

Die drei magischen Worte



David Michie

*Die drei  
magischen Worte*

Buddhistische Weisheitsgeschichten,  
die das Leben wandeln können

*Mit einem Vor- und Nachwort  
von der Katze des Dalai Lama*

Aus dem Englischen übersetzt  
von Kurt Lang

*L o t o s*

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
»The Astral Traveler's Handbook and other Tales« im Verlag Conch  
Books, an imprint of Mosaic Reputation Management, Ltd.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

ISBN 978-3-7787-8287-3

3. Auflage

Copyright © 2018 by Mosaic Reputation Management (Pty) Ltd  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Lotos Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Annegret Scholz

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © MariyaL /Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](http://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# *Inhalt*



|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Vorwort von der Katze des Dalai Lama . . . . .      | 7   |
| Die Geschichte vom zahnlosen alten Bauern . . . . . | 17  |
| Der Sera-Street-Lesekreis . . . . .                 | 41  |
| Das Handbuch für den Astralreisenden. . . . .       | 69  |
| Wenn sie doch nur sprechen könnten . . . . .        | 107 |
| Erwachen in der Leichenhalle . . . . .              | 129 |
| Eine Herzensangelegenheit . . . . .                 | 159 |
| Genau so . . . . .                                  | 199 |
| Die Juweleninsel. . . . .                           | 229 |
| Die vier Unermesslichen. . . . .                    | 257 |
| Nachwort von der Katze des Dalai Lama . . . . .     | 259 |





## *Vorwort*

*von der Katze des Dalai Lama*

**A**n einem wunderschönen Morgen im Himalaja kam mir eine großartige Idee. Ich lag gerade auf meinem Lieblingsplatz – der Fensterbank im Empfangszimmer des Dalai Lama. Hier verbringe ich viel Zeit damit, die Sonne zu genießen und dem Treiben im Innenhof einen Stock tiefer zuzusehen. Und natürlich den hochinteressanten Gesprächen zu lauschen, die in diesem Raum geführt werden.

An besagtem Morgen also bekam Seine Heiligkeit Besuch von einem der einflussreichsten Regisseure Hollywoods. Da ich als Katze Seiner Heiligkeit höchsten Wert auf Diskretion lege, werde ich euch selbstverständlich nicht verraten, um wen es sich dabei handelte. Einige kleine Hinweise müssen genügen.

Wenn ihr jemals Mitleid mit einem kleinen Außerirdischen hattet, einen vor Dinosauriern wimmelnden Vergnügungspark bestaunt oder an der Jagd nach verlorenen

Schätzen teilgenommen habt, könnt ihr euch womöglich denken, um wen es sich bei diesem Besucher handelte. Ihr wisst schon, der Mann mit dem Bart und der Brille. *Genau der!*

Ich verbrachte geraume Zeit in angenehmem Halbschlaf, träumte vor mich hin, schnurrte leise und hörte den beiden Männern nur mit halbem Ohr zu. Sie unterhielten sich darüber, dass die Sprache die Macht hat, uns an Orte zu bringen, die wir auf anderem Wege niemals erreichen können. Bestimmte Phrasen und Redewendungen seien diesbezüglich besonders wirkungsvoll, behauptete unser Gast. »Denken wir nur an die magischsten Worte überhaupt ...«, sagte er.

Sofort fingen meine Schnurrhaare vor Neugierde an zu zittern. Wir Anhänger des tibetischen Buddhismus haben ja ein Faible für magische Worte. Offenbar wollte uns der Regisseur ein ganz besonderes Mantra verraten, das das Schicksal eines jeden, der es hörte, zum Positiven veränderte.

Dabei glaubte ich schon erraten zu haben, wie diese Worte lauteten. Eigentlich war es kinderleicht, weil ich sie Tag und Nacht von den Mönchen und unseren Besuchern aus dem Westen mit großer Inbrunst vorgetragen hörte: *Om mani padme hum.*

Es war ein Mantra der Liebe und des Mitgefühls. Wenn man es mit wachsendem Verständnis und zunehmender Überzeugung wiederholt, haben diese Worte so gut wie immer eine magische Wirkung – selbst wenn man diese nicht sofort bemerkt.

