es wird sich schon finden. Lao-Lao hat mir gesagt, dass ich dem Fluss zur Quelle folgen soll. Also los!«*

*Bao rappelte sich auf und stapfte munter drauflos, dem Fluss entgegen. Dann hielt er inne. »Aber verabschieden sollte ich mich doch«, kam ihm in den Sinn. »Ach ja, und meine Bambusblattbibliothek muss natürlich mit. Und ein bisschen was zum Knabbern kann auch nicht schaden.«*

*Er wandte sich dem Dorf zu. Als er sich von all seinen Freunden und Verwandten verabschiedet hatte, war es schon Abend geworden. Sollte er nicht besser bis zum nächsten Morgen warten? Ach was! Es war sicher noch mindestens eine Stunde lang hell – da könnte er schon noch ein ganzes Stück schaffen. Nicht, dass es eilte. Aber ein bisschen fürchtete er, er könne seine Abenteuerlust im Schlaf wieder verlieren. Also lieber gleich losgehen ...*

*Und so begann Baos dritte Reise. Ein fröhliches Liedchen auf den Lippen wanderte er hinab zum Fluss und dann flussaufwärts in Richtung der Quelle.*

*Beschwingt ging Bao seinem neuen Abenteuer entgegen. Als die Sonne den Horizont berührte, hatte er das Pandadorf weit hinter sich gelassen. Er setzte sich nieder, knabberte an seiner Wegzehrung und bereitete sich ein Lager für die Nacht.*



*Bevor es ganz dunkel wurde, schmökerte Bao in seiner Bambusblattbibliothek. Aufmerksam las er sich alles, was er auf seinen letzten Reisen erkannt hatte, noch einmal durch. Einige Sätze berührten sein Herz ganz besonders und er unterstrich sie. Und dann waren da noch einige Sätze, die er nicht ganz verstand, aber von denen er das Gefühl hatte, dass sie für seine neue Reise wichtig waren. Er blätterte noch einmal zurück und unterstrich sie doppelt.*

# Aus Baos Bambusblattbibliothek

Zu tun, was man liebt, ist immer richtig. Die Freude ist ein guter Lehrer.

Achtsam sein heißt, ganz da sein und nicht woanders.

Widerstand erzeugt Reibung. Widerstand erzeugt Anspannung. Indem du deine Widerstände loslässt, hörst du auf, zu kämpfen, und entdeckst, dass dein Leben leicht sein darf.

Nichts ist beständiger als die Veränderung. Tanze auf den Wellen des Wandels, anstatt dich von ihnen überwältigen zu lassen.

Sei liebevoll und freundlich zu dir selbst. Stell dir vor, dass du dein bester Freund bist, der dich ohne Wenn und Aber in den Arm nimmt.

Vergiss dich selbst nie, wenn du Mitgefühl kultivierst. Durch Selbstmitgefühl wird dein Leben leichter und du fühlst dich dir selbst verbunden. Dies ist eine der stärksten Wurzeln der Gelassenheit.

# Unerwartete Wege



**B**ao erwachte. Es dauerte einen Moment, bis ihm klar wurde, dass er wieder auf einer Reise war, die ihn ... ja, wohin eigentlich führte? Er dachte an den Satz aus seiner Bambusblattbibliothek:

**∅ Du brauchst keinen Plan. Wenn du ein Herzensziel im Kopf hast, ist das wie ein Kompass, der dich in die richtige Richtung führt – auch wenn du auf unbekannten Wegen gehst.**

Bao war irritiert. Ein Herzensziel hatte er eigentlich schon. Er sehnte sich danach, vollkommene Erfüllung zu finden – doch ein konkretes Ziel fehlte ihm. Seine Ungeduld machte ihn unruhig. War es wirklich eine gute Idee gewesen, das Dorf zu verlassen? Seit er von seiner zweiten Reise zurückgekehrt war, hatte er – auf Kurmas Rat hin – damit begonnen, andere die Kunst der Achtsamkeit zu lehren. Hatte er seine Schüler im Stich gelassen? War er überhaupt ein guter Lehrer gewesen?

Aber stärker als diese Bedenken war das Gefühl von Vorfreude und Abenteuerlust. Das viele Grübeln führte zu nichts – das wusste er nur zu gut. Als ihm das klar wurde, musste er über sich selbst lachen. Hatte er denn nichts auf seinen Reisen gelernt?

Bao setzte sich aufrecht hin, schloss die Augen und ließ seinen Geist klar und weit werden. Er atmete ruhig, ließ Gedanken und Gefühle wie kleine Wölkchen vorüberziehen – ohne sie festzuhalten. Aha, da war ein wenig Unzufriedenheit, Ungeduld und eine leichte Anspannung. Aber sie waren nur wie kleine Funken. Indem er sie gelassen beobachtete, erloschen sie ganz von allein. Bao öffnete sich für den

*gegenwärtigen Moment – das Plätschern des Flusses, den Gesang der Vögel, ein Rascheln im Gebüsch ... Still saß er da, nahm seinen Atem wahr, spürte das Kribbeln einer Ameise, die ihren Weg über seine Pfote nahm.*

*Schließlich öffnete er wieder die Augen, streckte sich und atmete tief durch. Ja, jetzt war er bereit, seine Wanderung fortzusetzen, ohne zu grübeln, ohne zu wissen, wohin sein Weg ihn führen würde.*

*Munter schritt Bao voran und ein wohliges Gefühl breitete sich in ihm aus. Wie wunderbar die Welt doch war! Er öffnete all seine Sinne, sah das Spiel der Sonnenstrahlen auf dem bewegten Fluss, der trotz seiner stetigen Bewegungen immer derselbe und gleichzeitig doch immer wieder ein anderer war, roch den Duft der Mangofrüchte, hörte seine eigenen, sanften Schritte und spürte die warme Brise in seinem Fell. So marschierte Bao den Fluss entlang, während die Sonne allmählich höher stieg.*

*Als er einer Biegung des Flusses folgte, sah er auf einmal etwas, das ihn fesselte. Ein großer grauer Felsen schien sich zu bewegen. Das erinnerte ihn an seine zweite Reise, auf der er schon einmal so einem »Felsen« begegnet war, der sich als der Elefant Askari entpuppt hatte! Auf seiner Suche nach dem Schatz der Achtsamkeit war Askari einer seiner weisen Lehrer geworden. »Ein offener Geist, Bao, ist wie der Himmel«, hatte Askari gesagt. »Er hat keinen Rand, er hält nichts fest. Auch du kannst wie der Himmel sein – frei und unendlich.«*

*Baos Herz begann, schneller zu schlagen. Er beschleunigte seinen Schritt. Ja, es war eindeutig ein Elefant, der dort unten am Fluss trank und mit seinem Rüssel Wasser über seinen Rücken sprühte. Doch Askari war es nicht, das er-*