



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2022 by Lotos Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© + © 2022 Lagato Verlag  
Alle Rechte vorbehalten.  
Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung.

© Titelgestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung eines Motivs von © Nadja Tilke, Guter Punkt, München  
© Satz und Layout: Antje Scheja, München

Aufnahme: Ten7.Ton.Studio, Frankfurt am Main  
Toningenieur: Stephan Busch  
Regie: Cathrin Ruppert

#### DIE AUTOREN

Aljoscha Long und Ronald Schwappe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologin, Therapeutin und Kampfkunstlehrerin, Ronald Schwappe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

#### INHALT

|   |            |
|---|------------|
| <b>Prolog</b>   | <b>001</b> |
| <b>In der alten Villa</b>                             | <b>003</b> |
| 1. Der Überfluss                                      | 003        |
| 2. Die Stadt und das Leiden                           | 006        |
| 3. Abschied von der alten Dame                        | 010        |
| <b>Auf der Suche</b>                                  | <b>012</b> |
| 1. Die Heiligen Katzen                                | 012        |
| 2. Bei den Streunern                                  | 022        |
| 3. Der alte Maler                                     | 031        |
| 4. Das große Erwachen                                 | 036        |
| <b>Die Lehren der Buddha-Katze</b>                    | <b>043</b> |
| 1. Das Geheimnis der Ruhe                             | 043        |
| Meditation: Ausatmen und loslassen                    | 050        |
| Meditation: Still wie ein Berg                        | 052        |
| Meditation: Nimm dir viel Zeit                        | 054        |
| Meditation: Umarme deine Gefühle bedingungslos        | 060        |
| Lehrrede über die Ruhe                                | 063        |
| 2. Das Geheimnis der Achtsamkeit                      | 064        |
| Meditation: Achtsam im Körper sein                    | 069        |
| Meditation: Bewege dich achtsam und elegant           | 071        |
| Meditation: Umarme deine Gefühle bedingungslos        | 076        |
| Meditation: Tiefes Lauschen                           | 081        |
| Lehrrede über die Achtsamkeit                         | 082        |
| 3. Das Geheimnis der inneren Klarheit                 | 084        |
| Meditation: Drei Schritte ins Hier und Jetzt          | 087        |
| Meditation: Das Richtige zur rechten Zeit             | 092        |
| Meditation: Dinge, die wirklich da sind               | 097        |
| Lehrrede über die innere Klarheit                     | 099        |
| 4. Das Geheimnis unerschütterlichen Gleichmuts        | 101        |
| Meditation: Alles Schwere ausatmen                    | 103        |
| Meditation: Wünsche und Erwartungen loslassen         | 108        |
| Meditation: Ruhiges Verweilen                         | 110        |
| Meditation: Den Dingen ihren Lauf lassen              | 114        |
| Lehrrede über den Gleichmut                           | 116        |
| 5. Das Geheimnis des Mitgefühls                       | 118        |
| Meditation: Ebenso wie ich                            | 121        |
| Meditation: Liebevoll Worte wählen                    | 124        |
| Meditation: Liebe in die Welt strahlen                | 128        |
| Lehrrede über das Mitgefühl                           | 133        |
| 6. Das Geheimnis der Freundschaft                     | 135        |
| Meditation: Liebe dich selbst                         | 139        |
| Meditation: Achtsames Zuhören                         | 142        |
| Meditation: Gemeinsam im Jetzt sein                   | 144        |
| Meditation: Verbundenheit mit dem inneren Auge sehen  | 146        |
| Lehrrede über die Freundschaft                        | 148        |
| 7. Das Geheimnis der Lebensenergie                    | 150        |
| Meditation: Immer nur diese eine Sache                | 155        |
| Meditation: Die Kraft aus der Mitte                   | 157        |
| Meditation: Lebensenergie speichern                   | 160        |
| Meditation: Was du auch tust – tu es achtsam          | 162        |
| Lehrrede über die Lebensenergie                       | 163        |
| 8. Das Geheimnis, im Fluss zu bleiben                 | 165        |
| Meditation: Die Erscheinungen kommen und gehen lassen | 167        |
| Meditation: Auch das geht vorbei                      | 172        |
| Meditation: Beobachte dein inneres Wetter             | 176        |
| Lehrrede über das Verweilen im Fluss                  | 179        |
| 9. Das Geheimnis der Freude                           | 182        |
| Meditation: Liebevoll atmen                           | 186        |
| Meditation: Dankbarkeit kultivieren                   | 188        |
| Meditation: Mit dem Herzen lächeln                    | 193        |
| Lehrrede über die Freude                              | 196        |
| <b>Die Ferne ruft</b>                                 | <b>198</b> |



#### FRAGEN SIE AUCH NACH WEITEREN HÖRBÜCHERN AUS UNSEREM PROGRAMM.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.  
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig  
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:  
www.lagato-verlag.de

