



**Das spirituelle Märchenbuch.  
Die schönsten Märchen und  
ihre Bedeutung.**

Nacherzählt und interpretiert von Nils Horn

1. Rapunzel
2. Jorinde und Joringel
3. König Drosselbart
4. Die weiße Schlange
5. Siebenschön
6. Die Kristallkugel
7. Der Königssohn und der Tod
8. Frau Holle
9. Das Eselein
10. Das Wasser des Lebens
11. Die vier kunstreichen Brüder
12. Der Bärenhäuter
13. Der Zauberer mit den drei Gaben
14. Der Teufel mit den drei goldenen Haaren
15. Hans mein Igel
16. Die Bienenkönigin
17. Buddha und Mara
18. Der Wolf und die sieben Geißlein
19. Das Waldhaus
20. Die Lebenszeit
21. Aschenputtel
22. Simeliberg
23. Der Trommler
24. Das Meerhäschen
25. Die Salzprinzessin (Prinzessin Mäusehaut)

26. Von einem, der auszog, seine Angst zu überwinden
27. Tischlein deck dich
28. Das tapfere Schneiderlein
29. Der Froschkönig
30. Das Märchen vom Schlaraffenland
31. Dornröschen
32. Der Fischer und seine Frau
33. Allerleirauh
34. Das hässliche Entlein
35. Das blaue Licht
36. Bruder Lustig
37. Der faule Lars
38. Der Eisenhans
39. Die sechs Diener
40. Die goldene Gans
41. Der Geist im Glas
42. Der Meisterdieb
43. Rotkäppchen
44. Der süße Brei
45. Hänsel und Gretel
46. Die Sterntaler
47. Hans im Glück
48. Rumpelstilzchen
49. Schneewittchen
50. Der gestiefelte Kater
51. Die sechs Schwäne

52. Der goldene Vogel
53. Die Gänsemagd
54. Schneeweißchen und Rosenrot
55. Die Räbin (die Rabe)
56. Das Horror-Schloss
57. Prinzessin Maleen
58. Einleitung
59. Der große Schatz
60. Der kleine Weltretter



## 1. Rapunzel

Es waren einmal ein Mann und eine Frau, die wünschten sich sehnsüchtig ein Kind. Als die Frau dann tatsächlich schwanger wurde, da bekam sie merkwürdige Gelüste. Im Garten der Nachbarin wuchs ein prächtiger Feldsalat, genannt Rapunzel. Jeden Tag sah die Frau diesen Feldsalat. Ihr Appetit wurde immer größer. Doch leider war die Nachbarin eine Hexe. Alle Menschen hatten Angst vor ihr. Die Frau traute sich nicht die Nachbarin um etwas Feldsalat zu

bitten. Also schickte sie ihren Mann heimlich etwas Feldsalat zu stehlen.

Das ging das erste Mal gut. Doch der Hunger der Frau nach Feldsalat wurde immer größer. Und beim zweiten Mal stand plötzlich die Hexe hinter dem Mann, als er wieder etwas Rapunzel pflücken wollte. „Warum stiehlt du meinen Rapunzel,“ fragte ihn drohend die Zauberin. „Meine Frau möchte gerne etwas davon haben. Und wir haben Angst dich um etwas Rapunzel zu bitten.“ Die Zauberin meinte: „Du kannst gerne etwas Rapunzel bekommen, wenn ich dafür später das Kind erhalten kann. Ich möchte es als meine eigene Tochter aufziehen, weil ich selbst keine Kinder habe.“ In seiner großen Dummheit war der Mann damit einverstanden. Er dachte, dass die Zauberin das Versprechen bis zur Geburt vergessen würde.

Aber kaum war das Kind geboren, stand die Zauberin vor der Tür und holte das Baby ab. Da half kein Bitten und kein Betteln. Die Zauberin nahm das Kind mit und zog es groß. Das Kind war ein Mädchen mit goldenen Haaren. Als Namen bekam sie „Rapunzel“, weil sie durch Rapunzeln zu der Zauberin gelangt war.

Als Rapunzel sechzehn Jahre alt war, sperrte die Zauberin sie in einen Turm, damit sie nicht auf Abwege kommt und ihre Unschuld verliert. Die Zauberin wollte Rapunzel vor den Männern beschützen. Sie hatte Angst, dass Rapunzel ungewollt schwanger werden könnte. Das war in der damaligen Zeit ein großes Drama. Eine Frau mit einem Kind wollte keiner mehr heiraten. Viele alleinerziehende Frauen mussten ein hartes einsames Leben leben. Wie es auch heutzutage noch in vielen armen Ländern der Welt ist.

In den Turm konnte man nur gelangen, wenn Rapunzel ihr goldenes Haar herunter ließ. Die Zauberin besuchte sie jeden Tag und kletterte dann an dem Haar herauf. Eines Tages kam ein junger Prinz vorbei und beobachtete das merkwürdige Geschehen. Die Zauberin rief: „Rapunzel, lass dein Haar herunter.“ Oben am Turmfenster erschien ein schönes Mädchen und warf einen goldenen Haarzopf aus dem Fenster. Daran kletterte die Alte hoch, brachte ihr etwas zu essen. Und kletterte dann wieder herunter.

Der Prinz dachte: „Das kann ich auch.“ Als es Abend wurde und die alte Zauberin wieder weg war, stellte er sich unten an den Turm und rief mit verstellter Stimme: „Rapunzel, lass dein Haar herunter.“ Das Fenster ging auf, das Haar kam herunter, der Prinz kletterte daran hoch und stand plötzlich vor Rapunzel.

Rapunzel erschrak sehr. Sie hatte noch keine Erfahrung mit jungen Männern, weil sie immer in dem Turm eingesperrt war. Und jetzt kam sogar ein echter Prinz, der Sohn des Königs, zu ihr. Und er sah gut aus und war nett und freundlich. Er verführte sie mit schönen Worten. Abend für Abend besuchte sie ihr Prinz. Es entstand eine große Liebe zwischen ihnen.

Zuerst merkte die alte Zauberin nichts. Aber nach einigen Monate wurde der Bauch von Rapunzel immer dicker. Sie war schwanger geworden. Da konnte sie ihr Geheimnis nicht mehr verbergen. Voller Wut brachte die Zauberin Rapunzel in eine wüste Gegend, wo sich kein Mensch hin traute. Dort musste Rapunzel jetzt in einer kleinen Hütte leben. Sie gebar Zwillinge, einen Jungen und ein Mädchen. Die Zauberin brachte ihr wie gewohnt Essen und dachte, dass der Prinz sie dort nicht finden könnte.

Der Prinz war wie gewohnt am Abend zum Turm gekommen und hatte „Rapunzel, lass dein Haar herunter“ gerufen. Aber als er am Zopf hochgeklettert war, stand die alte Zauberin vor ihm und stieß ihn herunter. Dabei fiel er in die Dornenbüsche und verletzte sich so stark die Augen, dass er nicht mehr sehen konnte. Blind irrte er durch die Gegend, getrieben von seiner Sehnsucht nach Rapunzel.

Nach einer langen Suche kam der Prinz in die Wüste, wo Rapunzel mit ihren Zwillingen lebte. Seine innere Stimme hatte ihn auf den richtigen Weg geführt. Der Prinz hörte Rapunzel singen und ging freudig auf sie zu. Beide schlossen sich glücklich in die Arme. Aber wie entsetzt war Rapunzel, als sie erkannte, dass ihr Prinz blind war. Trotzdem stand sie zu ihrer Liebe und meinte: „Eine große Liebe erträgt auch großes Leid. Gemeinsam werden wir alle Probleme bewältigen.“ Sie weinte viele Tränen über das Leid ihres Geliebten. Die Tränen benetzten seine Augen und plötzlich konnte der Prinz wieder sehen. Die Liebe hatte seine Augen geheilt.

Jetzt wurde alles gut. Der Prinz freute sich sehr über seine beiden Kinder. Er nahm Rapunzel und die Kinder mit auf sein Schloss. Sie feierten eine große Hochzeit. Auch der alte König und die Königin waren mit der Heirat einverstanden. Rapunzel war zwar nur ein armes Bauernmädchen, aber sie war schön und klug. Der Prinz liebte sie wirklich. Und die Erbfolge war bereits gesichert.

Als die alte Zauberin von der Heirat hörte, verließ sie ihr Haus und flüchtete in ein fernes Land. Sie wurde nie wieder gesehen. Die Eltern von Rapunzel dagegen erkannten in Rapunzel ihre Tochter. Sie nahmen an der Hochzeitsfeier teil und wurden später in den Adelsstand erhoben. So stand dem gemeinsamen Glück nichts mehr im Wege. Als der alte König

starb, wurde der Prinz der neue König und Rapunzel die neue Königin. Sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende. Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute.

Diese Geschichte sagte uns, dass Treue belohnt wird. Wenn wir auf unsere innere Stimme hören, wird am Ende alles gut. Auch wenn auf dem Weg zum Glück manchmal große Schwierigkeiten zu bewältigen sind.

## **2. Jorinde und Joringel**

Es waren einmal zwei junge Menschen, die liebten einander sehr. Jorinde war eine schöne junge Frau und Joringel war ein schöner junger Mann. Eines Tages gingen sie im Zauberwald spazieren. „Hüte dich, dass du nicht zu nahe ans Schloss kommst, das in der Mitte des Zauberwaldes steht,“ sagte Joringel zu Jorinde. „Was ist mit dem Schloss?“, fragte Jorinde. „Das Schloss gehört der Erzzauberin. Wer dem Schloss zu nahe kommt, der stirbt.“, entgegnete Joringel.

In ihrer Verliebtheit wanderten beide Hand in Hand durch den großen Wald. Sie erfreuten sich an dem weichen Moos auf dem Waldboden, den singenden Vögeln und dem Sonnenlicht, das durch die hohen Bäume schien. Dabei vergaßen sie völlig das Zauberschloss. Sie gerieten immer tiefer in den Wald. Es wurde dunkler und dunkler. Und plötzlich stand die Erzzauberin vor ihnen. Jorinde sang traurig: „Mein Vöglein mit dem Ringlein rot singt Leide, Leide, Leide. Es singt dem Täubelein seinen Tod, singt Leide, Leide – zicküth, zicküth, zicküth.“

Die Zauberin verwandelte Jorinde in eine Nachtigall, sperrte sie in einen Käfig und nahm sie mit zu sich in ihr Schloss. Joringel blieb wie erstarrt stehen. Er konnte sich nicht bewegen. Er konnte nichts tun. Er konnte Joringel nicht helfen. Erst am nächsten Morgen, als die ersten Sonnenstrahlen das Dunkel des Waldes erhellten, fand er wieder zu sich.

Jorinde war tot. Er war wie verrückt voller Trauer. Mühsam fand er seinen Weg aus dem Wald heraus. Was sollte er mit seinem Leben anfangen? Er hatte alle Lebensfreude verloren. Bei einem Bauern nahm er eine Stelle als Schäfer an und hütete viele Jahre lang die Schafe. Da träumte er eines Nachts, dass es eine Möglichkeit gibt Jorinde zu befreien. Er musste die blutrote Blume finden. Wenn er Jorinde mit dieser Blume berührt, wird sie vom Bann der Erzauberin befreit.

Joringel machte sich auf die Suche nach der blutroten Blume. Er wanderte über hohe Berge und durch tiefe Täler. Er erforschte fremde Länder und fragte überall nach der blutroten Blume. Nach einiger Zeit traf er einen alten Mann, der das Geheimnis der blutroten Blume kannte. Er wusste auch, wo Joringel diese Blume finden konnte: „Diese Blume kannst du nur in dir selbst finden. Wenn du neun Tage und neun Nächte ununterbrochen meditierst und an nichts anderes als an die blutrote Blume denkst, wird sie vor dir erscheinen. Besinne dich auf deine Liebe zu Jorinde. Das wird dir die Kraft geben diese neun Tage und neun Nächte auszuharren.“

Joringel setzte sich auf einen Felsbrocken, schloss die Augen und konzentrierte sich auf die blutrote Blume. Nach drei Tagen konnte er sie innerlich sehen. Nach sechs Tagen erschien sie vor ihm in seinem Geist. Und am neunten Tag sah er sie zum Greifen nah vor sich. Er griff zu und hatte die

blutrote Blume in seiner Hand. In ihrer Mitte lag ein Tautropfen wie eine große Perle. Das waren die Tränen, die Joringel um Jorinde geweint hatte.

Durch die blutrote Blume verwandelte sich Joringel. Er spürte Licht und Kraft in sich. Er machte sich mit der Blume sofort auf den Weg zum Schloss der Erzzauberin. Nach einigen Tagen erreichte er den Zauberwald. Nach kurzer Zeit erblickte er das mächtige Schloss der Erzzauberin. Das Schloss war von einem Bannkreis umgeben. Ohne den Willen der Erzzauberin konnte keiner den Bannkreis betreten. Aber Joringel streckte seine Hand mit der blutroten Blume aus. Und schon öffnete sich der Bannkreis. Er trat durch das mächtige Tor in das kühl wirkende Schloss.

Im Schlosssaal standen siebentausend Käfige mit kleinen Vögeln. Das waren die Seelen der Menschen, die gestorben waren. Auf dem Thron erblickte er die Erzzauberin. Ihre Augen waren kalt, ihre Haare weiß und ihre Haut faltig. Sie trug einen grauen Umhang und hielt in ihrer Hand einen langen Stab. Sie ging auf Joringel zu und wollte ihn mit dem Stab berühren. Dann wäre er auch zu einer Seele geworden und sie hätte ihn in einen Käfig einsperren können.

Aber die Erzzauberin konnte Joringel nichts anhaben. Die blutrote Blume und das Licht in ihm beschützten ihn. Da wandte sich die Erzzauberin um, ergriff einen kleinen Vogelkäfig mit einer Nachtigall und wollte damit entfliehen. Doch Joringel bemerkte ihr Tun. Er rief laut „Stopp“ und berührte den Käfig mit der blutroten Blume. Da öffnete sich die Käfigtür und eine Nachtigall flog heraus.

Und als Joringel die Nachtigall mit der blutroten Blume anstupste, da stand seine Jorinde wieder vor ihm. Er hatte sie

aus den Klauen des Todes befreit und ihre Seele geheilt. Beide fielen sich glücklich in die Arme. Sie verließen das Schloss der Erzzauberin und lebten lange vergnügt zusammen. Bis die Zeit kam von der Erde Abschied zu nehmen. Auch jetzt half ihnen die blutrote Blume. Mit Hilfe der Blume stiegen sie ins Licht auf. Vorher befreiten sie aber noch die siebentausend Seelen im Schloss der Erzzauberin .

Was bedeutet dieses Märchen? Die Erzzauberin ist die Göttin Maya, wie sie im Yoga genannt wird. Sie verzaubert uns mit der Illusion der Materie. Wir denken, dass das materielle Leben alles ist was es gibt. Wir denken, dass das Leben mit dem Tod des Körpers zu Ende ist. Aber hinter der Materie gibt es die Welt des Lichts. Wenn wir uns durch unsere spirituellen Übungen von der materiellen Weltsicht befreit haben, können wir das Licht in der Welt sehen, spüren und erfahren. Buddha nennt es Erwachen. Wir erwachen zur wahren Sicht der Dinge. Dann sind wir von der Erzzauberin befreit. Wir leben im Licht und haben das Licht in uns. Der Weg ins Licht ist der Weg der Liebe und der Meditation. Das wussten schon die Verfasser der Zaubermärchen, die erleuchteten Mystiker im Mittelalter. Sie zeigen uns den Weg, damit wir ihn für uns selbst und für unsere Mitmenschen gehen können. Mögen alle Wesen mit der Zauberblume berührt werden. Möge der Weg der Liebe alle Menschen ins Licht bringen.

### **3. König Drosselbart**

Es war einmal eine Prinzessin, die hatte einen schönen Körper und einen negativen Geist. An allem hatte sie etwas auszusetzen. Überall sah sie vor allem das Negative. Am meisten liebte sie es über andere Menschen zu lästern.

Eines Tages beschloss der König seine Tochter zu verheiraten. Er lud alle heiratswilligen Adligen im Land zu einem großen Fest ein. Der König und seine Tochter saßen auf ihrem Thron und die heiratswilligen jungen Männer standen in einer langen Reihe vor ihnen. Da die Prinzessin sehr schön war, waren viele Männer gekommen. Allerdings hatte auch viele ihr schlechter Ruf abgeschreckt.

Jeder Mann stellte sich kurz vor und dann betrachtete die Prinzessin ihre Schwächen und lästerte über sie. Der eine war ihr zu dick, der andere zu dünn, der dritte zu lang und der vierte hatte eine zu blasse Hautfarbe. „Du siehst ja aus wie der Tod,“ entfuhr es ihrem süßen Mund. Am meisten aber lästerte sie über einen jungen König, dessen Kinn etwas krumm geraten war. „Ei,“ rief sie, „du hast ja ein Kinn wie die Drossel einen Schnabel.“ Seit der Zeit nannte man ihn König Drosselbart.

Der Vater der Prinzessin war sehr erbost. Er erklärte: „Da du alle Adligen verschmäht hast, sollst du den ersten besten Bettelmann heiraten, der durch diese Tür kommt.“ Die Prinzessin hielt das für einen Witz, aber der König machte Ernst. Als ein Spielmann unter seinem Fenster zu spielen anhub, bat er ihn in den Palast zu kommen. Er schickte nach einem Priester und verheiratete seine Tochter sofort mit dem Bettler.

Der Bettler war aber kein anderer als der von der Prinzessin verhöhnte König Drosselbart. Er hatte sich als Bettler verkleidet, weil er die Aussage des Königs gehört hatte. Er hatte sich in die Schönheit der Prinzessin verliebt und hoffte ihren negativen Geist verändern zu können. Er dachte, wenn sie die Armut schmecken würde, dann würde sie das reiche Leben zu schätzen wissen. Ihm war aber nicht bewusst, dass negative Gedanken schwer zu überwinden sind.

Als erstes musste die Prinzessin ihre schönen Kleider ablegen und die Lumpen einer Bettlerin anziehen. Dann befahl ihr Vater, der König, ihr seinen Palast zu verlassen: „Als Bettlerin möchte ich dich nicht in meinem Schloss haben. Als Bettelfrau musst du mit deinem Mann mitgehen.“ Der stolzen Prinzessin blieb nichts anderes übrig als dem Bettler in seine armselige Hütte zu folgen.

Unterwegs kamen sie an einem großen Wald, einer grünen Wiese und einer reichen Stadt vorbei. „Wem gehört das alles,“ fragte die Prinzessin. „Das gehört dem König Drosselbart,“ antwortete der Bettler. „Ach hätte ich doch lieber den König Drosselbart geheiratet. Dann könnte ich jetzt ein schönes Leben führen,“ seufzte die Prinzessin.

Sie kamen zu einer kleinen Hütte am Rande des Waldes. Das Dach leckte bei Regen durch, der Fußboden roch vermodert und der kalte Wind piff durch die Wände. „Wem gehört diese windschiefe Hütte,“ fragte die Prinzessin entsetzt. „Das ist jetzt unser Zuhause. Hier werden wir in Zukunft wohnen,“ erklärte ihr der Bettelmann.

Die Prinzessin musste jetzt den Haushalt führen, das Feuer anmachen, die Hütte putzen und das Essen zubereiten. Sie musste aus Weidenzweigen Körbe flechten und Wolle zu Garn spinnen. Da sie die harte Arbeit nicht gewohnt war, tat ihr ganzer Körper weh, ihre Finger waren blutig und über ihre Schönheit legte sich eine Schicht von Schmutz. Trotzdem war sie immer noch garstig zu ihrem Mann und meckerte den ganzen Tag an ihm herum. Der arme Bettler hatte keine ruhige Minute. Er begann es zu bereuen, dass er die Prinzessin geheiratet hatte.

Um etwas Geld zu verdienen, schickte er die Prinzessin auf den Markt, damit sie Tontöpfe verkauft. Das gelang ihr gut, da die Menschen gerne bei einer so schönen Frau etwas kauften. Sie bemühte sich auch und war freundlich zu den Menschen. Aber da kam ein betrunkenener Husar und zerstörte alle ihre Töpfe. Voller Verzweiflung rannte sie zu ihrem Mann und berichtete ihm von dem Unglück. „Ich werde versuchen eine andere Arbeit für dich zu finden. Im Schloss wird eine Küchenhilfe gesucht. Vielleicht geben sie dir diese Stelle,“ meinte ihr Bettlermann.

Tatsächlich wurde sie in der Küche des Schlosses angenommen. Jetzt musste sie jeden Tag hart arbeiten und die niedrigsten Dienste verrichten. Als Lohn bekam sie etwas zu essen für sich und ihren Mann. So konnten sie eher schlecht als recht leben. Aber der Geist der Prinzessin veränderte sich nicht. Sie blieb immer noch so negativ und konnte nur das Schlechte in ihrem Leben sehen.

Da versuchte es der Bettler mit einer anderen Strategie: „Wenn wir glücklich werden wollen, dann musst du versuchen die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind. Du musst dich auf das Positive im Leben konzentrieren. Nur dann kannst du glücklich sein.“ Zweifelnd fragte die Prinzessin: „Wie kann ich die Dinge schön sehen, wenn alles nur schlecht ist?“ Ihr Mann meinte: „Es ist nie alles nur schlecht. An jeder Situation gibt es gute und schlechte Seiten. Es ist nur dein Geist, der sich auf eine Seite konzentriert. Wenn du an deinem Geist arbeitest, dann kannst du deine Weltsicht verändern. Letztlich kommt es nur auf das innere Glück an. Die äußeren Dinge im Leben sind nicht so wichtig. Ein negativ denkender Reicher ist in Wirklichkeit arm und ein positiv denkender Armer ist in Wirklichkeit reich. Der erste führt ein unglückliches und der zweite ein glückliches Leben.“ „Und wie soll ich das konkret machen,“ überlegte die Prinzessin. Ihr Mann erklärte: „Betrachten wir unser Leben. Wir sind zwar arm, aber wir

haben ein Dach über dem Kopf und genug zu essen. Wir sind gesund und lieben uns. Das genügt zum Glücklichein.“

Von jetzt an übte sich die Prinzessin jeden Tag in der Gedankenarbeit. Sie nahm das Leid in ihrem Leben an und konzentrierte sich auf die Freude. Sie brachte jeden Tag so viele schöne Dinge in ihr Leben, dass sie sich auch in ihrer kleinen Hütte wohl fühlte. Sie dichtete die Ritzen in den Wänden ab, so dass es schön warm wurde. Sie stopfte die Löcher im Dach, so dass es nicht mehr durchregnete. Sie säuberte die Hütte und dekorierte die Wände mit schönen Bildern. Sie pflanzte Blumen im Garten und bemühte sich um eine positive Beziehung zu ihrem Mann. Im Laufe der Zeit wurden sie immer glücklicher. Die Prinzessin entdeckte das Geheimnis der inneren Arbeit. Sie übte die Genügsamkeit in äußeren Dingen und die Erweckung der Liebe und des Glücks in sich.

Eines Tages wurde im Palast ein großes Fest gefeiert. Es hieß, dass der Besitzer des Schlosses, König Drosselbart, heiraten wolle. Alle reichen Leute des ganzen Landes wurden zu dem Fest eingeladen. Die Prinzessin musste in der Küche das Fest vorbereiten und die Gäste mit den köstlichen Gerichten bewirten. Sie war als einfache Küchenmagd gekleidet. Keiner erkannte sie als ehemalige Prinzessin. Doch als die Musikanten zum Tanz aufspielten, ergriff der König Drosselbart ihre Hand und zog sie auf die Tanzfläche. Zuerst lachten alle Gäste. Sie hielten es für einen Scherz, weil der König mit einer zerlumpten Dienerin tanzt. Aber dann erklärte der König Drosselbart, dass diese Dienerin in Wirklichkeit die Tochter des Nachbarkönigs und seine Frau sei. Sie seien bereits verheiratet und würden jetzt nur die Hochzeitsfeier nachholen.

Die Prinzessin wusste nicht, wie ihr geschah. Aber sie erkannte in dem König Drosselbart ihren Bettlermann. Ihr Mann bat sie ihm zu verzeihen: „Ich habe keine andere Möglichkeit gesehen deine Liebe zu gewinnen, als mich als Bettler zu verkleiden und eine Zeitlang mit dir in einer kleinen Hütte zu leben.“ Da die Prinzessin inzwischen gelernt hatte positiv zu denken, verzieh sie ihrem Mann, nahm die Situation so an wie sie war und besann sich auf die Liebe, die sich zwischen ihnen entwickelt hatte.

Sie zog sich königliche Kleider an. Da kam ihre ursprüngliche Schönheit wieder ans Licht. Sie feierten ein großes Fest. Und danach wurde die Prinzessin zu einer gütigen und glücklichen Königin. Sie führte mit ihrem König Drosselbart eine glückliche Ehe, weil sie über seine kleinen Mängel hinwegsehen konnte.

#### **4. Die weiße Schlange**

Es war einmal ein König, der war sehr weise. Alle Menschen wunderten sich, woher er seine Weisheit hatte. Er wusste fast alles. Er wusste, was die Zukunft bringen würde. Er wusste, wie Menschen seelisch und körperlich gesund werden. Er wusste, wie er geschickt sein Land regiert und alle Feinde austrickst. Er kannte die beste Strategie im Krieg und in der Liebe. Kurzum, er war ein Verehrer der Göttin der Weisheit.

Jeden Morgen ließ er sich von seinem jungen Diener eine goldene Schüssel bringen. Was sich in der Schüssel befand, wusste keiner. Es lag immer ein Deckel auf der Schüssel. Erst wenn alle Menschen den Raum verlassen hatten, öffnete der König die Schüssel. Offensichtlich kam die Weisheit des

Königs aus dieser Schüssel. Dem Diener war streng verboten in die Schüssel zu blicken. Aber eines Tages siegte seine Neugier und er hob den Deckel der Schüssel ein kleines Stück an.

Unter der Schüssel erblickte er das gebratene Fleisch einer weißen Schlange. Es sah sehr lecker aus. Der Diener nahm ein kleines Stück Fleisch aus der Schüssel und aß es. Da konnte er plötzlich die Sprache der Tiere verstehen. Diese Fähigkeit kam ihm kurze Zeit später sehr zugute.

Denn einige Zeit später war der goldene Ring der Königin verschwunden. Der König vermutete einen Dieb, da der Ring sehr wertvoll war. Der Verdacht fiel auf den jungen Diener, weil er neu im Schloss war und als einziger Zugang zu den Gemächern der Königin hatte. Der König sprach zu ihm: „Wenn der Ring bis morgen nicht wieder da ist, wirst du hingerichtet.“

Der Diener bekam große Angst um sein Leben. Er suchte den Ring überall, aber er konnte ihn nicht finden. Zum Glück hörte er zwei Enten, wie sie sich über den Ring unterhielten. Die eine Ente sagte: „Was soll ich bloß tun? Ich habe aus Versehen den Ring der Königin verschluckt.“ Die andere Ente riet ihr: „Spuck den Ring wieder aus. Dann bist du davon frei.“ Die Ente spuckte den Ring aus. Der Diener nahm ihn an sich und brachte ihn dem König mit den Worten: „Ich habe den Ring im Stroh bei den Enten gefunden. Er ist wohl aus dem Fenster der Königin gefallen.“ Der König bat ihn um Verzeihung: „Es tut mir leid, dass ich dich des Diebstahls verdächtigt habe. Wenn ich dir etwas Gutes tun kann, dann sage es mir.“

Der junge Diener wollte gerne einmal die Welt bereisen und wünschte sich ein Pferd und etwas Reisegeld. Damit machte er sich am nächsten Tag auf den Weg. Die Sonne schien, das Wetter war gut und der Diener war bester Laune. Als er an einem Fluss vorbeikam, hörte er drei Fische, die um Hilfe schrien: „Bitte hilf uns, wir haben uns im Schilf verfangen und können nicht mehr schwimmen.“ Da der Diener ein gutes Herz hatte, befreite er die Fische aus ihrer Notlage. Sie riefen dankbar: „Eines Tages werden wir dir deine gute Tat vergelten.“ Dann schwammen sie glücklich davon.

Am nächsten Tag ritt der Diener durch einen großen Wald. Die Ameisen hatten eine Ameisenstraße über den Reitweg gebildet. Voller Panik sprachen sie zueinander: „Jetzt kommt ein Reiter. Sein Pferd wird viele von uns tottreten. Rette sich wer kann!“ Da der Diener die Sprache der Tiere verstand, beruhigte er die Ameisen: „Keine Sorge. Ich reite um euch herum.“ So blieben alle Ameisen am Leben. Voller Dankbarkeit rief der Ameisenkönig ihm zu: „Eines Tages werden wir dir deine gute Tat vergelten.“

Am dritten Tag traf er drei kleine Raben, die aus dem Nest gefallen waren. Sie klagten ihm ihr Leid: „Wir haben nichts zu essen. Jetzt müssen wir verhungern.“ Der Diener gab ihnen etwas von seinem Reiseproviant ab. Dafür bedankten sich die drei Rabenkinder: „Eines Tages werden wir dir deine gute Tat vergelten.“

Der Diener kam auf seiner Reise durch die Welt in eine prächtige Stadt. Der König hatte demjenigen seine Tochter zur Frau versprochen, der drei Aufgaben lösen könnte. Wer bei einer der Aufgaben aber scheitert, musste sterben. Viele junge Männer hatten ihr Glück probiert. Aber alle waren erfolglos geblieben. Jetzt wartete das Volk auf den großen Helden, der die Prinzessin erobern würde.

Der Diener ritt zuerst einmal in das Schloss, um die Prinzessin genau zu betrachten. Da sie ihm gut gefiel, meldete er sich als Bewerber beim König an. Die erste Aufgabe bestand darin, den Ring der Prinzessin aus dem großen Meer herauszuholen. Zum Glück hatte der Diener Helfer. Die drei Fische fanden den Ring und brachten ihn zu ihm. Die zweite Aufgabe war noch schwerer. Die Prinzessin verstreute zehn Säcke Hirse im Wald und der junge Mann sollte sie bis zum frühen Morgen wieder einsammeln. Hier halfen ihm die Ameisen. Am nächsten Morgen standen zehn prall gefüllte Säcke mit Hirse vor der Prinzessin.

Die dritte Aufgabe war am schwersten zu lösen. Die Prinzessin verlangte von dem jungen Mann, dass er ihr einen goldenen Apfel vom Baum des Lebens bringt. Jetzt war die Not groß. Der junge Mann wusste weder wo der Baum des Lebens war noch wie er dort hinkommen konnte. Da kamen die drei kleinen Raben angefliegen: „Der Baum des Lebens befindet sich am Ende der Welt. Wir können für dich hinfliegen und dir einen Apfel holen.“ Gesagt, getan. Und schon übergaben ihm die drei Raben den goldenen Apfel.

Die Prinzessin teilte sich den Apfel mit dem jungen Mann. Beide aßen von dem Apfel und erhielten dadurch Glück, Liebe und ein langes Leben. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Und nach dem Tode des alten Königs wurde der junge Mann zum König gekrönt. So wurde aus einem einfachen Diener ein reicher König.

Und was ist jetzt das Geheimnis der Weisheit? Nach der mittelalterlichen Mystik kann man mit den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum (Äther, Energie) aus Eisen Gold herstellen. Damit ist der Weg der inneren

Alchemie gemeint, durch die man sich innerlich heilen kann. Wer nach den fünf Eigenschaften Liebe, Frieden, Glück, Wahrheit und Selbstdisziplin lebt, bei dem entsteht Glück, innere Heilung und Erleuchtung.

Die Ameisen beherrschen das Erdelement (innerer Frieden), die Fische das Wasserelement (inneres Gespür, Weisheit) und die Raben das Luftelement (Leichtigkeit, Lebensfreude). Das Pferd steht für innere Kraft (Feuerelement) und der goldene Apfel für das innere Glück (innere Harmonie, Ganzheit, Selbstverwirklichung). Das Geheimnis der Weisheit besteht darin, im richtigen Moment die richtige Eigenschaft zu üben. Wir müssen mit innerem Gespür und klarem Verstand durch unser Leben gehen, damit wir ein glückliches Leben erhalten.

Das Ziel ist in der mittelalterlichen Alchemie die mystische Hochzeit, die Vereinigung mit Gott (mit dem Licht, der Erleuchtungsenergie). Die mystische Hochzeit wird symbolisiert durch den Ring und durch die Heirat des Prinzen mit der Prinzessin. Damit es zur spirituellen Verwirklichung kommt, brauchen wir viel Ausdauer. Es ist, als ob wir zehn Sack mit Hirsekörnern einsammeln müssen. Die Hirsekörner sind unsere Gedanken, die wir beruhigen und in eine positive Ordnung bringen müssen. Das Meer sind unsere Gefühle, die wir durch unsere Gedanken positiv umwandeln können. Der Baum des Lebens ist der mittlere Energiekanal. Durch Körperübungen (Yoga, Runen-Yoga) und Meditation (Visualisierungen, Chakrenarbeit) können wir die spirituelle Energie vom Wurzelchakra (Füße, Beckenboden, Bauch) bis zum Kopf hochleiten. Dann findet ein Bewusstseinsumschwung statt und wir sind im Einheitsbewusstsein (goldener Apfel). Beständige Gedankenarbeit und tägliche Meditation sind der Weg zur inneren Heilung und Erleuchtung. Es ist, als ob wir jeden Tag ein Stück von der Schlange der Weisheit essen. Bis wir dann

selbst zu einem weisen König oder einer weisen Königin werden.

## **5. Siebenschön**

Es war einmal ein Mädchen, das war schön und fromm. Die Leute in ihrem Dorf nannten sie Siebenschön, weil sie siebenmal so schön war wie die anderen Mädchen im Dorf. Siebenschön litt unter ihrer Schönheit. Alle Männer starrten hinter ihr her und alle Frauen waren eifersüchtig auf sie. Durch ihre Schönheit wurde sie ausgegrenzt. Sie versuchte ihr Gesicht zu verbergen. Wenn sie am Sonntag in die Kirche ging, trug sie immer einen Schleier vor dem Gesicht.

Eines Tages hörte der Königssohn des Landes von ihrer außergewöhnlichen Schönheit. Er besuchte die Kirche, um sie zu sehen. Aber er konnte sie nur verschleiert antreffen. Das machte ihn sehr neugierig. Durch einen Diener ließ er sie zu einem abgelegenen Ort bestellen. Siebenschön dachte, dass der Prinz eine Arbeit für sie hätte. Da ihre Eltern sehr arm waren, ging zu dem Treffen.

Sie traf den Prinzen am Rande des Dorfes auf einer Wiese unter einer großen Eiche. Der Prinz verlangte von ihr, dass sie ihren Schleier entfernt. Das tat sie zwar ungern, aber dem Befehl des Prinzen musste sie Folge leisten. Als der Prinz sah, wie schön sie war, verliebte er sich sofort in sie und wollte sie zur Frau haben. Siebenschön aber meinte, dass der Vater des Prinzen, der König des Landes, einer Heirat nicht zustimmen würde. Die Standesunterschiede wären zu groß.

Aus der Liebe zwischen einem armen Bauernmädchen und einem reichen Prinzen könnte nichts Gutes werden.

Da der Prinz aber sehr verliebt war, meinte er optimistisch, dass er die Dinge schon regeln könnte. Siebenschön bat sich drei Tage Bedenkzeit aus. Am ersten Tag brachte der Diener des Prinzen ihr einen goldenen Ring als Zeichen seines festen Willens sie zu heiraten. Am zweiten Tag schickte der Prinz ihr goldene Schuhe und am dritten Tag ein goldenes Kleid.

Siebenschön verriet keinem Menschen ihre Liebe zum Prinzen. Aber als sie den Prinzen wieder unter der Eiche traf, ließ sie sich auf ihn ein. Sie trafen sie jeden Abend an dem abgeschiedenen Ort. Das ging auch eine Zeitlang gut. Aber dann bemerkte eine missgünstige Dienerin des Königs, dass der Prinz immer abends verschwand. Heimlich schlich sie hinter dem Prinzen her und entdeckte das Liebesnest. Sie berichtete sofort dem König davon.

Der König war außer sich vor Wut. Er war ein sehr jähzorniger Mann. Deshalb befahl er Siebenschön und ihre Eltern zu töten. Die Soldaten des König ritten zu Siebenschön und brannten das Haus ihrer Eltern nieder. Die Eltern kamen in den Flammen um, aber Siebenschön konnte sich durch einen Sprung in den Brunnen retten.

Als die Flammen niedergebrannt waren und die Soldaten das Dorf verlassen hatten, kroch Siebenschön aus dem Brunnen. Voller Entsetzen erblickte sie die Leichen ihrer toten Eltern. Warum hatte Gott ihr so ein schweres Schicksal auferlegt? Sieben Tage und sieben Nächte lang weinte sie ununterbrochen. Aber dann meldete sich der Hunger in ihr. Sie hatte nichts mehr zu essen. Von dem Haus und allen

Wertsachen war nichts mehr übrig geblieben. Siebenschön musste sich Geld zum Leben verdienen.

Sie verkleidete sich als Mann und machte sich auf den Weg zum Königspalast. Dort würde sie am ehesten eine Arbeit finden. Sie wurde auch tatsächlich als Küchenhilfe eingestellt. Als sie nach ihrem Namen gefragt wurde, nannte sie sich „Unglück“. Sie hatte alles verloren, ihre große Liebe, ihre Eltern und ihre Heimat. Sie war zu einem Nichts geworden. Sie konnte gerade nur so eben durch eine anstrengende und schlechtbezahlte Arbeit überleben. Durch den Namen wollte sie sich immer an ihr Unglück erinnern. Sie praktizierte sozusagen eine Meditation auf ihr Leid. Und dadurch verwandelte sie sich im Laufe der Zeit.

Weil sie vom Außen nichts mehr erwartete, konzentrierte sie auf das Innere. Sie war beständig im Gebet versunken, auch bei ihrer Arbeit. Sie machte den Glauben zum Zentrum ihres Lebens. Sie konnte sich sehr gut mit dem leidenden Christus am Kreuz identifizieren. Dadurch aktivierte sie ihr Wurzelchakra und die Glücksenergie begann in ihr zu fließen. Nach einiger Zeit war sie voller Licht und strahlte Licht aus.

Das bemerkte auch der König. Er spürte, dass er sich in ihrer Gegenwart wohl fühlte. Er merkte, dass ihre Nähe ihm gut tat. Gerade weil er böse und jähzornig war, fehlte ihm die Liebe in seinem Leben. Auch die Königin hatte keine Liebe in sich. Sie war so wie er. Der König machte Siebenschön, die sich als Mann verkleidet hatte, deshalb zu seinem Leibdiener.

Siebenschön hatte große Probleme diese Aufgabe anzunehmen. Der König hatte ihre Eltern getötet und ihre große Liebe zerstört. Wie sollte sie ihm das verzeihen können? Aber ohne Verzeihen würde sie nie wieder zum

inneren Frieden finden können. Der König war so wie er war. Er war ein grausamer Herrscher. Das war ihr bewusst. Sie übergab ihre Rachedgedanken an Gott. Gott hatte das Leben und ihr Schicksal für sie so geplant. Gott war mächtiger als sie. Das Leben war größer als sie selbst. Sie konnte sich nur dem Willen des Lebens unterordnen und versuchen ihr inneres Glück zu entwickeln und in der Liebe zu allen zu leben. Genauso hätte es Jesus auch gemacht. Er hatte es gelehrt sogar die Feinde zu lieben. Durch diesen Gedanken konnte sie dem König verzeihen.

Der Königssohn dachte wie alle, dass Siebenschön in den Flammen umgekommen sei. Er trauerte lange um seine große Liebe. Im Gegensatz zu Siebenschön konnte er seinem Vater nicht verzeihen. Aber er war weltlich gesehen seinem Vater untergeordnet. Und als sein Vater ihm befahl die Tochter des Nachbarkönigs zu heiraten, musste er einwilligen.

Es wurde eine große Hochzeit geplant. Siebenschön hörte von der Hochzeit und war wiederum sehr traurig. In der Nacht vor der Hochzeit saß sie in ihrer Kammer und sang traurige Lieder. Zufällig kam der Prinz vorbei und hörte sie singen. Er erkannte sofort die Stimme seiner geliebten Siebenschön. Er klopfte an die Kammertür und trat ein. Wie glücklich waren die Beiden, als sie sich wiedergefunden hatten. Ihre große Liebe war immer noch da, aber wie sollten sie den König überzeugen?

Sie konnten es nur mit dem Weg der Wahrheit versuchen. Siebenschön gestand dem König, dass sie in Wirklichkeit kein Mann, sondern eine Frau war. Sie sei Siebenschön, deren Eltern der König verbrannt habe. Sie hätte dem König verzeihen. Aber jetzt hätte der Prinz entdeckt, dass sie noch lebt und wollte sie heiraten. Sie müsse deshalb das Königreich verlassen, außer er würde der Heirat zustimmen.

Der König wollte Siebenschön nicht verlieren, weil ihre Nähe ihm gut tat. Es rührte sein Herz, dass sie ihm sein grausames Verhalten verzeihen konnte. Ihm war bewusst, dass er seinen Sohn verlieren würde, wenn er der Heirat mit Siebenschön nicht zustimmen würde. Also sprang er über seinen Schatten, sagte die Heirat mit der Nachbarprinzessin ab und erlaubte die Heirat seines Sohnes mit Siebenschön. Als der König starb, wurde der Prinz zum neuen König gekrönt. Und Siebenschön wurde die neue Königin. Sie regierten gemeinsam das Land voller Liebe und Mitgefühl. Es brach eine Zeit des Glücks für alle an.

So wurde am Ende doch noch alles gut. Siebenschön blieb aber trotz ihrer Schönheit und ihres jetzt hohen Standes immer bescheiden und demütig, weil sie wusste, dass das Leben größer ist als der Mensch. Das Schicksal kann sich jederzeit wenden. Der Mensch kann sich nur dem Leben unterordnen und versuchen, das Beste daraus zu machen. Letztlich kann man nur das ewige Wechselspiel von Freude und Leid innerlich heil überstehen, wenn man das innere Glück zum Zentrum des Lebens macht.

Dieses Märchen stammt von Ludwig Bechstein und wurde 2014 verfilmt. Im Film starben die Eltern nicht, sondern wurden vom König gefangen genommen, der damit seinen Sohn erpresste die neue Prinzessin zu heiraten. Die Heirat konnte verhindert werden, weil in der Kirche die fremde Prinzessin durch Siebenschön ausgetauscht wurde. Durch den Schleier konnte der König das erst entdecken, als der Bund fürs Leben bereits geschlossen war. Auch so wurde am Ende alles gut.

## 6. Die Kristallkugel

Die Kristallkugel ist das wichtigste spirituelle Märchen der Gebrüder Grimm. Es zeigt uns den Weg der Erleuchtung. Der Sohn einer Zauberin, also einer weisen Frau, fragt seine innere Stimme nach dem Weg der Erleuchtung. Seine innere Stimme rät ihm sich in einen großen Wald, also in die Abgeschiedenheit von der Welt, zu begeben und dort zu meditieren.

Als Meditation wählt er die Technik des Wunschhutes. Er visualisiert einen Hut auf seinem Kopf und aktiviert so sein Scheitelchakra. Er meditiert so lange auf den Hut, bis sein Geist zur Ruhe kommt. Er kämpft mit seinen Gedanken, den Riesen in sich. Er besiegt sein Ego, den Auerochsen in seinem Inneren. Er läßt alle Anhaftung und Ablehnung an die Welt los. Er streckt wie Buddha die Hand zur Erde und plötzlich öffnet sich das Wurzelchakra (Erdchakra) und die Kundalini-Energie beginnt in ihm zu fließen. Sie steigt wie ein feuriger Vogel in ihm nach oben bis in den Kopf.

Dort verwandelt sie sein Bewusstsein. In dem Märchen heißt es, dass der Feuervogel in sich ein glühendes Ei trägt, in dem sich die Kristallkugel befindet. Die Kundalini-Energie, das glühende Ei, verbrennt in seinem Kopf alle Anhaftungen an die Welt. Es löst alle Verspannungen im Kopf. Dadurch wird der Geist frei. Er kann plötzlich die Dinge sehen wie sie wirklich sind.

Die Welt verwandelt sich in eine Kristallkugel. Der Sohn der Zauberin erlangt eine ganzheitliche Weltsicht, ein Einheitsbewusstsein. Er erkennt die Welt als ein Reines Land. Alles ist richtig so wie es ist. Er kann plötzlich die Schönheit der Welt sehen. Sein Geist konzentriert sich automatisch auf das Positive. Wir können es so verstehen, dass durch die

Kundalini-Energie in ihm Glück, Liebe und Frieden sind. Er betrachtet die Welt und seine Mitmenschen durch die Augen der Liebe. Er hat das Licht in sich und sieht dadurch das Licht in der Welt.