Eine frische Brise von den eisbedeckten Gipfeln trug den Duft der Himalaja-Kiefer in meine Nase. Ich konnte mich glücklich schätzen, dass ich derlei Dinge wusste. Ich war wirklich eine mit enormer Weisheit gesegnete Katze.

Die Kunstpause, die der Regisseur nach seinen letzten Worten gemacht hatte, zog sich scheinbar endlos in die Länge. Er war kurz davor, die magischen Worte zu äußern, doch er machte es spannend. Obwohl ich mir ja schon sicher war, um welche Worte es sich handelte, wollte ich sie trotzdem aus seinem Munde hören!

Doch dann kam etwas völlig Unerwartetes. Etwas, womit ich offen gestanden nicht gerechnet hatte.

»Es war einmal«, sagte er.

Ich hob den Kopf und sah ihn an. War der Mann von Sinnen?

»Es war einmal?«, wiederholte Seine Heiligkeit mit seiner sanften, melodischen Stimme.

»Diese Wendung gibt es auch in vielen anderen Sprachen«, fuhr unser Gast zu meiner wachsenden Unzufriedenheit fort. »Bei den Franzosen heißt es beispielsweise *Il était une fois* und bei den Spaniern *Érase una vez*. Im Lauf der Zeit findet man sie in vielen Sprachen und Kulturen, auch im Chinesischen und im Sanskrit.«

Ach, wirklich? Das war mir neu.

»Und wieso sind diese drei Worte so magisch?«, fragte Seine Heiligkeit.

Ja, warum? Genau diese Frage stellte ich mir auch.

»Weil wir schon als Kinder lernen, dass sie am Anfang einer zauberhaften Geschichte stehen. Wenn wir sie

hören, öffnet sich unsere Vorstellungskraft den unendlichen Möglichkeiten des Märchens. Und uns Erwachsenen erlauben diese Worte, den gesunden Menschenverstand und alle Konventionen eine Weile lang zu vergessen und wieder Kind zu sein.«

Seine Heiligkeit setzte sich auf, und auch ich, liebe Leser, erhob mich vom Fensterbrett und drehte mich um, so gebannt war ich von dem, was der Regisseur zu sagen hatte.

»Und wenn wir wie die Kinder sind«, bemerkte der Dalai Lama, »sind wir viel empfänglicher für alles.«

Sein Gast nickte.

»Wir lernen auf eine ganz andere Art und Weise.«

»Mit der rechten Gehirnhälfte«, sagte sein Gegenüber.  
»Wo Kreativität und Intuition zu Hause sind.«

Seine Heiligkeit beugte sich vor. »Beides ist im tibetischen Buddhismus von höchster Wichtigkeit.«

»Und deshalb«, fuhr sein Gast fort, »frage ich mich: Wieso hört es irgendwann auf?«

»Was hört auf?«, fragte der Dalai Lama.

»Wenn wir erwachsen werden, haben wir keine Märchen mehr, keine ›Es war einmal‹-Geschichten. Obwohl wir diese als Erwachsene doch am dringendsten brauchen!«

Was unser Gast da von sich gab, fand ich so interessant, dass ich vom Fensterbrett sprang, über den kunstvoll gewebten, reich verzierten indischen Teppich schlich und mich ihm vorsichtig näherte.

Dem Dalai Lama schien dieser Vortrag ebenfalls zu gefallen, denn er lächelte zustimmend und sagte: »In allen

Traditionen haben spirituelle Lehrmeister ihre Einsichten und tieferen Weisheiten in Form von Geschichten verbreitet. Eine Geschichte ist nicht an die Grenzen von Vernunft und Logik gebunden. Sie berührt den Geist und« – er hob die rechte Hand an die Brust – »das Herz.«

»Die Macht der Parabel«, pflichtete ihm unser Gast bei.