Er bekommt ein Paradiesbewusstsein. Und dadurch kann er die Schönheit der Königstochter im Schloss der goldenen Sonne erkennen. Bei dem ersten Treffen mit der Königstochter empfand er sie als hässlich, weil sein Geist sich auf das Nichtperfekte konzentrierte. Jetzt empfindet er durch seine Erleuchtungsenergie die Königstochter als sehr schön. Er verliebt sich in sie und beide heiraten. Die Heirat symbolisiert die mystische Hochzeit, die Vereinigung von Shiva und Shakti, die Vereinigung von Gott und Mensch, von Individuum und Natur. Der Sohn der weisen Frau wird zu einem Erleuchteten, einem Buddha, einem Heiligen. Er hat das Göttliche in sich, seine Buddha-Natur verwirklicht.

Das gelang ihm durch die Arbeit mit seiner inneren Energie. Er musste es lernen, seine Chakren zu aktivieren, seine Energie zu lenken und positiv damit umzugehen, damit sie ihn nicht zerstört. Im Märchen wird gesagt, dass er zu einem Adler wurde, der verhinderte, dass ihm die Energie (der Feuervogel) davon fliegt. Und er wurde zu einem Wahlfisch und löschte das Feuer, als das feurige Ei seine Fischerhütte, also seinen Körper (seinen Verstand), zu verbrennen drohte.

In dem Schloss der goldenen Sonne (in der Welt) wohnt der böse Zauberer, Maya, die Täuschung, die Unweisheit. Der Sohn der weisen Frau zeigte dem großen Verwirrer die Kristallkugel. Er praktizierte Yoga, Meditation und Gedankenarbeit. Dadurch nahm er dem Zauberer die Macht. Er befreite sich und die Welt. Er gelangte vom Samsara ins Nirwana. Er kam von der Dunkelheit ins Licht. Er wurde zum

König im Schloss der goldenen Sonne (zu einem Buddha, zu einem erleuchteten Meister).

## 7. Der Königssohn und der Tod

Der Königssohn und der Tod ist ein altes Märchen aus Frankreich. Ich erzähle es in etwas veränderter Form nach. Es war einmal ein Königssohn, der war sehr klug. Er reiste viel, studierte viel und las alle weisen Bücher seiner Zeit. Als er dreißig Jahre alt war, besaß er ein großes Wissen.

Da traf er auf den Tod. Er traf auf einen Menschen, der krank war, durch eine Zeit des großen Leidens hindurchging und dann starb. Dieser Mensch war sein Vater, der alte König. Und kurz darauf starb auch seine Mutter, die Königin. Sie konnte den Kummer nicht ertragen, dass ihr geliebter Mann nicht mehr an ihrer Seite war. Sie starb an gebrochenem Herzen.

Bis dahin wusste der Prinz zwar, dass es den Tod gab. Er wusste, dass alle Menschen eines Tages sterben mussten. Aber dieses Wissen hatte ihn nicht weiter berührt. Es hatte scheinbar mit ihm persönlich nichts zu tun. Jetzt änderte sich die Situation. Der Prinz trauerte über den Verlust seiner Mutter und seines Vaters. Ihm wurde drastisch klar, dass auch er eines Tages krank werden, sehr leiden und dann sterben müsste. Mit diesem Wissen konnte er trotz seiner großen Weisheit nicht umgehen.

Er konnte sich nicht mehr am Leben erfreuen, weil er wusste, dass eines Tages alles zu Ende ist. Das Leben erschien ihm sinnlos, weil es so vergänglich war. Der Tod konnte jederzeit

jeden Menschen treffen. Wie sollte er leben, wenn er doch bereits am nächsten Tag tot sein konnte? Sollte er sich in das weltliche Vergnügen stürzen und jeden Tag des Lebens soweit wie möglich genießen?

Das tat er eine Zeitlang. Aber dann merkte er, dass er doch nur dabei war die Tatsache des Todes zu verdrängen. In seinem Unterbewusstsein schlummerte weiter die Angst vor dem Tod und schränkte seine Lebensfreude in der Tiefe seiner Seele ein. Ihm fehlte die tiefe Gelassenheit, die unbeschwerte Lebensfreude seiner Kindheit.

Als nächstes beschloss er die Angst vor dem Tod dadurch zu überwinden, dass er an das Paradies im Jenseits nach dem Tod glaubte. Das beruhigte ihn etwas. Er würde nicht sterben, sondern in größerem Glück weiterleben. Aber alle Weisen seiner Zeit erklärte ihm, dass es nicht sicher sei, ob es überhaupt ein Leben nach dem Tod gibt. Und selbst wenn es ein Leben nach dem Tod gibt, wie könne er sicher sein, dass er ins Paradies aufsteigen würde? Es könne auch sein, dass er nach seinem Tod in einem Höllenbereich lande oder als wildes Tier wiedergeboren werde.

Der Königssohn suchte Sicherheit. Deshalb ging er zu einem erleuchteten Meister, der die Dimension von Leben und Tod bereits überwunden hatte. Der Meister lebte abseits aller Menschen in einer kleinen Hütte in den Bergen. Er war schon sehr alt und sah bereits aus wie der Tod. Der Tod würde auch ihn bald holen. Aber dem Meister machte das scheinbar nichts aus. Er wirkte in sich glücklich, gelassen und heiter. Er hatte das Licht in sich und strahlte Licht aus. In seiner Gegenwart war man glücklich und vergaß alle seine Sorgen.

So wollte der Königssohn auch werden. Er bat den Meister deshalb sein Schüler werden zu dürfen. Der Meister war damit einverstanden unter der Bedingung, dass er drei Jahre mit ihm in der Hütte leben müsste. Damit war der Königssohn einverstanden. Er übergab sein Königreich einem Verwalter und zog zu dem Meister in die Hütte.

Da saß er nun drei Jahre neben dem Meister in der Hütte. Es gab nichts zu tun. Sie schwiegen einfach nur. Das wurde dem Königssohn schon nach ein paar Tagen langweilig. Aber da er versprochen hatte drei Jahre durchzuhalten, hielt er sich auch an sein Versprechen. Der Geist des Königssohn kam zur Ruhe und die Langeweile verschwand. In ihm entstanden Frieden und Glück.

Aber irgendwie quälte ihn der Gedanke an den Tod weiterhin. Da empfahl ihm sein Meister direkt auf die Tatsache des Todes zu meditieren. Er sollte den Gedanken an den Tod und an das zukünftige Leid nicht verdrängen, sondern hineingehen und hindurch gehen. Das tat der Königssohn. Es tauchten alle Ängste vor dem Tod in ihm auf. Es tauchte die Trauer über den Verlust seiner Eltern auf. Es tauchte das Gefühl auf, dass das Leben sinnlos sei.

Zum Schluss tauchte sein Ego auf. Sein Ego wollte die Dinge nicht so annehmen wie sie sind. Es wollte nicht die Tatsache von Tod, Vergänglichkeit und Leiden akzeptieren. Aber der Königssohn blieb eisern auf seinem Weg, meditierte immer weiter und das Ego löste sich auf. Er wurde eins mit allem und auch mit dem Tod. Leben und Tod waren keine Gegensätze mehr. Alles war genauso richtig wie es war. Alles war irgendwie glücklich und gut.

Jetzt saß der Königssohn einfach nur noch glücklich neben seinem Meister. Sie machten jeden Tag einen Spaziergang, kochten sich ihr Essen, lachten über kleine Scherze und saßen ansonsten einfach nur schweigend in der Meditation. Durch die spirituelle Energie des Meisters lösten sich im Laufe der Zeit alle inneren Verspannungen und Energieblockaden im Königssohn auf. Er brauchte dazu einfach nur in der Gegenwart des Meisters zu leben. Das genügte.

Nach drei Jahren erwachte das Licht auch in dem Königssohn. Er hatte jetzt das Licht in sich und strahlte Licht aus. Dazu war nicht mehr die Gegenwart des Meisters notwendig. Deshalb ging er zurück in sein Königreich. Er wurde zum König gekrönt, heiratete eine schöne Prinzessin und lebte glücklich bis an sein Lebensende. Durch sein Licht konnte er auch seine Mitmenschen glücklich machen, ihnen Frieden schenken und sie von vielen Krankheiten heilen.

Eines Tages kam sein Meister zu Besuch. Er sah jetzt schon sehr alt und tot aus. Sein Anblick erinnerte den jungen König daran, dass auch er eines Tages sterben würde. Er erinnerte ihn daran, demütig zu sein und das Leben zu achten. Wenn er als guter Mensch leben würde, dann würde er sicherlich nach dem Tod ins Paradies kommen, wenn es ein Paradies im Jenseits geben würde.

Das waren die letzten Worte des Meisters. Dann setzte sich der Meister auf seinen Platz an der Königstafel, richtete seine Augen zum Himmel, tat seinen letzten Atemzug und starb. Und alle spürten, dass der alte Meister weiterhin in seiner energetischen Präsenz bei ihnen anwesend war. Da wusste der junge König, dass es ein Leben nach dem Tod gibt und dass der Weg der Erleuchtung der Weg ins Paradies ist. Er verband sich jeden Tag geistig mit seinem Meister, meditierte

und widmete sein Leben dem Glück und der Erleuchtung aller Wesen. So blieb sein Leben immer ein Weg des Lichts. Frieden, Liebe und Glück waren immer mit ihm.

## 8. Frau Holle

Es war einmal eine Witwe, die hatte zwei Töchter. Die eine Tochter war fleißig und die andere faul. Die Mutter liebte vor allem die faule Tochter, weil sie ihr vom Charakter ähnelte. Auch die Mutter war eher faul, eitel und genussüchtig. Deshalb musste die fleißige Tochter den ganzen Haushalt machen und bekam dafür noch nicht einmal Lob von ihrer Mutter. Im Gegenteil wurde sie von ihrer Mutter und ihrer faulen Schwester immer gequält und geärgert.

Eines Tages saß das fleißige Mädchen am Brunnen und wickelte Garn auf eine Spule. Dabei fiel ihr die Spule in den Brunnen. Als sie das Missgeschick ihrer Mutter beichtete, rief diese: „Spring hinterher in den Brunnen. Hole die Spule wieder heraus.“ Das fleißige Mädchen tat wie befohlen und sprang in den Brunnen. Dabei wurde es ohnmächtig.

Als das fleißige Mädchen wieder aufwachte, lag es auf einer grünen Wiese voller Blumen. Die Sonne schien und die Vögel sangen. Aber irgendwie war es hier ganz anders als auf der Erde. Das Mädchen merkte, dass es sich in der Anderwelt, im Jenseits, im Himmel befand. Es stand auf, um diese Welt zu erkunden.

Es roch schön nach Brot. Als das Mädchen genauer hinsah, befand sich am Wegesrand ein Backofen voller fertiger Brote. Das Brot sprach zu ihr: „Zieh mich heraus.“ Da zog das Mädchen die Brote aus dem Ofen. Kurze Zeit später kam es zu einem Baum, der war voller reifer Äpfel. Der Baum rief: „Schüttele mich.“ Da schüttelte sie den Baum und die Äpfel fielen herunter. Sie sammelte die Äpfel auf und legte sie in einen Korb.

Das fleißige Mädchen ging weiter und kam zu einem Haus. Aus dem Fenster schaute eine freundliche alte Frau heraus. Die Frau sagte zu dem Mädchen: „Ich bin Frau Holle. Du kannst gerne in meinen Dienst treten und mir bei meiner Arbeit helfen. Dafür bekommst du auch Lohn und Brot.“ Das Mädchen freute sich und half der Frau Holle fleißig bei ihrer Arbeit. Im Winter musste sie Kissen schütteln. Dann schneite es auf der Erde. Im Sommer putze sie das Haus. Dann lachte die Sonne auf der Erde und es war gutes Wetter.

So ging es eine Zeitlang. Aber dann bekam das Mädchen Heimweh. Frau Holle führte es an ein großes Tor und meinte: „Jetzt bekommst du den verdienten Lohn.“ Als das Mädchen durch das Tor schritt, regnete es Gold. Golden glänzend kam es wieder zurück auf die Erde. Der Hahn krächte: „Kikeriki, unsere Goldmarie ist wieder hie.“ Ihre Mutter und ihre Schwester freuten sich, denn jetzt waren sie reich.

Sie behandelten die Goldmarie gut, aber nach einiger Zeit wurde die faule Schwester eifersüchtig. Sie wollte auch so reich sein wie ihre Schwester und so golden glänzen. Sie wollte auch von allen bewundert und geliebt werden. Deshalb sprang auch sie in den Brunnen und erwachte daraufhin im Reich der Frau Holle.

Doch leider ging hier alles gründlich schief. Die faule Schwester hatte keine Lust das Brot aus dem Ofen zu ziehen und den Apfelbaum zu schütteln. Bei der Hausarbeit erwies sie sich als Katastrophe. Zwar gab sie sich am ersten Tag noch Mühe, weil sie an die Belohnung dachte. Aber bereits am zweiten Tag siegte ihre Faulheit und sie lag die meiste Zeit faul im Bett. Ansonsten tat sie nur das, wozu sie gerade Lust hat. Und diese Tätigkeiten bestanden vorwiegend aus Schminken, Essen und Spazieren gehen. Im Winter fiel kein Schnee, weil die Bettdecken von Frau Holle nicht geschüttelt wurden. Und im Sommer schien keine Sonne. Alle Menschen auf der Erde mussten unter der Faulheit leiden.

Nach kurzer Zeit hatte Frau Holle keine Lust mehr auf ihren neuen Lehrling und schickte sie nach Hause. Als die faule Schwester durch das Tor trat, welches den Durchgang zwischen dem Jenseits und dem Diesseits bildet, regnete es Pech auf sie herab. Der Hahn krächte: „Kikeriki, die Pechmarie ist wieder hie.“

Was lernen wir aus dem Märchen? Fleiß wird auf dem spirituellen Weg belohnt und Faulheit wird bestraft. Wir können auch sagen: „Ohne Fleiß keinen Preis!“ Doch so einfach ist es aus meiner Sicht nicht. Grundlegend geht es auf dem spirituellen Weg darum die inneren Verspannungen (den inneren Stress) und die Energieblockaden aufzulösen. Wir müssen positive Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln. Wir müssen intensiv an unseren Gedanken und unserer Psyche arbeiten, so dass wir eine Glücks-Psyche bekommen. Dieser Weg erfordert Fleiß und Ausdauer. Die täglichen Übungen müssen so intensiv sein, dass eine innere Umwandlung stattfinden kann.

Der Himmel, in dem Frau Holle lebt, ist ein Bewusstseinszustand. Es muss uns gelingen in diesen

Bewusstseinszustand zu gelangen. Es gibt zwei Hauptwege zur Erleuchtung. Den Weg der Meditation und den Weg der Gedankenarbeit. Innere Verspannungen können durch eine Meditation, durch Körperübungen oder durch positives Denken aufgelöst werden. Und jetzt wird es kompliziert. Fleiß alleine genügt nicht. Wir brauchen auch ein gutes inneres Gespür für uns selbst, damit wir die spirituellen Techniken auf die richtige Weise anwenden. Positives Denken kann uns spirituell schaden oder nützen. Es kann geistige Verspannungen bewirken oder sie auflösen. Und genauso ist es mit der Meditation.

Fleißiges Üben ist ein Weg zur Erleuchtung. Und der andere Weg ist die Faulheit. Wir brauchen die Goldmarie und die Pechmarie in uns, um spirituell erfolgreich zu sein. Die Goldmarie geht voller Fleiß und Selbstdisziplin ihren Weg. Sie tut anderen Wesen Gutes, entwickelt die Eigenschaft der umfassenden Liebe und häuft gutes Karma an. Die Pechmarie hat ein gutes Gespür für sich selbst. Sie tut das was sie braucht und wozu sie gerade Lust hat. Faulheit ist ein Weg der Ruhe. Viel Ruhe fördert die Erleuchtung. Viel Ruhe führt zur inneren Entspannung. Auch dadurch lösen sich innere Verspannungen auf. Erleuchtung bedeutet im entspannten Sein zu leben. So bewahren wir am besten unser inneres Glück. Andererseits müssen wir auch erstmal unsere falschen Gedankenstrukturen aufbrechen.

Der Weg der Erleuchtung ist ein Zusammenspiel von verschiedenen Elementen, von Ruhe und innerer Arbeit. Die Goldmarie und die Pechmarie in uns müssen gut zusammenarbeiten. Dann gelangen wir in das Reich von Frau Holle, ins Land des Lichts, in das Paradies. Wir leben in einem Zustand der Harmonie, des inneren Friedens und der Liebe.

Frau Holle bedeutet die Holde. Es ist ein Beiname der germanischen Gottesmutter Frigg. Wir werden selbst zu Frau Holle. Ein Weg zur Erleuchtung ist der Vorbild-Yoga. Wir begreifen uns als Frau Holle, visualisieren uns als erleuchtete Göttin, handeln wie eine erleuchtete Göttin und erwecken dadurch die Erleuchtungsenergie in uns. Genauso können wir uns auch als Buddha oder als hinduistische Gottheit (Shiva, Lakshmi) sehen.

Letztlich sind alle drei Personen in uns, die Goldmarie, die Pechmarie und Frau Holle. Wenn alle drei gut zusammenwirken, gelangen wir in das Land des Lichts. Aus spiritueller Sicht könnte der Schluss des Märchens deshalb etwas verändert werden. Frau Holle, die Pechmarie und die Goldmarie werden Freunde und gehen alle zusammen den Weg des Lichts und der Liebe.

## 9. Das Eselein oder die Geschichte vom geheimen Prinzen

Es war einmal eine Königin, die war sehr ehrgeizig. Sie wünschte sich einen Sohn, der ein mächtiger Herrscher werden würde. Sie gebar auch einen Sohn. Doch leider entsprach ihr Kind nicht ihren Erwartungen. Statt für Macht und Reichtum interessierte sich der junge Prinz nur für Wein, Weib und Gesang. Er war ein richtiger Nichtsnutz und Faulpelz. Er tat nichts anderes als den ganzen Tag faul herumzusitzen und Spaß zu haben. Und auch das interessierte ihn nicht wirklich. Er suchte nach dem inneren Glück. Er suchte das Glück auf dem inneren und nicht auf dem äußeren Weg.

Sein Vater, der alte König, konnte ihn so annehmen wie er war. Er akzeptierte es, dass sich sein Sohn eher mit geistigen als mit weltlichen Dingen beschäftigte. Aber seine Mutter, die Königin, war sehr unzufrieden mit ihm. Sie beschimpfte ihn sogar mit den Worten: „Du bist ein Esel.“ Und als der Prinz in einen Brunnen blickte, sah er dort tatsächlich das Bild eines Esels. Er erkannte, dass er aus weltlicher Sicht wirklich ein Esel war. Der Prinz nahm seine Rolle an und beschloss als Esel zu leben. Er erklärte allen Menschen, dass er ein Esel sei. Er fühlte sich sogar mit seiner Rolle als Esel sehr wohl, weil er so seinen weltlichen Pflichten als Königssohn entkommen und auf seine Art leben konnte.

Auf der Suche nach seinem spirituellen Weg entdeckte er die Musik als seine Haupttechnik. Durch das Singen der Namen Gottes konnte er immer wieder ins innere Glück durchbrechen. Er ging er zu einem bekannten Spielmann und wollte von ihm das Laute spielen erlernen. Doch der Meister sprach: „Wie kann ein Esel eine Laute spielen? Du hast viel zu ungeschickte Hände dazu.“ Der Prinz glaubte an sich selbst und meinte: „Mit Ausdauer und Talent werde ich es schaffen.“ Und tatsächlich wurde der Prinz nach einiger Zeit ein sehr guter Musiker.

Eines Tages hörte der Prinz von der Schönheit der Prinzessin des Nachbarkönigreiches. Sie wurde von allen Spielleuten des Reiches begeistert besungen. Als er ein Bild von der Prinzessin sah, war es um ihn geschehen. Er hatte sich verliebt. Er verließ das Königreich seines Vaters und machte sich auf den Weg zum Schloss der schönen Prinzessin. Er setzte sich an das Schlosstor und sang sehnsüchtige Liebeslieder.

Das hörte der Vater der Prinzessin. Er war sehr angetan von dem schönen Lautenspiel und machte den Prinzen zu seinem

Hofmusiker. Er durfte sogar mit an der Tafel des Königs sitzen und mit der Prinzessin zusammen speisen. Die Prinzessin wunderte sich über das gute Benehmen des Musikers. Sie wusste ja nicht, dass er als Prinz aufgewachsen war und sich mit den Sitten an einem Königshof gut auskannte. Da der Prinz sich auch geistvoll und lustig mit ihr unterhalten konnte, gewann sie ihn mit der Zeit lieb.

Der König fragte ihn: „Ich weiß, dass Musiker gerne umherziehen. Was kann ich tun, damit du an meinem Königshof bleibst? Möchtest du gut verdienen und viel Geld besitzen?“ „Nein,“ antwortete der Musiker, „Geld interessiert mich nicht.“ „Möchtest du mein Königreich haben und ein König werden?“ „Auch das begehre ich nicht,“ wies ihn der Musiker ab. „Möchtest du vielleicht meine Tochter zur Frau,“ versuchte es der König noch einmal. Und diesmal traf er ins Schwarze. Erfreut rief der Musiker: „Genau das wünsche ich mir!“

Die Königstochter hätte zwar lieber einen richtigen Prinzen als einen Esel zum Mann gehabt. Da ihr der Musiker aber ansonsten gut gefiel, willigte sie in die Heirat ein. Und da geschah das Wunder. In der Hochzeitsnacht legte der Prinz seine Eselshaut ab und vor ihr stand ein stattlicher Mann. Sie liebten sich die ganze Nacht und am Morgen verbrannte die Königstochter die Eselshaut. Sie ließ ihm königliche Kleider bringen. Jetzt konnten alle seine wahre Größe erkennen. Seine Mutter versöhnte sich mit ihm und sein Vater übergab ihm sein Königreich. Sie bekamen viele Kinder und lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Jeder darf seinen spirituellen Weg gehen. Unser Eselchen bevorzugte es unauffällig zu bleiben und seine Erleuchtung geheim zu halten. Erst die Prinzessin zwang ihn dazu sich der Welt als Erleuchteter zu zeigen. Ob er damit glücklich

geworden ist? Vermutlich wird er einen Weg gefunden haben, ein König zu sein und gleichzeitig ausreichend auf seine Art, als Musiker, als Narr und als Esel zu leben. Der große niederländische Philosoph Erasmus von Rotterdam lehrte: „Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“ Wer etwas verrückt ist, hat mehr Spaß am Leben. Wir sollten es nur nicht übertreiben.

## 10. Das Wasser des Lebens

Es war einmal ein König, der war durch den Stress des Lebens krank geworden. Er litt in heutiger Sprache gesprochen an einem Burnout. Seine Lebensenergie war verbraucht. Er fühlte sich müde und lustlos. Das Leben brachte ihm keinen Spaß mehr. Und außerdem suchten ihn viele Krankheiten heim. Ein Burnout kann auch zu verschiedenen psychosomatischen Krankheiten führen. Der König hatte Kopfschmerzen, Asthma, Herzprobleme, Verdauungsstörungen und Schlafstörungen. Im Laufe der Jahre verschlechterte sich sein Zustand immer mehr und ihm drohte der frühzeitige Tod.

Der König fragte seine Berater, was er tun könne. Ein weiser Arzt erklärte ihm, dass ihn das Wasser des Lebens heilen könne. Da der König bereits zu alt und krank war, schickte er seine beiden ältesten Söhne auf die Suche. Aber sie verirrteten sich im Leben und fanden nicht den Weg zur Quelle.

Als sie nicht zurück kamen, schickte der König seinen jüngsten Sohn los. Dieser Sohn hatte ein gutes Gespür für sich selbst und fragte seine innere Stimme nach dem Weg. Da erschien ihm ein kleines Männchen und erklärte ihm, dass in der Mitte des großen Waldes ein goldenes Schloss stehe. Im Schlosshof sei ein Brunnen, aus dem er das Wasser des

Lebens schöpfen könne. Um in das Schloss zu gelangen, bräuchte er eine Rute und zwei Brote. Das gab ihm das kleine Männchen.

Die Rute ist ein Symbol für die spirituellen Übungen, also für die Meditation, die Gedankenarbeit und bei den Germanen insbesondere für den Runen-Yoga. Damit kann man die inneren Verspannungen auflösen und die Lebensenergie zum Fließen bringen. Eines Tages gelangt man so zur Erleuchtung und es kommt zur mystischen Hochzeit, zur Vereinigung des eigenen Ichs mit dem kosmischen Bewusstsein.

Der Königssohn ging in den großen Wald hinein und fand tatsächlich in der Mitte das goldene Schloss. Vor der Tür saßen zwei Löwen, die fütterte er mit den beiden Broten. Dann ließen sie ihn hinein. Er klopfte mit der Rute dreimal gegen die Schlosstür und sie öffnete sich. In der Mitte des Hofes befand sich der Brunnen mit der Quelle. Daneben saß schlafend eine schöne Prinzessin.

Der Königssohn schöpfte mit seiner Wasserflasche Wasser aus dem Brunnen. Er gab auch der Prinzessin etwas zu trinken. Daraufhin erwachte sie. Sie schenkte ihm das Schwert der unbesiegbaren Kraft und das Brot, von dem man ewig essen kann. Sie küsste ihn und versprach ihm ihn zu heiraten, wenn er in einem Jahr wiederkommen würde.

Der Königssohn meditierte also und kam dadurch in sich so weit zur Ruhe, dass sich sein Wurzelchakra öffnete. Seine spirituelle Energie begann zu fließen und er hatte seine erste Erleuchtungserfahrung. Er wurde vom inneren Glück geküsst. Durch die Öffnung seiner Chakren erlangte er große innere Kraft und die Fähigkeit, sich ewig von der Quelle des inneren Glücks zu ernähren. Seine Kraft und sein Glück würden nie

versiegen. Und wenn er fleißig weiter seinen spirituellen Weg ging, dann würde eines Tages die Erleuchtung zu einem dauerhaften Zustand werden.

Der Königssohn wanderte zurück zu seinem Vater und gab ihm vom Wasser des Lebens zu trinken. Er zeigt ihm den Weg zur Aktivierung der Lebensenergie. Daraufhin konnte der König seinen Burnout überwinden, wurde wieder gesund und bekam seine Lebensfreude zurück.

Im Märchen hatte der Königssohn dann noch einige Schwierigkeiten mit seinen weltlich gesonnenen Brüdern. Er musste noch hart mit seinen weltlichen Bedürfnissen ringen. Aber dank seiner Ausdauer und seines spirituellen Wissens siegte er. Nach einem Jahr heiratete er die schöne Prinzessin und wurde König im goldenen Schloss. Er lebte dauerhaft im Glück, in der Liebe und in der Kraft.

## 11. Die vier kunstreichen Brüder

Es waren einmal ein armer Mann und eine arme Frau, die hatten vier Söhne. Sie waren so arm, dass sie eines Tages nichts mehr zu essen hatten. Sie konnten ihre Kinder nicht mehr ernähren. Da zogen die vier Söhne in die Welt hinaus, um dort ihr Glück zu finden. Sie beschlossen sich in alle vier Himmelsrichtungen zu verteilen und sich nach drei Jahren am Ausgangspunkt wieder zu treffen.

Der erste Sohn wanderte nach Süden. In einer kleinen Stadt in Süddeutschland suchte ein Schneidermeister einen Lehrling. Dort erlernte er das Schneiderhandwerk. Als er nach

drei Jahren seinen Abschied nahm, schenkte ihm der Meister eine Nadel, mit der er alles zusammennähen konnte.

Der zweite Sohn wanderte nach Ostdeutschland. Weil dort viel Wald ist, wurde er ein Jäger. Sein Meister schenkte ihm als Lohn nach drei Jahren ein Gewehr, mit dem er jedes Ziel treffen konnte.

Den dritten Sohn zog es nach Norddeutschland an das Meer. Er wurde Leuchtturmwärter und bekam nach drei Jahren ein Fernrohr geschenkt, mit dem er alles sehen konnte, was er zu sehen wünschte.

Der vierten und letzte Sohn ging nach Westdeutschland. Er lernte bei einer großen Bank und wurde ein Meisterdieb. Wo es irgendetwas zu ergaunern gab, das ergaunerte er. Er erlernte tausend Tricks alle Gesetze zu umgehen und jedem Menschen sein Geld aus der Tasche zu ziehen.

Nach drei Jahren trafen sich alle am Ausgangspunkt. Bevor sie zu ihren Eltern zurückkehrten, wollten sie herausfinden, wer der Größte unter ihnen ist. Zufällig war dem König des Landes gerade von einem bösen Drachen die Tochter geraubt worden. Er versprach demjenigen seine Tochter zur Frau, der den Drachen besiegen und seine Tochter retten könnte. Viele junge Männer hatten schon ihr Glück versucht, aber der Drache hatte sie alle gefressen. Jetzt traute sich keiner mehr auf die gefährliche Suche zu machen.

Die vier Söhne nannten sich jetzt die kunstreichen Brüder. Für sie war es eine gute Gelegenheit ihr Können zu beweisen. Der erste Sohn nahm sein Fernrohr und suchte nach dem Ort, wo der Drache die Königstochter versteckt hielt. Auf einer

einsamen Insel im Meer hauste der Drache auf einem großen Felsen. Also liehen sich die vier Brüder vom König ein Segelboot und segelten zur einsamen Insel.

Der Meisterdieb schlich sich an Land und stahl die Königstochter aus den Armen des Drachen. Er kam auch bis auf das Boot. Aber als sie gerade auf dem Meer waren, erwachte der Drache und flog den vier kunstreichen Brüdern hinterher. Als er über dem Boot war, nahm der Jäger sein Gewehr und erschoss den Drachen. Der fiel so unglücklich auf das Boot, dass es in tausend Teile zerbrach.

Jetzt war der Schneider gefordert. Es nahm seine Zaubernadel und nähte das Boot ruck zuck wieder zusammen. Da war die Freude groß. Die Königstochter war gerettet. Doch wer sollte sie jetzt heiraten? Zum Glück hatte sie noch drei Schwestern, so dass jeder der vier kunstreichen Brüder eine Prinzessin zur Frau bekam.

Der König beschenkte sie mit so viel Gold, Silber und Edelsteinen, dass sie jetzt reich waren. Sie nahmen ihre armen Eltern mit in das Schloss und feierten ein großes Fest. Nach dem Tod des Königs regierten alle vier gemeinsam das Königreich. Da sie zusammen unbesiegbar waren, brach eine Zeit des Friedens und des Glücks für alle Menschen an.

Wie ist dieses Märchen spirituell zu deuten? Der Drache ist das Ego eines Menschen. Das Ego ist schwer zu erkennen und schwer zu besiegen. Aber wer es besiegt, der erhält ein neues Selbst (das Boot wird neu zusammengenäht). Dieses Selbst besitzt statt des Egos ein Einheitsbewusstsein. Es kann in alle vier Himmelsrichtungen gleichzeitig sehen und erfährt sich als eins mit seiner Welt.

Gleichzeitig mit dem Einheitsbewusstsein entsteht das große Glück der Erleuchtung. In der mystischen Hochzeit vereinigt sich der Prinz mit der Königstochter. Der Schlüssel zur Erleuchtung sind die vier Eigenschaften Weisheit, Liebe, Zielstrebigkeit und innerer Frieden.

Der Schneider verkörpert das Einheitsbewusstsein und den inneren Frieden. Der Bruder mit dem Fernrohr steht für die Liebe zum Ziel. Der Meisterdieb besitzt das ausreichende Geschick, um mit seinen spirituellen Übungen zur Erleuchtung zu gelangen. Und der Jäger hat die Kraft, die Ausdauer und die Zielstrebigkeit, um so lange spirituell zu praktizieren, bis das Ziel erreicht ist.

File:Otto Ubbelohde - Der Bärenhäuter.jpg

## 12. Der Bärenhäuter

Es war einmal ein armer Soldat. Der wurde im Krieg verwundet und konnte nur humpelnd durch das Leben gehen. Da er nicht mehr kriegstauglich war, wurde er entlassen. Damals wurden die Soldaten zwangsrekrutiert und bekamen nach ihrer Entlassung keinen Sold mehr. Es gab auch keine Rente dafür, dass sie kriegsversehrt waren.

Da stand der arme Soldat nun da, hatte kein Geld und wusste nicht wohin. Plötzlich hörte er ein Brausen in der Luft und vor ihm stand der Teufel. Der Teufel wettet gerne. Er erklärte dem Soldaten: „Wir machen einen Vertrag. Ich gebe dir sieben Jahre so viel Geld wie du magst. Wenn du die sieben Jahre ein guter Mensch bleibst, darfst du das Geld behalten. Wenn du vom guten Weg abkommst, dann gehört nach den sieben

Jahren deine Seele mir. Es gibt aber noch eine Bedingung. Du darfst dich die sieben Jahre nicht waschen und musst einen Mantel aus Bärenfell tragen.“

Sich nicht zu waschen, war für den Soldaten kein Problem. Reich zu sein war dagegen für ihn sehr verlockend. Also sagte er zu. Er zog das Bärenfell an und der Teufel verschwand. Nun lebte der Soldat in Saus und Braus. Gleichzeitig half er jedoch seinen Mitmenschen und gab allen etwas Geld, wenn sie am verhungern waren. Er achtete sehr darauf, dass er weder log, noch betrog und auch kein Opfer irgendwelcher Süchte wurde. Er hielt in allen Genüssen das richtige Maß ein. Er bewahrte in seinem Geist immer die Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit und Selbstdisziplin.

Nach vier Jahren begann er jedoch ziemlich zu stinken, weil er sich nie wusch. Da er auch seinen Bart und seine Haare nicht schnitt, sah er äußerlich schrecklich aus. Die Menschen flohen vor ihm. Aber da er viel Geld hatte, ging es ihm trotzdem gut.

Eines Tages saß er in einem Wirtshaus und neben ihm saß ein alter Mann und weinte. Der Soldat fragte ihn nach dem Grund seiner Trauer. Der alte Mann erklärte ihm, dass er sich verschuldet hatte und in den Schulturm geworfen werden sollte, wenn er seine Schulden nicht in einer Woche bezahlen könnte. Dann müssten er, seine Frau und seine Kinder verhungern.

Der Soldat griff in seine Tasche und holte so viel Gold heraus, dass der alte Mann seine Schulden bezahlen konnte und auch noch etwas Geld zum Leben hatte. Da war der alte Mann sehr dankbar und versprach ihm eine seiner drei Töchter zur Frau. Als er seinen Töchtern jedoch den

zerlumpte und stinkende Soldaten vorstellte, da schrie die Älteste entsetzt auf. Auch die Zweitälteste konnte sich nicht zu einer Heirat durchringen, egal was der Soldat für sie und ihre Familie Gutes getan hatte.

Aber die jüngste Tochter hatte ein gutes Herz. Obwohl sie die Schönste von allen war, war sie bereit den zerlumpte und stinkenden Soldaten zu heiraten. Sie achtete mehr auf den guten Charakter als auf die äußere Erscheinung. Der Soldat war darüber sehr glücklich. Er erklärte ihr aber, dass er noch drei Jahre als Bärenhäuter durch die Lande ziehen müsste. Dann würde er zurück kommen und sie heiraten. Damit sie ihn erkennen kann, nahm er einen Ring, zerbrach ihn in zwei Teile, behielt den einen Teil für sich und gab ihr die andere Hälfte.

Dann zog er von dannen, blieb ein guter Mensch und achtete auf seine Gedanken und seine Taten. Als die sieben Jahre um waren, erschien ihm wieder der Teufel. Der Teufel war betrübt, weil er die Wette verloren hatte. Aber er hielt sein Wort und ließ den Soldaten frei. Der wusch sich erst einmal gründlich, kleidete sich neu ein und kehrte als schöner reicher Mann zu seiner Braut zurück.

Seine Braut erkannte ihn zuerst nicht wieder. Aber er zeigte ihr seine Ringhälfte und sie feierten eine große Hochzeit. Ihre beiden Schwestern waren so eifersüchtig, dass der Teufel ihre Seelen holte. So hatte der Teufel eine Seele verloren und zwei Seelen dafür gewonnen.

Spirituell gesehen hatte sich der Soldat entschieden als Yogi zu leben. Durch seine spirituellen Übungen trat er in einen beständigen inneren Reinigungsprozess ein. Dieser Reinigungsprozess war so belastend, dass er es ihm sieben

Jahre lang nicht gut ging und er sich innerlich unrein fühlte. Aber zum Glück erwachte bereits nach vier Jahren seine Glücksenergie und er hatte seine erste Erleuchtungserfahrung. Er konnte sein inneres Glück jedoch nicht halten und musste sich noch drei Jahre weiter innerlich reinigen, bis es zur mystischen Hochzeit kam. Dann verschwand sein Ego, der Teufel in ihm, und er trat in die dauerhafte Glückseligkeit ein.

Das Märchen weist uns darauf hin, wie wichtig die positiven Eigenschaften auf dem spirituellen Weg sind. Im Buddhismus gibt es die fünf Silas (nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, keine berauscheden Mittel), im Christentum die zehn Gebote von Moses und die Seligpreisungen von Jesus. Und im Yoga die zehn Yamas und Niyamas. Wer sich an diese Grundsätze hält, erwirbt ein gutes Karma, reinigt seinen Geist immer mehr und erreicht eines Tages die spirituelle Selbstverwirklichung.

Der Bärenhäuter – Brüder Grimm ([grimmstories.com](http://grimmstories.com))

### 13. Der Zauberer mit den drei Gaben

Es war einmal ein alter Zauberer. Der bekam von seinem Zaubermeister drei Gaben geschenkt. Er bekam das Wissen vom inneren Glück, die Gabe der Heilung und die Fähigkeit in die Zukunft zu schauen.

Der alte Zauberer war sehr glücklich über seine Fähigkeiten. So konnte er seinen Mitmenschen viel Gutes tun. Er hatte eine Aufgabe in seinem Alter und brauchte sich nicht zu langweilen.

Der Zauberer ging in die Welt der Menschen und versuchte ihnen das Wissen vom inneren Glück zu schenken. Doch leider interessierten sich die Menschen nicht für den Weg des inneren Glücks. Er war ihnen zu anstrengend. Sie glaubten nur an das äußere Glück. Doch dieser Weg machte die Menschen auf die Dauer nicht wirklich glücklich. Das merkte aber kaum jemand. Und die es merkten, die hatten nicht genug Selbstdisziplin, um konsequent den Weg des inneren Glücks bis zum Ziel zu gehen.

Der alte Zauberer konnte seine Mitmenschen nur etwas motivieren auf ihre Gedanken zu achten und positiv zu denken. Er gab ihnen jeden Tag einen positiven Leitsatz. Die Menschen merkten, dass ihnen der tägliche positive Satz gut tat. Und so hörten sie ihm jeden Tag zu. So konnte er sie wenigstens etwas glücklich machen. Er riet ihnen auch regelmäßig zu meditieren und Sport zu treiben. Das konnten aber nur sehr wenige Menschen umsetzen.

In der Welt der Menschen gab es viel Stress. Viele Menschen lebten sehr ungesund und wurden dadurch oft krank. Es gab ein großes Bedürfnis nach Heilung. Die Menschen gingen zu ihren Ärzten, die sie leider nur selten wirklich gesund machen konnten, weil sie die tieferen Ursachen nicht heilten.

Auch zum alten Zauberer kamen manchmal Menschen, die an verschiedenen chronischen Krankheiten litten. An den Weg der spirituellen Heilung glaubte keiner. Deshalb konnte der alte Zauberer ihnen nur selten helfen. Manchmal heilten sie zufälligerweise in seiner Gegenwart. Das geschah auch nur ausnahmsweise, weil der alte Zauberer das schlechte Karma der Menschen nur begrenzt auflösen konnte. Das

mussten sie selbst tun, indem sie konsequent positives Karma erzeugten.

Was der alte Zauberer seinen Freunden beibringen konnte, war der Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit. Dieser Weg war wissenschaftlich erforscht und begründet. Und an die Wissenschaft glaubten die Menschen. Der Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit besteht aus positivem Denken, gesunder Ernährung, der Vermeidung von Schadstoffen wie Alkohol und Zigarettenrauch, regelmäßigem Sport (Yoga, Gehen, Joggen) und täglicher Entspannung (Meditation, genug Erholungspausen).

Wer den Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit konsequent praktiziert, der lebt wissenschaftlich erforscht im Durchschnitt zwanzig Jahre länger, gesünder und glücklicher. Das überzeugte seine Mitmenschen. Daran hielten sich viele. Das war die Hauptlehre des alten Zauberers.

Völlig verrückt war die Fähigkeit des alten Zauberers in die Zukunft zu schauen. Daran glaubte keiner. Wie sollte das möglich sein? Dann müsste die Zukunft eines Menschen ja schon irgendwie feststehen. Der alte Zauberer hatte selbst daran einige Zweifel. Aber sein Meister hatte ihm klar gezeigt, dass er die Zukunft kennt. Er hatte ihm sogar deutlich gemacht, dass er die Zukunft des alten Zauberers positiv umgeschrieben hatte. Er hatte einige Zeilen im Schicksalsbuch verändert.

Der Meister des Zauberers hatte ihm einige Orakelspiele übertragen. Er ließ ihn das Yoga-Orakel, das Buddha-Orakel und einen Kommentar zum Tarot und zum I Ging entwickeln. Der alte Zauberer versuchte gar nicht erst seine Freunde davon zu überzeugen. Er erklärte es ihnen als ein schönes

Spiel. Sie zogen gemeinsam Orakelkarten und überlegten dann, was das Orakel ihnen persönlich zu sagen hatte.

Für manche Menschen erwiesen sich die Orakel als sehr hilfreich. Sie kamen damit gut durch schwierige Lebenssituationen und erhielten Kraft für ihren spirituellen Weg. Wissenschaftlich könnte man das so erklären, dass die Orakel auf den fünf Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft und Glück aufgebaut waren. Man zog immer irgendwie eine dieser Eigenschaften. Und das war auf die Dauer sehr hilfreich.

So konnte der alte Zauberer mit seinen drei Gaben seinen Mitmenschen doch irgendwie helfen. Und letztlich ist es egal ob man daran glaubt oder nicht. Hauptsache es hilft.

Die fünf Grundsätze der Gesundheit – mystiker2  
(wordpress.com)

I Ging – mystiker2 (wordpress.com)

Buddha Orakel – mystiker2 (wordpress.com)

Yoga Orakel – mystiker2 (wordpress.com)

Tarot (Wikiversity) – mystiker2 (wordpress.com)

14. Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

Es war einmal ein kleiner Junge, der hatte eine Glückshaut. Eine Glückshaut zu haben bedeutet, dass ein gutes Schicksal auf ihn wartet. Man kann es so sehen, dass er aus seinen früheren Leben ein gutes Karma mitgebracht hat.

Zuerst ging alles in seinem Leben schief. Er hatte viele Prüfungen zu bestehen. Er wurde in einem Korb ausgesetzt. Er wurde von guten Menschen gefunden und aufgezogen. Kaum war er groß geworden, drohte ihm der Tod. Er sollte einen Brief an die Königin überbringen, in dem seine Hinrichtung angeordnet wurde.

Aber wieder wandelte sich sein Schicksal. Räuber lasen seinen Brief und machten sich einen Scherz daraus, die Botschaft zu verändern. Jetzt stand in dem Brief, dass er die Königstochter heiraten sollte. Und so geschah es auch. Kaum war der junge Mann mit der Glückshaut am Königshof angekommen, wurde eine prächtige Hochzeit gefeiert. Da er einen guten Charakter hatte und auch gut aussah, verliebte sich die Königstochter in ihn. Sie waren zusammen sehr glücklich.

Doch kein Glück währt ewig. Eines Tages kam der alte König von einem langen Kriegszug zurück. Als er erfuhr, dass seine Tochter einen einfachen jungen Mann aus dem Volk geheiratet hatte, war er außer sich vor Wut. Er schrie: „Bevor ich diesem Nichtsnutz meine Tochter und später mein Königreich überlasse, muss er mir drei goldene Haare vom Teufel bringen.“ Der alte König meinte, dass das eine unmögliche Aufgabe wäre. Aber der junge Mann war wie immer optimistisch und meinte, dass ihm auch das gelingen würden.

Also machte er sich frohgemut auf die Reise zum Teufel. Unterwegs kam er an einer Stadt vorbei, wo der Stadtbrunnen ausgetrocknet war. Da der junge Mann eine Glückshaut hatte, baten die Bewohner ihn ihnen zu helfen. Der junge Mann war sehr von sich überzeugt. Er behauptete frech, dass er alles weiß. Er würde den Grund ihres Elends schon herausfinden.

Seine Reise führte ihn noch an einer zweiten Stadt vorbei, in deren Mitte ein Baum stand, der goldene Äpfel hervorbrachte. Leider war der Baum am verdorren und die Stadt verlor ihren Reichtum. Auch hier war der junge Mann gerne bereit die Ursache zu erforschen und Abhilfe zu schaffen.

Bevor der Glückshäutige zum Teufel in die Hölle gelangte, musste er über einen großen Fluss. Ein Fährmann setzte ihn herüber. Da der Fährmann einen traurigen Eindruck machte, fragte ihn der junge Mann: „Warum bist du so traurig?“ Der Fährmann antwortete: „Ich fahre seit endloser Zeit immer wieder über den Fluß von einem Ufer zum anderen. Ich bin müde geworden. Aber ich weiß nicht, wie ich diese ewigen Fahrten beenden kann. Es gelingt mir nicht aus dem Boot auszusteigen.“

Der Glücksjunge betrat die Hölle und suchte dort nach dem Teufel. Der Teufel war leider gerade nicht zuhause. Er befand sich in der Welt der Menschen, um schlechte Seelen einzusammeln. Stattdessen begegnete dem jungen Mann die Großmutter des Teufels. Sie war eine gute alte Frau und gerne bereit, dem Glückskind zu helfen. Sie verwandelte ihn in einen Ameise und versteckte ihn in ihrem Schoß.

Als der Teufel zurückkam, war er hungrig und müde. Die Großmutter gab ihm heute sehr viel zu essen. Davon wurde er noch müder. Dann legte er sich auf sein Bett und ließ sich

dabei von der Großmutter den Kopf kraulen und eine Geschichte erzählen. Aber diesmal erzählte ihm die Großmutter kein Märchen, sondern stellte ihm drei Fragen. Sie fragte nach dem Brunnen, dem Apfelbaum und dem unglücklichen Fährmann. Der Goldjunge hörte als Ameise genau zu.

Als der Teufel eingeschlafen war, riß ihm die Großmutter drei goldene Haare aus und gab sie dem Glückskind. Der junge Mann begab sich sofort frohgemut auf den Weg zurück zu seiner geliebten Prinzessin. Als der Fährmann ihn über den großen Fluss gebracht hatte, verriet er ihm des Rätsels Lösung: „Du musst einfach den Fährstab loslassen und ihn einem anderen Menschen geben.“

Das Wasser des Brunnens brachte der junge Mann zum Fließen, indem er die Kröte entfernte, die die Quelle blockierte. Und den Apfelbaum ließ er wieder ergrünen, in dem er die Mäuse aus den Baumwurzeln vertrieb. Von den Bewohnern der beiden Städte wurde er mit viel Gold belohnt. So kam er reichbeschenkt und erfolgreich wieder in dem Königreich an.

Jetzt musste der alte König ihm seine Tochter zur Frau geben. Es wurde noch einmal eine große Hochzeit gefeiert. Dem alten König erklärte der junge Mann, dass er das Gold aus der Hölle bekommen hatte. Dort könne man so viel Gold bekommen wie man wolle. Da der alte König sehr gierig war, machte er sich sofort auf den Weg in die Hölle. Der Fährmann übergab dem König den Stab. Und jetzt musste der König ewig auf dem Fluss hin und herfahren. Der junge Mann mit der Glückshaut wurde zum neuen König gekrönt. Er lebte mit seiner Frau glücklich und zufrieden bis an sein Lebensende. Und danach kamen beide in den Himmel und vollendeten damit die Reise ihrer Seelen.

Dieses Märchen ist spirituell einfach zu entschlüsseln. Wer die Anhaftung an alle weltlichen Wünsche losläßt, der wird von der Notwendigkeit der Reinkarnation frei. Er braucht nicht mehr als Seele (als Bewusstsein) auf dem großen Fluss zwischen dem Diesseits und dem Jenseits hin und her zu fahren.

Wenn er sein Ego überwindet, dann öffnet sich in ihm die Quelle der spirituellen Energie. Er wird zu einem Baum, der goldene Früchte trägt. Der Baum symbolisiert den Kundalini-Kanal im Menschen und der runde Apfel das Einheitsbewusstsein. Die Heirat mit der Königstochter ist die mystische Hochzeit. Der junge Mann wurde zu einem Erleuchteten, einem Buddha. Er hatte den Teufel in sich besiegt und die ewige Glückseligkeit gewonnen. Das nennt man wahrlich ein gutes Karma.

## 15. Hans mein Igel

Es war einmal ein junger Mann, der hatte eine Igelhaut. Er war stachelig. Er war anders als die anderen Menschen. Er kam mit den normalen Menschen nicht klar. Er wurde von ihnen gemobbt und gequält. Das ganze Dorf war gegen ihn.

Deshalb beschloss er das Dorf zu verlassen und im Wald mit einer Schweineherde zu leben. Von seinem Vater, der ein reicher Bauer war, bekam er einen Esel zum Reiten, einige Schweine zum Hüten und einen Dudelsack gegen die Langeweile. So machte er sich auf den Weg in den Wald. Bei einer schönen großen Wiese richtete er es sich gemütlich auf einem Baum ein und spielte auf seinem Dudelsack.

Nach einige Jahren wurde die Schweineherde immer größer und Hans immer besser mit seinem Dudelsackspiel. Bald klangen die schönsten Melodien weit durch den Wald. Das hörte ein König, der sich bei der Jagd im Wald verlaufen hatte. Er folgte dem Klang der Melodien und erblickte dann Hans mit seinen Schweinen.

Hans war bereit dem König den Weg zurück in sein Königreich zu zeigen. Als Gegenleistung sollte ihm der König das Erste geben, was ihm in seinem Königreich begegnete. Das Erste war die schöne Königstochter, die sich auf den Vater freute und ihm sofort entgegeneilte. Da war der König sehr betrübt, weil er seine Tochter verlieren sollte. Und dann auch noch an einen Schweinehirten. Aber ein Versprechen muss gehalten werden.

Die Tochter war bereit den Schweinehirten zu heiraten. Ein Bote wurde zu Hans geschickt. Der verkaufte alle seine Schweine, kleidete sich schön ein und ritt auf seinem Esel zum Schloss. Da wurde eine große Hochzeit gefeiert. Der Königstochter graute allerdings etwas vor der Hochzeitsnacht. Sie hatte Angst vor einem Zusammenleben mit dem stacheligen Hans. Hans würde sie sicherlich mit seinen Stacheln stechen.

Aber bevor Hans zu der Prinzessin ins Bett stieg, legte er seine Igelhaut ab. Da stand jetzt ein schöner junger Mann vor ihr. Da war die Prinzessin sehr glücklich und beide liebten sich heiß und innig. Nach der Hochzeitsnacht verbrannte die Prinzessin die Igelhaut in einem großen Feuer. Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Wie kann man dieses Märchen spirituell interpretieren? Ein Mann zog sich in die Abgeschiedenheit zurück, um spirituell zu praktizieren. Das geschah früher oft in Deutschland. In den Wäldern außerhalb der Dörfer und Städte lebten Eremiten und weise Frauen. Sie galten als heilkräuterkundig und besaßen das Wissen vom Weg des inneren Glücks. Schweinehüten ist ein Symbol für die Arbeit an den Gedanken und Gefühlen. Auf dem spirituellen Weg müssen wir unsere weltlichen Gedanken und Anhaftungen überwinden und uns spirituell auf das Leben im Licht ausrichten.

Der Dudelsack weist auf eine Atemtechnik hin, die man im Yoga Blasebalgattung nennt. Mit dieser Atemtechnik in Verbindung mit ruhiger Meditation kann man zur Erleuchtung gelangen. Dann öffnen sich die Chakren in einem Menschen wie die Löcher einer Flöte. Der Mensch kann seine Chakren aktivieren und dadurch seine Kundalini-Energie zum Fließen bringen. Im Laufe der Jahre lösen sich so die Energieblockaden auf, der Mensch wird innerlich heil und gelangt zur Erleuchtung, zur mystischen Hochzeit mit dem kosmischen Bewusstsein.

Die stachelige Igelhaut ist ein Ausdruck für ein aggressives Ego. Sie verschwindet und der Mensch erhält eine Goldhaut. Diese Haut fühlt sich gut und zart an. In den Büchern wird beschrieben, dass die Haut eines Erleuchteten golden glänzt. Deshalb wird ein Buddha oft als goldene Statue dargestellt.

<https://maerchen.com/grimm2/hans-mein-igel.php>

## 16. Die Bienenkönigin

Es war einmal ein König, der hatte drei Söhne. Die beiden Älteren waren groß und stark. Der Jüngste war klein und schwächlich. Die beiden starken Söhne liebten das Abenteuer und das Leben. Sie kämpften viel und betranken sich gerne im Wirtshaus des Dorfes. Der Jüngste dagegen liebte seine Bücher, die Natur und die Tiere. Die älteren Söhne verspotteten deshalb den Jüngsten und nannten ihn einen Dummling.

Der König überlegte, wen er zu seinem Nachfolger machen sollte. Im Nachbarkönigreich gab es eine schöne Königstochter. Aber sie war nicht einfach zu erobern. Wer sie heiraten wollte, der musste drei schwere Prüfungen bestehen. Der alte König entschloss sich den seiner Söhne zum König zu krönen, der die schöne Königstochter gewinnen konnte.

Die drei Prinzen ritten sofort los. Auf ihrem Weg durch den großen Wald mussten sie eine Ameisenstraße überqueren. Die beiden älteren Brüder traten dabei viele Ameisen tot. Der Dummling aber sah die Ameisen und ritt vorsichtig herüber. Das merkten sich die Ameisen.

Am Ende des Tages waren die Brüder hungrig und müde. Sie bauten ihre Zelte auf und machten eine Rast. Die beiden Älteren wollten noch schnell einige Enten jagen, die auf einem großen Teich schwammen. Der Dummling hielt sie davon ab und meinte, dass das mitgebrachte Brot als Essen genügen würde. Das merkten sie die Enten, die dem Gespräch der Brüder genau zugehört hatten.

Am nächsten Morgen kamen die Brüder an einem Bienenstock vorbei. „Das wäre jetzt ein schönes Frühstück,“ meinten die beiden Älteren und wollten den Bienenstock ausräuchern. Aber der Dummling bat sie die Bienen zu

verschonen und sich lieber auf ihr Ziel, die schönen Prinzessin, zu konzentrieren. Das merkte sich die Bienenkönigin.

Nach kurzer Zeit erreichten sie das Schloss der schönen Prinzessin. Im Schlosshof stand ein graues Männchen, das ihnen die drei Aufgaben stellte. Als erstes sollten die drei Brüder die Perlen der Königstochter finden, die sie im Wald verloren hatte. Der älteste Prinz machte sich auf die Suche. Er konnte in dem großen Wald aber keine einzige Perle finden. Daraufhin wurde er zu Stein. Der Dummling dagegen fand die Perlen, weil die Ameisen sie aus dem Moos herausgetragen und vor seine Füße gelegt hatten.

Das graue Männchen führte sie zum Schlossteich. Dort hatte die Königstochter den Schlüssel zu ihrem Schlafgemach versteckt. Der zweite Prinz tauchte im Schlossteich. Aber er konnte den Schlüssel nicht entdecken. Daraufhin wurde auch er zu Stein. Da kamen die Enten herangeflogen, wühlten den Schlamm auf, fanden den Schlüssel und gaben ihm dem Dummling.

Jetzt musste der jüngste Königssohn alleine die dritte und schwierigste Aufgabe lösen. Mit dem goldenen Schlüssel schloss er das Schlafgemach auf. Dort lagen drei Prinzessinnen in ihren Betten und schliefen. Die schöne Königstochter hatte noch zwei Schwestern. Alle drei sahen sie völlig gleich aus. Es gab nur einen Unterschied. Die schöne Königstochter hatte vor dem Einschlafen Honig gegessen und ihre beiden Schwestern nur ein Zuckerbrot. Hier konnte die Bienenkönigin helfen. Sie roch an den Mündern der drei Prinzessinnen und setzte sich dann auf den Kopf der Prinzessin, die vom Honig genascht hatte. So fand der junge Prinz die richtige Prinzessin.

Sie heirateten, feierten eine große Hochzeit und danach wurde der Dummling zum König und die Prinzessin zur Königin gekrönt. Und was wurde aus den beiden Brüdern? Sie lernten aus der Geschichte und wurden zu besseren Menschen. Ihre Versteinerung löste sich auf. Sie bekamen die beiden Schwestern der Prinzessin zur Frau und führten auch ein glückliches Leben.

Dieses ist ein wichtiges Märchen der Gebrüder Grimm. Es zeigt uns, dass schon unsere Vorfahren es lehrten, die Natur und die Tiere zu achten. Das graue Männchen können wir als die innere Stimme eines Menschen verstehen. Wer gut in Kontakt mit seiner inneren Stimme ist, der findet den Weg zur Königstochter in sich. Er erweckt sein inneres Glück, dass dann wie Honig durch seine Adern fließt.

Die Grundlage dieses Märchens ist die Lehre von den fünf Elementen. Diese Lehre ist das Zentrum der mittelalterlichen Alchemie. In der Alchemie ging es darum aus Eisen Gold zu machen. Aus einem innerlich versteinerten (verhärteten) Menschen sollte ein Erleuchteter werden. Mit Hilfe der vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft sollte der Stein der Weisen, der Heilige Gral, das fünfte Element hergestellt werden. Viele Menschen suchten im Mittelalter im Außen nach dem Stein der Weisen. Aber in Wirklichkeit handelt es sich bei dieser Lehre um einen inneren Weg.

Das Erdelement symbolisiert die Eigenschaft Ruhe, innerer Frieden, Gelassenheit und Gleichmut. Es ist die Basis des Erleuchtungsweges. Wer durch die Achtsamkeit auf seine Gedanken, durch die Anhaftungslosigkeit an weltliche Wünsche und durch eine regelmäßige Meditation seinen Geist zur Ruhe bringt, in dem erwacht das innere Glück, das

innere Gold, die innere Harmonie, das Einssein mit sich und der Welt. Das gelingt aber normalerweise nur, wenn man auch drei weitere Eigenschaften übt.

Wir brauchen noch Weisheit, Kraft und umfassende Liebe. Weisheit bedeutet ein genaues Gespür dafür zu haben, was man spirituell in jedem Moment braucht und welche Technik gerade hilfreich ist. Weisheit erfordert einen guten Kontakt zu sich selbst, zu seinen Gefühlen und inneren Energien. Für die Weisheit steht das Wasserelement. Das Luftelement verkörpert die umfassende Liebe und das Feuerelement die innere Kraft und Ausdauer.

Im Einzelnen ist umstritten, welche Eigenschaften man welchem Element genau zuordnet. Es gibt auf der Welt und in den verschiedenen Religionen verschiedene Zuordnungen. Jedenfalls stehen in unserem Märchen die Ameisen für das Erdelement, die Enten für das Wasserelement und die Bienen für das Luftelement. Das Feuerelement verkörpern die drei Prinzen. Und das fünfte Element ist die mystische Hochzeit, die Vereinigung von männlich und weiblich, die Überwindung der Dualität und die Geburt des Einheitsbewusstseins. Erleuchtung, Einheitsbewusstsein, inneres Glück, der heilige Gral und der Stein der Weisen sind Ausdrücke für den gleichen Sachverhalt, die spirituelle Selbstverwirklichung. Das Märchen von der Bienenkönigin zeigt uns, dass dabei der Weg der umfassenden Liebe eine zentrale Bedeutung hat.

## 17. Buddha und Mara

Im Buddhismus gibt es die wichtige Geschichte von Buddha und Mara. Als Buddha kurz vor seiner Erleuchtung stand, erschien ihm Mara. Diese Geschichte ist vergleichbar mit Jesus, der vom Teufel versucht wurde, als er nach seiner

Taufe (Übertragung der Erleuchtungsenergie) vierzig Tage in der Wüste meditierte. Jesus lehnte dann die Versuchungen des Teufels mit den berühmten Worten ab: „Der Mensch lebt nicht von Brot allein.“ In dem Konflikt zwischen dem Teufel und Jesus zeigt sich der Konflikt zwischen dem Weg des Egos und dem Weg der Erleuchtung. Ein spiritueller Mensch kommt irgendwann in seinem Leben an den Punkt, wo er sich entscheiden muss.

Buddha ist der Begründer des Buddhismus. Er suchte lange nach einem Weg der Erleuchtung, auf dem er persönlich erfolgreich sein konnte. In seinem Leben ging er zuerst den Weg des totalen weltlichen Genusses. Er lebte ein Leben in Reichtum und Fülle. Er wuchs in einem Palast auf, hatte eine schöne Frau und einen Sohn. Aber dieses Leben befriedigte ihn nicht. Er erkannte es als innerlich leer.

Ihm wurde klar, dass es im Leben Leid, Krankheit und Tod gibt. Alles ist unbeständig. Es gibt kein dauerhaftes Glück im äußeren Leben. Das äußere Leben ist ein ewiges Wechselspiel von Freude und Leid. Buddha sucht nach einem Weg inneren Frieden zu finden. Er suchte letztlich nach einem Weg aus sich selbst heraus glücklich sein zu können.

Im Alter von 29 Jahren gab Buddha sein weltliches Leben auf und wurde ein Yogi. Er praktizierte eine strenge Askese, Fasten, Atemübungen und Meditation. Aber dieser Weg führte ihn nicht zum inneren Frieden und zur Erleuchtung. Buddha erkannte, dass für ihn persönlich der mittlere Weg richtig war. Übermäßige Kasteiung des Körpers war für ihn nicht hilfreich. Er musste dem Körper das geben, was er brauchte. Aber er durfte auch nicht wieder im Weg des weltlichen Genusses versinken. Das würde nur zu weltlicher Anhaftung und nicht zur Erleuchtung führen.

Der mittlere Weg ist der Weg eines meditativen Lebens, bei dem man weder zu streng noch zu locker praktiziert. Als Buddha diesen Weg ging, lösten sich seine inneren Verspannungen, seine Chakren öffneten sich und die spirituelle Energie begann zu fließen. Buddha nahm an Energie zu und sein Bewusstsein begann sich zu wandeln. Es wandelte sich vom Ego-Bewusstsein zum Einheitsbewusstsein. Und genau in diesem Moment trat Mara auf. Bevor Buddha grundlegend seine Anhaftung an die weltlichen Genüsse und an sein Ego aufgab, tauchten sie noch einmal in massiver Form auf.

Buddha saß also vor dem Bodhibaum und meditierte. Sein Geist beruhigte sich immer mehr. Da hörte er plötzlich ein Rauschen im Gebüsch vor sich und es erschien ihm Mara, der Versucher. Zuerst tauchten Ängste und Trauer in Buddha auf. Mara erschien ihm mit seinen Armeen, mit Angst, Trauer, Wut, Machtstreben und dem ganzen Leid des Lebens. Buddha besiegte die Ängste, die Wut, die Trauer und die Hoffnungslosigkeit in sich. Er streckte eine Hand zur Erde. Er erdete sich. Er nahm die Dinge einfach so an wie sie sind. Er akzeptierte den Tod, das Leid und das Unschöne im Leben. Dadurch fand er zum inneren Frieden und besiegte die Armeen Maaras.

Als nächstes versuchte Mara Buddha mit seinen drei schönen Töchtern. Er versuchte ihn mit den weltlichen Genüssen, Süchten und Anhaftungen. Er versuchte ihn mit Sex, weltlicher Liebe und einem schönen weltlichen Leben. Aber das hatte Buddha bereits während seiner Phase als reicher Prinz als Irrweg erkannt. Er besiegte Maras schöne Töchter, indem er den inneren Frieden, die Erleuchtung und das Geben als höheren Glücksweg erkannte. So wie Jesus Gott

(das Leben im Licht) als wichtiger als die Welt (Brot, Macht, äußerer Reichtum) erkannt hatte.

Zum Schluss versuchte Mara Buddha noch mit dem eigenen Ego. Buddha musste die Anhaftung an sich selbst, an seine persönliche Identität, aufgeben. Er hatte das Gefühl, dass er sich selbst auflöste. Er ging friedvoll durch dieses unangenehme Gefühl hindurch und erwachte zu einem Einheitsbewusstsein. Es gab ihn nicht mehr als Ich. Er war eins mit allem. Mara verschwand und in Buddha waren Frieden, Glück und umfassende Liebe. Er konnte die Dinge so sehen wie sie wirklich waren. Er hatte das dualistische Denken aus Gut und Böse überwunden.

Wenn wir das dualistische Denken überwinden, dann ist alles richtig so wie es ist. Samsara und Nirwana verbinden sich. Auch die weltlichen Genüsse und das weltliche Leid sind richtig so wie sie sind. Wir betrachten sie von einer höheren Ebene aus. Wir haben uns durch die Erleuchtung innerlich darüber erhoben. Wir können sie leben oder nicht. Es ist egal. Wir leben aus dem inneren Glück und dem Einheitsbewusstsein heraus.

Eine spannende Frage unter Buddhisten ist, wie stark man sich den Energien von Genuss und Leid aussetzen soll. Hier gibt es viele Wege. Es gibt die Technik auf dem Friedhof zu meditieren und sich so den Tod, das Leid und die Vergänglichkeit bewusst zu machen. Man lässt alle Gedanken und Gefühle kommen und gehen wie sie wollen. Man lebt bewusst seine Trauer. Durch die Meditation kommt man langsam in sich zur Ruhe und zum inneren Frieden.

Bei den weltlichen Genüssen gibt es den Weg der Abgeschiedenheit (Mönche und Nonne), den Weg des

Auslebens (Tantra) und den mittleren Weg (weder ablehnen noch anhaften). Entscheidend für die Entwicklung zur Erleuchtung ist jedenfalls immer die Achtsamkeit auf die Gedanken, die Meditation und die umfassende Liebe. Wir sehen uns in allen Wesen, wünschen allen Wesen Glück und gelangen so in ein Einheitsbewusstsein.

## 18. Der Wolf und die sieben Geißlein

Es war einmal eine Geiß, die hatte sieben Kinder. Eines Tages machte sie sich auf den Weg in die Stadt, um einzukaufen. Sie wusste aber, dass im Wald ein böser Wolf lebt, der gerne Kinder frisst. Sie ermahnte deshalb ihre sieben Geißlein: „Hütet euch vor dem bösen Wolf. Öffnet keinem Fremden die Haustür. Prüft vorher jeden, der euch besuchen will. Den bösen Wolf erkennt ihr an der rauhen Stimme und an seiner schwarzen Pfote.“ Die sieben Geißlein antworteten im Chor: „Du brauchst dir keine Sorgen zu machen, liebe Mutter. Wir sind vorsichtig.“

Aber der Wolf war schlauer als gedacht. Beim Krämer kaufte er sich ein Stück Kreide, damit er eine sanfte Stimme bekam. Und beim Bäcker ließ er sich seine Pfote mit Mehl weiß pudern. So ging er zum Haus der sieben Geißlein und rief: „Macht auf meine lieben Kinder, eure Mutter ist da und hat euch etwas Schönes mitgebracht.“ Die Geißlein ließen sich erst noch die Pfote zeigen. Die Stimme war sanft und die Pfote weiß, da öffneten sie die Tür. Und wer kam herein? Der böse Wolf.

Voller Panik versuchten sich die sieben Geißlein zu verstecken. Das erste sprang unter den Tisch, das zweite unter die Bettdecke, das dritte in den Ofen, das vierte in die Küche, das fünfte in den Schrank, das sechste versteckte sich

unter der Waschschüssel und das siebte sprang in den Uhrenkasten. Aber der Wolf fand sie alle und fraß sie nacheinander auf. Nur das Jüngste im Uhrenkasten, das fand er nicht. Der Wolf war jetzt satt und zufrieden. Er ging zurück in den Wald und machte dort auf einer Waldwiese seinen Mittagsschlaf.

Nach einiger Zeit kam die alte Geiß aus der Stadt vom Einkaufen zurück. Und was musste sie sehen? Die Tür war sperrangelweit auf, die Stühle und Tische umgeschmissen und die Kinder verschwunden. Sie blickte voller Entsetzen um sich. Da hörte sie eine feine Stimme aus dem Uhrenkasten. „Hier Mutter, ich bin im Uhrenkasten,“ rief das Jüngste. Voller Freude zog die Geiß ihr Jüngstes aus dem Uhrenkasten. Und voller Entsetzen hörte sie, dass der Wolf alle anderen Kinder gefressen hatte.

Da war die Trauer groß. Aber nach kurzer Zeit besann sich die alte Geiß und beschloss nach dem Wolf zu suchen. Sie entdeckte ihn auch schlafend auf der grünen Wiese und sah seinen dicken Bauch. Darin befanden sich also ihre geliebten Kinder. Wie sie genau hinsah, da zappelte und regte es sich in dem Bauch. Sollten ihre Kinder noch am Leben sein? Schnell holte die Jüngste eine Schere, Nadel und Faden. Dann schnitten sie dem Wolf dem Bauch auf. Glücklicherweise kamen nacheinander alle sechs Geißlein aus dem Bauch herausgekrabbelt. Schnell nähten sie Bauch wieder zu. Vorher füllten sie ihn noch mit Wackersteinen, damit der Wolf nicht merkte, dass die Geißlein fehlten.

Dann versteckte sich die ganze Familie hinter einem Gebüsch. Nach einiger Zeit wachte der Wolf auf. Er war durstig und ging zum Brunnen. Er wunderte sich, was mit seinem Bauch los war: „Es rumpelt und pumpelt in meinem Bauch, als ob dort Wackersteine sind. Dabei habe ich doch

gerade sechs Geißlein gefressen.“ Er beugte sich über den Brunnenrand, um zu trinken. Da zogen ihn die Wackersteine in seinem Bauch nach vorne. Er fiel in den Brunnen und ertrank. Die Geißlein kamen aus dem Gebüsch hervor, tanzten um den Brunnen und sangen: „Der Wolf ist tot, der Wolf ist tot.“

Das ist eine schöne Geschichte aus meiner Kindheit. Oberflächlich betrachten soll sie die Kinder lehren sich vor fremden Männern vorzusehen. Aber hier taucht das Problem auf, dass der Wolf schlauer ist als die Kinder. Nur mit Glück kann die alte Geiß sie retten. Letztlich ist die Geschichte deshalb unbefriedigend. Wir können uns vor bösen Menschen im Leben nicht wirklich schützen, weil sie oft auch sehr schlau sind.

Bei einer spirituellen Interpretation gibt die Geschichte mehr Sinn. Die sieben Geißlein sind die sieben Chakren. Der Uhrenkasten deutet auf das Herzchakra hin. In ihm tickt die Uhr wie das schlagende Herz im Körper. Auch die anderen Verstecke weisen auf bestimmte Chakren hin. Der Platz unter dem Tisch mit seinen Beinen zeigt das Wurzelchakra an. Die Waschschüssel gibt einen Hinweis auf das Stirnchakra. Wir waschen mit den Händen unser Gesicht. Der Ofen ist das Solarplexus-Chakra, das den Menschen mit Wärme und Energie erfüllt. Die Küche verweist auf das Halschakra, weil es dort etwas zu essen gibt. Wenn wir uns das Geißlein in der unteren Etage des Schrankes vorstellen, sind wir beim Unterbauch-Chakra. Das Bett verweist auf eine Meditation im Liegen. Dann harmonisieren sich die ersten sechs Chakren und die Kundalini-Energie steigt zum Scheitelchakra auf. Damit haben wir alle sieben Hauptchakren des Menschen zusammen.

Wenn der Wolf sechs Geißlein frisst, dann bedeutet das, dass sechs Chakren blockiert sind. Nur das Herzchakra, der Uhrkasten, ist noch aktiv. Zusammen mit der inneren Stimme der Weisheit, der alten Geiß, können wir den Weg finden, die anderen Chakren wieder zu befreien und zu öffnen. Wenn alle sieben Chakren aktiviert werden, dann beginnt die Kundalini-Energie im mittleren Energiekanal zu fließen. Das Wasser im Brunnen fließt wieder. Das Ego ertrinkt wie der Wolf im Brunnen. Die Sonne des Lebens beginnt zu scheinen. Wir erwachen zum wahren Leben. Wir erwachen zu einem Leben im Frieden, in der Liebe und im Glück.

## 19. Das Waldhaus

Es war einmal ein armer Holzfäller, der lebte mit seiner Frau und seiner Tochter in einer kleinen Hütte am Rande eines großen Waldes. Eines Tages ging der Holzfäller weit in den Wald hinein, um einen Baum zu fällen und daraus Feuerholz zu machen. Um die Mittagszeit schickte die Mutter die Tochter mit etwas Essen zu dem Vater im Wald. Doch leider verlief sich das Mädchen im Wald.

Als der Vater am Abend nach Hause kam, machte er der Frau Vorwürfe, weil sie ihm kein Essen geschickt hatte. Da merkten beide, dass die Tochter sich im Wald verlaufen hatte und machten sich große Sorgen.

Die Tochter aber war bei ihrer Suche nach dem Vater immer tiefer in den Wald hineingeraten. In der Mitte des Waldes stand ein Haus. Darin lebten ein alter Mann mit einer Kuh, einem Hahn und einem Huhn. In der Dunkelheit leuchtete das Licht aus dem Fenster weit in den Wald hinein. So fand das

Mädchen das Haus. Es freute sich, dass es ein Nachtlager gefunden hatte. Am nächsten Tag würde ihm der alte Mann sicherlich den Weg zurück zu seinen Eltern zeigen.

Der alte Mann hatte graue Haare und einen langen weißen Bart. Er begrüßte das Mädchen freundlich und erklärte ihm, dass es in der Küche in Hülle und Fülle zu Essen gebe. Dann setzte er sich an den großen Tisch in der gemütlichen Stube. Am warmen Ofen lag die Kuh und neben ihr das Hähnchen und das Hühnchen. Das Mädchen bereite in der Küche ein schönes Essen für sich und den alten Eremiten zu. Es vergaß auch nicht die drei Tiere zu füttern. Die quittierten das mit einem „Duks“. Da war der alte Mann zufrieden.

In der Nacht legte sich das Mädchen zu dem alten Mann ins Bett und schlief sofort ein, weil es sehr müde war. Am Morgen fing es im ganzen Haus an zu krachen, als ob das Dach einstürzte. Das Mädchen wachte erschrocken auf. Und was musste es sehen? Das ganze Haus hatte sich in ein Schloss verwandelt und neben ihm im Bett lag ein schöner junger Prinz. Die drei Tiere hatten sich in drei Diener verwandelt.

Der Prinz erklärte dem Mädchen: „Ich bin ein verzauberter Königssohn. Du hast mich erlöst, weil du ein gutes Herz hast. Willst du mich heiraten?“ Da der Prinz schön und reich war, sagte das Mädchen nicht nein. Vielmehr freute sie sich, dass sie ihren Traumprinzen gefunden hatte. Sie feierten eine große Hochzeit, zu der auch die Eltern des Mädchens eingeladen wurden.

Die Geschichte lehrt uns, dass ein gutes Herz belohnt wird. Wer anderen Wesen Gutes tut, erntet ein gutes Karma. Tatsächlich handelt das Märchen wahrscheinlich von dem alten Einsiedler, der viele Jahre im Wald gelebt und spirituell

praktiziert hat. Mit seinen spirituellen Techniken, der Meditation und der Achtsamkeit auf die Gedanken hatte er die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist aufgelöst. Manchmal muss man jahrelang an sich arbeiten, bis es zu einem spirituellen Durchbruch kommt. Dann lösen sich die Verspannungen plötzlich in einer Nacht und am Morgen wacht man erleuchtet auf. Es fühlt sich an, als ob sich der ganze Körper auflöst. Man kann dabei durchaus einen Traum haben, in dem ein Haus zusammenbricht. Und dieses Haus verwandelt sich dann in einen Palast. Es findet eine mystische Hochzeit statt. Danach spürt man in sich Glück und die Weltsicht verändert sich völlig. Man sieht plötzlich seine äußere Welt als Paradies. Man erlangt durch die Erleuchtung eine Paradiessicht der Welt. Weil man in sich das Licht hat, kann man auch das Licht in der Welt sehen. Alles strahlt intensiv, ist glücksdurchflutet und erhält eine intensive räumliche Dimension.

Wir können das Märchen weiter interpretieren. Dann könnte der alte Einsiedler tantrische Techniken praktiziert haben, wie wir sie im Hinduismus und im Buddhismus kennen. Das Zentrum des tantrischen Weges ist der Gottheiten-Yoga. Man visualisiert sich als Buddha, als Gott oder Göttin, als erleuchtet. In einem zweiten Schritt visualisiert man seinen Umwelt als Reines Land, als Paradies. Man erkennt alles als richtig so wie es ist.

Egal wie arm man äußerlich ist, das Leben kann durch spirituelle Techniken in ein Glücksleben verwandelt werden. Im Tantra-Yoga gibt es dafür viele Techniken. Vorwiegend wird mit Mantrien, Visualisierungen, Atemübungen und Körperhaltungen gearbeitet. Im Wesentlichen geht es darum die Chakren zu aktivieren und die Erleuchtungsenergie zum Fließen zu bringen. Diese Techniken waren den Verfassern der Märchen bekannt. Sie kannten die Chakren, die innere Energie, die Mantrien und verwendeten die

Märchengeschichten als Visualisierungshilfen. Wenn wir das Märchen visualisieren und uns mit dem alten Mann oder dem jungen Mädchen identifizieren, ihr Glück in uns spüren, auch unsere Welt als glücklich erkennen, dann kann das Glücksgefühle in uns erwecken und uns innerlich glücklich machen. Die Wirkkraft der Märchen beruht letztlich darauf, dass es sich um Erleuchtungsgeschichten handelt.

## 20. Die Lebenszeit

Die Lebenszeit ist ein Märchen der Gebrüder Grimm. Ich erzähle es in etwas veränderter Form nach. Als Gott die Welt erschaffen hatte, gab er jedem Wesen seine Lebenszeit. Zuerst kam der Affe, dem gab Gott 40 Jahre zu leben. Dann kam der Esel, für den hatte Gott 30 Jahre vorgesehen. Dem Hund gab Gott zehn Jahre. Der Mensch war unersättlich und wollte ewig leben. Da sprach Gott: „Das ewige Leben musst du dir verdienen. Ich gebe dir aber die 40 Jahre des Affen, die 30 Jahre des Esels und die zehn Jahre des Hundes.“

Damit war der Mensch zufrieden. Die ersten vierzig Jahre ging es ihm gut. Er war frei, fröhlich und gesund. Er lebte wie ein Affe spontan nach seinen Bedürfnissen. Dann ließ seine Energie nach. Die Arbeit fiel ihm schwer. Bis zur Rente musste er wie ein Esel schuften. Jetzt hatte er noch zehn Jahre. Die durfte er wie ein Hund genießen. Er durfte jeden Tag auf der faulen Haut liegen, bekam immer gut zu essen und es wurde gut für ihn gesorgt.

Aber dann wurde der Mensch achtzig Jahre. Gott sprach zu ihm: „Deine Lebenszeit ist jetzt um. Mache dich bereit zu

sterben.“ Der Mensch war noch nicht bereit zu sterben. Er sehnte sich nach dem ewigen Leben. Gott meinte: „Das ewige Leben gibt es nur im Himmel. Und das gibt es nicht umsonst. Das musst du dir verdienen.“ „Wie kann ich mir das ewige Leben verdienen?“ fragte der Mensch. Gott antwortete: „Du kannst dir das ewige Leben durch ein spirituelles Leben verdienen. Wenn du als guter Mensch lebst, jeden Tag meditierst und dein Leben dem Glück aller widmest, dann kommst du nach deinem Tod ins Paradies. Dort kannst du ewig im Licht leben.“

Der Mensch freute sich über das Wissen vom ewigen Leben im Licht. Er bat Gott ihm noch zwanzig Jahre zu schenken, damit er spirituell praktizieren kann. Gott war damit einverstanden. Als der Mensch hundert Jahre alt war, kam der Tod zu Besuch. Der Mensch hatte jetzt lange genug gelebt. Er war bereit zu sterben. Und weil er sich in den letzten zwanzig Jahren innerlich genug gereinigt und ein gutes Herz entwickelt hatte, stieg seine Seele nach seinem Tod direkt ins Paradies auf.

Bei den Gebrüdern Grimm sind viele christliche Märchen zu finden. Dabei stellt sich uns in der heutigen Zeit die große Frage, ob es überhaupt ein Leben nach dem Tod gibt. Diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten. Die heutige Nahtodforschung gibt einige Hinweise auf ein Leben nach dem Tod. Menschen sind bei einem Nahtoderlebnis aus ihrem Körper ausgetreten und mit ihrem Bewusstsein ins Jenseits gelangt. Sie konnten von oben die Dinge auf der Erde sehen und darüber genau berichten.

In den großen Religionen der Welt geht man übereinstimmend davon aus, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus glauben an eine Paradiesdimension im Jenseits.

Sie bieten uns verschiedene Techniken an, mit denen man bei seinem Tod ins Licht aufsteigen kann.

Als meine Mutter vor einigen Jahren starb, habe ich bei ihrem Tod die Amitabha-Meditation praktiziert. Ich habe den Buddha Amitabha angerufen und ein Mantra für meine Mutter gesungen. Amitabha ist der Paradies-Buddha. Wenn man seinen Namen als Mantra denkt, bringt er einen beim Tod ins Paradies. Nachdem ich eine Stunde neben meiner sterbenden Mutter das Mantra gesungen habe, war der ganze Raum plötzlich mit Glückseligkeit erfüllt. Aller Kummer über den Tod meiner Mutter verschwand. Meine Mutter verzog ihren Mund zu einem Lächeln, obwohl sie bereits im Koma lag. Sie ging glücklich durch den Tod. Und einige Zeit danach erschien sie mir im Traum und erklärte, dass sie jetzt im Paradies sei.

Ich jedenfalls glaube an ein Leben nach dem Tod. Ich habe mein Leben dem spirituellen Weg gewidmet. Ich tue was ich kann, um nach meinem Tod ins Licht aufzusteigen. Aber ich gehe einen mittleren Weg. Ich genieße auch das Leben auf der Erde. Ich lebe so, dass es mir auf der Erde und im Jenseits gut geht.

## 21. Aschenputtel

Es war einmal ein armes Mädchen, dessen Mutter starb, als es noch klein war. Bei ihrem Tod ermahnte die Mutter ihr Kind: „Liebes Kind, bleibe immer fromm und gut, dann wird Gott dich immer beschützen. Und ich werde vom Himmel

herabblicken und dir beistehen.“ Mit diesen Worten starb die Mutter.

Das Mädchen weinte viele Jahre am Grab der Mutter. Aber es hielt sich immer an ihre Worte. Und das war nicht einfach. Denn ihr Vater heiratete eine neue Frau. Die war äußerlich sehr schön und innerlich böse. Die neue Frau brachte zwei Töchter mit in die Ehe. Ihre beiden Töchter bevorzugte sie und ermöglichte ihnen ein angenehmes Leben. Das arme Mädchen aber bekam nur Lumpen zum Anziehen, musste hart arbeiten und in der Asche am Ofen schlafen. Deshalb nannten sie es Aschenputtel.

So gingen die Jahre dahin. Eines Tages machte der Vater eine große Reise. Er versprach jedem seiner drei Töchter ihm etwas mitzubringen. Die erste Tochter wünschte sich Perlen und Edelstein. Die zweite wollte gerne schöne Kleider. Aschenputtel blieb bescheiden und bat nur um einen Haselnusszweig.

Als der Vater von der Reise zurückkam, brachte er jedem seiner Töchter das Gewünschte mit. Die beiden Stiefschwestern schmückten sich mit schönen Kleidern, Perlenketten und Edelsteinen. Aschenputtel nahm den Haselnusszweig und pflanzte ihn auf das Grab ihrer Mutter. Dabei vergoss sie bittere Tränen, weil sie so ein schweres Schicksal hatte.

Der Haselnusszweig wurde im Laufe der Jahre zu einem großen Baum. Aschenputtel wusste aber nicht, dass dieser Baum ein Wunschbaum war. Was man sich unter diesem Baum wünschte, ging in Erfüllung.

Als Aschenputtel achtzehn Jahre alt war, gab der König ein großes Fest. Er wollte seinen Sohn verheiraten und suchte eine schöne Frau für ihn. Alle Mädchen des Reiches waren zu diesem Fest eingeladen. Auch Aschenputtel freute sich auf das Fest. Aber die Stiefmutter meinte, sie dürfe nur mitkommen, wenn sie ihre Hausarbeit gemacht hätte. Aus Bösartigkeit schüttete sie noch Linsen in die Asche und erklärte, diese Linsen müsste sie auch noch auflesen. Das war aber bis zur Feier nicht zu schaffen,

Traurig ging Aschenputtel zum Wunschbaum und klagte ihm ihr Leid. Da kamen plötzlich ganz viele Tauben angeflogen und sammelten die Linsen auf. Dabei gurren sie: „Die guten ins Töpfchen, die schlechten in Kröpfchen.“ Aschenputtel konnte ihre Arbeit so noch rechtzeitig erledigen.

Die Stiefmutter wollte Aschenputtel aber trotzdem nicht mitnehmen, weil es kein schönes Kleid für sie gab. Die beiden Stiefschwestern hatten die schönen Kleider bereits angezogen. Also gingen sie ohne Aschenputtel zum Fest. Aschenputtel aber rannte geschwind zum Wunschbaum und wünschte sich ein silbernes Kleid und dazu passende silberne Schuhe. So trat sie vor den Prinzen, der mit ihr tanzte und sich sofort in sie verliebte.

Aber so einfach machte ihm Aschenputtel die Sache nicht. Kurz bevor der Prinz sie seinem Vater vorstellen wollte, verschwand sie wieder. Der Prinz war untröstlich und veranstaltete sofort ein zweites Fest. Diesmal erschien Aschenputtel in einem goldenen Kleid mit goldenen Schuhen. Sie tanzte glücklich mit dem Prinzen. Und war kurz vor dem Ende des Festes wieder wie vom Erdboden verschwunden.

Der Prinz gab nicht auf. Er beschloss beim dritten Fest schlauer zu sein. Diesmal erschien Aschenputtel in einem strahlenden Sternkleid mit wiederum goldenen Schuhen. Als sie mit dem Prinzen tanzte, ließ dieser die Palaststufen mit Teer bestreichen, damit Aschenputtel nicht entkommen konnte. Sie aber sprang die Stufen herunter und entkam in den Wald. Nur ein Schuh von ihr blieb im Teer stecken. Dann zog sie sich schnell wieder ihre Lumpen an, damit keiner merkte, dass sie das gesuchte Mädchen war.

Der Königssohn nahm den goldenen Schuh und ließ im ganzen Königreich das Mädchen suchen, dem der Schuh passte. Alle Mädchen mussten den Schuh anprobieren. Aber keiner passte der Schuh, denn Aschenputtel hatte sehr kleine Füße. Auch die beiden Stiefschwestern probierten ihr Glück. Sie zwängten sich so stark in den Schuh, dass ihre Füße zu bluten angingen. Darauf hin gurrten die Tauben: „Ruckedigu, ruckedigu. Blut ist im Schuh. Der Schuh ist zu klein, die rechte Braut sitzt noch daheim.“

Der Prinz fragte den Vater, ob er nicht noch eine weitere Tochter habe. Der Vater meinte, dass es nur noch das Aschenputtel gäbe, aber das käme als Braut nicht in Betracht. Der Prinz bestand darauf das Aschenputtel zu sehen. Und tatsächlich passte der Schuh. Der Königssohn erkannte, dass er die richtige Braut gefunden hatte. Jetzt gab sich auch Aschenputtel zu erkennen und lüftete ihr Geheimnis. Die böse Stiefmutter und die beiden Stiefschwestern wurden für ihre Falschheit bestraft und Aschenputtel heiratete den Prinzen. Und sie waren glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Was sagt uns dieses Märchen? Aus einem Aschenputtel kann eine Prinzessin werden. Wer immer auf dem richtigen Weg wandelt, Gutes tut und spirituell übt (fromm ist), der wird eines

Tages vom Leben belohnt. Es entsteht inneres und oft auch äußeres Glück. Bevor es zur mystischen Hochzeit kommt, sind aber viele Prüfungen zu bestehen. Insbesondere muss ein Mensch Demut und Bescheidenheit entwickeln. Das Ego muss sich auflösen, damit sich das Einheitsbewusstsein entfalten kann.

Dabei gibt es vier Hauptübungsfelder. Ein Mensch muss Gleichmut lernen und die Dinge des Lebens so annehmen wie sie sind. Ein Mensch braucht ein gutes Herz. Er sollte allen Wesen Glück wünschen. Des Weiteren braucht man viel Weisheit und ein gutes Gespür für sich selbst. Man muss genau spüren, was einem gut tut, was einem nicht gut tut und wo der Weg des inneren Glücks ist. Und als letztes braucht man viel Ausdauer. Man muss den spirituellen Weg bis zu Ende gehen, damit man den großen Segen einfahren kann.

## 22. Simeliberg

Es waren einmal zwei Brüder, der eine war arm und der andere reich. Der Reiche war sehr geizig. Er gab dem Armen nichts von seinem Reichtum ab. Der Arme lebte in einer kleinen Hütte. Er hatte eine Frau und viele Kinder. Er ernährte sich mühselig vom Kornhandel. Aber oft musste seine Familie hungern.