»Auch die Tageszeit, zu der wir unsere Geschichten erzählen, ist wichtig«, sagte Seine Heiligkeit. »Insbesondere vor dem Schlafengehen kann es sehr segensreich sein, wenn wir uns auf positive Dinge konzentrieren. So verwandeln wir den Schlaf, eine an sich neutrale Aktivität, in etwas sehr Nützliches.«

»Wir machen also aus der Not eine Tugend«, stellte der Regisseur fest.

»Genau!« Seine Heiligkeit strahlte.

Dem Dalai Lama gelingt es oft, mit wenigen Worten Bedeutung auf vielen verschiedenen Ebenen zu transportieren. Aus vergangenen Unterhaltungen wusste ich, dass dieses »Nützliche«, in das man den Schlaf verwandeln konnte, ein sehr wichtiges und faszinierendes Thema war.

Dann änderte sich der Gesichtsausdruck Seiner Heiligkeit, und er legte die Stirn in Falten. »Heutzutage machen die Menschen vor dem Schlafengehen viel zu viel davon.« Er stellte pantomimisch die Bedienung eines Smartphones dar. »Große Unruhe. Deshalb kann ich nur zustimmen: Wir brauchen mehr Gutenachtgeschichten. Ganz besonders die Erwachsenen!«

Die beiden lachten.

Das hielt ich für den richtigen Zeitpunkt, um auf den Schoß unseres Gastes zu springen.

»Wie hübsch!«, rief er angesichts meines kohlschwarzen Gesichts, meiner großen blauen Augen und des üppigen cremefarbenen Fells überrascht aus. Nun, was sollte ich sagen? Diese anmutige Gestalt ist uns Himalaja-Katzen nun mal zu eigen.

»Ich wusste gar nicht, dass Ihr eine Katze habt!« Der Regisseur war nicht der Erste, der sich über diese Tatsache wunderte. Doch wie ich schon an anderer Stelle bemerkt habe: Wieso sollte der Dalai Lama *keine* Katze haben? Wo- bei der Ausdruck »eine Katze haben« unser Verhältnis nur unzureichend wiedergibt.

Ich drehte mich so lange auf seinem Schoß um die eigene Achse, bis ich die optimale Liegeposition gefunden hatte.

»Und wie Sie sehen, ist sie sehr real«, sagte Seine Heiligkeit.

Unser Gast blickte in die Richtung, aus der ich gekommen war, und anscheinend bemerkte er erst jetzt, dass ich die ganze Zeit über hier gewesen war. »Dort auf dem Fensterbrett hat sie sicher schon viele interessante Geschichten gehört«, sagte der Regisseur, während ich es mir auf seinen Knien bequem machte.

»In der Tat«, sagte der Dalai Lama. »Sie hätte wirklich viel zu erzählen.«



In den folgenden Tagen – ganz gleich, ob ich auf der Fensterbank döste oder mich in der Palastküche von unserer Chefköchin Mrs. Trinci verwöhnen ließ – musste ich immer wieder an dieses Gespräch denken: Es war einmal. Verwandle den Schlaf in etwas Nützliches.

Da hatte Seine Heiligkeit schon recht, dachte ich – ich hatte tatsächlich viele faszinierende Geschichten gehört. Von geheimnisvollen Yogis und Mönchen in den Bergen des Himalaja, aber auch von Frauen mittleren Alters oder wissbegierigen jungen Männern aus dem Westen. Die wertvollsten Geschichten enthielten genau wie traditionelle Fabeln ein Körnchen Weisheit, eine lebensverändernde Einsicht, die nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz berührte.

Aber wo anfangen?