Eines Tages kam der Arme mit seinem Kornwagen durch eine fremde Gegend. Vor ihm türmte sich ein kleiner Berg auf. Und wie er genau hinschaute, da entdeckte er in der Ferne zwölf Räuber, die vor dem Berg standen und riefen: „Berg Sems, Berg Sems, öffne dich.“ Der Berg tat sich auf und die Räuber gingen mit großen Säcken hinein. Nach einiger Zeit kamen

sie ohne Säcke heraus, sprachen zum Berg: „Berg Semsī, Berg Semsī, schließe dich.“ Die Tür im Berg schloss sich und die Räuber gingen ihrem Tagwerk nach.

Der Arme war jetzt sehr neugierig. Was wohl in dem Berg drin sein würde? Er vermutete große Schätze von Gold und Edelsteinen. Er schlich sich in den Berg hin und rief ebenfalls: „Berg Semsī, Berg Semsī, öffne dich.“ Die Bergtür ging auf und der Arme ging hinein. Und tatsächlich lagen überall große Berge von Gold, Silber und Edelsteinen herum. Er stopfte sich die Taschen damit voll und verließ schnell wieder die Räuberhöhle. Er wollte ja nicht, dass die Räuber ihn entdeckten. Das hätte ihn sicherlich sein Leben gekostet.

Jetzt brach für den Armen und seine Familie eine gute Zeit an. Ein ganzes Jahr lebten sie in Hülle und Fülle. Sie hatten jeden Tag genug zu essen. Sie kleideten sich in schöne Kleider, kauften sich schöne Möbel und gaben auch den anderen Armen im Dorf etwas von ihrem Reichtum ab.

Nach einem Jahr war das Geld alle. Diesmal wollte der Arme sich etwas mehr Gold und Silber aus der Räuberhöhle mitbringen, damit es für ein Leben lang reichte. Er nahm sich einen großen Sack und lieh sich von seinem reichen Bruder einen Scheffel, um damit das Gold in den Sack zu scheffeln. Der reiche Bruder aber war schlau und bestrich den Scheffel mit einem Klebstoff.

Der Arme fuhr mit seinem Karren wieder zu dem Berg. Er versteckte sich im Gebüsch und wartete, bis die Räuber auf einen Raubzug gingen. Dann stellte er sich vor den Berg, sprach das heilige Mantra, der Berg öffnete sich und der Arme trat in die Höhle ein. Er scheffelte so viel Gold, Silber und Edelsteine in seinen Sack, wie er tragen konnte. Diesmal

teilte er sich seinen Reichtum so gut ein, dass er für sich und seine Familie für immer genug zu essen hatte. Und er ging auch so sparsam mit dem Geld um, dass es nicht vorzeitig aufgebraucht war. Es blieb aber immer noch genug, daß er den anderen Armen etwas von seinem Reichtum abgeben konnte. So lag Segen auf seinem Tun.

Der reiche Bruder bekam den Scheffel zurück. Und wie erfreut war der Bruder, als etwas Gold am Scheffel kleben geblieben war. Sofort rannte er zu seinem Bruder und verlangte zu wissen, woher er das Gold hatte. Der Arme verriet dem Bruder das Geheimnis des Berges. Daraufhin fuhr der Reiche sofort mit einem großen Karren dort hin, um ganz viel Gold abtransportieren zu können.

Er wartet ab, bis die Räuber den Berg verließen, sprach das geheime Mantra und fuhr mit seinem Karren in den Berg hinein. Er brauchte einige Stunden, um die ganzen Schätze auf seinen Karren zu laden. In seiner Gier hatte er aber das Mantra vergessen, durch das er die Tür öffnen konnte. Er rief immer wieder voller Verzweiflung: „Simeliberg, Simeliberg, öffne dich.“ Aber der Berg öffnete sich nicht.

So blieb er in dem Berg gefangen, bis die Räuber zurück kamen. Die Räuber waren froh, dass sie endlich den Dieb gefangen hatten, der ihnen schon zweimal ihre Schätze geraubt hatte. Der Reiche flehte sie an ihn zu verschonen. Er behauptete, dass er einen Bruder hätte, der die ersten zwei Male etwas von dem Schatz genommen hatte. Aber die Räuber glaubten ihm nicht. Sie nahmen ein großes Schwert und schlugen ihm den Kopf ab. So wurde der Reiche für seine Gier bestraft und der Arme durch sein gutes Herz belohnt.

Jetzt wird es spannend. Wie kommen wir zu großem Reichtum? Wo ist der Berg zu finden? Der Berg ist natürlich nicht im Außen, sondern in unserem Inneren. Der größte Schatz ist das innere Glück, die Erleuchtung, das Paradiesbewusstsein. Wenn wir das begriffen haben, dann können wir auch das richtige Mantra finden.

Das Mantra lautet natürlich nicht „Berg Samsi“ oder „Sesam öffne dich,“ wie in der ähnlichen Geschichte von Tausend und eine Nacht. Auch Simelberg ist nicht das richtige Wort. Das richtige Wort müssen wir in uns selbst finden. Dazu müssen wir zuerst den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung auf einer tieferen Ebene verstehen.

Was uns an der Erleuchtung hindert, sind unsere inneren Verspannungen. Diese inneren Verspannungen blockieren unsere Energiekanäle. Können wir diese Verspannungen auflösen, dann beginnt die spirituelle Energie in uns zu fließen. Dann verändert sich unser Bewusstsein. Wir spüren Frieden, Liebe und Glück in uns. Unser Geist beginnt von Grund auf positiv zu denken. An allen äußeren Erscheinungen können wir dann auch etwas Positives entdecken. Wir erfahren durch unser positives Denken unsere Welt als Paradies. Wir sehen das Licht in der Welt, weil wir das Licht in uns haben.

Der Berg Samsi ist unser Körper. Der große Schatz ist die spirituelle Energie. Und das richtige Mantra ist jeweils das Wort, mit dem wir unsere inneren Verspannungen auflösen können. Dieses Wort können wir nur individuell finden. Wir müssen ausprobieren, welcher positive Satz uns in der jeweiligen konkreten Situation hilft. Wir werden feststellen, dass wir uns so von innerem Leid befreien können. Wir können mit einem passenden Satz Frieden und Glück in uns erzeugen. Wenn wir innerlich weit genug sind, können wir

sogar mit einem einzigen Wort zur Erleuchtung durchbrechen. Dann können wir unser ganzes Leben im Glück, in der Liebe und im inneren Frieden verbringen. Und falls uns unser inneres Glück einmal verlässt, können wir es durch ein geeignetes Mantra immer wieder neu erzeugen.

Der Trommler (Video)

### 23. Der Trommler

Es war einmal ein junger Trommler, der ging eines Tages an einem warmen Sommertag an einem See entlang. Da erblickte er im Gras am Ufer ein feingesticktes Hemd. Da kein Mensch weit und breit zu sehen war, nahm er das Hemd mit nach Hause. Am Abend klopfte es an seine Tür. Er öffnete die Tür und ein schönes Mädchen trat herein: „Ich bin eine verzauberte Königstochter. Ich habe im See gebadet und du hast mein Hemd mitgenommen. Bitte gib es mir zurück, sonst kann ich nicht nach Hause fliegen.“ Der Trommler wunderte sich sehr: „Woher kommst du? Wer hat dich verzaubert? Und wieso kannst du fliegen?“ Die schöne Prinzessin antwortete: „Mein Vater ist der König in einem fremden Reich. Er hat sich mit einer Hexe gestritten. Deshalb hat die Hexe mich verzaubert und hält mich auf dem großen Glasberg gefangen. Wenn ich mein gesticktes Hemd anziehe, dann kann ich damit fliegen und für kurze Zeit den Glasberg verlassen.“

Gerne gab der junge Trommler der Prinzessin ihr Hemd zurück. Da sie sehr schön war, hatte er sich sofort in sie verliebt und wollte sie retten: „Wie kann ich dir helfen? Wo finde ich den Glasberg?“ Der Glasberg liegt weit weg hinter dem großen Wald. Aber selbst wenn du dort hingelangen kannst, so kommst du doch nicht herauf.“ Mit diesen Worten

zog sie ihr Hemd an und flog davon. Der Trommler behauptete: „Ich kann alles schaffen, wenn ich es will.“

Am nächsten Tag packte er seine Trommel ein und wanderte zum großen Wald. Im großen Wald wohnten böse Riesen, die jeden Menschen töteten, der unbefugt ihren Wald betrat. Als der Trommler die Riesen erblickte, fing er laut an zu trommeln. „Was trommelst du so laut,“ fragten die Riesen. „Ich rufe meine Armee zum Kampf, um euch zu töten.“

Da fürchteten sich die Riesen und baten ihn ihr Leben zu retten. Der Trommler hörte auf zu trommeln und erklärte den Riesen: „Wenn ihr mich zum Glasberg tragt, will ich euer Leben verschonen.“ Da freuten sich die Riesen. Ein Riese nahm ihn auf seine Schultern und trug ihn kurzer Zeit zum Glasberg. Natürlich hatte der Trommler keine Armee hinter sich, die er hätte rufen können. Aber da Riesen meistens ziemlich dumm sind, glaubten sie ihm jedes Wort.

So war er wider Erwarten schnell zum Glasberg gelangt. Aber wie sollte er dort hinauf kommen? Der Glasberg war sehr hoch und spiegelglatt. Der Soldat versuchte herauf zu klettern. Aber schon nach dem ersten Meter rutschte er wieder herunter. So jedenfalls war der Berg nicht zu bezwingen.

Zum Glück gab es in der Nähe zwei Menschen mit einem Wunschsattel. Wer sich auf diesen Sattel setzt, der kann sich überall hin wünschen. Der Trommler tauschte seine Trommel gegen den Wunschsattel ein. Er setzte sich auf den Sattel, wünschte sich auf den Glasberg und war sofort oben auf der Spitze des Berges.

Dort erblickte auf einer grasbewachsenen Ebene ein altes Haus. Vor dem Haus befand sich ein Fischteich und hinter dem Haus ein Wald. In dem Haus wohnte eine alte Hexe, die auch sofort aus der Tür trat: „Wo kommst du her? Was willst du hier,“ fragte sie den Trommler. Der entgegnete: „Ich komme von weit her. Ich möchte Einlass, Kost und ein Nachtlager.“ „Das kannst du haben, aber dafür musst du drei Aufgaben erledigen,“ meinte die Hexe. Dazu war der Trommler gerne bereit und übernachtete bei der Hexe im Hexenhaus.

Am nächsten Tag bat ihn die Hexe als erstes den Fischteich auszuschöpfen, damit sie die Fische fangen konnte. Dafür gab sie ihm aber nur einen Fingerhut. Wie sollte der arme Trommler mit einem Fingerhut einen ganzen Fischteich ausschöpfen. Bereits nach dem ersten Versuch verließ ihn der Mut und er setzte sich verzweifelt auf die Erde. Da trat plötzlich die schöne Prinzessin aus dem Hexenhaus. Sie sagte: „Ich kann dir helfen. Lege deinen Kopf in meinen Schoß und ruhe dich aus.“ Das tat der Trommler und hatte einen süßen Traum.

Während der Soldat schlief, drehte die Prinzessin ihren Wunschring und sofort war das Wasser aus dem Fischteich verschwunden und die Fische lagen in Reih und Glied vor dem Hexenhaus. Der Trommler wachte auf und freute sich. Die schöne Prinzessin war allerdings schon wieder verschwunden. Dafür kam die alte Hexe wieder aus der Tür heraus und meinte: „Die Aufgabe war zu leicht. Morgen bekommst du eine schwerere Aufgabe.“

Am nächsten Morgen bekam er die zweite und die dritte Aufgabe. Die Hexe erklärte ihm: „Fälle die Bäume hinter dem Haus, zerhacke sie und mache daraus ein großes Feuer.“ Wie sollte der Trommler einen ganzen Wald an einem Tag fällen

und zu Brennholz verarbeiten? Er begann gar nicht erst mit der Arbeit, sondern hoffte auf die schöne Prinzessin. Die kam auch nach kurzer Zeit zu ihm. Er legte wieder seinen Kopf in ihren Schoß, schlief ein, hatte einen schönen Traum und sie drehte ihren Wunschring. Sofort war der ganze Wald zu einem großen Stapel vor dem Hexenhaus aufgeschichtet.

Das Mädchen sprach zu dem Soldaten: „Zünde das Feuer an. Wenn es brennt, wird die Hexe kommen und dir befehlen einen brennenden Holzscheit aus dem dem Feuer zu holen. Das kannst du ohne Angst tun. Dadurch wirst du mich befreien.“ Und so geschah es. Das Feuer loderte hell auf. Die Hexe kam und fragte, ob er sich traute ins Feuer zu springen und ein bestimmtes Holzstück zu retten.“ Ohne zu zögen, ging der Trommler ins Feuer und holte das Holzstück heraus. Das Holzstück verwandelte sich in die schöne Prinzessin. Die Prinzessin stieß die alte Hexe ins Feuer und alle waren gerettet.

Aus dem Hexenhaus holten sie die Schätze der Hexe. Dann drehte die Königstochter ihren Wunschring und wünschte sich mit dem Trommler zurück in ihr Königreich. Sie hatte sich in ihren Retter verliebt und war bereit ihn zu heiraten. Der Trommler wollte aber erst noch seine Eltern besuchen und sie zur Hochzeit einladen. Die Königstochter bat ihn inständig sie nicht zu vergessen.

Als der Trommler nach einem Jahr immer noch nicht zurückgekehrt war, machte sich die Königstochter auf den Weg zum Hause des Trommlers. Der hatte sie tatsächlich vergessen, weil ein Mädchen aus dem Dorf ihren Zauber auf ihn gelegt hatte. Gerade rechtzeitig vor der Heirat kam die Königstochter bei ihm an. Sie zeigte ihm ihren Ring und der Zauber war gebrochen. Der Trommler erinnerte sich wieder an das Geschehen und erklärte seinen Eltern, dass die

Königstochter seine große Liebe war. Sie reisten in ihr Königreich, beide heirateten und waren ihr ganzes Leben lang glücklich.

In dieser Geschichte lernen wir den ganzen spirituellen Entwicklungsprozess kennen. Ein Mensch lernt den Geschmack des inneren Glücks kennen. Er kommt in Kontakt mit seiner inneren Königstochter. Bevor er sie befreien kann, muss er zuerst in den wilden Wald seines eigenen Bewusstseins eindringen und dort die Riesen besiegen. Die Riesen sind seine weltlichen Wünsche und Bedürfnisse. Der Mensch muss seinen Geist ganz auf das Ziel der Erleuchtung ausrichten.

Wenn das geschafft ist, kann er mit der Praxis der Meditation beginnen. Dafür steht in diesem Märchen der Wunschsattel. Der Mensch setzt sich zur Meditation (auf den Sattel), kommt innerlich zur Ruhe und kann sich dadurch geistig in die höchsten Höhen erheben. Er kann auf die Spitze des Glasberges gelangen, auf die er sonst nicht kommen kann. Der Glasberg ist der Berg der Erleuchtung. Wenn wir uns auf der Spitze des Berges und unter uns den Berg umgeben von einem großen Wald visualisieren, aktiviert das unser Wurzelchakra und die spirituelle Energie beginnt zu fließen. Die innere Königstochter erscheint.

Jetzt brauchen wir Ausdauer. Es ist als, ob wir einen Teich mit einem Fingerhut ausschöpfen müssten. Es erscheint unmöglich, aber nach einiger Zeit gibt es einen spirituellen Durchbruch. Das Feuer der spirituellen Energie erwacht in uns. Brennt das Feuer der Kundalini-Energie erst einmal richtig, ist es nicht mehr zu löschen. Es brennt von alleine weiter. Es verbrennt unser Ego (die Hexe), bringt uns in ein Einheitsbewusstsein und befreit die Königstochter in uns. Wir erlangen den Schatz des inneren Glücks.

Jetzt taucht jedoch die Gefahr des spirituellen Egos auf. Wir können stolz auf unseren spirituellen Fortschritt entwickeln. Wir können uns als Erleuchteter auf einer unteren Stufe noch in weltliche Energien verstricken. Wir können uns in die falsche Frau, in unser spirituelles Ego verlieben. Deshalb müssen wir auch diesen Zauber lösen, damit es zur endgültigen, tiefen und dauerhaften Erleuchtung, zur wahren mystischen Heirat, kommt. Der Trommler ist ein Soldat. Er steht für Kraft und Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Durch seine Trommel, sein spirituelles Mantra, motiviert er sich jeden Tag auf seinem spirituellen Weg zu bleiben und sein Ziel zu erreichen. Mit Ausdauer und etwas Weisheit können wir alles schaffen.

## 24. Das Meerhäschen

Es war einmal eine Königstochter, die lebte in einem großen Schloss auf einem Berg. Im Schlossturm waren zwölf Fenster, die in alle Himmelsrichtungen zeigten und durch die sie ihr ganzes Reich überblicken konnte. Ihr Vater war tot und sie war die Alleinherrscherin über ihr Königreich. Und das wollte sie auch bleiben. Sie wollte ihre Herrschaft nicht mit einem Mann teilen. Deshalb hatte sie beschlossen, nicht zu heiraten. Sie wollte immer Single bleiben.

Da sie sehr schön war, baten viele Prinzen um ihre Hand. Sie erklärte, dass nur der sie heiraten dürfe, der sich so gut verstecken könne, dass sie ihn nicht finden könnte. Sie glaubte, dass es unmöglich wäre diese Aufgabe zu lösen, weil sie durch ihre zwölf Fenster alles in ihrem Reich sehen konnte.

Neunundneunzig Prinzen hatten bereits ihr Glück versucht. Aber alle waren gescheitert. Zur Strafe waren sie alle enthauptet worden. Ihre Köpfe spießten auf Stangen rund um den Palast. Deshalb traute sich lange Zeit kein Mann mehr die Königstochter zu heiraten.

Doch eines Tages klopfte ein schöner junger Mann an die Palasttür. Er war mutig und optimistisch. Er war überzeugt, dass er es schaffen könnte. Da er der Königstochter sehr gefiel, bewilligte sie ihm drei Versuche.

Der junge Mann war ein Tierfreund. Er hatte unter den Tieren drei enge Freunde, einen Raben, einen Fisch und einen Fuchs. Zuerst bat er den Raben ihn zu verstecken. Der Rabe nahm ein leeres Vogelei. Der junge Mann kroch dort hinein und der Rabe legte es in sein Nest.

Dieses Versteck war so gut, dass die Königstochter es erst entdeckte, als sie durch das elfte Fenster blickte. Jetzt hatte der junge Mann noch zwei Versuche. Als zweites fragte er den Fisch nach einem guten Versteck. Der Fisch nahm ihn in seinen Mund und versteckte ihn auf dem Meeresgrund. Aber die Königstochter fand dieses Versteck, als sie durch das zwölfte Fenster sah.

Jetzt bekam der junge Mann doch Angst um sein Leben. Aber er vertraute auf die Weisheit des Fuchses. Der Fuchs ging mit ihm zu einer Quelle, die mitten im Wald lag. Er tauchte mit dem jungen Mann in diese Quelle ein. Dadurch verwandelten sie sich. Der Fuchs wurde zu einem Tierhändler und der junge Mann zu einem kleinen Meerhäschen.

Der Tierhändler stapfte die Treppen hoch zur Königstochter und erklärte, dass er etwas Besonderes für sie zu verkaufen hätte. Er zeigte ihr das süße kleine Meerhäschen. Die schöne Königstochter fand Gefallen daran und machte es zu ihrem Lieblingsspielzeug. Als die Zeit der Prüfung kam, schmuste das Meerhäschen mit der Königstochter und kroch dann unter ihren Zopf.

Die Königstochter blickte durch alle zwölf Fenster in alle Himmelsrichtungen, aber sie konnte das Versteck des jungen Mannes nicht entdecken. Sie kam nicht auf die Idee bei sich nachzusehen. So konnte der junge Mann sein Leben bewahren und die schöne Königstochter heiraten. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute und tanzen glücklich durch ihr Leben.

Was sagt uns diese Geschichte? Das Glück ist nicht im Außen zu finden. Frau muss es in sich selbst suchen. Sie trägt ihren Traumprinzen in sich selbst. Alle äußeren Versuche sind letztlich zum Scheitern verurteilt. Das dauerhafte große Glück kann sie nur in sich selbst finden. Wenn sie in sich selbst glücklich ist, dann kann sie auch das Glück im Außen finden. Ansonsten wird es immer nach kurzer Zeit ihren Fingern entgleiten.

Diese Erkenntnis entspricht der heutigen Glücksforschung. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass 90 % des Glücks eines Menschen aus seiner Psyche kommen. Die eigene Psyche eines Menschen bestimmt, wie glücklich er in seinem Leben wird. Jeder Mensch lebt auf einem bestimmten Glücksniveau. Er kann für eine kurze Zeit etwas glücklicher oder unglücklicher sein. Äußere Dinge können ihn für kurze Zeit glücklich oder unglücklich machen. Aber dann wird ihn seine Psyche immer wieder auf sein persönliches Glücksniveau zurückführen.

Wir müssen an uns selbst arbeiten, wenn wir in unserem Leben glücklich sein wollen. Wir müssen auf unsere Gedanken achten, denn die Gedanken bestimmen, welche Gefühle wir überwiegend haben. Wenn wir überwiegend negativ denken, werden wir überwiegend in Gefühlen von Wut, Angst, Trauer oder Depression leben. Wenn wir positiv denken, dann werden wir überwiegend Frieden, Glück und Liebe erfahren.

Die große Kunst ist es konsequent und ausdauernd an den eigenen Gedanken zu arbeiten. Wir sollten unsere Psyche jeden Tag immer wieder positiv ausrichten. Wir sollten dankbar sein für das, was wir in unserem Leben haben. Wir sollten uns auf positive Ziele konzentrieren. Wir sollten die Dinge so annehmen wie sie sind und die Liebe zum Mittelpunkt unseres Lebens machen. Am besten richten wir unser Leben auf das Ziel der spirituellen Selbstverwirklichung, der mystischen Hochzeit und des dauerhaften inneren Glücks aus.

Die Geschichte vom Meerhäschen verweist uns auf die Lehre von den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum. Die zwölf Fenster symbolisieren das Raumbewusstsein. Wenn wir gleichzeitig in alle Himmelsrichtungen blicken und an allen Orten anwesend sein können, dann haben wir ein Einheitsbewusstsein. Das Einheitsbewusstsein ist die Essenz der Erleuchtung. Das Ego löst sich dadurch auf und es entsteht inneres Glück. Das Raumbewusstsein führt uns zur mystischen Hochzeit.

Dafür müssen wir die vier Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit und Selbstdisziplin üben. Der Fuchs als Erdtier verkörpert im Märchen die Eigenschaft Weisheit. Diese

Eigenschaft ist am wichtigsten. Wir brauchen Zielklarheit und ein gutes Gespür für uns selbst. Dann können wir das innere Glück verwirklichen. Wichtig sind aber auch Selbstdisziplin, Frieden und Liebe. Für die Selbstdisziplin steht der junge Mann. Er geht konsequent seinen Weg der Liebe. Der Rabe zeigt durch das Ei an, dass er im Märchen den inneren Frieden symbolisiert. Das Ei ist das kosmische Ei. Der junge Mann fügt sich in den Kosmos, die Natur, das Leben ein. Er nimmt die Dinge so an wie sie sind und bewahrt dadurch seinen inneren Frieden. Der Fisch bringt uns in Kontakt mit unserer Gefühlswelt, unseren inneren Energien und damit letztlich mit der Liebe.

Für die Liebe steht auch das Meerhäschen. Wobei die Frage auftaucht, was genau ein Meerhäschen ist. Dieses Wort wird in der heutigen Sprache nicht mehr verwendet. Sehen wir es als ein kleines Häschen. Vielleicht ist damit auch ein Meerschweinchen gemeint. Egal. Jedenfalls ist es ein süßes kleines Tier, mit dem man kuscheln kann und das jedermann liebt. Das Zentrum der spirituellen Liebe besteht allerdings nicht darin, dass man geliebt wird, sondern dass man im Lieben lebt. Geben macht seliger als Nehmen. Das ist in allen Religionen bekannt. Diesen Grundsatz kannten auch unsere Vorfahren, die Verfasser der Märchen. Umfassende Liebe, ein Leben des Gebens, ist der schnellste Weg zur Erleuchtung.

Die Salzprinzessin (Film ARD-Mediathek)

25. Die Salzprinzessin (die Folgen eines Wutanfalls)

Es war einmal ein König, der hatte drei Töchter. Als er alt wurde, fragte er sich, welche seiner Töchter am besten seine

Nachfolge antreten sollte. Er kam auf die Idee seine Töchter zu fragen, welche ihn am liebsten hatte. Die älteste Tochter sprach: „Ich habe dich so lieb wie das ganze Königreich.“ Da erkannte der König, dass diese Tochter nur egoistisch und machtgierig ist. Sie würde das Königreich ins Unglück stürzen. Die zweite Tochter erklärte: „Ich liebe dich so wie meine schönen Kleider.“ Der König begriff, dass diese Tochter nur eitel ist und alle Menschen unglücklich machen würde.

Die jüngste Tochter antwortete: „Ich liebe dich so sehr wie Salz.“ Da wurde der König zornig. Er schrie: „Wie kannst du mich mit Salz vergleichen?“ Obwohl er seine jüngste Tochter am meisten liebte und wusste, dass sie am besten für seine Nachfolge geeignet war, jagte er sie wutentbrannt aus dem Palast: „Trete mir nicht mehr unter die Augen. Ich möchte dich in meinem Königreich nicht mehr sehen.“

Was sollte die Prinzessin tun? Sie kleidete sich in Lumpen, damit sie keiner erkennt, und verließ das Reich ihres Vaters. Lange wanderte sie als Bettlerin in der Welt umher, bis sie in einen großen Wald kam. Im Wald stand eine kleine Hütte, in der eine alte Frau wohnte. Die alte Frau hatte Erbarmen mit der Prinzessin und sie durfte bei ihr wohnen. Die Prinzessin führte jetzt der alten Frau den Haushalt. Sie putzte, kochte und unterhielt sich mit der alten Frau. Im Laufe der Zeit wurden sie gute Freunde.

Eines Tages verirrte sich ein Prinz im Wald. Mit einer kleinen Gruppe von Freunden war er auf der Reise und wollte die Welt erkunden. Insgeheim war er auf der Suche nach der Frau seines Herzens.

Der Prinz entdeckte das Licht, das bei Dunkelheit aus der Hütte der alten Frau weit in den Wald hinein strahlte. Er ritt

zur Hütte und klopfte an die Tür. Vielleicht könnten ihm die Bewohner der Hütte den Weg aus dem Wald zeigen? Die Prinzessin öffnete ihm. Als er ihre Schönheit sah, verliebte er sich sofort in sie. Er spürte, dass er die Frau gefunden hatte, die er schon lange suchte. Bei etwas Brot und Wein unterhielten sie sich angeregt. Der Prinz fragte die Prinzessin nach ihrer Herkunft und sie erzählte ihm ihre traurige Geschichte.

Der Prinz überlegte, ob man das verstockte Herz ihres Vaters nicht heilen könnte? Die alte Frau war zum Glück eine Hexe und konnte zaubern. Sie legte einen Fluch auf das Königreich des Vaters. Alles Salz in dem Königreich verwandelte sich zu Gold. Es gab kein Salz mehr im Königreich. Alle Speisen schmeckten fade und die Leute litten an Mangelerscheinungen. Da erkannte der alte König, dass Salz letztlich wertvoller als Gold ist. Er bereute zutiefst, dass er seine Tochter aus dem Königreich gejagt hatte. Er wusste jetzt, dass sie ihn sehr liebt. Könnte er sie doch zurück haben.

Die alte Zauberin erkannte durch ihre Hellsichtigkeit den Sinneswandel des alten Königs. Sie gab der Prinzessin ein Mittel, mit dem sie den Fluch brechen konnte. Wenn sie das Pulver auf das Gold streute, dann würde es sich in Salz verwandeln und es würde wieder Salz im Königreich geben.

Die Prinzessin machte sich mit dem Pulver und dem Prinzen auf den Weg zurück in ihr Königreich. Zuerst wollten die Palastwächter sie nicht hereinlassen, weil sie immer noch in Lumpen gekleidet war. Aber als sie ihr das Gesicht zeigte und ihre blonden Locken schüttelte, da erkannten sie sie. Freudig berichteten sie dem alten König, dass seine jüngste Tochter wieder da wäre.

Der König war glücklich. Noch glücklicher wurde er, als die Prinzessin mit ihrem Pulver den Fluch auflösen konnte und es wieder Salz im Königreich war. Und vollends glücklich wurde der alte König, weil seine Tochter auch noch einen schönen Prinzen mitgebracht hatte. Jetzt wusste er, wen er zu seinem Nachfolger machen konnte.

Der alte König bat seine Tochter zutiefst um Verzeihung für seinen Wutanfall und seine dumme Entscheidung. Die Prinzessin hatte ein großes Herz und nahm die Verzeihung an. Dann gab es eine große Hochzeit. Die Prinzessin heiratete ihren Prinzen. Danach trat der alte König von seinem Amt zurück. Die Prinzessin und ihr Prinz wurden zur neuen Königin und zum neuen König gekrönt. Sie regierten gemeinsam ihr Land weise und alle waren glücklich.

Die Originalgeschichte „Prinzessin Mäusehaut“ stammt von den Gebrüdern Grimm. In dem Märchenfilm der ARD „Die Salzprinzessin“ wurde sie etwas verändert. Ich habe in meinem Märchen beide Geschichte zusammengefasst und etwas vereinfacht, damit die Essenz klarer herauskommt. Die wesentliche Botschaft ist zum einen, dass es gut ist seine Wut zu kontrollieren. Sonst kann man leicht sich, seine Familie und sein Land ins Unglück stürzen. In Deutschland haben wir derzeit ein Problem mit unkontrollierter Wut. Es gibt zu viel Hass in der Gesellschaft und das zerstört das Glück in unserem Land.

Wie kann man vom Hass ins Glück kommen? Durch die Liebe. Wir müssen wieder die Liebe, das gemeinsame Glück und nicht den Egoismus des Einzelnen in den Mittelpunkt der Gesellschaft stellen. Dazu ist jeder einzelne gefordert. Jeder einzelne sollte sich für mehr Liebe, Frieden, Toleranz, Gemeinsinn und für das gemeinsame Glück einsetzen.

Das größte Zaubermittel ist die Erkenntnis, dass das Glück eines Menschen vorwiegend aus seinem Inneren kommt. Und dass die Liebe der Weg ist, der alle Menschen glücklich macht. Das Salz des Lebens ist das innere Glück. Ohne inneres Glück und ohne Freude ist das Leben nicht lebenswert. Ohne inneres Glück sind wir alle Bettler, auch wenn wir äußerlich noch so viel Gold und Reichtum besitzen, Mögen wir alle zu einer Zauberin werden, die das Pulver der Weisheit und der Liebe über die Menschheit streut.

Ganzer Film (ARD-Mediathek)

26. Von einem, der auszog, seine Angst zu überwinden

Ein armer Töpfer hatte zwei Söhne. Der Älteste war groß, stark und furchtlos. Er würde später ein guter Töpfer werden. Der Jüngere war schwächlich, ängstlich und zu nichts zu gebrauchen. Der Vater war ratlos, ob aus ihm jemals etwas werden würde. Für alle Berufe erschien er ungeeignet. Die Menschen lachten über ihn, weil er vor allem Angst hatte. Er traute sich keine Aufgabe zu. Er hatte Angst vor dem Leben insgesamt. Sie nannten ihn den Angsthasen.

Der jüngere Sohn beschloss in die Welt hinauszuziehen, um einen Weg zu finden seine Angst zu überwinden. Das sah er als seine große Lebensaufgabe an. Der Vater gab ihm fünfzig Taler mit auf die Reise, damit er etwas Geld zum Leben hatte. Der Angsthase machte sich auf seine große Wanderschaft. Er wanderte bergauf und bergab, bei Regen und bei Sonnenschein, bis er an ein großes Gasthaus kam.

Im Gasthaus traf er einen alten Soldaten. Bei einem Glas Bier kamen sie ins Gespräch. Der Ängstliche erzählte dem Soldaten von seiner Angst. Der Soldat erklärte: „Wenn du mir deine fünfzig Taler gibst, zeige ich dir den Weg aus der Angst.“ Der ängstliche junge Mann gab dem Soldaten sein ganzes Geld und hoffte dafür auf einen guten Rat. Der alte Soldat berichtete von seinem langen Leben als Soldat und wie er gelernt hatte die Angst zu überwinden: „Was auch geschieht, du darfst vor der Angst nicht davon laufen. Du musst immer in das Zentrum der Angst hineingehen. Dann löst sie sich auf. Frage dich wovor du am meisten Angst hast. Dann finde einen Gedanken, der dir bei der Angst hilft.“

Am nächsten Tag wanderte der junge Mann weiter, um den Rat des alten Soldaten auszuprobieren. Als erstes verbrachte er eine Nacht auf einem Friedhof, um seine Angst vor dem Tod zu überwinden. Er meditierte auf den Tod. Als er vor der Friedhofskapelle zwischen den vielen Gräber auf einer Friedhofsbank saß und es langsam immer dunkler wurde, erhoben sich nach und nach die Geister der Verstorbenen aus den Gräbern. Der junge Mann überlegte sich, wie sich der alte Soldat jetzt wohl verhalten würde. Er saß wie ein Soldat auf seinem Wachposten und blickte die Spukgestalten ruhig an. Die Geister flossen an ihm vorbei, durch ihn hindurch und machten schreckliche Spukgeräusche. Aber sie taten ihm nichts. Als es Morgen wurde, kam das Tageslicht und die Geister verschwanden. Der junge Mann hatte es das erste Mal geschafft seine Angst zu kontrollieren.

Er kam durch ein großes Moor. Der Weg war schmal und jeder Fehltritt würde den Tod bedeuten. Der junge Mann war vorsichtig und sah bei jedem Schritt genau hin. Er lebte konsequent im Hier und Jetzt. So fand er den Weg durch das Moor. An seine Angst dachte er nicht, weil er sich vollständig auf seinen Weg konzentrierte. Und wenn Angstgedanken auftauchten, dann stoppte er sie.

Nach einiger Zeit gelangte er in ein Königreich, in dem es ein Spukschloss gab. Der König hatte demjenigen seine Tochter zur Frau versprochen, der drei Nächte in dem Schloss verbringen und so das Schloss vom Spuk befreien würde. Aber alle Bewerber waren gescheitert. Keinem war es je gelungen auch nur eine einzige Nacht in dem Schloss durchzuhalten. Der junge Mann dachte: „Das ist eine gute Möglichkeit den Rat des Soldaten einmal gründlich zu testen. Bis jetzt hat sich der Rat ja gut bewährt.“

Der junge Mann stellte sich dem König vor. Dabei konnte er einen kurzen Blick auf die schöne Prinzessin werfen. Er war sofort unsterblich verliebt. Bereits am nächsten Tag machte er sich auf den Weg ins Spukschloss. Er ging durch den dunklen Wald, stieg die vielen Stufen auf dem Berg zum Schloss empor und richtete sich im Kaminzimmer gemütlich ein. Er machte ein schönes Feuer an, setzte sich auf einen bequemen Lehnstuhl und wartete auf die Dinge, die da kommen sollten.

Um Mitternacht schlug die große Turmuhr zwölf mal. Im Schloss erhob sich ein Brausen und Heulen. Geister aller Art erschienen dem ängstlichen jungen Mann. Er sah Katzen mit großen Augen, schwarze Riesenhunde und Gerippe, die von der Decke fielen und auf dem Fußboden wieder lebendig wurden. Der junge Mann blieb völlig ruhig und gelassen. Er ließ alle Erscheinungen durch seinen Geist fließen ohne daran anzuhafte. Er verweilte einfach in der Meditation. Weil er seinen Geist ruhig hielt, lösten sich alle Spukgestalten nach einiger Zeit von alleine wieder auf.

In der zweiten Nacht wurde die Prüfung schwieriger. Jetzt tauchte der Tod als gruseliges Gerippe auf, bedrohte ihn mit

einem Messer und stach auf ihn ein. Zwar war alles nur eine Erscheinungen in seinem Geist, aber es wirkte sehr real. Der junge Mann ging entsprechend des Rates des Soldaten durch den Tod hindurch. Er war bereit zu sterben. Nach dem Tod würde das Paradies auf ihn warten. Dieser Gedanke gab ihm die Kraft alle Ängste vor dem Tod zu überwinden. Er dachte das Wort Paradies als Mantra. Er wünschte allen Wesen Glück. Er erinnerte sich daran, dass alles im Leben vergänglich ist. Nur wenn man positiv mit allen Erscheinungen des Lebens fließt, kann man seinen inneren Frieden bewahren. Man darf letztlich an nichts anhaften. Man muss alles so annehmen, wie es kommt. Man muss seinen Eigenwillen loslassen, wenn das Schicksal nicht zu ändern ist. So konnte ihm der Tod nichts anhaben.

In der dritten Nacht erfolgte die schwerste Prüfung. Der junge Mann war jetzt müde geworden und schlief in seinem Lehnstuhl ein. Im Traum sah er wie seine Mutter, sein Vater und sein Bruder starben. Der Traum war so real, dass er an die Echtheit glaubte. Aber gleichzeitig erinnerte er sich auch an die schöne Königstochter. Die Liebe zu ihr ließ ihn allen Kummer und alle Angst vergessen. Er dachte immer nur das Wort „Liebe“, und er wachte in der Liebe und im Licht auf. Er hatte die Prüfung bestanden. Alle bösen Geister verließen das Schloss. Der junge Mann heiratete die schöne Prinzessin und wurde zum neuen König gekrönt.

Der junge Mann hatte die Aufgabe seines Lebens gelöst. Durch die mystische Hochzeit war alle Angst in ihm verschwunden. Mit der Erleuchtung erlöscht das Ego. Dann verschwindet jede Angst, weil wir uns nicht mehr mit uns identifizieren. Wir leben jetzt im erleuchteten Sein, anhaftungslos und zentriert im eigenen inneren Glück. Wir vergessen uns selbst und konzentrieren uns darauf allen Wesen auf dem Weg des Glücks zu helfen. Wir wünschen

allen Wesen Glück und leben so dauerhaft in einer Dimension des Glücks, der Liebe und des inneren Friedens.

Diese Geschichte ist dem Märchen „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ nachempfunden. In dem Märchen geht es um einen Mann, der keine Angst empfinden kann. Es ist im Leben auch wichtig Angst spüren zu können. Etwas Angst macht uns vorsichtig. Sie warnt uns vor den Gefahren des Lebens. Sie bringt uns dazu uns rechtzeitig zu schützen. Zu viel Angst dagegen macht uns unglücklich. Sie erzeugt Depressionen und psychosomatische Krankheiten.

Zur Angstbewältigung gibt es viele Strategien. Märchen gegen die Angst sind ein Weg. Angsttherapie ist ein weiterer Weg. Wichtig ist es achtsam auf unsere Gedanken zu sein und uns mit positiven Gedanken zu helfen. Wenn wir bei einer Situation genau hinsehen, finden wir meistens einen Weg durch die Angst. Notfalls hilft es ein Mantra zu denken, zu meditieren, darüber zu reden oder eine positive Aufgabe zu haben. Wenn wir uns auf das Licht und die Liebe konzentrieren, sind wir immer geschützt.

Moderne Erzählung in der ARD-Meditathek Ganzer Film  
Tischlein deck dich

27. Tischlein deck dich

Es war einmal ein alter Schneider, der hatte drei Söhne und eine Ziege. Der Schneider war sehr arm. Alle drei ernährten sich hauptsächlich von der Milch der Ziege. Als die Söhne groß wurden, war das für die Familie zu wenig. Der Vater

schickte deshalb seine drei Söhne in die Welt hinaus, damit sie etwas lernen und sich selbst ernähren konnten.

Der erste Sohn fand in der Stadt einen Tischler und erlernte von ihm das Tischlerhandwerk. Als seine Lehrzeit nach drei Jahren zu Ende ging, gab ihm sein Meister als Lohn einen alten Tisch. „Was soll ich mit diesem alten Tisch,“ fragte der erste Sohn. Der Meister erklärte: „Das ist ein Zaubertisch. Wenn du das Mantra „Tischlein deck dich“ rufst, dann füllt sich der Tisch mit den schönsten Speisen. Du wirst in deinem Leben nie mehr hungern müssen.“

Damit war der erste Sohn zufrieden und wanderte mit dem Tisch zurück zu seinem Vater. Unterwegs machte er in einem Wirtshaus Rast. Der Wirt fragte ihn, was er zu essen wünsche. Aber der Tischlergeselle wollte nur ein Bett für die Nacht. Er behauptete vor dem erstaunten Wirt, dass er einen Zaubertisch besitzt. Er lud alle Gäste zu einem Essen ein, rief „Tischlein deck dich“ und auf dem Tisch waren die köstlichsten Speisen. Die Gäste waren begeistert und es begann ein großes Festgelage.

Der Wirt jedoch war neidisch auf den Zaubertisch. In der Nacht schlich er sich in das Zimmer des Tischlergesellen und tauschte den Tisch gegen einen anderen Tisch aus. Als der erste Sohn dann zu seinem Vater zurück kam und den Tisch vorführen wollte, gab es eine große Enttäuschung. Auf dem Tisch erschien kein Essen, obwohl der Sohn mehrmals voller Verzweiflung „Tischlein deck dich“ rief. Der Vater hatte es ohnehin für ein Märchen gehalten und die Mutter war froh ihren Sohn wieder zu haben.

Dem zweiten Sohn erging es nicht viel besser. Er ging zu einem Müller in die Lehre. Nach drei Jahren gab ihm der

Müller als Lohn einen Goldesel: „Wenn man das Mantra „Bricklebrit“ spricht, dann schießt der Esel Gold. Du wirst immer viel Geld in deinem Leben haben. Du wirst dein ganzes Leben reich sein.“ Da freute sich der zweite Sohn und machte sich schnell auf dem Weg zurück zu seinem Vater. Es war jetzt doch etwas Großes aus ihm geworden. Seine Eltern würden stolz auf ihn sein,

Leider kehrte auch er unterwegs bei dem bösen Wirt ein. Er bestellte sich etwas zu Essen. Als er bezahlen sollte, da ging er zu seinem Esel in den Stall und füllte sich die Taschen voller Gold. Der Wirt aber war ihn nachgeschlichen und hatte ihn beobachtet und sein geheimes Mantra gehört. In der Nacht tauschte der Wirt den Goldesel gegen einen anderen Esel aus. Und als der zweite Sohn zu seinen Eltern heimkehrte, da war die Enttäuschung groß. Dem Sohn wurde klar, dass er von dem Wirt betrogen worden ist. Er dachte zu sich, dass er wohl zu dumm sei seinen Reichtum zu bewahren.

Der dritte Sohn ging zu einem Drechsler in die Lehre. Zum Abschluss der Lehrzeit drechselte ihm sein Meister einen Zauberstock. Er steckte den Stock in einen Sack und sprach zu seinem Gesellen: „Wenn du „Küppel aus dem Sack“ rufst, dann kommt der Stock aus dem Sack und verprügelt jeden Menschen, der dir etwas Böses will. Du brauchst nie mehr Angst vor anderen Menschen zu haben. Durch den Knüppel bist du jetzt der stärkste Mensch auf der ganzen Welt.“ Da war der dritte Sohn sehr froh, denn er war etwas schwächlich von Statur.

Er wanderte direkt zu seinen Eltern und hörte dort die Geschichten seiner beiden Brüder. Er glaubte ihnen und meinte: „Euch kann geholfen werden.“ Alle drei machten sich auf den Weg zu dem bösen Wirt und stellten ihn zur Rede.

Die beiden Brüder verlangten den Zaubertisch und den Goldesel zurück. Aber der Wirt leugnete, dass etwas Derartiges zu besitzen. Da rief der dritte Sohn „Knüppel aus dem Sack“. Der Stock verprügelte den bösen Wirt so lange, bis dieser unter Tränen seine Missetaten gestand. Er gab ihnen den Zaubertisch und den Goldesel zurück.

Jetzt luden die drei Söhne alle Menschen aus dem ganzen Dorf ein und feierten ein großes Fest. Die drei Söhne suchten sich eine zu ihnen passende Frau. Der erste Sohn mit dem Zaubertisch liebte das schöne Essen. Also nahm er sich eine Frau, die zwar etwas rundlich war, dafür aber gerne aß. Der zweite Sohn suchte sich eine Frau, die klug war und gut mit Geld umgehen konnte. So konnte er seinen Reichtum bewahren. Der dritte Sohn heiratete die Dorfschönheit. Er war jetzt stark genug sie zu beschützen und alle Nebenbuhler fern zu halten.

Die drei Söhne veranstalteten ein zweites großes Fest, heirateten ihre Frauen und alle waren glücklich bis an ihr Lebensende. Gemeinsam schafften sie es ihr Glück dauerhaft zu bewahren.