Wenn mich das Zusammenleben mit Seiner Heiligkeit eines gelehrt hatte, dann die einfache Tatsache, dass man, wenn man Hilfe egal welcher Art benötigt, einfach nur fragen muss. Sei es Mrs. Trinci, die mir so gerne ihre köstliche gehackte Hühnerleber serviert, oder die Budhas, die uns inspirieren, wenn wir ein neues kreatives Projekt in Angriff nehmen, wir sind von Wesen umgeben, die uns Glück und Erfüllung wünschen und – was noch wichtiger ist – dabei unterstützen, anderen zu Glück und Erfüllung zu verhelfen. Manchmal können wir diese Wesen deutlich sehen, manchmal sind sie unsichtbar. Ich zum Beispiel muss mich nur in demselben Raum wie der Dalai Lama aufhalten, und schon erfüllen mich seine Güte und Inspiration.

Auch Wochen nach dem Besuch des Hollywoodregisseurs dachte ich noch über die segensreiche Wirkung der Gutenachtgeschichten nach, als etwas Bemerkenswertes geschah. Ich lag im Bett Seiner Heiligkeit, während er vor dem Schlafengehen noch eine Weile las, wobei er mir gelegentlich einen Blick zuwarf und mich streichelte. Da erinnerte ich mich plötzlich wie aus heiterem Himmel an einen Besucher, der eine fesselnde Geschichte vorgetragen hatte. Mit dieser Geschichte im Kopf schlief ich ein. War sie nicht ideal, um sie in eine Sammlung von Gutenachtgeschichten für Erwachsene aufzunehmen?

So ging es mir mit einer Geschichte nach der anderen – weshalb ich mich jeweils gerade zu diesem Zeitpunkt an sie erinnerte, war mir ein Rätsel. War gar die Inspiration der Buddhas die Ursache, liebe Leser? Das sollt ihr selbst entscheiden, denn bald werdet ihr so vertraut mit diesen Menschen und ihren Geschichten sein wie ich – denn sie sind alle in dem Buch versammelt, das ihr gerade in den Händen haltet.

Mit eurer Erlaubnis will ich euch folgenden Vorschlag machen: Geht heute Abend nicht mit eurem Handy ins Bett. Lasst diesen Quell der Unruhe im Nebenzimmer und nehmt stattdessen das Buch mit – und vielleicht noch eine schöne wärmende Tasse Kakao oder Zitronentee? Scharf eure pelzigen Freunde um euch, damit sie euch Gesellschaft leisten, und nehmt euch genügend Zeit – irgendwie habe ich so eine Vorahnung, dass ihr, wenn ihr einmal eine der Geschichten auf den folgenden Seiten angefangen habt, sie auch bis zum Ende lesen wollt.

Und das hoffentlich, ohne die Welt dieser Geschichte anschließend völlig zu vergessen. Sagt euren Lieben nach der Lektüre Gute Nacht, schaltet das Licht aus, und gestattet es eurer Vorstellungskraft, am Ort und in der Zeit der Geschichte zu verweilen.

Liebe Leser, mir bleibt nur noch, euch den folgenden tibetischen Segen mit auf den Weg zu geben: Ich wünsche euch eine gute Nacht, glückliche Träume und einen Blick auf die wahre Natur der Wirklichkeit.

*Om mani padme hum!*



## *Die Geschichte vom zahnlosen alten Bauern*



**E**s war einmal ein alter Bauer namens Yonten, der ganz allein in einem entlegenen Tal im nordindischen Ladakh wohnte. Über Yonten war im Dorf nicht viel bekannt. Weder gehörte er zu einer der Dutzend Bauernfamilien, die im Nala-Tal siedelten, noch hatte er etwas mit dem Mönchskloster hoch oben in den Bergen zu tun. Yonten lebte sehr zurückgezogen in seiner Hütte mit zwei Zimmern, kümmerte sich liebevoll um seine kleine Herde aus Yaks und Ziegen und baute Gerste und Kartoffeln an, wie es in diesem Teil der Welt Brauch war.