Dieses Märchen ist eines der bekanntesten Märchen der Gebrüder Grimm. Es gibt es auch in einer aktuellen Verfilmung in der ARD-Mediathek. Für einen spirituellen Menschen ist die tiefere Bedeutung leicht zu erkennen. Der Zaubertisch symbolisiert das Wurzelchakra. Wenn man sich gut erdet und das richtige Mantra spricht, dann öffnet sich das Wurzelchakra. Die Kundalini-Energie steigt im Körper zum Kopf hoch und der ganze Mensch ist mit Glück, Frieden und Liebe gefüllt. Er braucht nie mehr hungrig nach Glück zu sein. Durch sein Mantra kann er jederzeit ausreichend Glück in sich selbst erzeugen.

Den Goldesel kann man als einen goldenen Buddha interpretieren, der in sich selbst Glück hat und sein Glück an seine Mitmenschen weitergeben kann. Er kann seinen inneren Reichtum mit allen teilen. Er hat das Licht in sich und kann alle Menschen um ihn herum auch mit Licht füllen. In seiner Gegenwart sind alle Menschen glücklich. In seiner Gegenwart wachsen alle Menschen auch ins Licht.

Der Zauberstock ist am Wichtigsten. Durch negative Energien kann ein spiritueller Mensch leicht sein inneres Glück verlieren. Es nützt ihm nichts einen Zaubertisch zu haben und ein Goldesel zu sein. Wenn man sich nicht gut gegen negative Energien abgrenzen und nicht gut für sich sorgen kann, dann werden die weltlichen Energien ihm und seinen Freunden das ganze innere Glück rauben.

Auf dem spirituellen Weg ist Selbstdisziplin die wichtigste Eigenschaft. Man muss mit Kraft und Ausdauer seinen spirituellen Weg gehen. Dann wird eines Tages die Glücksenergie in einem zu fließen beginnen. Man wird in das Erleuchtungsbewusstsein eintreten. Und jetzt kommt die zweite große Schwierigkeit. Man muss es lernen das Erleuchtungsbewusstsein zu bewahren. Viele Yogis konnten nach langen Jahren in der Abgeschiedenheit ihr Erleuchtungsbewusstsein entwickeln. Kaum kamen sie in die Welt zurück, verloren sie sofort ihre Erleuchtung und ihr inneres Glück. In meinen Yogagruppen konnte ich viele Menschen durch die Yogastunde ins Glück bringen. Kaum waren sie zuhause, verschwand ihr Glück wieder. Ein falscher Gedanke und das innere Glück ist weg. Nur wenige Menschen sind der Lage ihr inneres Glück in einer weltlichen Umgebung zu bewahren.

Man braucht auf dem spirituellen Weg Selbstdisziplin am Anfang, in der Mitte und am Ende. Erst wenn man ein vollständig erwachter Buddha ist, wenn die mystische Hochzeit vollzogen ist, dann bewahrt sich die Erleuchtung spontan selbst. Man kann sie in der Tiefe nicht wieder verlieren. Alle Worte werden zu einem Mantra, alle Handlungen zu einer Yogaübung und das Leben zu einem Fließen im erleuchteten Sein. Bis dahin brauchen wir innere Kraft, um auf unserem spirituellen Weg zu siegen. Wir müssen es lernen, immer wieder den Knüppel aus dem Sack zu holen, auf unsere Gedanken zu achten, ein Mantra zu denken und mit Selbstdisziplin unseren spirituellen Weg zu gehen,

## 28. Das tapfere Schneiderlein

Es war einmal ein kleines Schneiderlein, das schaffte es mit der Fliegenklatsche sieben Fliegen auf einmal zu erschlagen, die sich auf sein leckeres Pflaumenmusbrot gesetzt hatten. Zwar spritzte dabei das Mus in alle vier Himmelsrichtungen, aber das Schneiderlein war sehr stolz auf seine Heldentat: „Ich bin so ein kleiner Mensch, so schwach, so unbedeutend. Trotzdem kann ich sieben Fliegen auf einmal besiegen. Ich werde es allen Menschen verkünden.“

Das Schneiderlein stickte auf seinen Gürtel den Spruch „Siebene auf einen Streich.“ Als die Leute diesen Spruch lasen, dachten sie, das Schneiderlein hätte sieben Menschen auf einen Streich erschlagen. Sie hielten ihn für einen großen Kriegsheld. Das stieg dem Schneiderlein zu Kopf. Es verließ seine Werkstatt und zog in die weite Welt hinaus, um sein Glück zu versuchen. Das Schneiderlein glaubte an sich

selbst. Es wusste zwar, dass es von seiner Körperkraft eher schwach war. Aber es hatte einen schnellen Verstand. Dadurch würde es in seinem Leben siegen.

Voller Optimismus wanderte das Schneiderlein durch Berg und Tal, durch Wiesen und Wälder, bis es zu einem fernen Königreich kam. Der König suchte dringend einen Kriegshelden. Sein Reich wurde von zwei Riesen bedroht, die in einem nahen Wald lebten. Der König versprach dem Schneiderlein seine Tochter zur Frau und sein halbes Königreich dazu.

Das Schneiderlein glaubte immer noch an sich selbst und nahm gerne das Angebot an. Es ging in den Wald und betrachtete erstmal genau die Riesen. Dabei stellte es fest, dass die Riesen zwar sehr stark, aber gleichzeitig auch sehr dumm waren. Als die Riesen schliefen, kletterte das Schneiderlein auf einen Baum über ihnen und warf ihnen von oben herab Steine auf den Kopf. Die Riesen dachten, dass der jeweils andere sie ärgern wollte. Im Laufe der Zeit wurde ihre Wut so groß, dass sie sich gegenseitig erschlugen.

Freudestrahlend und mit stolz geschwellter Brust kam das Schneiderlein wieder zum König und verlangte den versprochenen Lohn. Da das Schneiderlein aber gar zu mickrig aussah, wollte der König ihm doch nicht so gerne seine Tochter zur Frau geben. Der König verlangte von dem Schneiderlein eine zweite Aufgabe zu lösen.

Im königlichen Wald lebte außer den Riesen noch ein wildes Einhorn, das auf den Feldern der Bauern viel Schaden anrichtete. Keine traute sich in den Wald, weil alle Angst hatten, dass das Einhorn sie mit seinem Horn aufspießt. Nur das Schneiderlein war mutig und vertraute wieder auf seine

Klugheit. Es stellte sich vor einen großen Baum. Als das Einhorn mit voller Wucht auf es zugerast kam, da sprang das Schneiderlein schnell zur Seite und das Einhorn rammte sein Horn in den Baum. Jetzt steckte es fest und konnte leicht gefangen werden.

Dem König genügte auch diese Heldentat nicht. Er verlangte von dem Schneiderlein, dass es auch noch das gefährliche Wildschwein fängt. Das Wildschwein war so wütend und leicht zu reizen, dass sogar die königlichen Jäger vor ihm Angst hatten. Wenn sie das Wildschwein mit seinen großen Hauern und seinem massiven schwarzen Körper erblickten, flüchtete sie sofort in großer Panik. Keine traute sich dem Wildschwein zu nähern, weil es gar zu wild war.

Das Schneiderlein trat mutig in den Wald. Das Wildschwein kam auch sofort angerast. Voller Panik flüchtete das Schneiderlein in eine Kapelle, die in der Mitte des Waldes stand. Das Wildschwein folgte dem Schneiderlein in das Gotteshaus. Aber da sprang das Schneiderlein schnell zum Fenster heraus und verschloss von außen die Tür. Das Wildschwein war gefangen und endete als Schweinebraten.

Der König konnte dem Schneiderlein jetzt nicht mehr die Hand seiner Tochter verweigern. Der Schneider bekam die Prinzessin zur Frau. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Aber wirklich glücklich war die Prinzessin mit dem Schneiderlein nicht. Er war ihr gar zu mickrig und benahm sich auch nicht adlig. Er gestand ihr sogar, dass er in Wirklichkeit ein armer Schneider gewesen war. Da überlegte die Königstochter, wie sie ihren Gemahl wieder loswerden konnte.

Sie heuerte zwei Mörder an, die das Schneiderlein des Nachts im Schlaf umbringen sollten. Die Königstochter berichtete ihrem Vater von dem Plan und der war damit einverstanden. Einen mickrigen Schneider wollte er nicht zu seinem Nachfolger haben. Zum Glück lauschte jedoch ein Diener des Königs bei diesem Gespräch und verriet das böse Vorhaben dem Schneiderlein. Der Diener war der Meinung, dass die kleinen Leute gegen die Mächtigen zusammenhalten sollten.

In der Nacht, in der er umgebracht werden sollte, tat der kleine Schneider so, als ob er schlief. Als die Mörder dann in sein Gemach eintreten wollten, rief er laut: „Ich habe zwei Riesen getötet, ein Einhorn gefangen und ein mächtiges Wildschwein überlistet. Wie könnte ich mich da vor zwei dummen Bösewichten fürchten, die glauben mich besiegen zu können.“ Die beiden gedungenen Mörder sahen sich ertappt und flüchteten in großer Panik. Die Königstochter erkannte, dass sie ihrem Gatten geistig unterlegen war und achtete ihn trotz seiner geringen Körpergröße als klugen Herrscher. Seinen Stolz legte das Schneiderlein im Laufe der Zeit ab. Es brauchte nicht mehr mit seinen Heldentaten anzugeben, weil es von allen Menschen um sich herum geachtet, geliebt oder gefürchtet wurde.

Was sagt uns diese Geschichte? Auch Kleine können siegen, wenn sie Optimismus mit Mut und Weisheit verbinden. Auch Mickerlinge können das spirituelle Ziel erreichen, wenn sie nach einem klugen Plan vorgehen und mit Ausdauer ihren Weg verfolgen.

Die Riesen symbolisieren die weltlichen Energien in einem Menschen. Um zur Erleuchtung zu gelangen, müssen wir Gier, Sucht, Hass und Angst in uns überwinden, Wir dürfen an keinen äußeren Genüssen anhaften und Leidsituationen nicht

ablehnen. Wir müssen die Dinge so annehmen wie sie sind und bei allem äußeren Geschehen unseren inneren Frieden bewahren.

Wenn uns das gelingt, dann lösen sich unsere inneren Verspannungen auf, die spirituelle Energie beginnt zu fließen und wir erlangen innere Kraft und spirituelle Erkenntnis. Das Einhorn in uns erwacht. Wenn wir die spirituellen Energien lenken und zähmen können, dann werden wir zu einem Buddha, einem goldenen König. In der mystischen Hochzeit vereinigen wir uns mit der Welt um uns herum. Das Wildschwein, das Ego in uns stirbt. Wir erfahren die Welt um uns herum als heiligen Ort. Es ist als ob wir in einer Kirche, in einem heiligen Raum, leben.

Allerdings ist unser inneres Glück immer bedroht. Wir müssen beständig achtsam auf unsere Gedanken und Handlungen sein. Wir sollten genau in uns hinein horchen und rechtzeitig erkennen, wenn weltliche Energien drohen uns aus unserem spirituellen Königreich herauszuwerfen. Auch nach der Hochzeit müssen wir unsere Ehe pflegen, damit wir dauerhaft in der Liebe und im Glück leben können.

## 29. Der Froschkönig

Es war einmal eine Königstochter, die besaß eine schöne goldene Kugel. Die goldene Kugel war ihr Lieblingsspielzeug. Stundenlang saß sie mit der Kugel im Park am Brunnen und spielte mit ihr. Dabei fiel ihr die goldene Kugel eines Tages in den Brunnen.

Die Königstochter war sehr traurig. Wie sollte sie Kugel wiedererlangen? Der Brunnen war sehr tief. Die Kugel war bis auf den Brunnengrund gefallen. Da tauchte plötzlich ein frecher Frosch auf und behauptete: „Ich kann dir die goldene Kugel wieder heraufholen. Was gibst du mir dafür?“ Die Königstochter war erleichtert und versprach in ihrem Überschwang: „Ich gebe dir alles dafür.“ Der freche Frosch erklärte: „Ich möchte gerne dein Freund sein. Ich möchte mit dir von deinem Teller essen, von deinem Glas trinken und in deinem Bett schlafen.“

Die Königstochter willigte freudig ein und der Frosch brachte ihr die goldene Kugel zurück. Glücklicherweise rannte die Königstochter mit ihrer Kugel ins Schloss zurück. Nach einiger Zeit hatte sie den Frosch vergessen. Da klopfte es plötzlich an die Tür: „Königstochter jüngste, mach mir auf. Weist du nicht, was du mir versprochen hast?“ Als die Prinzessin die Haustür öffnete, stand der freche Frosch vor ihr. Sie bekam einen Schreck und schlug die Tür schnell wieder zu.

Die Königsfamilie saß gerade am Abendbrottisch. Die Prinzessin hatte noch zwei ältere Schwestern, aber sie war die Schönste von allen. Der Vater erkundigte sich bei der Tochter, was da geschehen war. Sie erzählte ihm freimütig die ganze Geschichte. Da meinte der König: „Was du versprochen hast, musst du auch halten.“ Widerwillig machte die Königstochter die Tür auf. Der Frosch kam herein, sprang auf den Tisch und aß nach Herzenslust von dem goldenen Teller der Prinzessin und trank Wein aus ihrem Glas. Der Königstochter verging aller Hunger, so eklig fand sie den Frosch.

Aber noch schlimmer wurde es, als sie zu Bett ging. Der Frosch hüpfte hinter ihr her. Und als sie sich ins Bett legte, da

kroch er sich frech zu ihr. „Was willst du noch,“ rief sie voller Ekel. „Ich möchte einen Kuss von dir, dann bist du frei,“ antwortete der Frosch. Die Prinzessin wollte nicht den schleimigen grünen Frosch küssen, der neben ihr im Bett lag. Sie weigerte sich. Da wurde der Frosch ganz traurig und fing an zu weinen. Die Prinzessin spürte Mitgefühl in sich. Außerdem war sie neugierig, wie sich ein Kuss von einem Frosch wohl anfühlen würde. So willigte sie ein.

Der Frosch sprang auf ihre Brust und gab ihr einen langen Kuss. Erstaunlicherweise schmeckte der Kuss des frechen Frosches gut. Die Prinzessin war danach richtig verliebt in den Frosch. Sie küsste ihn zurück. Plötzlich wurde es im Zimmer hell und warm. Der Frosch verwandelte sich in einen schönen Prinzen. Er erklärte der Prinzessin, dass er von einer bösen Hexe verzaubert worden war und jetzt seine wahre Gestalt wieder erlangt hatte.

Da war die Prinzessin sehr glücklich und beschloss den frechen Frosch zu heiraten. Sie feierten eine große Hochzeit. Danach stiegen sie in eine Kutsche mit vier weißen Pferden und auf ging es zur Hochzeitsreise in das Königreich des Prinzen. Kaum waren sie losgefahren, da knallte es laut. „Heinrich, der Wagen bricht,“ rief der Prinz erschrocken zu dem Kutscher. Der Kutscher antwortete ruhig: „Nein, Herr, es ist der Wagen nicht. Es ist ein Band von meinem Herzen, das da lag in Schmerzen.“ Noch zweimal zersprang ein Band vom Herzen des treuen Dieners Heinrich, so glücklich war er darüber, dass sein Herr von dem bösen Fluch erlöst und die schöne Prinzessin geheiratet hatte. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute und machen immer noch ihre Hochzeitsreise. Sie erkunden die Geheimnisse der Welt, der Liebe und des Glücks.

Dieses Märchen ist sehr bekannt, aber kaum jemand kennt den tieferen Hintergrund. Die Kugel verkörpert die Weisheit. Die Prinzessin ist eine Wahrheitssuchende. Aus mystischer Sicht symbolisiert die goldene Kugel den ganzen Kosmos. Ein erleuchteter Mensch ist eins mit sich und der Welt. Er lebt in der großen Harmonie.

Wir können uns den Kosmos um uns herum als eine goldene Kugel vorstellen. Wenn wir darauf meditieren und ein Mantra wie Gott, Natur oder Licht denken, dann öffnet sich das Gotteschakra (das geheime Chakra, die Mahamudra) und wir gelangen in die Energie Gottes.

Der Weg der Erleuchtung besteht einfach ausgedrückt darin, die inneren Verspannungen mit den vielfältigen spirituellen Techniken aufzulösen. Lösen sich die Verspannungen auf, beginnt die Energie zu fließen und die Erleuchtung entwickelt sich. Verspannungen können wie Ringe um den Körper herum liegen. Wenn sie sich auflösen, fühlt es sich so an, als ob eiserne Reifen platzen. Das ist das Geheimnis hinter dem Kutscher Heinrich.

Wenn der goldene Ball in den Brunnen fällt, so bedeutet das, dass die Kundalini-Energie aktiviert wird. Das Erdchakra öffnet sich und die Energie steigt durch den Hauptenergiekanal in unserem Körper bis den Kopf hoch. Dann kommt es zur mystischen Hochzeit. In unserem Geist findet ein Bewusstseinsumschwung statt. Unser Ego löst sich auf und wir gelangen in ein Einheitsbewusstsein. Wir erwachen zur wahren Sicht der Dinge. Wir haben das Licht in uns und sehen das Licht in der Welt und allen unseren Mitwesen, auch in einem Frosch und einem Prinzen.

### 30. Das Märchen vom Schlaraffenland

Es war einmal ein armer alter Mann. Der lebte in einer kleinen Hütte im Wald. Er hatte tausend Wünsche. Er wünschte sich jeden Tag genug zu essen. Er wünschte sich Gesundheit und Heilung von seinen vielen Gebrechen. Er wollte am liebsten wieder jung sein, innere Kraft und einen schönen Körper haben.

Am meisten aber wünschte er sich eine Frau, denn er war sehr einsam. Sein Leben war einsam und langweilig. Müde und traurig flossen die Tage dahin. Da bekam er von einer alten Frau Besuch, die erzählte ihm vom Schlaraffenland. Sie hatte von einem Land gehört, in dem es einen Jungbrunnen gibt. Wer in diesen Brunnen hineinspringt, der wird wieder jugendlich schön. Alle Krankheiten heilen und man ist voller Glück und Kraft. Es gibt dort auch Geldbäume, an denen Münzen und Geldscheine wachsen. Wenn man einen solchen Baum schüttelt, dann fällt so viel Geld herunter, wie man gerade braucht.

In den Bächen fließt klares, sauberes Wasser. Es gibt dort grüne Wiesen mit bunten Blumen, prachtvolle Häuser für jeden, viel Sonne und genug zu Essen für alle. In diesem Land herrschen Frieden, Liebe und Glück. Jeder kann das werden und das tun, was er möchte. Alle Menschen sind gleich und haben die gleichen Rechte. Alle wirken gemeinsam für das Glück aller. Es gibt dort auch viele glückliche Tiere. Vögel sitzen auf den Bäumen und singen liebliche Lieder.

In diesem Land werden alle Wünsche erfüllt. Man braucht sich nur etwas zu wünschen. Und sofort realisiert sich dieser Wunsch. Alle Menschen sind dort deshalb wunschlos glücklich. Sie haben sich alle Wünsche bereits erfüllt und

leben einfach nur im glücklichen Sein. Ihre Haupttätigkeit besteht darin, ihre Mitwesen glücklich zu machen. Diese Tätigkeit bringt sie in die Liebe und verstärkt noch ihr Glück.

Der alte Mann hörte der Frau aufmerksam zu. Er fragte sie nach dem Weg in dieses schöne Land. Aber leider kannte sie den Weg nicht. Deshalb machten sich der Mann und die Frau auf die Suche nach diesem Land des Glücks. Gemeinsam wanderten sie über Berg und Tal, durch übervölkerte Städte und menschenleere Natur. Sie hatten schon fast die Suche aufgegeben, da trafen sie eine alte weise Frau. Sie sah aus wie eine Hexe, war aber eine erleuchtete Meisterin. Sie erschien aus dem Nichts, als die Zeit dafür reif war. Und sie kannte den Weg ins Schlaraffenland.

Die weise Frau erklärte: „Es gibt viele Wege ins Glück. Es gibt äußere und innere Wege. Es gibt schwierige schnelle Wege und leichte langsame Wege. Welchen Weg wollt ihr gehen?“ Die beiden entschieden sich für einen mittleren Weg, den sie gemeinsam gehen konnten. Der Weg sollte nicht zu schwierig zu gehen sein und nicht so langsam, dass sie erst in ihrem nächsten Leben das Ziel erreichen würden.

Die weise Frau gab ihnen die Übung der Meditation und der Gedankenarbeit. Sie sollten jeden Tag sechs Stunden meditieren, achtsam auf ihre Gedanken und Gefühle sein, und im Schwerpunkt für das Glück ihrer Mitmenschen leben. Die beiden Alten blieben ein Jahr bei der weisen Frau. Sie lernten alle spirituellen Techniken, die es gab. Sie lernten den Weg des Hatha-Yoga (Körperübungen), des Raja-Yoga (Meditation), des Jnana-Yoga (den Weg der Weisheit und der Selbstfindung), des Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Guru-Yoga), des Mantra-Yoga und des Karma-Yoga (den Weg der Liebe). Sie suchten sich aus allen Religionen die Übungen heraus, die für sie persönlich hilfreich waren. Und vor allem

lernten sie es auf ihre eigene Weisheit zu hören und ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Auf einer geistigen Ebene versprach die weise Frau immer bei ihnen zu bleiben und sie über ihre innere Stimme ins Licht zu führen.

Dann wanderten beide zurück in das Haus des alten Mannes und begannen dort mit ihrer spirituellen Praxis. Nach einem Jahr erreichten sie den Zustand des inneren Friedens. Nach zwei Jahren erlangten sie das innere Glück. Nach drei Jahren erhielten sie einen jugendlichen Körper und alle Krankheiten verschwanden. Nach vier Jahren erfuhren sie ihre Welt als Paradies. Und nach fünf Jahren hatten sie eine spirituelle Stufe erreicht, auf der sich alle Wünsche spontan erfüllten. Nur hatten sie keine Wünsche mehr. Und so lebten sie wunschlos glücklich in dem Schlaraffenland ihres eigenen Bewusstseins.

Diese Geschichte stammt von den Gebrüdern Grimm. Sie wurde erweitert von Ludwig Bechstein. Die obige Fassung stammt von mir. Was sagt uns diese Geschichte? Es gab zu der Zeit der Gebrüder Grimm einen Konflikt zwischen der christlichen Kirche und vielen Menschen, die dem Christentum kritisch gegenüber standen. Das wird auch in den Märchen der Gebrüder Grimm deutlich. Sie haben alles gesammelt, was ihnen erzählt wurde. Sie haben christliche und nichtchristliche Märchen gesammelt.

Das Märchen vom Schlaraffenland spiegelt den Konflikt zwischen der christlichen Paradieslehre und den Kritikern des Christentums wieder. Sie glaubten nicht an die Paradiesversprechungen und setzten dem das Lügenmärchen vom Schlaraffenland entgegen. Nach meinem jetzigen Erkenntnisstand gibt es ein Leben nach dem Tod und ein Paradies im Jenseits. Insofern sind die Paradieslehren im Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus richtig.

Das Paradies ist jedoch vorwiegend ein Bewusstseinszustand. Wenn wir unser inneres Glück entwickeln, dann verändert sich unsere Weltsicht. Wenn wir das Licht in uns haben, dann können wir auch das Licht in der Welt sehen. In der Erleuchtung erhalten wir eine Paradiessicht der Welt. Wir heilen innerlich und dadurch verschwinden auch viele äußere Krankheiten. Wir haben wieder Kraft, Glück und Liebe in uns. Und das strahlen wir auch aus. Insofern ist der spirituelle Weg ein Jungbrunnen.

Um innerlich glücklich zu werden, können wir innere Übungen wie Meditation und Achtsamkeit auf die Gedanken praktizieren. Wir können uns aber auch auf das Positive in der Welt und in unserem Leben konzentrieren. Wenn wir unsere Welt als Paradies visualisieren, dann kann das unser inneres Glück und unsere Erleuchtungsenergie erwecken. Insofern kann die Vorstellung eines Schlaraffenlandes für uns durchaus hilfreich sein.

Das Ziel des spirituellen Weges ist es wunschlos glücklich zu sein, im erleuchteten Sein zu leben. Aber manchmal kann es gut sein, dass man seine weltlichen Wünsche ausreichend lebt, damit man sie innerlich loslassen kann. Ich bin durchaus dafür sich eine äußere Welt zu schaffen, in der man sich innerlich wohl fühlt. Man muss es ja nicht so übertreiben, wie es im Märchen vom Schlaraffenland bei Ludwig Bechstein geschildert wird:

„Hört zu, ich will euch von einem guten Lande sagen, dahin würde mancher auswandern, wüßte er, wo selbes läge und eine gute Schiff Gelegenheit. Aber der Weg dahin ist weit für die Jungen und für die Alten. Diese schöne Gegend heißt Schlaraffenland, da sind die Häuser gedeckt mit Eierfladen,

und Türen und Wände sind von Lebzelten, und die Balken von Schweinebraten. Alle Brunnen sind voll Malvasier und andre süße Weine, auch Champagner, die rinnen einem nur so in das Maul hinein, wenn er es an die Röhren hält. Wer also gern solche Weine trinkt, der eile sich, daß er in das Schlaraffenland hineinkomme. Und das Geld kann man von den Bäumen schütteln, wie Kastanien.

Wer eine alte Frau hat und mag sie nicht mehr, weil sie ihm nicht mehr jung genug und hübsch ist, der kann sie dort gegen eine junge und schöne vertauschen. Die alten und garstigen (denn ein Sprichwort sagt: wenn man alt wird, wird man garstig) kommen in ein Jungbad; darin baden die alten Weiber etwa drei Tage oder höchstens vier, da werden schmucke Dirnlein daraus von siebzehn oder achtzehn Jahren. Wer sich also auf tun und dorthin eine Reise machen will, aber den Weg nicht weiß, der frage einen Blinden; aber auch ein Stummer ist gut dazu, denn der sagt ihm gewiß keinen falschen Weg. Um das ganze Land herum ist aber eine berghohe Mauer von Reiskreis. Wer hinein oder heraus will, muß sich da erst durchfressen.“

### 31. Dornröschen

Es waren einmal eine Königin und ein König, die wünschten sich so sehr ein Kind. Es war ihr größter Wunsch. Sie fühlten sich nur vollständig als Familie. Ein Kind würde ihnen Glück und Erfüllung bringen. Lange mussten sie auf ein Kind warten, aber dann blickte die Königin in einen tiefen Brunnen. Und im Brunnen wohnte ein Frosch, der sprechen konnte und die Zukunft kannte. Der Frosch weissagte der Königin, dass sie in einem Jahr ein Mädchen bekommen würde.

Und so war es auch. Das Königspaar war überglücklich. Aus Dankbarkeit feierten sie ein großes Fest, zu dem sie zwölf weise Frauen einluden. Es gab aber noch eine dreizehnte weise Frau in dem Königreich. Diese dreizehnte Frau hatten sie nicht eingeladen, weil sie nur zwölf goldene Tischbestecke hatten. Darüber war die dreizehnte weise Frau so enttäuscht, dass die böse Seite in ihr erwachte. Sie beschloss trotzdem zu der Feier zu gehen und das Kind zu verfluchen.

Das Fest begann. Die Tische waren gedeckt, die Musik spielte auf und die weisen Frauen traten nacheinander zu dem kleinen Mädchen, um ihre Geschenke zu übergeben. Die erste weise Frau wünschte dem Kind Reichtum, die zweite Schönheit, die dritte Gesundheit, die vierte ein glückliches Leben und die fünfte Tugendhaftigkeit.

Da trat die böse Hexe herein. Sie war ganz in Schwarz gekleidet, hatte einen Besen in der Hand und eine große Warze auf der Hakennase. Sie war sehr wütend, blickte grimmig in die Runde und sprach: „Bei deinem sechzehnten Geburtstag sollst du sterben. Du wirst dich an einer Spindel stechen. Du sollst verflucht sein und nur ein sehr kurzes Leben haben. Du wirst nie heiraten und das Glück der Ehe erfahren.“ Dann ritt sie auf ihrem Besen durch die Luft davon.

Alle waren entsetzt. Würde jetzt ewige Dunkelheit auf das Königreich herabkommen? Nein! Denn die zwölfte Fee hatte ihren Wunsch noch nicht gesprochen. Sie konnte das schlechte Karma der Prinzessin nicht abwenden, aber sie konnte es abmildern. Sie wünschte, dass die Prinzessin nicht sterben, sondern nur hundert Jahre schlafen sollte.

Der König versuchte das schlechte Schicksal abzuwenden und ließ alle Spindeln im Königreich verbrennen. Es konnten dort keine Stoffe mehr hergestellt werden. Alle Kleidung musste aus fernen Ländern importiert werden. Und trotzdem erfüllte sich der Lebensplan der Prinzessin.

Die Prinzessin war inzwischen zu einem schönen und fröhlichen jungen Mädchen herangewachsen. Als sie sechzehn Jahre alt wurde und gemäß der damaligen Gepflogenheit in das heiratsfähige Alter kam, da plante der König wiederum ein großes Fest. Kurz bevor die Feier begann, packte die Prinzessin die Neugier und aus Langeweile öffnete sie eine verbotene Tür. Sie trat in einen alten Turm und stieg die Stufen bis zum obersten Stock hoch. Im Turmzimmer saß eine schwarzgekleidete alte Frau. Es war die böse Hexe. Sie hatte ein Spinnrad vor sich stehen und war fleißig am Spinnen.

Die Prinzessin wollte auch einmal spinnen. Dabei war sie jedoch so ungeschickt, dass sie sich mit der Spinnnadel in den Finger stach. Sofort versank sie in einen tiefen Schlaf und das ganze Königreich mit ihr. Um das Schloss wuchs eine dichte Dornenhecke und langsam geriet das Königreich in Vergessenheit. Nur die Geschichte vom schlafenden Dornröschen wurde von Generation zu Generation weitererzählt.

Viele Prinzen machten sich auf den Weg, um Dornröschen zu befreien. Die meisten fanden das verwunschene Schloss nicht. Die, die es fanden, scheiterten an der Dornenhecke. Die Dornen waren so dicht und stachelig, dass keiner die Hecke durchdringen konnte. Aber als die hundert Jahre um waren, da erblühten die Rosen. Aus der Dornhecke wurde eine Rosenhecke.

Es gab einen Prinzen, der war klug und hatte Ausdauer. Er kannte den Weg zum verwunschenen Schloss. Er wartete auf den richtigen Zeitpunkt und ritt dann auf einem weißen Pferd den Schlossberg herauf. Weil die Zeit reif war, konnte er leicht die Rosenhecke durchdringen. Die vielen roten Rosen verhinderten, dass er an den Dornen scheiterte. Er verletzte sich nur leicht. Etwas Mühe muss sein, wenn man ein schönes Mädchen erobern will.

Der Prinz stieg die lange Wendeltreppe bis zum Turmzimmer hinauf. Dort erblickte er auf einem Strohlager das schlafende Dornröschen. Es war so schön, dass er es einfach küssen musste. Dornröschen wachte auf und blickte glücklich ihrem Retter in die Augen. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert und nach neun Monaten erblickte ein neues Dornröschen das Licht der Welt. Diesmal wurde die böse Hexe auch zur Geburt eingeladen. Und sie wünschte dem Dornröschen, dass es die guten und die schlechten Dinge im Leben annehmen und ihr inneres Glück immer bewahren sollte.

Dieses ist eine Geschichte der Geduld und der Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Der Frosch im Brunnen symbolisiert die erwachende spirituelle Energie. Es treten Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit, Wunscherfüllung, Gesundheit, Glück und Schönheit auf. Aber die spirituelle Energie muss gepflegt werden. Wie eine Spinnerin am Spinnrad fleißig Tag für Tag einen goldenen Faden spinnt, so muss der Geist des spirituell Suchenden entwickelt werden, bis aus dem goldenen Faden ein goldenes Tuch wird und die mystische Hochzeit stattfinden kann.

Wenn der spirituelle Weg erst einmal beschritten und die Energie erweckt ist, dann braucht man vor allem Geduld. Es

kann lange dauern, bis das Ziel der Erleuchtung erreicht ist. Die Entwicklung scheint zu stocken. Es scheint eine Ewigkeit zu dauern, bis die Rosen blühen und der Prinz die Prinzessin wach küsst. Vielleicht dauert es sogar mehrere Leben. Aber wenn die Energie einmal erwacht ist und man konsequent immer weiter seinen Weg der Weisheit geht, dann kommt der Sieg mit Sicherheit eines Tages. Es gilt die Regel: „Alles hat seine Zeit.“ Also üben wir uns in Geduld und warten auf den Tag des Erwachens.

### 32. Der Fischer und seine Frau

Es war einmal ein Fischer, der lebte mit seiner Frau in einer kleinen Fischerhütte am großen Meer. Seine Frau hieß Ilsebill. Sie litt an der Krankheit der ewigen Wünsche. Sie war nie zufrieden. Egal wie gut es ihr ging, sie wollte immer mehr. Sie dachte, wenn sie äußerlich reich wäre, wäre sie innerlich glücklich. Sie erkannte nicht, dass das Glück zu 90% aus dem Inneren eines Menschen kommt.

Eines Tages ging der Fischer wie gewöhnlich am Morgen ans Meer zum Fischen. Der Tag war schön. Die Sonne schien und das Meer war ruhig. Der Fischer warf seine Angel weit ins Meer. Und tatsächlich biss nach einiger Zeit ein großer Fisch an. Als er den Fisch an Land gezogen hatte, sprach dieser zu ihm: „Ich bin ein verzauberter Prinz, bitte lass mich wieder frei. Ich erfülle dir auch alle Wünsche.“ Der Fischer war erstaunt, dass der Fisch sprechen konnte. Er überlegte, ob er irgendwelche Wünsche hatte. Aber ihm fiel kein Wunsch ein. Also ließ er den Fisch wieder frei und setzte ihn ins Meer.

Dann ging er zu seiner Frau, um ihr von dem besonderen Fang zu erzählen. Die Frau putzte gerade die Fischerhütte. Als sie die Geschichte gehört hatte, rief sie: „Du Dummkopf, geh sofort wieder ans Meer und sage dem Fisch, dass ich ein schönes Haus mit einem großen Garten haben möchte.“

Der Fischer stapfte zurück durch die Dünen an den Strand. Er rief laut ins Meer hinaus: „Buttje, Buttje in der See. Meine Frau die Ilsebill, will nicht so wie ich es will.“ Aus dem Meer antwortete eine tiefe Stimme: „Was will sie denn?“ „Sie möchte ein schönes Haus mit einem großen Garten haben.“ „Geh nach Haus. Sie hat ihn schon.“

Als der Fischer nach Hause kam, stand seine Frau tatsächlich glücklich lachend vor dem neuen Haus und meinte: „Siehst du. So geht das Leben.“ Ein paar Wochen waren sie glücklich und zufrieden. Aber dann überlegte Ilsebill, dass sie sich doch besser gleich ein Schloss gewünscht hätte. Sie befahl ihrem Mann: „Geh zurück zum Fisch und wünsche dir ein Schloss. Und ich möchte eine Königin und ganz reich sein.“

Der Fischer ging zurück ans Meer und rief den Fisch. Dunkle Wolken begannen am Himmel aufzuziehen. Das Meer wurde unruhig. Aber wieder antwortete der Fisch: „Geh nach Haus. Jetzt ist deine Frau eine Königin, ganz reich und wohnt in einem Schloss.“ Und genau so war es.

Diesmal währte das Glück nur ein paar Tage. Dann erwachte wieder die Unzufriedenheit in der Frau. Sie merkte, dass sie trotz ihres Reichtums und ihrer Macht nicht so glücklich war, wie sie sich das vorgestellt hatte. Sie überlegte, ob sie nicht besser eine Kaiserin oder gar eine Päpstin werden sollte. Doch dann fiel ihr Blick auf die Sonne. Die Sonne ging gerade auf und stand dann in voller Pracht und Herrlichkeit am

Himmel. Isebill dachte bei sich: „Ich möchte sein wie die Sonne. Ich möchte werden wie Gott. Ich möchte die Macht über die Natur haben. Ich möchte alles bestimmen können. Gott ist das Größte. Wenn ich wie Gott bin, dann bin ich ewig glücklich.“

Sie schickte ihren Mann wieder ans Meer und der rief entsetzt: „Jetzt möchte meine Frau Gott werden.“ Ein Sturm zog auf. Hohe Wellen türmten sich im Meer. Wieder erschien der Fisch und eine donnernde Stimme ertönte: „Geh nach Haus. Deine Frau sitzt schon wieder in der Fischerhütte.“ Und da sitzen die beiden bis auf den heutigen Tag.

Diese Geschichte beschreibt gut den Geist der heutigen Zeit. Der globale Konsumkapitalismus lehrt es, dass uns äußerer Konsum innerlich glücklich macht. Das macht die Menschen unzufrieden, zerstört die Umwelt und häuft sinnlosen Reichtum bei einigen wenigen Menschen an. Die Depressionen, Ängste und psychischen Krankheiten nehmen weltweit zu. Und kaum jemand durchschaut die Sinnlosigkeit dieses Tuns. Alle arbeiten wie verrückt, um möglichst viel Geld zu bekommen und sich möglichst viel kaufen zu können. Die Beziehungen der Menschen entwickeln sich zu Warenbeziehungen. Die Liebe verschwindet.

Die Glücksforschung hat festgestellt, dass 90 % des Glücks eines Menschen aus seiner Psyche kommt. Wir müssen an unserer Psyche arbeiten, wenn wir in unserem Leben glücklich werden wollen. Das ist auch die Erkenntnis aller Religionen. Wir müssen Eigenschaften wie innerer Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe entwickeln. Dann wird unser Leben glücklich werden.

Der Yogaweise Patanjali lehrt Zufriedenheit als eine wichtige Eigenschaft eines Yogis. Diese Eigenschaft sollten wir täglich üben. Der griechische Philosoph Epikur meint, wir sollten unseren Genugpunkt in äußeren Dingen finden. Wir sollten das Glück vorwiegend in uns selbst suchen und in äußeren Dinge genügsam sein.

Buddha geht noch einen Schritt weiter. Er war ein Prinz und lebte in großem Reichtum. Im Alter von 29 Jahren verließ er sein Luxusleben und wurde ein besitzloser Bettelyogi. Er ließ alle äußeren Dinge los. Er befreite sich von allen Wünschen und allen Anhaftungen. Er meditierte viel und achtete auf seine Gedanken. Dadurch gelangte er zur Erleuchtung. Sein Ego löste sich auf und er wurde eins mit allem.

Wir können es so sehen, dass er durch die Erleuchtung eins mit Gott, mit der Natur, mit dem höheren Bewusstsein wurde. Aus meiner Sicht kommt der Mensch erst dann innerlich zur Ruhe, wenn er die Erleuchtung erlangt hat. Dann ist er gefüllt mit innerem Frieden, höchstem Glück und umfassender Liebe. Unser Unterbewusstsein weiß, dass dieser Zustand möglich ist. Es sehnt sich danach und kommt in der Tiefe erst dann zur Ruhe, wenn wir diesen Zustand erreicht haben.

Insofern hat überraschenderweise Ilsebill recht. Ihr Wunsch wie Gott zu werden ist das wahre Ziel aller Seelen. Nach buddhistischer und hinduistischer Lehre streben wir Leben für Leben nach spiritueller Selbstverwirklichung. Der Fisch ist die Stimme unsere inneren Weisheit. Wenn wir auf den Fisch in uns hören, dann führt uns unsere innere Stimme letztlich zur Erleuchtung. Und dann sind wir auch mit einem einfachen Leben in einer kleine Fischerhütte zufrieden. Gerade durch eine äußerlich einfache Lebensweise haben wir die Zeit und die Muße uns unserer inneren Entwicklung ausreichend widmen zu können. Wir haben Zeit zu meditieren, innerlich

zur Ruhe zu kommen und eins mit der Natur um uns herum zu werden. Der Schluss der Geschichte weist bei genauer Hinsicht darauf hin, dass Ilsebill und ihr Mann durch das Nachdenken über die Wunschsucht zum großen Loslassen und zur Einswerdung mit Gott gelangt sind. Sie haben ihr Glück in ihrer einfachen Fischerhütte gefunden.

## Allerleirauh Ganzer Film

### 33. Allerleirauh

Es war einmal ein König, der hatte eine schöne Frau mit goldenem Haar. Doch leider starb die Königin nach einiger Zeit. Daraufhin verliebte sich der König in seine Tochter und wollte sie heiraten. Doch die Tochter wollte nicht von ihrem Vater missbraucht werden. Da sie sich seinem Willen nicht widersetzen konnte, ersann sie eine List. Sie erklärte ihrem Vater: „Ich willige in die Hochzeit ein, wenn du mir ein Kleid ganz aus Gold, ein Kleid aus Silber und ein Sternkleid schenkst. Außerdem möchte ich noch einen Pelzmantel aus den Fellen aller Tierarten in deinem Reich.“ Sie dachte, das wäre ein unmöglicher Wunsch. Aber der Vater ließ die drei Kleider und den Fellmantel herstellen.

Um der Heirat zu entgehen, flüchtete die Königstochter aus dem Schloss. Sie nahm die drei Kleider und ihre Wertsachen mit, einen goldenen Ring, ein kleines goldenes Spinnrad und eine goldene Miniaturhaspel, wie sie zum Aufspulen des Garns gebraucht wird. Sie zog den Fellmantel an und wanderte unerkannt bis in das Nachbarkönigreich. Dort versteckte sie sich in einem Wald.

Eines Tages kam der junge König dieses Reiches auf der Jagd mit seinen Gefolgsleuten an dem Versteck der Prinzessin vorbei. Sie entdeckten die Königstochter. Da sie jedoch den Fellmantel trug, erkannten sie sie nicht und hielten sie für ein wildes Tier. Bei näherem Hinsehen stellte es sich als eine junge Frau heraus. Der König konnte noch eine Hilfe in der Küche gebrauchen und stellte sie als Küchenhilfe ein. Wegen ihres Fellgewandes nannte man sie Allerleirauh.

Der Prinzessin gefiel der junge König und sie beschloss ihn zu verführen. Als ein Fest im Schloss war, zog sie ihr goldenes Kleid an, schminkte sich schön und ließ ihre langen goldenen Haare über die Schultern herabfallen. Als sie den Tanzsaal betrat, verliebte sich der junge König sofort in sie. Er bat sie um einen Tanz. Aber nach dem Tanz verschwand die Prinzessin schnell wieder in der Küche und zog ihr Fellkleid an. Der junge König suchte sie vergebens.

Da er hungrig geworden war, bat er ihn eine Brotsuppe zu kochen. Allerleirauh kochte diese Suppe mit viel Liebe und legte den goldenen Ring hinein. Der König fragte den Koch, wer diese schmackhafte Suppe gekocht hatte. Der Koch gestand, dass es Allerleirauh war. Der König bat Allerleirauh zu sich und fragte, wer sie sei. Sie antwortete: „Ich bin ein armes Kind und habe keine Eltern mehr. Ich bin nicht mehr wert, als dass man mir die Stiefel an den Kopf schmeißt.“ Mit dieser Antwort konnte der König nicht viel anfangen. Da er sie nicht als die schöne Tänzerin erkannte, ließ er sie wieder in die Küche gehen.

Bei dem nächsten Fest zog Allerleirauh ihr silbernes Kleid an. Wieder tanzte sie mit dem König und verschwand danach in der Küche. Diesmal legte sie ihm das goldene Spinnrad in die Suppe. Wieder ließ der König sie kommen, fragte wer sie sei.

Und erhielt die gleiche Antwort. Und begriff wieder nicht, was da geschah.

Aber beim dritten Fest war der König schlauer. Er erklärte, dass er auf diesem Fest seine zukünftige Frau finden wolle. Allerleirauh zog diesmal ihr Sternenkleid an. Als der König mit ihr tanzte, steckte er ihr unauffällig den goldenen Ring an den Finger. Wieder verschwand Allerleirauh. Diesmal ließ der König sofort in der Küche nach ihr suchen. In aller Hast konnte sie gerade noch den Fellmantel über ihr Sternenkleid streifen.

Sie kochte dem König wieder eine Suppe und tat diesmal die goldene Haspel hinein. Als sie dem König die Suppe brachte, entdeckte dieser sofort den goldenen Ring an ihrem Finger. Er zog ihr den Fellmantel aus. Da stand sie jetzt in all ihrer Schönheit mit ihrem goldenen Haar und ihrem Sternenkleid. Der junge König bat sie seine Frau zu werden. Sie heirateten und lebten vergnügt bis zu ihrem Tod. Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute.

Dieses Märchen ist in der heutigen Zeit sehr beliebt. Es thematisiert das Problem eines Missbrauchs der Tochter durch den Vater. Und es erzählt von einer starken Frau, die sich von ihrem Vater befreit und ihren eigenen Weg geht. Sie wählt sich selbst den Mann ihrer Träume aus und lebt ein emanzipiertes Leben.

Auf einer tieferen Ebene geht es um den Weg der spirituellen Entwicklung. Zuerst muss ein Mensch lange Zeit abgeschieden von allen weltlichen Energien in der Ruhe leben. Er muss intensiv seine spirituellen Übungen machen, bis es zur mystischen Hochzeit kommt. Für die Vereinigung mit Gott, die Einswerdung mit dem Licht, steht der goldene

Ring. Im Buddhismus wird dieses Geschehen auch oft durch einen Kreis ausgedrückt. Der Mensch lebt in der großen Harmonie, in der Einheit mit sich und dem Leben. Das goldene Spinrad verweist auf Fleiß und Ausdauer. Die goldene Haspel zeigt, das man mit Ausdauer an seinem neuen spirituellen Gewand arbeiten muss, bis man aus dem goldenen Faden das goldene Kleid des inneren Glücks nähen kann.

Die Königstochter trägt vier Kleider. Der Fellmantel deutet an, dass sie durch eine Phase der Armut gehen muss. Sie muss einfache Küchenarbeiten machen. Sie muss letztlich ihr Ego loslassen. Sie muss die Dinge im Leben so annehmen wie sie kommen. Sie muss ihre weltlichen Anhaftungen aufgeben. Sie muss an ihren Gedanken arbeiten, meditieren und innerlich vollkommen zur Ruhe kommen. Kommen die Gedanken zur Ruhe, tritt innerer Frieden ein und nach einer Weile taucht das innere Glück auf.

Das goldene Kleid deutet den Beginn der spirituellen Umwandlung an. Die Prinzessin macht ihre erste Erleuchtungserfahrung. Sie hat einen Stromeintritt, wie es im Buddhismus heißt. Sie wird eine Stromeingetretene und kennt das Ziel. Jetzt wird der Weg leichter. Die spirituelle Umwandlung geschieht fast von alleine. Die Prinzessin muss nur noch ausdauernd ausreichend in der Ruhe leben. Die Kundalini-Energie reinigt von sich aus ihren Körper und ihren Geist von den inneren Verspannungen und Energieblockaden. Diese Stufe der Ruhe und der inneren Reinigung wird durch das silberne (weiße) Mondkleid angedeutet.

Die dritte Phase ist dann die Auflösung des Egos und das Einswerden mit dem Kosmos. Wir erlangen ein Einheitsbewusstsein. Dafür wird im tibetischen Buddhismus

die Sternenmeditation praktiziert. Wir visualisieren uns umgeben von Sternen und erfahren uns so als Teil des kosmischen Raumes. Wenn dieser Zustand dauerhaft wird, sind wir erleuchtet. Die mystische Hochzeit ist vollzogen. Jetzt können wir wieder in die Welt zurückkehren und als spirituelle Lehrerin unseren Mitmenschen den spirituellen Weg zeigen. Wir sind zu einer spirituellen Königin geworden.

### 34. Das hässliche Entlein

Es war einmal eine Entenmutter, die hatte sieben Eier in ihrem Nest. Das eine Ei sah etwas anders aus als die anderen Eier. Und es dauerte auch etwas länger, bis die Eierschale platzte und das Küken schlüpfte. Die anderen sechs Entenküken waren schon eine Weile auf der Welt, knappten am Gras und betrachteten die Dinge um sich herum. Wie erschrakten sie, als sie das neue Küken erblickten. Entsetzt riefen alle im Chor: „Du bist so hässlich. Du bist anders als wir. Wir wollen mit dir nichts zu tun haben.“

Die Entenmutter liebte alle ihre Kinder, auch das hässliche. Aber die Geschwister waren grausam und hänselten es, wo sie konnten. Als das hässliche Entlein größer wurde, hielt es diese Quälerei nicht länger aus und beschloss in die weite Welt hinaus zu gehen und dort sein Glück zu versuchen.

Es verließ den heimatlichen Ententeich und kam an einen großen See. Dort schwammen viele Enten, suchten Nahrung im Wasser und erfreuten sich ihres Lebens. Aber auch diese Enten wollten von dem hässlichen Entlein nichts wissen: „Du bist uns zu hässlich. Du passt nicht zu uns.“

Traurig versteckte sich das hässliche Entlein im Schilf. Da kamen viele Jäger und jagten die anderen Enten. Viele Enten starben und einige wenige flogen davon. Da das hässliche Entlein noch nicht fliegen konnte, blieb es verängstigt im Schilf sitzen. So entdeckten es die Jäger nicht und es überlebte die große Jagd.

Der Herbst ging vorbei und der Winter kam ins Land. Es wurde sehr kalt und der See fror ein. Wie sollte das hässliche Entlein jetzt noch Nahrung finden? Bei seiner verzweifelten Suche nach etwas Essbarem fror es sogar mit seinen Füßen im Eis fest. Zum Glück kam ein freundlicher Mensch vorbei. Er fand das hässliche Entlein, befreite es vom Eis und nahm es mit nach Haus. Dort bekam es jetzt den Winter über genug zu essen.

Leider hatte der freundliche Mensch sehr ungezogene Kinder. Die benutzten das hässliche Entlein als Spielzeug und quälten es. Deshalb nutzte das hässliche Entlein, als es Frühling wurde, die erste Gelegenheit zur Flucht. Als die Kinder die Haustür nicht richtig verschlossen, entwischte es durch den Türspalt in die Freiheit.

Inzwischen waren die Flügel gewachsen und das hässliche Entlein flog zu seinem See. Und wie es in das Wasser blickte, da erkannte es sich selbst kaum wieder. Es erblickte einen schönen weißen Schwan in seinem Spiegelbild. Aus dem hässlichen Entlein war ein schöner weißer Schwan geworden. Er schwamm zu den anderen Schwänen und wurde freudig in ihre Gemeinschaft aufgenommen.

Der junge Schwan hätte jetzt stolz auf seine Entwicklung sein können. Aber da er so viel Leid in seinem Leben erlebt hatte und wusste, wie sich Verachtung anfühlte, hatte er ein Herz voller Mitgefühl. Liebevoll betrachtete er die schwächeren Vögel und half ihnen, wo er konnte. Er sah sie alle als Teil von Gottes Schöpfung, als Teil der Natur, an. Obwohl der junge Schwan jetzt zu den Herrschern im See gehörte, blieb er stets demütig und bescheiden. Und gerade dadurch wurde er von allen geliebt und lebte ein glückliches Leben.

Dieses Märchen stammt von dem dänischen Dichter Christian Andersen. Er beschreibt darin nach seiner Aussage sich selbst. Auch er ist durch ein schwieriges Leben gegangen und war außergewöhnlich hässlich. Ein Zeitgenosse beschreibt ihn mit folgenden Worten: „Eine lange, schlottrige, lemurenhafte-eingeknickte Gestalt mit einem ausnehmend hässlichen Gesicht.“ Und trotzdem wurde aus ihm im Laufe der Zeit der bekannteste Dichter und Schriftsteller Dänemarks.

Spirituell können wir das Märchen als typische Entwicklungsphase einer spirituellen Seele deuten. Am Anfang muss dieser Mensch oft durch viel Leid hindurchgehen. Er empfindet sich als anders als seine Mitmenschen. Er braucht lange um seine Rolle in der Welt zu finden. Letztlich findet er sie nur durch den spirituellen Weg. Dann erkennt er, dass seine Entwicklung genau so verlaufen musste, damit er sich optimal spirituell entwickelt. Und letztlich übersteigt er in der Erleuchtung alle menschlichen Bewertungen und empfindet nur Liebe und Verständnis für seine Mitmenschen.

Das blaue Licht, ARD-Mediathek (ganzer Film)

## 35. Das blaue Licht

Es war einmal ein Soldat, der diente viele Jahre treu dem König. Eines Tages wurde er im Kampf verwundet. Da er jetzt nicht mehr kriegstauglich war, wurde er ohne Sold vom König entlassen. Da er kriegsversehrt war, konnte er keine Arbeit finden. So irrte er als armer Bettler durch das Land.

Eines Tages kam er in einen großen Wald. In der Mitte des Waldes stand ein Hexenhaus. Und aus diesem Haus schaute eine sehr schöne Hexe heraus. Die Hexe war jung und schön und bot dem Soldaten Speise, Trank und ein Nachtlager an. Der Soldat freute sich über den freundlichen Empfang und fragte, ob er der Hexe auch etwas Gutes tun könne.

Die Hexe bat ihn ihren Garten umzugraben. Danach sollte er Holz hacken. Und zum Schluss musste er noch ihr blaues Licht heraufholen, das in den Brunnen gefallen war. Die Hexe ließ ihn an einem Seil in den wasserlosen Brunnen herab. Dort fand er das gewünschte blaue Licht. Inzwischen hatte der Soldat aber erkannt, dass sich hinter dem schönen Gesicht ein böses Wesen versteckte. Er vertraute seinem Gefühl. Er misstraute der Hexe. Deshalb bat er sie ihn erst ganz heraufzuziehen, bevor er ihr das blaue Licht überreichen würde.

Jetzt zeigte die Hexe ihr wahres Gesicht. Sie haftete so sehr an dem blauen Licht an, welches ein großes Geheimnis barg, dass sie ihre Wut nicht mehr kontrollieren konnte. Sie rief: „Verrotte im Brunnen.“ Dann stapfte sie wütend in ihr Hexenhaus. Der Soldat versuchte seinem Gefängnis zu entkommen. Aber der Brunnen war zu tief. Er konnte nicht herausklettern. Der Soldat dachte: „Dann werde ich wohl hier sterben.“ Er stellte sich auf den Tod ein. Für den Soldaten war

der Tod ein gewohnter Anblick. Er hatte ihm auf dem Schlachtfeld schon oft ins Auge geblickt. Ihn schreckte der Tod nicht. Jeder Mensch musste einmal sterben. Das ist der Lauf der Welt. Seine Zeit war eben jetzt gekommen. Er zog ruhig seine Pfeife aus der Tasche, stopfte etwas Tabak hinein und zündete sie mit dem blauen Licht an.

Da erschien ihm plötzlich ein kleines blaues Männchen und fragte: „Was befehlst du, Herr.“ Der Soldat wunderte sich, dass er mit Herr angesprochen wurde. Er war es gewohnt Befehle zu empfangen und nicht Befehle zu geben. Das geheimnisvolle Männchen erklärte ihm, dass es der Geist des blauen Lichts sei und dem Besitzer des blauen Lichts dienen müsse.

Der Soldat war begeistert von den neuen Möglichkeiten, die ihm das Leben bot. Als erstes befahl er dem blauen Männchen ihn aus dem Brunnen zu holen. Danach bekam der blaue Geist die Aufgabe, die böse Hexe zu töten. Das war dem Geist ein leichtes. Er erfüllte die Hexe mit seiner Energie und löschte sie so einfach aus. Als die Hexe tot war, ging der Soldat in das Haus der Hexe. Dort entdeckte er den großen Goldschatz der Hexe. Überall im Haus versteckt lagen Gold- und Silbermünzen, Diamanten und Smaragde. Jetzt war der Soldat reich. Er wanderte zur die Stadt, kleidete sich neu ein und bezog ein schönes Zimmer im besten Gasthaus.

Für ihn begann eine gute Zeit. Jeden Tag Essen und Trinken nach Herzenslust, schöne Kleidung tragen und lustwandeln. Aber er fragte sich doch, was er jetzt außerdem mit seinem reichen Leben anfangen sollte. Ihm fehlte noch eine Frau. Da fiel ihm die schöne Tochter des Königs ein. Wenn er alle Macht der Welt hatte, warum sollte er dann nicht die schöne Königstochter bekommen? Der König war ihm noch seinen

Lohn schuldig. Und das empfand der Soldat als seinen gerechten Lohn.

Er befahl dem Geist die schöne Prinzessin aus dem nahegelegenen Schloss zu holen. Mit seinen Zauberkraften bewerkstelligte der Geist diese Aufgabe mit Leichtigkeit. Die Prinzessin blieb die ganze Nacht bei dem Soldaten. Da der Soldat jung, humorvoll und inzwischen auch gut gekleidet war, unterhielten sie sich angeregt die ganze Nacht. Er hatte so viel erlebt und wusste so viel vom Leben. Die Prinzessin war bis jetzt immer im Schloss eingesperrt worden und hatte eine große Sehnsucht nach Abenteuern. Am Morgen brachte der Geist die Prinzessin zurück in ihr Schloss. Sie wachte auf und dachte, dass sie einen schönen Traum gehabt hatte.

In der nächsten Nacht geschah das Gleiche. Die Prinzessin und der Soldat kamen sich immer näher. Es kam sogar zum ersten Kuss. Leider berichtete die Prinzessin am nächsten Tag dem König von ihren merkwürdigen Träumen. Der König wurde misstrauisch.

In der dritten Nacht verliebte die Prinzessin sich in den Soldaten. Sie wollte keinen anderen Mann. Sie wollte nicht mit irgendeinem eitlen Prinzen zwangsverheiratet werden. Sie beschlossen gemeinsam aus dem Königreich zu fliehen und in der Fremde ein neues Leben zu beginnen.

Doch der misstrauische König hatte entdeckt, dass die Prinzessin nicht in ihrem Bett war. Er ließ sie von seinen Soldaten in der ganzen Stadt suchen. Und bevor der Soldat und die Prinzessin fliehen konnten, hatten die Männer des Königs das Liebespaar gefunden und brachten den Soldaten ins Gefängnis.

Der König verurteilte ihn zum Tod am Galgen. Die Königstochter weinte jämmerlich. Sie fragte den Soldaten, wie sie ihm helfen könne. Der Soldat bat sie, ihm seine Pfeife und das blaue Licht aus seinem Zimmer im Gasthaus zu holen. Als er dann unter dem Galgen stand, wurde ihm ein letzter Wunsch gewährt. Der Soldat zündete sich die Pfeife mit dem blauen Licht an und sofort stand das blaue Männchen mit einem dicken Knüppel vor ihm.

Der Soldat befahl dem blauen Männchen ihn vom Galgen zu befreien und den König und seine Soldaten mit dem Knüppel zu verprügeln. Nach kurzer Zeit stand keiner der Männer mehr aufrecht auf seinen zwei Beinen. Sie lagen auf der Erde und jammerten vor Schmerz. Als der König merkte, dass ihm das gleiche Schicksal drohte, bat er den Soldaten um Gnade. Der Soldat sprach zu dem König: „Ich gewähre dir nur dann Gnade, wenn du mir deine Tochter zur Frau und dein Königreich als Besitz überträgst.“

Der König willigte er ein. Er übergab dem Soldaten seine Tochter und sein Reich. Dafür bekam er sein Leben geschenkt. Der Soldat wurde der neue König im Reich und die Prinzessin seine Frau. Beide waren sehr glücklich. Der Soldat regierte gut und gerecht. Er half den Armen und brachte das ganze Land zum Blühen.

Wie ist das Märchen zu verstehen? Da der Soldat wegen seiner Verletzung im äußeren Leben nichts mehr gewinnen konnte, wandte er sich dem inneren Weg zu. Er zog in die Abgeschiedenheit des Waldes und begann zu meditieren und an seinen Gedanken zu arbeiten (Holz zu hacken). Das Umgraben des Gartens ist ein Weg der Erdung. Es ist vergleichbar mit Buddha, der in der Meditation eine Hand zur

Erde streckte. Dadurch öffnete er das Wurzelchakra. Die Energiequelle im Kundalini-Kanal (im inneren Brunnen) begann sich zu entfalten. Das blaue Licht ist Flamme der eigenen spirituellen Energie. Sie reinigt den Körper und verändert im Laufe der Zeit das Bewusstsein. Das Ego (die Hexe) stirbt, das innere Glück (Gold, Edelsteine) offenbart sich und es kommt zur mystischen Hochzeit. Der Mensch wird zum König im Königreich Gottes. Er wird ein Meister der spirituellen Energie und kann damit seinen Mitmenschen auf dem Weg des Lebens helfen.

Der Knüppel des blauen Männchens symbolisiert die Kraft und Selbstdisziplin, die man auf dem spirituellen Weg braucht. In der ersten Phase hat der Soldat mit seinen spirituellen Übungen (Kundalini-Yoga, Chakren-Meditation) seine spirituelle Energie erweckt und die Erleuchtung erlangt. Es kann dann aber noch Stolz in einem Menschen bestehen bleiben. In einer zweiten Phase muss der Stolz besiegt werden und man zu einem bescheidenen Diener seiner Mitwesen werden. Der Tod der Hexe ist der Tod des Egos und der Sieg über den König ist der Sieg über den Stolz. Der spirituelle Weg ist letztlich ein ewiger Weg. Wir können immer weiter an uns arbeiten, bis wir zu einem vollendeten Buddha, einer erleuchteten Gottheit, werden.

Die Geschichte erinnert mich an meinen Großvater. Er ist als junger Soldat für den deutschen Kaiser in den ersten Weltkrieg gezogen. Als Held in der Schlacht von Tannenberg wurde er sehr verehrt. Aber dann wurden durch eine Granate seine Füße zerstört und er konnte sein Leben lang nur mühsam humpeln. In der Weimarer Republik war er meistens arbeitslos und hatte kaum Geld. Er kämpfte sich durch das Leben, heiratete meine Großmutter und bekam meine Mutter als Kind und mich als Enkel. In der Zeit des Nationalsozialismus ging er in den Widerstand, riskierte sein Leben und kam beinahe in ein Konzentrationslager. Nach

dem Krieg wurde er diesmal für seine Taten belohnt. Er bekam eine Anstellung in der Verwaltung. Jetzt hatte er genug Geld für ein einfaches Leben. Ich habe ihn in meiner Kindheit oft besucht. Er hat mir viele Geschichten erzählt. Leider kannte ich damals noch nicht den spirituellen Weg. So konnte er nicht sein inneres Gold entdecken. Da er ein guter und disziplinierter Mensch war, wird er im nächsten Leben ein gutes Karma erhalten und eines Tages auch den spirituellen Weg finden. Das wünsche ich ihm.

### 36. Bruder Lustig

Es war einmal ein alter Soldat. Er wurde Bruder Lustig genannt, weil er das Leben liebte und dem Lustprinzip folgte. Er genoss die schönen Dinge des Lebens, wo er konnte. Er aß gerne, trank gerne und war auch schönen Frauen nicht abgeneigt. Was will man mehr vom Leben als Wein, Weib und Gesang? Heute nennt man das Sex, Drugs and Rock n Roll. Bruder Lustig war also ein lebensfroher Mensch. Leider fehlte ihm etwas die Selbstdisziplin, so dass er manchmal zu einem Opfer seiner Genusssucht wurde. Dafür hatte er aber ein gutes Herz und teilte gerne mit anderen.

Als der große Krieg zu Ende ging, wurde Bruder Lustig wie viele seiner Kameraden von der Armee entlassen. Als Lohn bekam er einen kleinen Laib Brot und vier Silbermünzen. So wanderte er in die Welt hinaus. Unterwegs traf er einen Heiligen, der als Bettler verkleidet am Straßenrand saß. Bruder Lustig teilte brüderlich sein Geld und sein Brot mit ihm. Dann gingen sie gemeinsam ihren Weg weiter.

Nach einiger Zeit wurde Bruder Lustig hungrig. Es tauchte zwar ein Wirtshaus am Weg auf, aber Bruder Lustig hatte jetzt kein Geld mehr. Er fragte den Heiligen, was sie tun sollten. Der Heilige meinte, dass er andere Menschen heilen könnte. Zum Glück war im Dorf der Bürgermeister krank. Kein Arzt war in der Lage ihm zu helfen. Seine Frau weinte den ganzen Tag, weil sie Angst hatte ihren Mann zu verlieren.

Der Heilige ging mit Bruder Lustig zum kranken Bürgermeister und machte ihn mit einigen wenigen guten Worten gesund. Die Frau des Bürgermeisters war so glücklich, dass sie den beiden einen Beutel voller Geld schenkte. Damit eilten die beiden ins Gasthaus und ließen es sich gut ergehen. Sie bestellten sich ein gebratenes Lamm zum Essen. Bruder Lustig liebte Fleisch. Und als der Heilige kurz wegsah, aß er das ganze Lammherz, weil er es für das beste Stück hielt. Der Heilige war nicht dumm und fragte Bruder Lustig, wo das Herz denn sei. Bruder Lustig behauptete frech: „Ein Lamm hat kein Herz.“

Sie zogen weiter und kamen zu einem großen Schloss. Dort waren alle in Trauer, weil die Tochter des Schlossherrn gerade gestorben war. Bleich und schön lag sie in ihrem Sarg. Der Heilige meinte, dass er auch Tote zum Leben erwecken könne. Er streichelte über den Kopf der toten Frau, murmelte ein geheimes Mantra, und sofort erhob sich die Tochter aus dem Sarg. Sie stand quicklebendig auf und freute sich über ihr neues Leben. Der Schlossherr war so glücklich, dass er den Rucksack des Soldaten mit Goldstücken füllte.

Der Heilige teilte das Gold in drei Teile auf und erklärte: „Ein Teil ist für mich, ein Teil für dich und der dritte Teil für den, der das Lammherz gegessen hat.“ Da lachte Bruder Lustig und nahm zwei Teile für sich. Der Heilige rief erstaunt: „Ich dachte, ein Lamm hat kein Herz!“ Bruder Lustig entgegnete: „Wie

dumm bist du denn? Natürlich hat ein Lamm ein Herz. Ich habe es gegessen und bekomme deshalb auch den dritten Teil des Goldes.“

Der Heilige schmunzelte, weil er durch diesen einfachen Trick Bruder Lustig der Lüge überführt hatte. Aber er hatte keine Lust mehr mit einem Lügner weiter zu wandern. Deshalb beschloss er Bruder Lustig zu verlassen. Er ahnte, dass Bruder Lustig nicht lange mit dem Gold auskommen würde. Deshalb übertrug er Bruder Lustig die Fähigkeit, Dinge in seinen Rucksack hinein zu wünschen. So würde es dem Bruder Lustig immer gut ergehen. Dann verschwand der Heilige.

Bruder Lustig zog frohgemut seines Weges. Da er das unstete Leben gewöhnt war, zog er hin und her durch das ganze Land. In allen Wirtshäuser ließ er sich fürstlich bedienen und lud auch alle Menschen, die er auf seinem Weg traf, zu den Festgelagen ein. So war sein ganzes Geld nach kurzer Zeit verbraucht. Jetzt profitierte Bruder Lustig davon, dass sein Rucksack immer mit gutem Essen und Trinken gefüllt war, wenn er es sich wünschte. Er litt nie Mangel an Geld.

Eines Abends kam er zu einem Spukschloss. Alle Menschen rieten ihm ab dort zu übernachten. Es sei noch kein Mensch aus dem leerstehenden Schloss lebend wieder heraus gekommen. Bruder Lustig war furchtlos und richtete es sich in einem Schlosszimmer gemütlich ein. Aber in der Nacht begann es schrecklich zu spuken. Neun hässliche kleine Teufel quälten Bruder Lustig und hinderten ihn am Schlafen. Wütend wünschte sie Bruder Lustig in seinen Rucksack und hatte die ganze Nacht Ruhe. Erst am nächsten Morgen ließ er die kleinen Teufelchen wieder frei.

Bruder Lustig wurde immer älter und lag eines Tages im Sterben. Da erschien ihm der Heilige und sprach zu ihm: „Wenn deine Seele nach dem Tod den Körper verlassen hat, kann sie zwei Wege gehen. Der breite und angenehme Weg führt in die Hölle. Diesen Weg gehen die meisten Menschen. Der enge, steile und mühsame Weg dagegen führt in den Himmel. Nur wenige Menschen finden diesen Weg.“

Als Bruder Lustig gestorben war, entschied er sich wie in seinem Leben für den einfachen und angenehmen Weg. Aber als er in der Hölle ankam, erblickten ihn die neun Teufel und schrien: „Lasst diesen Menschen auf keinen Fall in die Hölle. Er hat einen Rucksack, in den er uns alle hineinwünschen und festsetzen kann.“ Daraufhin wurde ihm der Einlass verweigert und das Höllentor geschlossen.

Bruder Lustig blieb nichts anderes übrig, als den steilen Weg zum Himmel aufzusteigen. Als er am Himmelstor angekommen war, stand dort der Heilige und erklärte: „Lügner lassen wir nicht in den Himmel.“ Bruder Lustig antwortete dem Heiligen: „Dann nimm wenigstens meinen Rucksack. Den brauche ich jetzt nicht mehr.“ Er reichte dem Heiligen seinen Rucksack durch das Himmelstor. Und kaum hatte der Heilige den Rucksack neben sich auf dem Himmelssofa platziert, da wünschte Bruder Lustig sich selbst in den Rucksack hinein und gelangte so durch eine List doch noch in den Himmel.

Bruder Lustig ist ein Märchen der Gebrüder Grimm. Es erinnert mich an meinen Vater. Mein Vater war in seiner Jugend in der Weimarer Republik ein Wandervogel, der mit seinem Freund ganz Europa bewanderte. Er spielte eine Laute, sang dabei so falsch wie ich und hatte viel Spaß in seinem Leben. Er aß gern, feierte gerne und sang gerne. Und

er hatte ein großes Herz und konnte nicht mit Geld umgehen. Wenn jemand Geld brauchte, schenkte er ihm gerne etwas. Das hat meine Mutter oft zur Verzweiflung gebracht. Andererseits hat mein Vater als Steuerberater auch viel Geld verdient und ihr ein gutes Leben ermöglicht. Bis ins hohe Alter haben beide noch die ganze Welt bereist.

Da meine Eltern Atheisten waren, glaubten sie nicht an ein Leben nach dem Tod. Ich habe auch lange mit dieser Frage gerungen. Aber inzwischen habe ich so eindeutige Beweise bekommen, dass ich von einem Weiterleben des Bewusstseins (der Seele) ausgehe. Ich kenne meine früheren Leben und bin sogar in der Meditation öfter ins Jenseits und in den Himmel (ins Paradies) aufgestiegen. Ich kenne die Techniken, mit denen man nach seinem Tod ins Paradies aufsteigen kann.

Die Haupttechnik ist es einen erleuchteten Meister (Heiligen) zu haben und ihn beim Sterben mit einem Mantra anzurufen. Das geschah bei Bruder Lustig. Bei seinem Tod hat er an den Heiligen gedacht, den er persönlich kannte. Mit einem Mantra gelangte er dann durch das Himmelstor. Natürlich muss man spirituell weit genug gereinigt sein, damit man nach dem Tod ins Paradies aufsteigen kann. Sonst wird man so lange wiedergeboren, bis man eine ausreichende spirituelle Stufe erreicht hat.

Nach der Lehre des Hinduismus und des Buddhismus sollte man am besten vor dem Tod erleuchtet sein, damit man nach dem Tod erleuchtet weiterleben kann (also zu einem Buddha oder Gott wird/neben Gott sitzen kann). Es gibt aber auch im Hinduismus und im Buddhismus wie im Christentum ein Paradies, in dem noch nicht vollständig entwickelte Seelen innerlich reifen können. Im Buddhismus ruft man dazu den Buddha Amitabha an, im Christentum wendet man sich durch

ein Gebet an Jesus oder Gott, und im Hinduismus denkt man den Namen seines persönlichen Meisters oder einer Gottheit als Mantra (Shiva, Rama, Sri Devi).

Bruder Lustig ist einen mittleren spirituellen Weg gegangen. Er hat sein Leben genossen, aber gleichzeitig hat er an seinen Schwächen gearbeitet und seinen Körper durch eine lebenslange Wanderschaft (Pilgerfahrt) gereinigt. Er war letztlich immer mit seinem Heiligen verbunden. Der Sieg über die neun Teufel bedeutet, dass er an seinen Gedanken gearbeitet und mit der Zahl Neun (Zahl der Vollkommenheit) eine gewisse Stufe der Erleuchtung erreicht hat. Zwar blieb sein Grundcharakter erhalten, aber mit einem Mantra konnte er dann doch noch bei seinem Tod in den Himmel aufsteigen.

Bruder Lustig hat regelmäßig meditiert. Der Rucksack symbolisierte seinen Bauch. Wenn man seinen Bauch geistig mit schönen Dingen füllt, sie dort visualisiert und sie anschließend an alle Wesen weitersendet, so kann mit dieser Technik die spirituelle Energie erweckt, gespeichert und ausgedehnt werden. Im Yoga gibt es dazu die Blasebalg-Atmung und im tibetischen Buddhismus die Übung der inneren Hitze (Tummo). Dabei visualisiert man Wärme (Licht) im Bauch und dehnt sie auf den ganzen Körper und anschließend auf die ganze Welt aus.

### 37. Der faule Lars

Es war einmal eine Frau, die zog alleine ihr Kind auf. Ihr Kind hieß Lars und war leider vollständig missraten. Alle Eltern wünschen sich, dass aus ihrem Kind etwas Gutes wird. Doch der Lars war leider extrem faul. Er lag einfach immer nur im

Bett, saß auf der Bank vor Hütte oder machte einen kleinen Spaziergang durch den Wald. Ansonsten surfte er im Internet, spielte mit seinem Smartphone oder sah sich lustige Filme auf Netflix an.

Die Schule schaffte er so gerade eben. Aber welchen Beruf sollte er ergreifen? Lars hatte leider zu nichts Lust. Das einzige, wozu er Lust hatte, war faul herum zu sitzen und seinen Tagträumen nachzugehen. Er träumte von einem prachtvollen Schloss und einer schönen Prinzessin. Er träumte davon, dass er reich wird und eine Prinzessin heiratet.

Tatsächlich gab es in der Nähe ein Schloss. Und in diesem Schloss wohnte eine schöne Prinzessin, die im gleichen Alter wie der faule Lars war. Beide kannte sich auch von Spaziergängen im Wald. Denn beide liebten die Natur und trafen sich heimlich in einem versteckten Waldstück. Der Vater der Prinzessin, der mächtige Wikingerkönig, durfte von den Treffen nichts wissen. Er hätte vermutlich den faulen Lars sofort hinrichten lassen. Auch vor der Mutter von Lars musste die Liebe geheim gehalten werden. Sie arbeitete als Putzfrau im Schloss und war sehr redselig. Sie hätte sich bestimmt verplappert und alles verraten.

So musste die Liebe zwischen der schönen Prinzessin und dem faulen Lars geheim bleiben. Das gelang auch einige Zeit recht gut. Doch eines Tages saß Lars wie gewohnt faul auf der Bank vor der Hütte und überlegte, was er mit seinem Leben anfangen sollte. Vor allem überlegte er, wie er den König überzeugen könnte ihm die schöne Prinzessin zur Frau zu geben.

Es war Mittagszeit und die Mutter kam von der Arbeit im Schloss zurück. Sie erblickte den faulen Lars auf der Gartenbank und schimpfte sofort: „Ich mühe mich jeden Tag ab Geld zum Leben für uns zu verdienen und du sitzt hier einfach nur faul herum.“ „Ich meditiere,“ verteidigte sich Lars. Das ließ die Mutter nicht gelten und befahl ihm wenigstens Wasser aus dem etwas entfernt liegenden Brunnen zu holen.

Murrend machte sich der faule Lars auf den Weg. Dabei musste er am Schloss vorbei. Aus dem Fenster schaute die schöne Prinzessin heraus. Sie neckte den faulen Lars und rief: „Wo will denn der Eimer mit dir hin. Schade, dass er keine Beine hat. So musst du den Eimer selbst tragen. Ist das nicht zu viel Arbeit für dich?“ Sie wusste, dass Lars der faulste Mann im ganzen Königreich war. Aber sie liebte ihn trotzdem. Seine innere Ruhe tat ihr gut. Außerdem war er durchaus ein gutaussehender junger Mann. Wenn er nur nicht ganz so faul wäre! So würde ihr Vater ihn nie als Schwiegersohn akzeptieren.

Als der faule Lars die schöne Prinzessin erblickt, freute er sich. Er war ihr einen Kuss zu und ging schlendernd weiter seinen Weg. Er ließ den Eimer in den Brunnen herab und holte Wasser aus der Tiefe nach oben. Dabei geriet ein kleiner Frosch in den Eimer. Er konnte nicht von alleine wieder heraus kommen und sprach zum faulen Lars: „Bitte befreie mich aus meiner Notlage. Ich erfülle dir auch alle Wünsche, die du hast.“

Lars empfand das als einen guten Handel und warf den kleinen Frosch wieder in den Brunnen. Zuerst wünschte er sich, dass der Eimer Beine bekam, damit er ihn nicht selbst tragen musste. Gemütlich trottete er hinter dem Eimer her. Darüber musste die Königstochter sehr lachen, als er an ihr vorbei kam. „Dann ist meine Idee von einem Eimer mit Beinen

tatsächlich wahr geworden.“ lästerte sie. Der faule Lars erzählte ihr nichts von dem kleinen Frosch. Wer hätte ihm schon die Geschichte mit dem sprechenden Frosch geglaubt? Dann würde die Prinzessin noch mehr über ihn lästern. So entgegnete er nur frech: „Ich kann jetzt wünschen. Und ich wünsche dir ein Kind von mir.“

Tatsächlich bekam die Prinzessin nach neun Monaten einen kleinen Jungen. Sie verriet aber nicht, wer der Vater des kleinen Jungen war. Als das Kind größer wurde, wollte der König doch zu gerne den geheimen Freund seiner Tochter finden. Er ließ alle Männer in seinem Reich zu sich rufen und versprach demjenigen die Hand seiner Tochter, dem der kleine Junge den goldenen Apfel überreicht.

Alle jungen Männer standen erwartungsvoll vor der schönen Prinzessin. Der Schlossplatz war überfüllt mit neugierigen Menschen aus allen Ecken des Reiches. Auch der faule Lars machte sich auf den Weg ins Schloss und stellte sich hinten an der langen Schlange der Bewerber an. Wie überrascht war der König, als der kleine Sohn seiner Tochter direkt auf den faulen Lars zuging und ihm den goldenen Apfel überreichte. Offensichtlich kannte er seinen Vater bereits.

So einen Faulpelz wollte König nicht für seine Tochter haben. Allerdings musste er sein Versprechen halten. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Danach mussten aber der faule Lars, die Prinzessin und ihr Kind das Land verlassen. Der König gab ihnen ein kleines Fischerboot und empfahl ihnen in der Fremde ihr Glück zu suchen.

Sie segelten nicht lange, da langweilte sich das Kind bereits, bekam Hunger und quengelte herum. Die Prinzessin meinte zu Lars: „Kannst du dir nicht einfach wünschen, dass wir ein

schönes Land finden, wo wir gut leben können. Und zwar möglichst heute noch.“ Sie wusste nichts von der Fähigkeit des Wünschens. Da Lars immer noch sehr faul war, tat er einfach was seine Frau wollte und wünschte sich eine schöne Insel mit einem Schloss darauf.

Und tatsächlich erfüllte sich der Wunsch sofort. Es tauchte eine kleine Insel am Horizont auf. Und auf der Insel gab es ein leerstehendes Schloss. Da begriff die Prinzessin, dass ihr Lars mit einer besonderen Fähigkeit ausgestattet war. Sie hatte tausend Wünsche, und die musste Lars jetzt alle erfüllen. Als erstes wünschte sich die Prinzessin, dass aus dem faulen Lars ein fleißiger Lars wird. Als Lars diesen Wunsch ausgesprochen hatte, fühlte er plötzlich eine ungekannte Energie in sich. Er war voller Tatkraft, renovierte das ganze Schloss, fing Fische im Meer, pflügte das Land und baute Getreide und Gemüse an.

Die Prinzessin liebte das Luxusleben. Sie wünschte sich Diener, schöne Kleider, prachtvolle Möbel und die leckersten Speisen aus der ganzen Welt. Zum Glück gab es auf der Insel Internet und sie konnte nach Herzenslust alles bei Amazon bestellen. So führten sie ein glückliches Leben.

Allerdings belastete die Trennung von ihren Eltern die Prinzessin sehr. Ihr Kind brauchte liebevolle Großeltern. Also wünschte sie sich, dass sie sich wieder mit ihren Eltern vertragen. Am nächsten Tag kam der alte König mit der Königin angereist. Er hatte davon gehört, dass Lars seine Faulheit überwunden hatte und zu einem guten Ehemann geworden war. Das konnte er akzeptieren. Außerdem lag ihm die Königin ständig mit ihrer Sehnsucht nach ihrem Enkelkind in den Ohren. Sie feierten ein großes Versöhnungsfest. Ende gut, alles gut.

Und was sagt uns diese verrückte Prinzessin? Auch aus einem Faulpelz kann noch etwas Vernünftiges werden, wenn er eine dominante Ehefrau hat. Irgendwie muss ich dabei an Barbara denken. Die Geschichte erinnert mich doch sehr an uns beide. Barbara hat auch tausend Wünsche und ich muss sie alle erfüllen. Dabei liebe ich das große Nichtstun.

Das Märchen stammt aus Dänemark. Es hat einen tieferen Hintergrund. Es gibt den Weg des Wu Wei. Wu Wei bedeutet Nichtstun. Man tut so wenig, dass sich die spirituelle Energie nach innen wendet und den Menschen von alleine spirituell reinigt. Man lebt vorwiegend in der Ruhe. Das ist aber spirituell nur dann gewinnbringend, wenn die spirituelle Energie durch einen erleuchteten Meister oder durch intensive spirituelle Übungen bereits erweckt wurde. Das Wasser im Brunnen muss zum Fließen gebracht worden sein. Dann genügt es auf die innere Stimme, den kleinen Frosch in sich, zu hören. Dann weiß man, wann es richtig ist zu handeln und wann es richtig ist, nicht zu handeln. Dann geschehen alle Dinge von alleine und zu ihrer Zeit.

### 38. Der Eisenhans

Es war einmal ein alter Eremit, der lebte abgeschieden von den Menschen in einem großen Wald. Er wurde Eisenhans genannt, weil er eisern seinen spirituellen Weg ging und über große innere Kraft verfügte. Eisenhans war auch der Hüter des Waldes. Es beschützte die Pflanzen, die Bäume und die Tiere. Weil er dabei manchmal die Jagd behinderte, ließ ihn der König fangen. Eisenhans versuchte sich in einem Teich zu verstecken, aber die Häscher des Königs fanden ihn. Er wurde in einem Kerker im Schloss eingesperrt.

Der König hatte einen kleinen Sohn. Eines Tages rollte sein Ball beim Spielen in den Kerker. Der kleine Königssohn sprach zu Eisenhans: „Bitte gib mir meinen Ball zurück.“ Eisenhans antwortete: „Nur wenn du dafür die Kerkertür öffnest.“ Das tat der Königssohn und bekam dafür seinen Ball wieder. Eisenhans war jetzt frei und wollte in den Wald zurück gehen. Da wurde dem Königssohn bewusst, was er getan hat. Er hatte Angst davor von seinem Vater bestraft zu werden. Deshalb bat er den Eisenhans: „Bitte nimm mich mit in den Wald.“

Eisenhans setzte den kleinen Königssohn auf seine Schultern und ging mit ihm in den Wald. Dort versteckten sie sich so gut, dass der König sie nie finden konnte. So lebten sie viele Jahre gemeinsam in einer kleinen Hütte im Wald. Eisenhans suchte Essbares und der Königssohn musste den Brunnen bewachen, der in der Nähe der Hütte lag. Er musste aufpassen, dass nichts in den Brunnen hineinfiel. Es war ein heiliger Brunnen, der nicht verunreinigt werden durfte.

So saß der Königssohn viele Jahre und hütete den Brunnen. Als er groß geworden war, geschah doch ein Missgeschick. Ein Blatt segelte in den Brunnen. Der Prinz versuchte es herauszufischen. Dabei tauchte jedoch seine Hand in den Brunnen und wurde golden. Eisenhans bemerkte das und erklärte: „Wenn dir das wieder passiert, musst du mich verlassen.“ Und natürlich geschah es wieder. Diesmal fiel das Haar des Prinzen in den Brunnen, als er sein Spiegelbild betrachtete. Jetzt war seine Zeit bei Eisenhans zu Ende. Beim Abschied sprach Eisenhans zu ihm: „Ich besitze große Macht. Wenn du Hilfe brauchst, dann rufe dreimal „Eisenhans“ und du wirst Hilfe bekommen.“

Der Prinz verließ den Wald und wanderte bis ins nächste Königreich. Dort arbeitete er zuerst als Küchenhilfe und dann als Gärtner. Er pflanzte schöne Blumen an, die das Herz der Königstochter erfreuten. Sie blickte oft aus dem Schloßfenster und beobachtete den jungen Gärtner. Der Prinz trug eine Mütze, die er nie absetze, damit keiner seine goldenen Haare entdeckte. Er wollte nicht auffallen. Er wollte nichts Besonderes sein. Er wollte einfach nur sein bescheidenes Leben leben.

Doch leider fiel ihm eines Tages beim Gärtnern die Mütze vom Kopf. Da entdeckte die Königstochter sein goldenes Haar. Obwohl er seine Mütze schnell wieder aufsetzte, rief sie ihn zu sich. Als er dann in ihr Zimmer trat, riss sie ihm die Mütze vom Kopf. Das war dem jungen Gärtner sehr unangenehm. Da die Prinzessin aber sehr schön war, ließ er sich auf das Spiel ein und versuchte die Mütze wieder zu bekommen. Die beiden hatten viel Spaß und verliebten sich ineinander.

Doch kein Glück dauert ewig. Ein kriegerischer Nachbarkönig versuchte das Königreich zu erobern. Mit einer Übermacht von Soldaten fiel er in das Königreich ein. Es wurden Soldaten gesucht, die das Land verteidigten. In einer großen Schlacht drohte der König zu verlieren. Um die Prinzessin zu schützen, rief der junge Gärtner dreimal „Eisenhans“. Und schon stand ein großes Pferd mit einer roten Rüstung vor ihm. Der Gärtner zog die Rüstung an, bestieg das Pferd und verwandelte sich in einen starken Ritter. Er ritt in die Schlacht und besiegte den kriegerischen Nachbarkönig. Das Land und die Königstochter waren gerettet.

Der König feierte zu Ehren des Kriegshelden ein großes Fest. Er versprach ihm seine Tochter zur Frau. Doch leider war der Held verschwunden und hatte sich wieder in den unbeholfenen Gärtnerjungen verwandelt. Der König ließ ein

Turnier veranstalten. Er hoffte, dass der fremde Ritter einem Turnierkampf nicht widerstehen konnte. Und tatsächlich erschien ein Ritter in einer schwarzen Rüstung und siegt im Turnier. Dann verschwand er aber wieder, ohne seine Identität preiszugeben. Bei einem zweiten Turnier erschien er in einer weißen Rüstung und beim dritten Turnier in einer roten Rüstung. Die Königstochter warf ihm ihren goldenen Ball zu als Zeichen, dass sie ihn erwählt hatte. Ihr war klar geworden, dass der fremde Ritter, der Kriegsheld und der Gärtner ein und dieselbe Person waren.

Der Ritter musste seinen Helm abnehmen und die goldenen Haare kamen zum Vorschein. Er gestand, dass er ein Prinz war. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Dazu wurden auch der Vater und die Mutter des Prinzen eingeladen. Sie verziehen ihrem Sohn die Freilassung von Eisenhans. Und alle lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Dieses Märchen ist die Geschichte einer spirituellen Einweihung. Eisenhans ist ein erleuchteter Meister, der den Sohn des Königs zu seinem Schüler macht. Er zeigt ihm den Weg der Meditation. Der Prinz muss jahrelang sein Inneres bewachen. Er muss achtsam auf seine Gedanken und Gefühle sein. Durch die Meditation lösen sich im Laufe der Jahre die Verspannungen und Energieblockaden. Das innere Gold, die Glücksenergie taucht auf. Zuerst öffnet sich das Handchakra, das mit dem Herzchakra verbunden ist. Danach aktiviert sich das Scheitelchakra. Der Prinz bekommt goldenes Haar, also keine blonden Haare, sondern strahlende Haare, die sich wie eine Aura um seinen Kopf legen. Als spirituellen Hauptweg praktiziert der Prinz den Guru-Yoga. Er kann seine innere Energie erwecken, indem er sich geistig mit seinem Meister verbindet, auf seinen Namen meditiert, ihn als Mantra denkt (Eisenhans, der eiserne Hans, Hans bedeutet der Gütige, Gute).

Jetzt ist die Lehrzeit bei seinem Meister zu Ende. Der Prinz zieht in die Welt. Er lernt es seine Erleuchtungsenergie auch in einem weltlichen Leben zu bewahren. Er verwandelt sich von einem eisernen Ritter (innerlich verhärtet) zu einem weißen Ritter (innere Reinheit) zu einem roten Ritter. Der rote Ritter oder auch der rote König ist das Zentrum der mittelalterlichen Mystik (Alchemie). Rot ist die Farbe der Liebe. Erleuchtung (innere Reinheit) verbindet sich mit der umfassenden Liebe (rote Rose, Herzchakra) zum vollendeten spirituellen Menschen. Man könnte sagen, dass der Prinz ein Buddha der Liebe im Sinne des Mahayana (Amitabha) und ein Shiva (Der Gütige, Glücksverheißende) im Sinne des Hinduismus geworden ist.