Nur selten bekam Yonten Besuch von den Einheimischen oder den Mönchen, und nie wurde er zum Essen oder einem geselligen Beisammensein eingeladen. Der Grund dafür war nicht nur, dass er weithin als Eigenbrötler bekannt war und er dementsprechend als nicht sehr unterhaltsam galt, sondern auch, weil niemand bei Tisch sein Gesicht sehen wollte.

Er war alt – wie alt, wusste niemand – und hatte seit Langem keine Zähne mehr, wodurch sein Gesicht merkwürdig eingefallen wirkte. Er hatte Triefaugen, und aus seinen Ohren wuchsen unansehnliche Haarbüschel. Die Bewohner des Tals und die Mönche hielten sich von ihm fern. Kaum, dass sie ihm von Ferne zuwinkten, wenn er wie so oft unter dem Vorsprung eines großen Felsbrockens saß. Dort war er vor den Elementen geschützt, wenn er seine Tiere hütete.

Nur eines wussten alle über Yonten: Wo er auch war und was er gerade tat, ob Tag oder Nacht, stets drehte er seine Gebetsmühle und rezitierte das Mantra von Chenrezig, dem Buddha des Mitgefühls. *Om mani padme hum. Om mani padme hum.*

Wie viele, die in der Abgeschiedenheit der Berge wohnten, konnte Yonten weder lesen noch schreiben. Über den Buddha des Mitgefühls wusste er nur, was er zu Füßen seines Gurus Lama Palden gelernt hatte, und an vieles davon konnte er sich nicht mehr erinnern.

Er wusste, dass Chenrezig die Verkörperung des Mitgefühls aller Buddhas war. Dass sein strahlendes Weiß Reinheit und Kraft symbolisierte und dass sein Mantra deshalb den Geist reinigte. Durch die ständige Wiederholung des Mantras ließ sich unbegrenzt Tugend sammeln, die eines Tages die jedem innewohnende Buddha-Natur erwecken würde. Außerdem hatte ihm Lama Palden eingeschärft, dass er das Reine Land des Chenrezig mit eigenen Augen sehen würde, wenn er dessen Mantra nur oft genug wiederholte.

Lama Palden war der letzte Abt des Nala-Klosters gewesen. Nach seinem Tod vor dreißig Jahren war es mit dem Kloster zusehends bergab gegangen. Inzwischen wohnten dort nur noch neun Mönche, von denen keiner besondere Lehrqualitäten besaß.

Der Abt war ein beeindruckender Lehrer gewesen und Yonten ein hingebungsvoller Schüler. Und so kam es, dass Yonten auch noch dreißig Jahre nach dem Tod seines Lamas das tat, was dieser ihm aufgetragen hatte – bei jeder nur möglichen Gelegenheit das Mantra des Buddhas des Mitgefühls zu wiederholen.

In den drei Jahrzehnten seit Lama Paldens Dahinscheiden hatten mehrere Lamas das Nala-Kloster besucht, um ihren Segen zu spenden und den Mönchen und Einheimischen Unterricht zu geben. Und jedes Mal hatte Yonten ganz hinten in der kleinen Gönpa Platz genommen und aufmerksam gelauscht.

Ungefähr jedes zweite Jahr besuchte ein hoher Lama das nächste größere Kloster, das sich einen ganzen Tagesmarsch entfernt in Hemis befand. Wenn sich ein solcher Besuch ankündigte, führten die Mönche eine kleine Gruppe Einheimischer durch die Berge dorthin. Sie übernachteten in Hemis, um am nächsten Tag den Lehren des Lamas zu lauschen und an den Zeremonien teilzunehmen.

Da es in Hemis nicht viele Unterbringungsmöglichkeiten gab, war auch die Anzahl der Menschen, die sich den Mönchen anschließen konnten, begrenzt. Der Zug nach Hemis war eine festliche Angelegenheit, und da