Ähnlich: Sechse kommen durch die ganze Welt

### 39. Die sechs Diener

Es war einmal eine alte Königin, die hatte eine sehr schöne Tochter. Die Prinzessin war das schönste Mädchen unter der Sonne und viele Prinzen begehrteten sie zur Frau. Aber die alte Königin hing an ihrer Tochter und wollte sie nicht hergeben. Sie wollte die Liebe ihrer Tochter für sich alleine. Deshalb verlangte sie von jedem Prinzen, dass er drei schwere Aufgaben lösen sollte. Dann dürfe er die Prinzessin heiraten. Wenn er dagegen bei den Prüfungen versage, müsse er sterben. Auf diese Art verloren viele Prinzen ihr Leben. Bis es keiner mehr wagte um die Hand der Prinzessin anzuhalten. Darüber war die Prinzessin sehr traurig, denn sie hätte gerne einen Prinzen gehabt.

Eines Tages sah der Königssohn vom Silberschloss ein Bild der schönen Prinzessin. Er verliebte sich unsterblich in sie. Er war bereit sein Leben zu wagen, um die Prinzessin zu bekommen. Doch sein Vater verbot ihm sein Tun. Er hatte Angst um seinen Sohn und wollte seinen Thronerben nicht verlieren. Aber die Sehnsucht des Prinzen nach der Prinzessin war so groß, dass er schwer krank wurde und sieben Jahre im Bett liegen musste. Da erkannte der alte König, dass er den Prinzen nicht von seinem Weg abhalten durfte.

Der Prinz wurde sofort gesund und machte sich wohlgemut auf den Weg. Er glaubte an sich und seine Klugheit. Er war noch nicht weit gegangen, da traf er einen Mann, der war sehr dick. Der Dicke fragte den Prinzen, ob er mit auf die Reise gehen könne. Er hätte besondere Fähigkeiten, die dem Prinzen noch nützlich sein könnten. Der Prinz willigte ein und so zogen sie zu zweit weiter.

Nicht lange danach begegnete ihnen ein langer Mann. Er behauptete von sich, dass er sehr schnell laufen und in kürzester Zeit zu jedem Ort auf der Welt gelangen kann. So einen Mann konnte der Prinz ebenfalls bei seiner Aufgabe gebrauchen. Jetzt waren sie schon zu dritt.

Sie erblickten einen Mann, der sein Ohr an die Erde hielt. „Was machst du da,“ fragte der Prinz. Der Lauscher entgegnete: „Ich höre was auf der Welt geschieht. Ich kann alles an allen Orten hören.“ Der Prinz dachte: „Wer weiß wozu er noch für mich nützlich ist?“ Und nahm ihn auch mit auf seinen Weg.

Als viertes traf die kleine Gruppe auf einen Mann, der eine Augenbinde trug. „Bist du blind,“ fragte ihn der Prinz. Die überraschende Antwort lautete: „Ich bin nicht blind. Ich habe so einen starken Blick, dass ich alles zerstöre, was ich anblicke. Deshalb schütze ich mit der Augenbinde meine Mitmenschen.“ Der Prinz versprach gut für ihn zu sorgen und er ging mit.

Kurze Zeit später begegneten sie einer Frau, die saß im warmen Sonnenschein auf der Erde und zitterte am ganzen Körper. „Was ist mit dir los,“ wollte der Prinz wissen. Die Frau entgegnete: „Wenn es warm ist, wird mir kalt. Und wenn es kalt ist, wird mir warm.“ Auch sie kam mit auf die Reise.

Als Letztes beteiligte sich eine Frau an der kleinen Gruppe, die helle Augen hatte. Mit diesen Augen konnte sie zu allen Orten der Welt sehen. Der Prinz bat sie: „Kannst du erkennen, wo die schöne Prinzessin lebt? Dann zeige uns bitte den Weg zu ihrem Schloss.“ Nichts war leichter für die Hellsichtige. Und so kamen sie nach einiger Zeit wohlbehalten am Zielort an.

Sie wurden freundlich von der alten Königin empfangen und bewirtet. Die Prinzessin mochte den Prinzen. Aber sie war nicht sehr hoffnungsvoll, weil schon so viele Prinzen ihr Leben bei den drei Prüfungen verloren hatten.

Am nächsten Tag ging es zur ersten Aufgabe. Um zu zeigen, dass der Prinzen es wert sei, die schöne Prinzessin zu erhalten, sollte er den Ring der Prinzessin finden. Die Hellscherin erkannte, dass der Ring auf dem Grund eines kleinen Sees lag. Der Dicke trank das Wasser des Sees aus, der Lange holte den Ring heraus und der Prinz steckte ihn der Prinzessin an den Finger. Die erste Aufgabe war gelöst.

Die nächste Aufgabe war eine Stufe schwieriger. Aus Freude über die Verlobung wurde ein großes Fest gefeiert. Es wurden dreihundert Ochsen geschlachtet und gebraten. Dazu gab es dreihundert Fässer Wein. Alles musste aufgegessen und ausgetrunken werden. Der Dicke alleine aß fast alles Fleisch und trank fast den gesamten Wein. Er ließ seinen Freunden kaum etwas übrig. Alle wurden gerade satt.

Die dritte Aufgabe wartete in der Nacht auf sie. Der Königssohn durfte jetzt die Prinzessin umarmen. Er durfte die ganze Nacht mit ihr eng umschlungen verbringen. Das machte den Prinzen und die Prinzessin sehr glücklich. Beide trugen eine große Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit in sich. Die Aufgabe bestand darin, dass sie bis Mitternacht nicht einschlafen durften.

Zuerst war von Schlaf keine Rede. Der Prinz und die Prinzessin genossen ihr glückliches Zusammensein. Sie konnten die Augen nicht voneinander lassen. Sie hatten einander so viel zu erzählen. Aber eine Stunde vor Mitternacht warf die alte Königin einen Schlafzauber über sie. Die ganze Reisegruppe schlief ein und die Prinzessin wurde an einen entfernten Ort entrückt und dort von der alten Königin in einem Felsen versteckt. Die alte Königin glaubte, dass sie jetzt gewonnen habe.

Aber der Prinz spürte, dass ihm etwas fehlt und wachte eine viertel Stunde vor Mitternacht auf. Er weckte seine Diener und fragte, was sie jetzt tun könnten. Der Lauscher hörte die Prinzessin in dem Felsen weinen. Die Hellsichtige fand den Ort des Felsens. Der Lange trug den Diener mit der Augenbinde zum Felsen. Der nahm die Augenbinde ab, starrte mit seinem kraftvollen Blick den Felsen an, der Felsen

zersprang in tausend Teile und der Lange brachte die Prinzessin schnell wieder zurück in die Arme des Prinzen.

Um Mitternacht betrat die alte Königin frohlockend das Zimmer des Prinzen. Als sie sah, dass der Prinz immer noch wach war und die Prinzessin in seinen Armen hielt, dachte sie: „Der kann mehr als ich!“ Und willigte in die Hochzeit ein. Jetzt aber verlangte die Prinzessin noch eine weitere Prüfung. Sie wollte sehen, ob der Prinz es wert war sie zur Frau zu bekommen.

Am nächsten Tag wurde Holz aufgeschichtet und ein großes Feuer entzündet. Die Prinzessin verlangte, dass der Prinz oder einer seiner Diener für sie durch's Feuer gehen muss. Die frostige Frau schaltete ihre Fähigkeit der inneren Kälte an, setzte sich mitten ins Feuer und wartete gemütlich, bis das ganze Holz verbrannt war.

Jetzt konnte die Hochzeit beginnen. Alle setzten sich in eine prachtvolle Kutsche, die von sechs weißen Pferden gezogen wurde. Als sie den halben Weg zur Kirche, die auf einem Hügel etwas außerhalb lag, gefahren waren, bedauerte die alte Königin den Verlust ihrer Tochter. Sie schickte zweimal Soldaten aus, um die Prinzessin zurück zu holen. Das erste Mal ertränkte der Dicke die Soldaten in dem Wein, den er noch in seinem Bauch hatte. Das zweite Mal blickte der Diener mit dem starken Blick einmal kurz die Soldaten an und sie zerfielen zu Staub.

Die ganze Gruppe erreichte wohlbehalten die Kirche, der Bund für's Leben wurde geschlossen und alle waren glücklich. Sie reisten weiter zum Schloss des alten Königs, des Vaters des Prinzen. Dem alten König fiel ein Stein vom Herzen, so freute er sich über den Erfolg seines Sohnes. Er

verzieh der Mutter der Prinzessin ihre schweren Prüfungen und lud sie auch zu sich in das Schloss ein. Sie feierten sieben Tage und Nächte ein großes Hochzeitsfest. Es gab auch für den Dicken genug zu essen und zu trinken. Die Frostige bekam einen Platz am Feuer und der Blinde wurde von den Hofleuten bedient. Der Horcher bekam schöne Musik zu hören und die Hellseherin konnte sich an der Festdekoration und den vielen Lichtern erfreuen. Der Lange durfte kräftig das Tanzbein schwingen. Es brach eine Zeit der Liebe, des Friedens und des Glücks für alle an.

Diese Geschichte zeigt uns viele spirituelle Fähigkeiten. Ich kenne sie aus dem Yoga und dem tibetischen Buddhismus. Es ist erstaunlich, dass sie auch den Märchenerzählern im Mittelalter in Deutschland bekannt waren. Ich vermute, dass auch die spirituellen Meister der Germanen diese Fähigkeiten besaßen. Das gilt bestimmt für die Fähigkeit lange und ausdauernd zu laufen. Das ist eine alte schamanische Fähigkeit, die auch von den Indianern in Nordamerika berichtet wird.

Die Fähigkeit des Hellsehens, des Hellhörens und des Hellspürens ist unter spirituellen Menschen weit verbreitet und bekannt. Fast jeder kann zumindest Energien spüren. In die Zukunft oder zu fremde Orten zu blicken, ist nur auserwählten Menschen möglich. In sich selbst hinein zu spüren ist dagegen für jeden spirituellen Menschen unerlässlich. Anders findet man den persönlichen Weg der Liebe, des Glücks und des inneren Friedens nicht.

Zentral für den spirituellen Weg ist es innere Verspannungen und Verhärtungen aufzulösen. Dieses gelingt, indem man die Verhärtung in seinem Körper oder seinem Geist erspürt und sich dann gezielt darauf konzentriert. Diese Fähigkeit hatte der Diener mit dem starken Blick. Seine Technik nennt man im

Yoga auch Tratak. Der Hellhörige erspürte das Versteck der Prinzessin und der Diener mit den starken Blick konzentrierte sich auf den Felsen und zerstörte ihn so. Die Prinzessin, das heißt die innere Energie, war befreit.

Jetzt kam es darauf an die Energie zu verstärken und zu bewahren. Bewahrt werden kann die spirituelle Energie durch viel Ruhe, meditative Konzentration und Achtsamkeit auf die Gedanken. Der Prinz musste es lernen die Prinzessin festzuhalten und dabei nicht einzuschlafen. Er musste die Soldaten der alten Königin mit seiner Kraft der Meditation (Traktak) zerstören oder sie mit seiner spirituellen Energie ertränken.

Um viel spirituelle Energie zu erzeugen, gibt es den Weg des Kundalini-Yoga. Kundalini-Yoga besteht aus vielen Techniken. Die Grundtechnik ist die Meditation auf die Chakren, die Energietore des Körpers. Tritt die Energie in den Körper, wird sie im Kundalini-Kanal gesammelt. Sie steigt in der Mitte des Körpers (oder in der Wirbelsäule) bis in den Kopf hoch. Dann geschieht ein Bewusstseinsumschwung und der Mensch ist im Glück, im Frieden und in der Erleuchtung. Er vollzieht dadurch die mystische Hochzeit.

Eine wichtige Technik dafür ist die Übung der inneren Hitze (Tummo). Man erzeugt Kraft seiner Gedanken Hitze oder Kälte in seinem Körper, je nachdem was man gerade braucht. Das ist äußerlich hilfreich, um starke Hitze oder Kälte zu ertragen. Vor allem ist es aber eine innere Technik, um die Kundalini-Energie zu entfachen. Häufig entsteht beim Erwachen der Kundalini auch von alleine innere Hitze oder Kälte.

Die Haupttechnik im tibetischen Buddhismus und im Tantra-Yoga ist die mystische Hochzeit. Dazu praktiziert man den Gottheiten-Yoga. Man visualisiert sich als Gottheit (als Buddha) und seine Mitmenschen ebenfalls als Gottheiten. Man sieht das Licht in allem und erweckt dadurch das Licht in sich. Man verschmilzt geistig oder real in Liebe mit seiner spirituellen Partnerin. Die Energie der Verliebtheit kann einen dann in Erleuchtungsdimensionen bringen. Ich habe das selbst erlebt. Man muss es nur schaffen, diese Energie zu bewahren. Das ist in der heutigen Zeit bei den vielen weltlichen Energien eine schwierige Aufgaben. Und wie wir an den Märchen erkennen können, war es auch für unsere Vorfahren schwierig. Dafür gibt es den Dicken. Er schafft es die spirituelle Energie im Bauch zu speichern. Dafür gibt es die Mudras und Bandhas (Energieverschlüsse) im Yoga. Wir können auch Dinge im Bauch visualisieren oder uns als dicken Buddha sehen. Wichtig ist es auch hier auf seine Gedanken zu achten (positiv zu denken), damit wir nicht durch starke negative Emotionen unsere innere Energie und unser Glück verlieren. Wir üben auf dem spirituellen Weg deshalb bewusst Gelassenheit, Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe. Das sind die wichtigsten Vorstufen der Erleuchtung, um dauerhaft im Licht zu leben.

#### 40. Die goldene Gans

Es war einmal eine Prinzessin, die war immer traurig. Sie litt unter Depressionen. Sie hatte keine Freude am Leben. Deshalb versprach der König sie demjenigen zur Frau zu geben, der sie zum Lachen bringen und von ihren Depressionen befreien kann. Viele Prinzen versuchten ihr Glück. Die besten Psychotherapeuten des Reiches probierte ihre Kunst an ihr aus. Es kamen Clowns, Witzemacher und

Comedians aus allen Ecken der Welt. Aber die Prinzessin lachte nie. Sie blieb immer traurig.

Nun lebte im Dorf nahe dem Schloss ein armer Holzfäller mit seinen drei Söhnen. Eines Tages schickte er seinen ältesten Sohn zum Holzfällen in den Wald. Aber der Sohn verletzte sich beim Holzfällen am Arm. Daraufhin versuchte der zweite Sohn sein Glück. Er hieb sich ins Bein und musste auch nach kurzer Zeit das Holzfällen aufgeben. Von den drei Söhnen blieb nur noch der Jüngste übrig. Alle nannten ihn den Dummling, weil er zu nichts zu gebrauchen war und alle Dinge falsch machte, die ihm aufgetragen wurden.

Der Vater wollte den Dummling nicht zum Holzhacken in den Wald gehen lassen. Er hatte Angst, dass sein jüngster Sohn sich noch schwerer verletzen würde als seine Brüder. Vielleicht würde er gar sein Leben verlieren, wenn ein großer Baum auf ihn fällt. Mir ist das auch beinahe einmal passiert, als ein großer Baum in meinem Garten halb umgestürzt war. Zum Glück rettete mich Barbara und verbot mir das Baumfällen. Ich musste einen professionellen Baumfäller engagieren. Und sogar der hatte seine liebe Mühe mit dem Baum.

Unser Dummling war ein unverbesserlicher Optimist. Insofern hatte er Ähnlichkeiten mit mir. Er erklärte seinem Vater: „Du brauchst dir keine Sorgen zu machen. Mir wird schon nichts passieren. Gott schützt die Dummen.“ Der Vater machte sich natürlich trotzdem Sorgen. Aber da er Holz brauchte, ließ er den Dummling losziehen.

Auf dem Weg in den Wald traf der Dummling ein kleines graues Männchen. Das Männchen lebte als Eremit alleine im Wald. Und es hatte Hunger. Es fragte den Dummling, ob es

ihm etwas von seinem Brot abgeben könnte. Die Mutter hatte dem Dummling nur Aschebrot und saures Bier mitgegeben, weil andere Speisen für den Dummling zu schade waren. Der Dummling antwortete: „Wenn du Aschebrot und saures Bier magst, kannst du gerne die Hälfte abbekommen.“

Sie setzten sich gemütlich auf einen Baumstumpf und begannen zu speisen. Da verwandelte sich das Aschebrot plötzlich zu einem köstlichen Biobrot und das saure Bier wurde zu einem edlen Wein. Das graue Männchen sprach: „Weil du ein gutes Herz hast, soll dir das Schicksal günstig sein. Fülle den alten Baum dort und sieh was geschieht.“ Der Dummling ging zu dem Baum, schlug mit der Axt dagegen, der Baum fiel um und unter dem Wurzelwerk saß eine goldene Gans.

So ein schönes Tier hatte der Dummling noch nie gesehen. Er beschloss die Gans zur traurigen Königstochter zu bringen. Vielleicht könnte die Geschichte sie etwas aufmuntern. Er machte sich auf den Weg zum Schloss. Unterwegs traf er drei lustige junge Frauen, die ihn neckten und über ihn und seine Gans lachten. Sie versuchten der Gans eine Feder auszurupfen. Dabei blieben sie aber an der Gans kleben und konnten nicht wieder freikommen. Ihre Gier nach Geld und Gold fesselte sie an die goldene Gans.

Die Vier kamen an einer Kirche vorbei, wo gerade eine Taufe stattfinden sollte. Der Pfarrer wurde auch magisch von der goldenen Gans angezogen. Er rief: „Ein Wunder.“ Und wollte die goldene Gans für sich und die Kirche haben. Durch seine Gier klebte auch er an der goldenen Gans fest. Sein Küster versuche ihn zu befreien und musste deshalb auch mit zum Schloss ziehen. Nachdem auch noch zwei geldgierige Bauern ihr Glück versucht hatten und die Anzahl der kleinen Gruppe

auf sieben erhöhten, erreichten alle fluchend und schimpfend den Palast des Königs.

Dort blickte die Prinzessin gerade traurig aus dem Fenster und fragte sich, welchen Sinn ihr trostloses Leben haben könnte. Sie erblickte den lustigen Zug. Vorneweg der Dummling mit der goldenen Gans. Hinterdrein die drei Mädels, der Pfarrer und der Küster, und zum Schluss die beiden dicken Bauern. Und alle versuchten sich von ihrer Gier und dem Fluch des Goldes zu befreien.

Als die Sieben beim König vorgelassen wurden, wurde sogar der König von der Goldgier gepackt. Er sah die goldene Gans und wollte sie für sich haben. Er ergriff die Gans, klebte fest und konnte auch von dem dicken Hofmarschall nicht befreit werden. Alle kullerten bunt durcheinander. Da musste sogar die Prinzessin lachen. Und weil der Dummling sie mit seiner guten Energie und seiner fröhlichen Art immer wieder zum Lachen brachte, heiratete sie ihn. Das erwies sich als eine gute Idee, denn durch die Liebe verschwand ihre Depression. Die Liebe hatte ihrem Leben einen tieferen Sinn gegeben.

Bevor der König den Dummling als seinen Nachfolger akzeptierte, musste der Dummling allerdings noch drei Prüfungen bestehen. Er muss einen Krug voller Wein in einem Zug austrinken und die großen Hochzeitstorte alleine aufessen. Nur die Prinzessin durfte ihm dabei helfen. Da der Dummling groß und stark war, löste er diese Aufgaben mit Leichtigkeit. Schwieriger war die dritte Aufgabe. Er sollte ein Schiff bauen, dass zu Wasser und zu Land fuhr. Das gelang ihm zwar, aber die große Frage bleibt, was das Märchen damit gemeint hat.

Versuchen wir die Frage mittels der spirituellen Märchendeutung zu klären. Das Grundproblem im Leben ist die Anhaftung an weltliche Genüsse, an Macht, Geld und Reichtum. Das verdeutlicht das Märchen gut mit der goldenen Gans, an der alle weltlichen Menschen und sogar die Priester der Kirche anhaften. Um zur Erleuchtung zu kommen, muss man die Anhaftung an die Welt loslassen. Ein Mensch muss sich entscheiden, ob er Gott oder dem Geld (den weltlichen Genüssen) dienen will. Das steht bereits in der Bibel. Das lehren auch Buddha und alle anderen Heiligen.

Im Leben gibt es aber nicht nur das Problem der Anhaftung. Es gibt auch das Problem der Depression. Ein depressiver Mensch hat an nichts mehr eine Freude, nicht einmal an den weltlichen Genüssen. Auch auf dem spirituellen Weg kann man in Depressionen versinken, wenn man seinen Weg zu streng und zu dogmatisch geht. Deshalb hat Buddha den mittleren spirituellen Weg gelehrt. Und auch Jesus erlaubte es Wein zu trinken und Feste zu feiern.

Wir sollten also auch auf dem spirituellen Weg genug Freude in unser Leben bringen. Wir sollten auch das Lachen nicht vergessen. Deshalb gibt es den lachenden Buddha, der für viele Menschen ein wichtiges Vorbild ist. Im Yoga gibt es den Lachyoga. Und bei den Katholiken gibt es viele Feste, bei denen kräftig gesündigt werden darf. Und danach betet man dreimal den Rosenkranz und alle Sünden sind vergeben.

Depression überwinden wir auf einer tieferen Ebene, indem wir durch spirituelle Übungen unsere Glücksenergie zum Fließen bringen. Das kann durch Spaziergänge in der Natur, eine tiefe Meditation, den Kundalini-Yoga (Gottheiten-Yoga, Vorbild-Yoga, Guru-Yoga) und insbesondere durch den Satsang (das Zusammensein mit glücklichen Menschen) geschehen. Wir müssen unser Leben auf das Licht hin

ausrichten. Dann wird sich in uns das Licht entfalten. Die goldene Gans, die in der Erde bei den Wurzeln des Baumes liegt, ist in Wirklichkeit die Kundalini-Energie, die Energie der Erleuchtung und des inneren Glücks. Der Baum ist der mittlere Energiekanal und die Wurzeln deuten auf das Erdchakra hin.

Wein ist in der Spiritualität ein Symbol für das innere Glück. Wenn der Dummling ein Fass Wein trinkt, dann bedeutet das, dass er sich durch seine spirituellen Übungen mit innerem Glück füllt. Die gleiche Bedeutung hat es, wenn er viel Brot (hier die Hochzeitstorte) isst. Das Schiff, das zu Wasser und zu Land fährt, sind seine spirituellen Übungen. Sie bringen ihn in allen Lebenssituationen ins Licht. Letztlich ist Gott das Schiff. Wenn wir auf Gott (das Licht, unser spirituelles Vorbild, unseren spirituellen Weg) vertrauen, dann werden immer eines Tages ins Licht gelangen. Im Buddhismus nehmen wir Zuflucht zu Buddha, zum Dharma (Weg) und zur Sangha (spirituellen Gemeinde). Wir können es auch so ausdrücken, dass wir selbst unsere Zuflucht, unser Gefährt ins Glück sind. Wir sollten das Glück ins uns suchen, dann finden wir es auch in der Welt.

#### 41. Der Geist im Glas

Es war einmal ein armer Holzfäller, der hatte einen sehr klugen Sohn. Der einzige Wunsch des alten Vaters war es, dass es sein Sohn einmal besser im Leben haben würde als er. Er selbst lebte sehr bescheiden und sparte Geld, damit sein Sohn auf eine gute Schule gehen konnte. Der Sohn lernte fleißig und schaffte es bis zur Universität. Dort begann er ein Medizinstudium. Aber leider reichte das Geld des

Vaters nicht aus, damit er seinen Abschluss als Arzt machen konnte. Der Sohn reiste deshalb zu seinem Vater zurück und half ihm beim Holzfällen im Wald. So lebten sie eine Zeitlang schlecht und recht, denn für das Baumfällen bekamen sie nicht viel Lohn.

Eines Tages fand der Sohn unter den Wurzeln einer großen Eiche eine alte Flasche. In dieser Flasche hüpfte ein kleiner Geist wie ein Frosch auf und ab und rief: „Lass mich heraus. Lass mich heraus.“ Der Sohn hatte Mitgefühl und öffnete die Flasche. Da stieg wie Rauch der Geist aus der Flasche und wurde immer größer, bis er fast so groß wie der Eichbaum war. Er erklärte: „Ich bin ein mächtiger Zauberer. Als Dank dafür, dass du mich aus der Flasche befreit hast, werde ich dich töten.“ Das gefiel dem Sohn nicht. Deshalb antwortete er dem Geist: „Du kannst mich gerne töten. Vorher beweise mir aber, dass du wirklich der Geist aus der Flasche bist. Wie passt ein so großer Geist in eine so kleine Flasche?“

Der Geist war sehr stolz und floss wieder in die Flasche hinein. Seine Überheblichkeit wurde ihm zum Verhängnis. Der Student verschloss die Flasche und der Geist war gefangen. Der fing auch gleich an zu jammern und zu zetern: „Bitte lass mich wieder frei. Ich werde dich diesmal reich belohnen.“ Der Student fragte: „Wie kann ich dir vertrauen? Du hast mich einmal reingelegt.“ Der Geist meinte: „Sei mutig. Mehr kann ich dir nicht sagen.“

Der Student überlegte hin und her. Schließlich entschied er sich, alles zu riskieren und entfernte den Verschluss von der Flasche. Wieder stieg der Geist groß und drohend aus der Flasche. Aber er hielt sein Wort. Er gab dem Studenten ein Zaubertuch und erklärte: „Wenn du mit der einen Seite des Tuches ein Stück Eisen reibst, verwandelt es sich in

kostbares Silber. Wenn du mit der anderen Seite eine Wunde bestreichst, dann heilt sie.“

Der Sohn teste das Tuch an einem Baum. Er schlug eine Kerbe in die Rinde, bestrich sie mit dem Tuch. Und die Rinde verheilte sofort wieder. Dann bestrich seine Axt mit der anderen Seite des Tuches. Und das Eisen wurde zu Silber. Als er damit allerdings einen Baum fällen wollte, verbog sich die Axt und war nicht mehr zum Holzfällen zu gebrauchen. Der Vater schrie entsetzt auf: „Die kostbare Axt. Womit sollen wir jetzt die Bäume fällen?“ Aber der Sohn beruhigte den Vater und erklärte, dass alles gut werden würde.

Der Student ging in die Stadt und verkaufte dort die Axt für vierhundert Taler an einen Goldschmied. Jetzt waren der Vater und der Sohn reich. Der Vater hatte genug Geld für sein Alter und brauchte nicht mehr zu arbeiten. Der Sohn setzte sein Studium fort und wurde ein berühmter Arzt. Jede Wunde, die er mit seinem Tuch bestrich, heilte sofort. Er konnte mit seinem Zaubertuch viele Menschen heilen. Und natürlich heilte er auch eine schöne Prinzessin, die sich daraufhin in ihn verliebte und ihn heiratete. Da er nicht nur ein großer Heiler, sondern auch ein Meister des positiven Denkens war, führten sie eine glückliche Ehe. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute und heilen weiter ihre Mitmenschen.

Dieses Märchen der Gebrüder Grimm zeigt, dass auch unsere Vorfahren den Kundalini-Yoga kannten. Wenn wir intensiv spirituell praktizieren, dann kann dabei leicht die Kundalini-Energie erwachen. Bei mir geschah das dadurch, dass ich 1986 gemütlich im Liegen meditierte. Ich habe einfach nur meine Gedanken beruhigt und plötzlich stieg von meinem Beckenboden in der Mitte meines Körpers eine armdicke Energiesäule bis zum Kopf hin auf. Im Jahre 1992

lebte ich als abgeschiedener Yogi nach einem konsequenten spirituellen Tagesplan, der aus ganz einfachen Techniken wie Liegen (Meditation), Lesen (Bücher erleuchteter Meister), Gehen (in der Natur) und Gedankenarbeit (Achtsamkeit auf die Gedanken, positives Denken) bestand. Ich habe nur genau in mich hineingespürt, was ich jeweils wann und wie brauchte. Und dadurch erwachte beständig die Kundalini-Energie und kreist seit dem immer weiter in meinem Körper. Sie reinigt mich von alleine spirituell. Ich brauche nichts weiter zu tun als in der Ruhe zu leben. Die Erleuchtung entwickelt sich von alleine immer weiter.

Kundalini-Yoga ist ein schneller Weg zur Erleuchtung. Er besteht aus vielen Techniken. Die Haupttechnik ist die Chakren-Meditation. Wir meditieren auf unser stärkstes Chakra (Herzchakra/Liebe, Unterbauch-Chakra/Kraft, Erdchakra/Ruhe oder Scheitelchakra/Einheitsbewusstsein). Das Chakra öffnet sich und die Energie fließt in uns hinein. Wir lenken die Energie in den Kundalini-Kanal und es entstehen Frieden, Glück, Liebe und Erleuchtung in uns. Körperliche und psychische Probleme heilen.

Neben der Chakren-Meditation gibt es auch den Gottheiten-Yoga (wir visualisieren uns als Gottheit, Buddha, erleuchtet), den Guru-Yoga (wir verbinden uns geistig mit einem erleuchteten Meister), den Tantra-Yoga (Arbeit mit der Sexualenergie), den Hatha-Yoga (bestimmte Körperhaltungen und Atemübungen) und den Karma-Yoga (allen Wesen Gutes tun, allen Licht senden). Unsere Vorfahren (die alten Germanen und die Mystiker im Mittelalter) haben meiner Meinung nach den Runen-Yoga, die Meditation auf die Kundalini-Energie, den Gottheiten-Yoga, den Guru-Yoga und verschiedene geheime Rituale praktiziert.

Das Märchen vom Geist im Glas verweist uns auf die Kundalini-Meditation. Der spirituelle Student meditiert auf das Erdchakra (Erde, Fußsohlen, Beckenboden, Unterbauch). Die Energie steigt im Körper auf und erzeugt innere Heilung und Glück. Durch die spirituelle Energie kann man seinen Körper vom Eisen- (Verhärtung), zum Silber- (innerer Frieden, Ruhe) und dann zum Goldzustand (inneres Glück) verwandeln. Gleichzeitig erhält man besondere Heilungskräfte und kann dadurch körperliche und seelische Krankheiten bei sich und seinen Mitmenschen heilen. Man erhält symbolisch ein Zaubertuch mit den zwei Eigenschaften der eigenen Erleuchtung und der Heilung seiner Mitmenschen.

Die Kundalini-Meditation ist nicht ungefährlich. Davor warnt uns das Märchen. Die große spirituelle Energie bringt große Macht mit sich. Macht kann missbraucht werden. Das Ego kann wachsen. Auch bei einem Erleuchteten kann noch ein großes spirituelles Ego existieren. Es gibt viele Missbrauchsfälle in der spirituellen Szene. Man muss die spirituelle Energie kontrollieren, sonst zerstört sie einen selbst und seine Mitmenschen. Grundsätzlich kann man die Energie kraft seiner Gedanken lenken. Sehr wichtig ist es sich konsequent an den fünf Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit, Glück und Selbstdisziplin auszurichten. Das ist das Zentrum der Märchen und der mittelalterlichen Mystik. Wir sollten immer positiv denken, dann bleiben wir positiv.

Normalerweise entwickelt sich die Kundalini-Energie auf eine natürliche Weise von alleine. Sie hat ihre eigene Intelligenz und tut das, was unser Körper und unser Geist gerade brauchen. Wir brauchen davor keine Angst zu haben. Sie erwacht, wenn wir dafür bereit sind. In habe in meinen 18 Jahren als Yoga-Lehrer keinen problematischen Fall erlebt. Ich bin allerdings auch immer sanft mit der Energie umgegangen, habe auf eine gute Erdung, auf das positive Denken und auf sanfte Übungen geachtet. Eine radikale

spirituelle Praxis kann die Kundalini-Energie sehr stark aktivieren. Deshalb ist es gut, dabei einen spirituellen Lehrer zu haben. Wir sollten uns auf dem spirituellen Weg nicht überfordern und darauf achten, was uns gut tut. Falls doch Probleme auftreten, sollten wir uns mit den erleuchteten Meistern (Gott, dem Licht, der inneren Weisheit) verbinden.

Den Weg der Kundalini-Energie gibt es in allen Religionen. Jesus lehrte den Kundalini-Yoga (die Meditation auf Gott), Buddha praktizierte Kundalini-Yoga (das ist das Zentrum im tibetischen Buddhismus) und im Hinduismus gibt es dafür den Hatha-Yoga, den Bhakti-Yoga und den Tantra-Yoga. Falls wir uns tiefer informieren wollen, gibt es dafür viele Bücher im Internet, aus buddhistischer Sicht insbesondere die Bücher von Tara Springett (Erleuchtung durch den Pfad der Kundalini, Kundalini-Symptome heilen, erprobte Techniken). Es gibt den speziellen Weg der Sikhs (genannt Kundalini-Yoga) und den allgemeinen westlichen Yogaweg aus vielen Richtungen, die auf dem indischen Hatha-Yoga beruhen.

## 42. Der Meisterdieb

Es war einmal ein Meisterdieb, der war in sehr armen Verhältnissen groß geworden. Dort hatte er gelernt das Leben auch unter schwierigsten Bedingungen zu meistern. Am Anfang war er ein kleiner Betrüger gewesen, aber dann hatte er etwas Geld erlangt. Er investierte sein Geld klug, nutzte alle Möglichkeiten des Kapitalismus und wurde so mit der Zeit sehr reich. Viele seiner Geschäfte war halb legal oder ganz illegal, aber er ließ sich nie erwischen. Und falls er doch einmal erwischt wurde, hatte er Freude, die ihm halfen. Irgendwie fand er immer einen Weg seinen Kopf aus der

Schlinge zu ziehen. Er ging sogar in die Politik und verband klug Politik und persönliches Gewinnstreben miteinander.

Mit der Zeit stiegen ihm sein Reichtum und seine Schlaueit allerdings zu Kopf. Er beschloss seine armen Eltern zu besuchen und den Schlossherrn, in dessen Dienst sie standen, zu überlisten. Der Schlossherr hatte eine sehr schöne Tochter. Schon seit seiner Jugend hatte er diese Tochter gerne zur Frau haben wollen. Jetzt war die Zeit dafür gekommen. Er musste es nur sehr klug anstellen, damit er das Herz der Tochter gewinnen und den Grafen zu seinem Schwiegervater machen konnte.

Den Grafen von sich zu überzeugen war einfach. Dazu genügte sein großer Reichtum. Der Graf war sehr geldgierig. Er würde gerne einen reichen Schwiegersohn haben, auch wenn dieser nicht aus dem Adelsstand kam. Vielleicht könnte man auch noch einen entsprechenden Titel gegen etwas Geld erwerben. Aber die Tochter des Grafen war hochnäsigt. Ihr Herz war schwer zu gewinnen. Sie hatte an jedem Bewerber etwas auszusetzen gehabt und deshalb immer noch keinen Mann gefunden.

Die Tochter des Grafen hatte aber eine Schwäche. Sie war von ihren Eltern sehr streng erzogen worden. In der Tiefe ihrer Seele hegte sie einen großen Groll gegen ihren Vater. Wenn es dem Meisterdieb gelänge, den Grafen lächerlich zu machen, dann könnte er vielleicht dadurch ihr Herz gewinnen.

Der Meisterdieb kleidete sich fürstlich an, setzte sich in eine prachtvolle Kutsche, die von vier Rappen gezogen wurde und fuhr bei dem Grafen vor. Der empfing ihn mit allen Ehren und bewirtete ihn köstlich. Er war begeistert, als er von der Absicht des Meisterdiebes hörte, seine Tochter zu heiraten. Er hielt

ihn ja für einen reichen Kaufmann. Aber vorher wollte er den Meisterdieb auf die Probe stellen: „Drei Prüfungen musst du bestehen. Wenn du erfolgreich bist, gebe ich dir meine Tochter zur Frau. Wenn du versagst, musst du sterben.“

Die erste Prüfung bestand darin, dass er das Lieblingspferd des Grafen aus dem Stall stehlen sollte, obwohl es von Soldaten streng bewacht wurde. Diese Aufgabe meisterte der Dieb mit Leichtigkeit. Man nannte ihn nicht zu Unrecht den Meisterdieb. Er verkleidete sich als arme Weinverkäuferin und gab den Soldaten kostenlos so viel Wein, bis sie alle betrunken waren. Zur Sicherheit schüttete er noch ein Schlafmittel in den Wein. Als alle Soldaten bewusstlos auf dem Boden lagen, führte er seelenruhig das Pferd aus dem Stall. Am nächsten Morgen kam er gut gelaunt auf dem Pferd geritten und übergab es wieder dem Grafen.

Der Graf war von der Kunstfertigkeit des Meisterdiebes beeindruckt. Die nächste Aufgabe musste schwieriger sein. Er verlangte von dem Meisterdieb, dass er ihm in der Nacht das Betttuch unter dem Leib und der Gräfin den Ehering vom Finger stiehlt. Bei dieser Aufgabe musste der Meisterdieb sehr kreativ sein. Er schnitt einen frisch Gehängten vom Galgen ab. Er schminkte und kleidete den Toten, so dass er aussah wie der Meisterdieb. Dann setzte er den Gehängten auf seine Schultern und stieg eine Leiter zum Fenster des Grafen hoch. Der Graf hatte sich mit einer Pistole bewaffnet auf sein Bett gesetzt, um jeden Diebstahl des Betttuches zu verhindern. Als er den angeblichen Meisterdieb in seinem Schlafzimmerfenster erblickte, erschoss er ihn mit seiner Pistole. Der Meisterdieb ließ den Gehängten mit einem Schrei zu Boden fallen und versteckte sich hinter der Hauswand.

Der Graf wollte nachsehen, ob der Meisterdieb noch lebt. Er stieg die Leiter herab und sah den verkleideten Toten. Jetzt

überkam ihn ein schlechtes Gewissen. Er verscharrte die Leiche schnell im Schlossgarten. In der Zwischenzeit verkleidete sich der Meisterdieb als Graf, trat in das Zimmer der Gräfin, nahm das Betttuch und bat sie ihm ihren Ring zu geben. Er behauptete: „Mir tut der arme Wicht leid. Ich möchte ihm den Ring mit ins Grab legen.“ So erhielt er den Ring und das Betttuch.

Am nächsten Morgen trat der Meisterdieb mit Ring und Betttuch in das Schloss und berichtete, wie er den Grafen ausgetrickst hatte. Darüber musste die Tochter des Grafen sehr lachen. Der Meisterdieb begann ihr zu gefallen. Aber noch wartete die dritte Prüfung auf ihn. Der Graf erklärte ihm, dass er den Pfarrer und den Küster aus der Dorfkirche stehlen und in das Taubenhaus im Schlosshof sperren sollte.

Der Meisterdieb verkleidete sich als heiliger Petrus mit Mönchskutte und langem Bart. Als es Nacht wurde, betrat er die Kirche und verkündete mit donnernder Stimme: „Das jüngste Gericht hat angefangen. Wer in das Himmelreich will, muss in meinen Sack kriechen. Nie wieder gibt es eine so günstige Gelegenheit geben ins Paradies zu gelangen.“

Die Turmuhr schlug gerade zwölf Uhr Mitternacht. Draußen auf dem Friedhof vor der Kirche erblickten der Pfarrer und der Küster voller Entsetzen viele kleine Lichter, die sich hin und her bewegten. „Das sind die Seelen, die aus den Gräbern aufstehen und jetzt ins Himmelreich wollen,“ verkündete der Meisterdieb. Er hatte vorher aus dem Meer viele kleine Krebse gesammelt und ihnen Kerzen auf den Rücken geklebt.

Schnell hüpfen der Pfarrer und der Küster in den Sack des heilige Petrus. Der schleifte sie ins Taubenhaus. Die Tauben begannen aufgeregt zu flattern. Der Pfarrer und der Küster

dachten, dass die Engel mit den Flügeln schlagen würden und freuten sich. Wie entsetzt aber waren sie, als am nächsten Morgen der Graf samt Frau, Tochter und Meisterdieb kamen und laut lachten. Offensichtlich waren sie nicht im Himmel gelandet, sondern auf einen bösen Streich hereingefallen.

Gerne heiratete die schöne Grafentochter den reichen Meisterdieb, der so klug war und so viel Humor hatte. Bevor sie heirateten, stellte der Meisterdieb seine Frau noch seinen Eltern vor. Die Eltern erkannten ihn erst nicht als ihren Sohn. Als reicher Mann sah er so anders aus. Außerdem hatten sie ihn viele Jahre nicht gesehen. Aber als er ihnen sein Muttermal zeigte, da wussten sie, dass er ihr Sohn war. Sie freuten sich auf das Wiedersehen, obwohl sie mit dem Lebenswandel des Sohnes nicht einverstanden waren. Lieber hätten sie einen armen, aber ehrlichen Sohn gehabt. Aber als der Sohn großzügig von seinem Geld seinen Eltern und den Armen im Dorf etwas abgab, da schlossen sie ihn doch wieder in ihr Herz.

Was sagt uns diese Geschichte? Das Ziel ist es zu einem Meister des Lebens zu werden. Wir sollten es lernen, dass äußere Leben zu meistern und gleichzeitig auch unser inneres Glück zu bewahren und zu pflegen. Wir verbinden geschickt die Spiritualität mit dem Leben in der Welt. Wir wachsen dann spirituell, wenn wir die Spiritualität ins das Zentrum unseres Lebens stellen. In der Bibel steht, dass der Mensch sich zwischen Gott und der Welt entscheiden muss. Wir können als strenger Asket leben. Aber das vermag in der heutigen Zeit kaum jemand. Die meisten von uns haben einen Beruf, eine Beziehung und leben vorwiegend in weltlichen Energien. Die große Kunst ist es, trotzdem nicht im Burnout, in der Depression und im inneren Unglück zu landen.

Wir sollten jeden Tag so viele spirituelle Übungen in unser Leben bringen, dass es uns psychisch und körperlich gut geht. Das Märchen vom Meisterdieb ist ein Märchen von der Meisterung des Lebens unter schwierigen Bedingungen. Um in der Welt der Menschen zu überleben, müssen wir manchmal lügen und betrügen. Die indische Meisterin Anandamayi Ma lehrte: „Ihr dürft manchmal auch etwas ungezogen sein, wenn ihr euch grundsätzlich bemüht ein guter Mensch zu sein. Ihr dürft Spaß am Leben haben, wenn ihr die tägliche Verbindung mit der Spiritualität nicht vergesst. Wenn ihr jeden Tag mindestens fünfzehn Minuten der Spiritualität widmet, werde ich euch immer beschützen.“ Daran sollten wir uns halten. So kann das Märchen vom Meisterdieb aus spiritueller Sicht interpretiert werden. Der Meisterdieb ist im Kern ein guter Mensch. In der Originalfassung der Märchens heißt es: „Ich nehme nur vom Überfluss der Reichen. Die Armen sind vor mir sicher. Ich gebe ihnen lieber, als das ich ihnen etwas nehme.“ Er demaskiert nur die religiösen und die gesellschaftlichen Machthaber. Er setzt den Humor als Waffe der Wahrheit ein. Er lässt die Liebe auf der Welt siegen, weil er geschickt die Dummheit der Mächtigen ausnutzt und sich auf die Seite der Armen und Unterdrückten schlägt.

Rotkäppchen. Ganzer Film. ARD-Mediathek

### 43. Rotkäppchen

Es war einmal ein böser Wolf, der lebte im großen Wald. Es war gefährlich in den Wald zu gehen, weil man dann vom Wolf gefressen werden konnte. Für alle Naturschützer muss hier gleich zu Beginn klargestellt werden, dass der Wolf an sich nicht gefährlich ist. Ein Wolf hat normalerweise Angst vor

den Menschen, weil die Menschen den Wolf jagen und nicht umgekehrt. Der Mensch gehört nicht zu den Beutetieren des Wolfes. Gefährdet sind eher Rehe und Schafe.

Das Märchen von Rotkäppchen soll hier nicht die Angst vor dem Wolf verstärken, die in weiten Teilen der Bevölkerung verbreitet ist. Im Wald ist es in Deutschland nicht gefährlich. Der Wald ist ein Erholungsgebiet und schützt das Klima. Gefährlich ist es eher in den Städten, weil man dort auch auf schlechte Menschen treffen kann. Die Geschichte von Rotkäppchen und dem bösen Wolf ist deshalb symbolisch zu verstehen. Der Wolf verkörpert die bösen Menschen auf der Welt. Vor ihnen sollten wir uns in Acht nehmen. Wir sollten das Böse auf der Welt erkennen und uns davor schützen.

Rotkäppchen war ein fröhliches, unschuldiges und auch etwas unwissendes kleines Mädchen. Es trug eine süße rote Kappe auf dem Kopf. Daran konnte man sofort Rotkäppchen erkennen. Eines Tages sprach die Mutter zu Rotkäppchen: „Unsere Großmutter ist alt und krank. Bitte besuche sie und bringe ihr Kuchen mit, damit sie etwas Freude am Leben hat.“

Rotkäppchen freute sich auf die Großmutter, denn die Großmutter hatte ganz viel Liebe in sich. Die Mutter war oft streng zu Rotkäppchen, aber bei der Großmutter durfte sie so sein wie sie ist. Rotkäppchen freute sich auch auf den großen Wald, in dem die Großmutter in einer kleiner Hütte lebte. Es gab im Wald immer so viel zu entdecken, Blumen, Vögel, Rehe und Hasen. An den bösen Wolf dachte Rotkäppchen nicht. Ihn hatte sie noch nie gesehen.

Die Mutter gab Rotkäppchen den dringenden Rat: „Bleibe immer auf dem Weg. Gehe direkt zur Großmutter. Laß dich mit keinen Menschen ein, die du nicht kennst. Hüte dich

insbesondere vor dem bösen Wolf.“ Rotkäppchen entgegnete voller Optimismus: „Es wird schon alles gut gehen.“

Es ging nicht gut. Als Rotkäppchen glücklich singend den Waldweg entlang hüpfte, begegnete ihr der böse Wolf. Da Rotkäppchen keine Erfahrung mit dem bösen Wolf hatte, hielt sie ihn für ein harmloses Waldtier. Sie sprach: „Ich wünsche dir einen schönen Tag, lieber Wolf.“ Der Wolf bedankte sich artig und fragte sie: „Wohin gehst du, liebes Rotkäppchen?“ „Ich will die Großmutter besuchen, die bei den drei großen Eichbäumen wohnt. Ich bringe ihr etwas Schönes zu Essen mit.“

Der Wolf dachte: „Das junge Rotkäppchen ist so zart und lecker. Ich möchte es gerne fressen. Aber wenn ich es klug anstelle, bekomme ich auch noch die Großmutter.“ Zu Rotkäppchen sprach der Wolf mit ganz sanfter und freundlicher Stimme: „Willst du der Großmutter nicht noch ein paar schöne Blumen mitbringen? Du kannst sie dir auf der Waldwiese pflücken.“

Rotkäppchen war begeistert von dieser Idee. Es verließ den Waldweg, betrat die grüne Waldwiese und pflückte nach Herzenslust Blumen. Dabei vergaß es völlig, dass es eigentlich zur Großmutter wollte. Die Zeit verging im Nu. In der Zwischenzeit war der Wolf in das Haus der Großmutter eingedrungen und hatte sie aufgeessen.

Als Rotkäppchen genug Blumen gepflückt und ausreichend auf der Waldwiese gespielt hatte, machte es sich auch auf den Weg zur Großmutter. Wie erstaunt war das Rotkäppchen, als die Haustür weit aufstand. Die Töpfe waren umgeworfen und die Großmutter lag am hellen Tag im Bett. Und irgendwie sah die Großmutter so merkwürdig aus. Rotkäppchen fragte:

„Großmutter, was hast du für große Augen?“ Der Wolf, der sich als Großmutter verkleidet hatte, antwortete: „Damit ich dich besser sehen kann.“ „Was hast du für große Ohren?“ „Damit ich dich besser hören kann.“ Was hast du für große Hände?“ „Damit ich dich besser packen kann.“ „Und was hast du für ein großes Maul?“ „Damit ich dich besser fressen kann!“ Mit diesem Satz sprang der Wolf aus dem Bett und verschlang auch das kleine Rotkäppchen. Dann legte er sich wieder in das Bett und schlief zufrieden ein.

Nach einiger Zeit kam der Jäger am Haus der Großmutter vorbei. Er wunderte sich, dass alles so unordentlich war und er nichts von der Großmutter hörte. Deshalb trat er in das Haus, um nach der Großmutter zu sehen. Und was musste er im Bett der Großmutter erblicken? Den bösen Wolf. Er erschoss den Wolf und befreite die Großmutter und Rotkäppchen aus dem Bauch. Und dann aßen sie zu dritt den Kuchen, den Rotkäppchen mitgebracht hatte. Der Jäger und die Großmutter tranken Kaffee und Rotkäppchen bekam Bio-Sojamilch, weil es eine Milchallergie hatte. Der Jäger hingte sich das Wolfsfell an die Wand und Rotkäppchen und die Großmutter freuten sich, dass es jetzt keinen bösen Wolf mehr im Wald gab.

Das ist natürlich nur eine symbolische Geschichte. Es gibt immer einen bösen Wolf im Wald. Es gibt immer böse Menschen auf der Welt. Wird ein böser Mensch gefangen, tritt gleich ein anderer böser Mensch an seine Stelle. Es gibt keinen anderen Schutz vor bösen Menschen und den Gefahren des Lebens, als immer auf der Hut zu sein. Das große Problem besteht darin, dass sich böse Menschen oft hinter der Maske des Guten verstecken. Das gilt in der Politik genauso wie in der Spiritualität. Wir dürfen unseren Verstand nicht an der Tür zur Spiritualität abgeben. Es gibt gute und schlechte spirituelle Meister. Wir können sie nur erkennen, wenn wir die Situation klar beobachten und auch auf die

Stimme unseres Herzen hören. Wir spüren oft, dass etwas nicht stimmt. Das tat Rotkäppchen auch, aber es entfernte sich nicht schnell genug von der Gefahr.

Viele Menschen kommen vom Weg der Weisheit ab. Sie fallen auf die falschen Versprechungen der Welt herein. Sie glauben, dass das Glück im äußeren Konsum und nicht im eigenen Inneren zu finden ist. Sie denken, dass der tiefere Sinn des Lebens ist Spaß zu haben. Der tiefere Sinn ist aber das spirituelle Wachstum. Der tiefere Sinn ist die mystische Hochzeit, die Erleuchtung, das innere Glück, das Leben im Licht. Der tiefere Sinn ist es im inneren Frieden, in der umfassenden Liebe und im Glück zu leben.

Wenn wir das Ziel des Lebens klar sehen, dann hilft uns das nicht vom Weg abzukommen. Letztlich sind wir aber alle wie Rotkäppchen. Wir müssen unsere Erfahrungen machen. Wir sollten aus den Erfahrungen lernen. Manchmal hilft es aber, wenn wir auch auf den Rat der Mutter, auf die Hinweise der großen Erleuchteten wie Buddha, Jesus, Krishna und Sokrates hören.

Süßer Brei. Ganzer Film. ARD-Mediathek

#### 44. Der süße Brei

Es war einmal ein armes Mädchen, das lebte alleine mit seiner Mutter in einer kleinen Hütte in einem Dorf. Die Zeit war schwer. Es gab keine Arbeit und nichts zu essen. Die Menschen mussten hungern. Viele starben. Gerade die kleinen Kinder litten am meisten unter der Hungersnot. Eine weise alte Frau erzählte den Menschen: „Es gibt einen Topf,

aus dem süßer Brei quillt. Wir brauchen nur den Topf und das Zauberwort. Dann können wir alle satt werden und brauchen nie mehr zu hungern.“

Die meisten Menschen glaubten nicht an den Topf mit dem süßen Brei. Sie ergaben sie lieber ihrem traurigen Schicksal, anstatt nach dem Wundertopf zu suchen. Einige Dorfbewohner glaubten zwar an den Topf mit dem süßen Brei, aber sie hatten keine Kraft mehr sich auf den Weg zum Wundertopf zu machen. Das kleine Mädchen aber war bereit sich auf die Suche nach dem Topf zu machen und die Menschen in ihrem Dorf zu retten.

Das Mädchen fragte die weise alte Frau, wo sie den Topf finden könne. Aber die weise Frau kannte weder den genauen Ort noch den Weg dort hin. Sie wusste nur, dass der Topf schwer zu finden ist und viele Gefahren auf dem Weg lauern. Und sie kannte die Richtung, in die das Mädchen zu gehen hatte.

Zuerst musste das Mädchen durch einen großen Wald. Hinter dem Wald lag ein tiefer Fluss. Und dahinter befand sich ein großer Berg. Ein Fährmann brachte das Mädchen mit seinem Boot über den Fluss. Er erklärte: „Du musst den Berg hochsteigen. Auf der Spitze des Berges ist ein kleiner Tempel. Und in diesem Tempel steht auf einem Altar der heilige Topf. Er wird aber von einer Göttin bewacht. Nur mit der Erlaubnis der Göttin kannst du den heiligen Topf nehmen.“

Das Mädchen kletterte den steilen Berg hinauf. Am nächsten Morgen erreichte es das Ziel. Die Sonne ging gerade auf. Es war ein glückverheißender Tag. Das Mädchen betrat den Tempel, kniete vor der Statue der Göttin nieder und bat die Göttin um den heiligen Topf. Die Statue sprach: „Gerne darfst

du den Topf nehmen. Er wird dir aber nur sein Geheimnis offenbaren, wenn du das richtige Zauberwort kennst.“

Das Mädchen packte den Topf in seinen Rucksack und kletterte den Berg wieder herab. Auf dem Weg zurück überlegte es angestrengt, welches Wort die Energie des Topfes freisetzen würde. Das Mädchen probierte viele Worte aus. Aber bei keinem Wort kam Brei aus dem Topf. Es roch noch nicht einmal nach Brei.

Als das Mädchen im Dorf angekommen war, saßen alle erwartungsvoll um den Topf herum. Das Mädchen vergaß sich selbst und sprach einfach nur: „Mögen alle Menschen satt werden.“ Das war das geheime Mantra. Der Topf füllte sich mit süßem Brei und alle Menschen hatten in der nächsten Zeit genug zu essen. Sie bedankten sich bei der Göttin für die Fülle. Nach dem Ende jeder Mahlzeit sprach das Mädchen: „Töpfchen, steh still!“ Dann stoppte der Topf den süßen Brei.

Es dauerte nicht lange, da hörte der Herrscher des Landes von dem Wundertopf. Obwohl in seinem Schloss alle genug zu essen hatten, wollte er doch den Wundertopf besitzen. Ihm war es egal, dass die Dorfbewohner dann wieder hungern mussten. Er schickte seine Soldaten und zwang die Dorfbewohner ihm den Topf zu übergeben. Dann stellte er den Topf in seinem Schloss auf den Tisch und befahl den Topf süßen Brei zu kochen.

Es kam auch süßer Brei aus dem Topf gequollen. Aber es floss so viel Brei aus dem Topf, dass alle Bewohner des Schlosses daran erstickten. Der Herrscher kannte nicht das Zauber mantra und konnte deshalb den Topf nicht stoppen. Als die Dorfbewohner davon hörten, machten sie sich auf den Weg zum Schloss. Sie fraßen sich durch die Berge von

süßem Brei bis in das Innere des Schlosses. Das Mädchen sprach zum Topf: „Töpfchen, steh still!“ Der Topf hörte auf überzukochen und sie konnten den Topf mit zurück ins Dorf nehmen. Dort hatten sie jetzt dauerhaft genug zu essen, weil keiner es wagte, ihnen wieder ihren Topf zu rauben.

Dieses Märchen hat zwei Deutungsebenen, eine weltliche und eine spirituelle. Wenn wir die Verhältnisse auf der Welt betrachten, dann müssen wir feststellen, dass einige wenige Menschen im Überfluss und die Mehrheit in großer Armut lebt. Mehr als 820 Millionen Menschen hungern weltweit. Mehr als zwei Milliarden Menschen haben nicht genug zu essen. Jedes Jahr sterben 30 bis 40 Millionen Menschen an Hunger. Frauen und Kinder sind besonders betroffen.

Warum gibt es diesen Hunger auf der Welt? Dafür gibt es verschiedene Gründe wie ungerechte Welthandelsstrukturen, der Klimawandel und das ungebremste Bevölkerungswachstum. Der Hauptgrund aber ist der Egoismus der reichen Menschen. Es gibt genug Nahrungsmittel für alle. Der Topf mit dem süßen Brei existiert. Wir können sogar viel mehr Menschen ernähren, als es derzeit auf der Erde gibt. Aber der Reichtum der Welt muss gerechter verteilt werden. Die Reichen müssen den Armen mehr von ihrem Geld abgeben. Des weiteren muss das Geld so verteilt werden, dass es auch bei den Hungernden ankommt. Dagegen gibt es viele Widerstände. Es ist die Aufgabe der Weltgemeinschaft diese Widerstände zu überwinden. Aber auch wir selbst können etwas tun. Wir können die Hilfsorganisationen mit Spenden unterstützen und uns politisch für eine bessere Welt einsetzen. Wir können auf Fleisch verzichten oder unseren Fleischkonsum einschränken. Denn der Fleischkonsum trägt wesentlich zum Welthunger bei. 56 % der Maisproduktion und 19 % der Weizenproduktion werden als Futtermittel für die Schlachttiere verwendet.

Spirituell können wir das Märchen so deuten, dass in jedem Menschen eine unerschöpfliche Quelle des Glücks existiert. Wir können satt werden an innerem Glück, wenn es uns gelingt diese Quelle zu aktivieren. Dazu müssen wir uns normalerweise auf eine lange Reise machen. Wir müssen den Wald unserer Gedanken und Gefühle erkunden. Wir müssen über den großen Fluss vom weltlichen in das spirituelle Leben überqueren. Und wir müssen den Berg der Erleuchtung aufsteigen und uns mit dem göttlichen Licht verbinden. Wir müssen die Zauberwörter (Mantren) finden, die unser inneres Glück aktivieren und uns in einen Zustand des inneren Friedens und der Liebe zu allen Wesen bringen.

Hänsel und Gretel ARD

Hänsel und Gretel ZDF

#### 45. Hänsel und Gretel

In der frühen Neuzeit (1450 bis 1750) fanden in Europa die Hexenverbrennungen statt. Unschuldige Frauen wurden der Hexerei angeklagt, gefoltert und dann auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Allein in Deutschland wurden so etwa 40 000 Frauen auf eine grausame Weise getötet. Es war ein Machtkampf zwischen dem Christentum und der Religion unserer Vorfahren. Die weisen Frauen waren wichtige Vermittlerinnen des alten germanischen Glaubens. Sie kannten sich in der Kräuterheilkunde und in der Entwicklung des inneren Glücks aus. Mit den Hexenverbrennungen ging das geheime spirituelle Wissen der Germanen verloren. Es

überlebte nur noch in den Märchen, die zu einem großen Teil Lehrgeschichten für die Erleuchtung sind.

Einst lebte in Deutschland eine weise alte Frau, die von missgünstigen Mitmenschen als Hexe bezeichnet wurde. Ihr wurden besondere spirituelle Kräfte nachgesagt. Sie schien immer im inneren Frieden und im Glück zu sein. Viele Menschen suchten sie auf, wenn sie krank waren und Heilung brauchten. Die alte Hexe lebte weitab von den Menschen versteckt in einem kleinen Haus im großen Wald. So war sie vor der Hexenverfolgung geschützt. Keiner konnte ihr Haus finden, wenn sie es nicht wollte. Sie hatte ihr Haus mit einem Schutzzauber belegt.

Eines Tages irrten zwei Kinder durch den Wald, Hänsel und Gretel. Sie hatten schon drei Tage nichts gegessen und waren sehr hungrig. Ihr Vater war ein armer Holzfäller, der am Rande des großen Waldes lebte. Die Familie war sehr arm und hatte nur wenig zu essen. Als eine Teuerung durch das Land kam und das Geld nichts mehr wert war, konnte der Vater die Familie nicht mehr ernähren. Die Mutter schlug vor, dass die Kinder in den Wald gehen und sich dort selbst etwas zu essen suchen sollten.

Plötzlich sahen die Kinder eine weiße Taube auf einem Ast sitzen. Als sie auf sie zgingen, flog die Taube ein Stück weiter. Die Taube schien ihnen den Weg durch den Wald zeigen zu wollen. Die Kinder gingen eine Zeitlang hinter der Taube her. Da tauchte ein kleines Hexenhaus vor ihnen auf. Das Haus war ganz aus Brot gebaut, mit Kuchenstücken bedeckt und hatte Fenster aus Zuckerglas. Die weiße Taube setzte sich auf das Dach des Hexenhauses. Sie waren am Ziel.

Da Hänsel und Gretel großen Hunger hatten, pflückten sie einige Lebkuchenstücke vom Haus ab. Das hörte die alte Frau, die in dem Haus wohnte. Sie rief: „Knusper, knusper, knäuschen. Wer knuspert an meinem Häuschen.“ Die Kinder antworteten frech: „Der Wind, der Wind, das himmlische Kind.“ Da öffnete sich die Tür und eine alte Frau mit viele Falten, grauen Haaren und einem großen Krückstock trat heraus. Sie war sehr nett und sprach zu den Kindern: „Ihr armen Kinder. Ihr habt wahrscheinlich großen Hunger. Kommt herein und esst euch satt. Hier gibt es Brot, Kuchen und Süßigkeiten in Hülle und Fülle.“

Das ließen sich Hänsel und Gretel nicht zweimal sagen. Sie setzten sich an den großen Küchentisch und bekamen so viel Essen, wie sie wollten. Danach wurden sie sehr müde. Die alte Frau richtete ihnen das Gästebett her und die Kinder fielen in einen tiefen Schlaf. Als sie am nächsten Morgen aufwachten, kamen ihnen die vielen schrecklichen Hexengeschichten in den Sinn, die die Menschen sich damals erzählten, um kleinen Kindern und auch sich selbst Angst zu machen.

Die Kinder fragten die alte Frau: „Bist du eine Hexe?“ Die alte Frau lachte und erklärte: „Natürlich nicht. Es gibt keine Hexen. Das sind alles nur Lügenmärchen. Ich bin eine weise Frau, die sich in der Heilkunde auskennt.“ Hänsel und Gretel baten die alte Frau: „Können wir bei dir bleiben und von dir lernen. Unsere Eltern haben nicht mehr genug zu essen, um uns zu ernähren.“ Die alte Frau hatte ein gutes Herz und war gerne dazu bereit. Durch ihre weiße Taube hatte sie die Kinder sogar selbst zu sich geführt, weil sie deren spirituelles Potential erkannt hatte.

Sie unterrichtete Gretel in der Küchenarbeit und in der Kräuterheilkunde. Gretel half der alten Frau im Garten und in

der Küche. Hänsel dagegen war zur Küchenarbeit nicht zu gebrauchen. Er durfte in einem kleinen Zimmer sitzen und lernte dort das Meditieren. Er sollte so viel Energie in sich aufnehmen, dass er davon psychisch an Größe gewann. Von Zeit zu Zeit kam die weise Frau und prüfte, ob er spirituell schon fortgeschritten sei. Als Hänsel nach einigen Jahren die Erleuchtung erlangte, kam der Tag des Abschieds.

Auch Gretel hatte die Erleuchtung erreicht, allein durch ihre Küchenarbeit. Für sie war der Weg des Karma-Yogis (Bodhisattvas) am besten geeignet, während Hänsel auf dem Weg der Meditation erfolgreich sein konnte. Beide mussten aber ihr Ego, ihren Eigenwillen gegenüber dem Leben, überwinden. Sie mussten die Hexe in sich verbrennen. Sie mussten eins mit den Gesetzen der Natur werden, damit sie diese Gesetze zum Wohle ihrer Mitmenschen nutzen konnten. Hänsel und Gretel waren zu weißen Enten (Gänsen, Schwänen) geworden, einem Symbol für den Sieg auf dem spirituellen Weg. Als weiße Enten konnten sie den großen Fluss, die Trennungslinie zwischen der materiellen Welt und der Welt des Lichts überqueren.

Die Hexe besaß durch ihre Heilertätigkeit viel Geld, Perlen und Edelsteine. Das gab sie Hänsel und Gretel mit auf den Weg, damit sie in Zukunft genug zu essen haben. Aber eines durften die Kinder nicht. Sie durften nicht den Standort des Hauses verraten. Die Menschen würden sie fragen, wo sie so lange gewesen sind. Dafür überlegte sich die weise Frau eine verrückte Geschichte: „Erzählt den Leuten, dass ihr von einer bösen Hexe gefangen worden seid. Sie wollte euch mästen und euch dann auffressen. Als die Hexe in den Ofen geschaut hat, um zu sehen, ob das Feuer schon brennt, hätte Gretel die Hexe in den Ofen gestoßen und Hänsel befreit. Die Hexe sei jetzt tot und das Hexenhaus verbrannt.“

Die Kinder verabschiedeten sich fröhlich von der bösen Hexe, die gar keine böse Hexe war. Sie wanderten durch den tiefen Wald zu ihren Eltern zurück. Die Hexe hatte ihnen den Weg gezeigt. Mit den Perlen und Edelsteinen konnten sie gut leben. Leider war in der Zwischenzeit ihre Mutter gestorben. So führten sie mit ihrem Vater ein glückliches und zufriedenes Leben. Allen Menschen erzählten sie die Geschichte von der bösen Hexe, worauf sich keiner mehr in den Wald traute. Die Hexe war geschützt.

Das Märchen von Hänsel und Gretel ist eines der grausamsten Märchen. Als mein kleiner Sohn dieses Märchen von einer Märchenkassette hörte, hatte er jahrelang Angst vor Hexen. Mit dem Glauben an böse Hexen wird vielen Kindern Angst gemacht, auch noch in der heutigen Zeit. Es gibt viele Filme im Internet, in denen Hexen vorkommen.

Demgegenüber gibt es im Feminismus die Tradition der guten Hexe. Hier werden Hexen als gesellschaftlich emanzipierte starke Frauen gesehen. Die Wahrheit liegt wohl dazwischen. Es gibt überall gute und böse Menschen, auch in der Spiritualität. 95 % aller Menschen sind gut. Vor den schlechten Menschen muss man sich schützen, auch in der Spiritualität. Der beste Schutz besteht darin, positive Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit und Gewaltlosigkeit zu lehren. Das ist der Hauptweg im Yoga, im Buddhismus und im Christentum.

Der Weg von Jesus ist die Lehre der Liebe. Die Liebe führt zum Paradies auf der Erde und im Himmel. Jesus hätte es nie zugelassen, dass Frauen als Hexen verbrannt werden. Allerdings steht im Alten Testament die Aussage: „Eine Hexe sollst du nicht am Leben lassen.“ Das führte viele christliche Priester zur Verwirrung. Aus meiner Sicht schlug das Ego zu und führte sie auf einen grausamen Irrweg. Mein Weg ist der Weg der Menschenrechte. Deshalb habe ich das Märchen von Hänsel und Gretel neu geschrieben, wie es aus der Sicht

einer positiven Spiritualität sein sollte. Wir brauchen positive Geschichten, wenn wir eine positive Welt aufbauen wollen.

#### 46. Die Sterntaler

Es war einmal ein armes Mädchen, dem waren Vater und Mutter gestorben. Dadurch hatte es auch sein Zuhause, sein Bett und sein Essen verloren. Jetzt besaß es nichts mehr als seine Kleidung am Leib und ein Stück Brot in der Hand. Da traf es einen Bettler, der sehr hungerte. Es schenkte ihm das Stück Brot, um seinen Hunger zu mildern. An sich dachte es nicht. Es war gut und fromm und ging in Vertrauen auf Gott hinaus in die Welt.

Kurze Zeit später traf es einen kleinen Jungen, dem fror es am Kopf, denn es war Winter. Ihm schenkte das Mädchen seine Mütze. Danach begegnete ihm ein kleines Mädchen, dem fehlte ein Leibchen. Das Mädchen gab ihm seins und freute sich, dass das andere Mädchen es jetzt warm hatte. Ein weiteres armes Mädchen fror an den Beinen. Ihm gab es seinen langen Rock.

Jetzt besaß das Mädchen nur noch das Hemd an seinem Körper. Es kam in einen dunklen Wald. Dort war ein kleines Kind, das hatte noch nicht einmal ein Hemd an. Und das mitten im Winter. Damit es nicht fror, gab das Mädchen dem Kind sein letztes Hemd.

Nun besaß das Mädchen nichts mehr, außer der Trauer über den Tod seiner Eltern. Es setzte sich auf den Waldboden und

übergab sich Gott. Da leuchteten die Sterne am dunklen Nachthimmel. Das Mädchen blickte zum Himmel und betrachtete die Sterne. Und plötzlich regneten die Sterne vom Himmel auf das traurige Mädchen herab und verwandelten sich in Goldstücke. Das Mädchen war innerlich von Glück und Frieden erfüllt.

Nach einiger Zeit der tiefen Meditation hatte das Mädchen plötzlich ein neues Hemd aus weißem Leinen an. Es sammelte die Goldsterne in seinem Hemd und war reich genug für sein ganzes Leben. Es gab allen armen Menschen von seinem Reichtum ab. Und der Reichtum wurde nie alle, sondern vergrößerte sich mit jedem Geben immer mehr.

Dieses Märchen ist das wichtigste Meditationsmärchen der Brüder Grimm. Es zeigt uns die Essenz des Weges zur Erleuchtung. Es vereint die Essenz des Christentums, des Buddhismus und des Neohinduismus in wenigen ausdrucksstarken Bildern.

Der erste Schritt besteht darin, dass wir uns des Leides in unserem Leben bewusst werden. Was ist dein tiefstes Leid? Was bedrückt dich? Worum kommst du nicht klar? Das Leid kann die Angst vor deinem Tod, die Angst vor Krankheit und Schmerzen oder auch der Verlust deiner Eltern, deines Partners oder deines Kindes sein. Es kann auch die Trauer über das viele Leid auf der Welt insgesamt sein. Spüre in dein Leid hinein und verbinde dich damit.

Buddha lehrte, dass das Leben leiden ist. Es gibt immer Leid im Leben. Und es gibt einen Weg zur Überwindung des Leidens. In der Erleuchtung überwinden wir alles Leid des Lebens. Auch das Christentum ist letztlich ein Weg der

Hoffnung, der Hoffnung das Leid im und am Leben zu überwinden.

Wie kann das Leid des Lebens überwunden werden? In der Erleuchtung füllen wir uns mit spiritueller Energie, mit Glück und Liebe. Wir erlangen vollkommenen Frieden, indem wir unser Ego, unseren Eigenwillen gegenüber dem Leben, loslassen. Wir nehmen alle Dinge radikal so an wie sie sind. Wir lassen alle Anhaftungen an irgendwelche Wünsche, an andere Menschen und an uns selbst los.

Und wir öffnen uns der Liebe. Wir nehmen unsere Mitmenschen wichtiger als uns selbst. Wir leben nicht aus dem Haben-Wollen, sondern aus dem Geben heraus. Wir geben unser inneres Glück an unsere Mitwesen weiter. Dadurch dehnt es sich aus und vergrößert sich, bis wir die Welt um uns herum als Paradies, als ein Land der Liebe wahrnehmen, bis wir Gott (das Licht) in allen unseren Mitmenschen und in der gesamten Natur sehen. Bis wir eins mit dem Licht sind, in einer Aura aus Licht leben und Licht an alle Wesen ausstrahlen, die mit uns in Kontakt kommen.

Um zur Erleuchtung zu gelangen, müssen wir die Verspannungen (Ängste, Anhaftungen, Traumata, inneren Stress) in unserem Körper und unserem Geist auflösen. Dazu bietet uns das Märchen wunderbare Meditationsbilder an. In der Essenz geht es darum den mittleren Energiekanal zu reinigen, der vom Himmel zur Erde durch alle Chakren des Körpers führt. Wenn der mittlere Energiekanal gereinigt ist, entsteht Frieden in uns. Die Kundalini-Energie beginnt zu fließen, entweder vom Himmel oder von der Erde aus. Unser Körper wird mit Licht, mit goldenem Sternenstaub gefüllt.

Wenn der Kundalini-Kanal aktiviert ist, dann müssen wir nur noch das Herzchakra öffnen und die Erleuchtung ist komplett. Dazu gab mir der Dalai Lama zwei Einweihungen. In der Bodhisattva-Einweihung ließ er Energie durch mein Scheitelchakra in meinen Körper fließen. Es entstand innerer Frieden. In einer zweiten Einweihung saß ich direkt gegenüber dem Dalai Lama. Plötzlich spürte ich seine Liebe in meinem Herzen. Drei Tage lebte ich in einer unermesslichen Dimension der Liebe.

Um diese beiden Einweihungen geht es in dem Märchen. Durch das vollständige Geben öffnet das Mädchen sein Herzchakra. Und durch die Meditation auf den Sternenhimmel läßt es die Energie des Himmels in sich hineinfließen. In meinen Yogagruppen habe ich dafür eine einfache Meditation entwickelt.

Wir zählen die Zahlen von 1 bis 20 nacheinander im Himmel über uns (in den Sternen über uns), im Kopf, im Brustkorb, im Bauch, im Becken, in den Beinen und Füßen, in den Fußsohlen und in der Erde. Dann dehnen wir unser Bewusstsein aus und zählen die Zahlen in der ganzen Welt um uns herum (wir visualisieren den Raum, die Natur, den Kosmos, das ganze Leben).

In einem zweiten Schritt kommen wir in die umfassende Liebe. Wir senden Licht zu allen unseren Freunden und zur ganzen Welt. Wir denken das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Wir überlegen uns was wir unseren Mitmenschen und der Welt geben können. Das Geben muss so groß sein, dass es unser Ego übersteigt. Am besten widmen wir unser ganzes Leben dem Glück unserer Mitwesen. Im tibetischen Buddhismus widmen wir nach jeder Meditation unser ganzes Tun der Erleuchtung der Welt. Als Christen leben wir nur nach den

zwei Grundsätzen der Liebe zu Gott und zu unseren Mitmenschen. Das genügt, wenn wir uns selbst (unser Ego) dabei vergessen. Wir werden von Licht erfüllt werden und alle Trauer und alles Leid des Lebens vergessen. Wenn wir konsequent meditieren und radikal diesen Weg immer weiter gehen. Bis wir eins mit dem Licht sind, ein Buddha, ein Erleuchteter, ein Gott oder eine Göttin, eine Heilige. Das weiße Kleid des Mädchens im Märchen deutet die vollständige innere Verwandlung zu einer Heiligen (einer Erleuchteten) an. Das Mädchen ist innerlich heil geworden. Es hat alle Trauer überwunden und lebt jetzt im Licht.

#### 47. Hans im Glück

Es war einmal ein junger Mann, der hieß Hans. Er war ein Meister im Loslassen. Er konnte jede Situation so annehmen wie sie war und immer das Beste daraus machen. Nachdem er sieben Jahre seinem Herrn gedient hatte, erhielt er als Lohn einen großen Klumpen Gold. Jetzt war Hans reich.

Er machte sich auf den Weg zurück zu seiner Mutter, die in einem kleinen Haus am Meer lebte. Sie würde sich sicherlich über sein Gold freuen. Aber nach einiger Zeit wurde ihm beim Wandern die Füße müde und das Gold wurde zu einer schweren Last. Da kam ein fröhlicher Reiter auf einem schönen Pferd daher.

Hans sah den Reiter und seufzte: „Ach wie so schön wäre es jetzt auf einem Pferd zu sitzen!“ Das hörte der Reiter und sprach: „Ich tausche dir gerne mein Pferd gegen deinen

Klumpen Gold ein.“ Gesagt – getan, und Hans saß auf einem Pferd.

Doch leider konnte Hans nicht reiten. Und als er einen Galopp ausprobierte, warf ihn das Pferd ab. Sein ganzer Körper tat ihm von dem Sturz weh und er stöhnte: „Wenn ich doch bloß das Pferd wieder los werden würde!“

Da kam ein Bauer mit einer Kuh des Weges. Der hörte Hans stöhnen und erklärte: „Dir kann geholfen werden. Ich nehme gerne dein Pferd. Du kannst meine Kuh dafür haben.“ Hans freute sich: „So eine Kuh gibt jeden Tag Milch. Ich brauche dann auf meiner Wanderung nicht zu dursten.“ Gerne willigte er in den Vorschlag ein und trieb jetzt eine Kuh vor sich her.

Als er jedoch durstig war und Milch trinken wollte, stellte er sich beim Melken so ungeschickt an, dass die Kuh ihm einen Tritt gab. Hans fluchte: „Milch bekomme ich von der Kuh keine, dafür aber einen bösen Tritt.“ Das hörte ein Schlachter, der ein Schwein hinter sich her zog. Der Schlachter meinte: „Du kannst mein Schwein für die Kuh bekommen. So hast du keine Mühe und kannst das Schwein mästen und verkaufen, wenn du Geld brauchst.“

Hans war inzwischen geübt im Tauschen und besaß jetzt ein Schwein. Er wanderte weiter und traf dabei einen Gänsehirtin, der eine Gans unter dem Arm trug. Hans erzählte ihm seine Geschichte. Der Gänsehirtin merkte, dass Hans ein Dummkopf war und sich leicht über das Ohr hauen ließ. Er log: „Dein Schwein wurde im Dorf gestohlen. Lass dich nicht erwischen, sonst kommst du ins Gefängnis. Ich kann dir aber gerne meine Gans für dein Schwein geben. Ich kenne mich hier aus und werde nicht so leicht erwischt.“ Hans hatte große Angst vor dem Gefängnis. Er willigte deshalb

dankbar in den Tausch ein und zog mit einer Gans unter dem Arm weiter.

Kurz bevor er das Dorf seiner Mutter erreichte, begegnete ihm ein Scherenschleifer. Die Scherenschleifer zogen damals von Dorf zu Dorf und schliffen gegen wenig Geld die Messer und Scheren. Als der Scherenschleifer den Werdegang von Hans hörte, dachte er: „Von so einem dummen Menschen kann auch ich profitieren. Ich muss es nur geschickt anstellen.“ Laut sprach er zu Hans: „Was willst du mit der Gans. Die ist schnell aufgegessen. Wenn du aber einen Schleifstein hättest, könntest du dein ganzes Leben lang damit Geld verdienen. Du hättest immer Geld in der Tasche und würdest ein fröhliches Leben führen. Was würde sich deine Mutter über den wohl geratenen Sohn freuen.“

Das überzeugte Hans. Er übergab dem Scherenschleifer die Gans und erhielt den Schleifstein dafür. Müde von dem vielen Wandern setzte er sich an einen Brunnen. Er beugte sich über den Brunnenrand, um etwas Wasser zu trinken. Dabei fiel ihm der Schleifstein in den Brunnen. Hans jubelte: „Jetzt bin ich den schweren Schleifstein los. Es war mir doch zu mühselig ihn immer bei mir zu tragen.“

Bald kam das Haus seiner Mutter in Sicht, die schon mit offenen Armen auf ihn wartete. Glücklich fielen sich Mutter und Sohn in den Arm. Hans berichtete ihr von seinen Erfahrungen und meinte dazu: „Was bin ich doch für ein Glückspilz. Ich habe auf meiner Reise immer Glück gehabt.“ Die Mutter dagegen dachte betrübt: „Was ist mein Sohn doch für ein Dummkopf. Aus ihm wird nie was. Er braucht eine kluge Frau, die ihm zeigt, wo es im Leben lang geht.“ Gesagt – getan. Sie suchte für Hans eine resolute Frau aus dem Dorf. Hans arbeitete fleißig und die Frau verwaltete klug das Geld. So wendete sich zum Schluss doch noch alles zum Guten.

Und die Moral von der Geschichte? Ohne kluge Frauen geht es nicht. Oder ohne kluge Männer. Einer in einer Beziehung sollte gut mit Geld umgehen können und einer sollte fleißig sein. So ist es auch bei Barbara und mir. Barbara ist fleißig, putzt das Haus und kümmert sich um alle notwendigen Arbeiten. Und ich bin zwar faul, aber kann gut mit Geld umgehen. Bei mir wird Geld immer mehr und nicht weniger. Ich bin sparsam und kenne mich gut mit profitablen Geldanlagen aus. Barbara dagegen liebt das Shopping. Bei ihr bleibt das Geld nicht lange in der Tasche. Sie gibt lieber etwas mehr als zu wenig Geld aus. Zusammen sind wir ein optimales Team. Ich begrenze ihre Kaufsucht und sie meine Faulheit.

Um ein glückliches Leben zu führen, muss man im Kapitalismus gut mit Geld umgehen können. Aber man sollte auch nicht zu sparsam sein. Geld ist kein Wert an sich. Es ist eine Energie, die klug eingesetzt werden sollte. Man sollte sich damit ein gutes Leben und auch etwas Spaß gönnen. Aber man muss auch loslassen können. Durch das Loslassen entsteht innerer Frieden und inneres Glück. Am besten lebt man mit einer guten Mischung aus innerem und äußerem Glück. Entweder hat man die dazu notwendigen Eigenschaften in sich. Oder man braucht einen Partner, durch den alles ins Gleichgewicht kommt. Insofern musste ich die Geschichte von Hans im Glück dringend durch die Geschichte von seiner klugen Frau ergänzen.

Spirituell kann man das Märchen so deuten, dass man durch das beständige Loslassen aller Anhaftungen letztlich in die Arme der großen Mutter fällt. Dann entsteht Erleuchtung und inneres Glück. Ich aber rate dazu auch das äußere Leben nicht zu gering zu schätzen. Man sollte ein Meister des

äußeren und des inneren Glücks sein, dann entsteht Gesamtglück.

Ganzer Film ARD-Mediathek

#### 48. Rumpelstilzchen

Es war einmal ein Müller, der war ein großer Angeber. Er behauptete sogar, dass seine Tochter Stroh zu Gold spinnen kann. Das hörte der raffgierige König. Er befahl die Müllerstochter zu sich, sperrte sie in eine Kammer mit Stroh und befahl ihr: „Spinne bis morgen alles Stroh zu Gold. Sonst musst du sterben.“ Die arme Müllerstochter schrie: „Das kann ich nicht. Kein Mensch kann Stroh zu Gold spinnen.“ Aber der König achtete das Leben seiner Untertanen nicht. Wenn er einen Wunsch hatte, musste dieser Wunsch erfüllt werden. Ansonsten musste jemand dafür büßen. Und das war in diesem Fall die Müllerstochter. Sie sollte für die Angeberei ihres Vaters mit dem Leben bezahlen.

Verzweifelt saß die Müllerstochter vor dem Spinnrad. Um sie herum lag das Stroh. Aber wie sollte sie daraus Gold machen? Sie war zwar schön, aber keine Zauberin. Sie begann große Tränen um die Vergänglichkeit ihres jungen Lebens zu weinen. Da stand plötzlich ein kleines Männchen vor ihr. Das Männchen war sehr klein und mickrig, mit dünnen kurzen Beinchen, einem dicken Bäuchlein und einem langen grauen Bart. Und es behauptete: „Schöne Müllerstochter, sei nicht traurig. Ich kann dir helfen.“ Das mickrige Männchen hatte ein Herz voller Mitgefühl. Und es beherrschte die hohe Kunst der Alchemie aus Eisen Gold zu machen. Und wenn es aus Eisen Gold machen konnte, dann konnte es noch viel

leichter aus Stroh Gold spinnen. Letztlich konnte es alles in Gold verwandeln, wenn es nur wollte.

Ganz umsonst wollte das mickrige Männchen die Arbeit aber nicht tun: „Gib mir deine Halskette dafür.“ Die Kette gab die Müllerstochter gerne her, wenn sie dafür ihr Leben behalten konnte. Das Männchen setzte sich an das Spinnrad und in kurzer Zeit war alles Stroh zu Gold gesponnen. Dann verschwand das Männchen auf eine so geheimnisvolle Weise wie es gekommen war. Es löste sich einfach in Luft auf.

Als am Morgen der geldgierige König kam, war er sehr erfreut. Aber er dachte sofort: „Ich muss noch mehr Gold haben.“ Er sperrte die Müllerstochter in eine größere Kammer mit mehr Stroh. Die Müllertochter wartete voller Anspannung auf die Nacht und hoffte, dass ihr das mickrige Männchen wieder helfen würde. Und tatsächlich, als die Kirchturmuhur um Mitternacht zwölfmal schlug, da erschien ihr wieder das kleine dicke Männchen mit dem langen Bart. Diesmal verlangte das Männchen den Ring der Müllerstochter. Und wieder spann es ruck zuck alles Stroh zu Gold.

Der König war begeistert. Er wollte jetzt nicht nur das Gold, sondern auch die schöne Müllerstochter haben. Dann wäre sein Leben komplett. Vorher wollte er aber als Mitgift noch eine weitere Kammer voller Gold. Er befahl der schönen Müllerstochter: „Spinne noch eine Nacht ganz viel Stroh zu Gold. Dann werde ich dich heiraten.“

Die Müllerstochter wartete wieder auf das mickrige Männchen. Es erschien pünktlich um Mitternacht. Aber es verlangte wieder eine Gegenleistung. Und da die Müllerstochter nichts Wertvolles mehr bei sich hatte, sprach das Männchen: „Wenn du den König heiratest, wirst du viele

Kinder bekommen. Gib mir dein erstes Kind. Dann rette ich dich.“ Was sollte die Müllertochter tun? Sie hatte keine Wahl. Und so willigte sie in den Vertrag ein. Es war ein Vertrag mit dem Teufel, denn das Männchen war mit dem Teufel im Bunde. Es hatte seine magischen Fähigkeiten vom Teufel erhalten.

Der König hielt sein Versprechen. Als er am Morgen die Kammer voller Gold sah, heiratete er die schöne Müllerstochter. Sie war zwar nicht adlig, dafür konnte sie aber Stroh zu Gold machen. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Und nach neun Monaten bekam die Müllerstochter ihr erstes Kind, den kleinen Thronfolger. Der König war außer sich vor Glück. Sein hartes Herz öffnete sich. Die Müllertochter war jetzt auch froh, dass sie den König geheiratet hatte.

Doch das Glück der kleinen Familie dauerte nicht lange. Eines Nachts erschien das mickrige Männchen vor der Müllerstochter, die gerade ihr Kind in die Wiege gelegt hatte, und sprach: „Wir haben einen Vertrag geschlossen, den du nicht brechen kannst. Gib mir jetzt dein Kind.“ Da weinte die junge Königin und bat: „Bitte zerstöre nicht mein jetziges Glück. Lass mir das Kind. Ich gebe dir alles dafür, was ich sonst habe.“ Das Männchen wollte nur das Kind. Die Tränen der jungen Königin hatten aber sein Herz berührt. Deshalb antwortete das Männchen: „Wenn du meinen Namen errätst, dann darfst du dein Kind behalten. Dafür gebe ich dir drei Tage Zeit.“

Die Königin ließ alle Namen in ihrem Reich sammeln. Als das Männchen am Ende des ersten Tages erschien, nannte sie ihm alle gängigen Namen. Am Ende des zweiten Tages las sie von ihrer großen Namensliste auch alle absonderlichen Namen vor. Aber der richtige Name war nicht dabei. Jetzt

hatte sie noch eine Nacht und einen Tag, um das Schicksal zu wenden. In ihrer Not erzählte sie alles ihrem Mann. Der war genauso schockiert wie sie. Er schlug vor, dass sie beide gemeinsam den Namen suchen und dabei ihrer inneren Stimme folge sollten.

Die innere Stimme führte sie in einen großen Wald. In der Mitte des Waldes befand sich ein Berg. Der Mond leuchtete von der Spitze des Berges herab. Und da erblickten sie am Fuße des Berges eine kleine Hütte. Und vor der Hütte tanzte das mickrige Männchen um ein Holzfeuer und sang: „Heute back ich. Morgen brau ich. Und dann hole ich der Königin ihr Kind. Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“

Der Königin und dem König fiel ein Stein vom Herzen. Sie hatten die Lösung des Rätsels gefunden. Als das Männchen am Ende des dritten Tages erschien und nach seinem Namen fragte, riet die junge Königin: „Heißt du vielleicht Hinz?“ „Nein,“ schrie das Männchen. „Heißt du vielleicht Kunz?“ „Auch nicht,“ rief das Männchen. Es war sicher, dass es jetzt das Kind der Königin mit zu sich in den Wald nehmen durfte. Ein drittes Mal fragte die Königin: „Heißt du vielleicht Rumpelstilzchen?“ Entsetzt kreischte das Männchen: „Das hat euch der Teufel gesagt. Das hat euch der Teufel gesagt!“ Es stampfte voller Wut mit den Füßen auf den Boden, dass es dabei zur Hälfte im Erdboden versank. Dann packte es seinen linken Fuß mit beiden Händen und riß sich selbst entzwei.

Es gab einen großen Knall. Und plötzlich stand ein weiser alter Mann vor dem Königspaar. Er erklärte: „Der Teufel hat mich in ein cholerasches kleines Männchen verwandelt. Aber ihr habt mich erlöst, weil ihr meinen Namen erraten habt.“ Der weise alte Mann sah zwar noch genauso aus wie das mickrige kleine Männchen. Aber es war innerlich verwandelt.

Es hatte seinen Zorn, seinen Stolz und sein Ego überwunden.  
Es hatte sich selbst innerlich zu Gold verwandelt.

Das kleine Männchen ging zurück in seine Hütte im Wald und spann dort weiterhin Stroh zu Gold. Und alle Menschen, die es besuchten, bekam von ihm etwas Gold als Geschenk. Und wer länger bei ihm blieb, dem zeigte es auch das Geheimnis, wie man Stroh zu Gold macht.

Dieses Märchen handelt vom Weg des Mantra-Yoga. Wer das richtige Mantra findet, der kann damit seine inneren Verspannungen und Energieblockaden auflösen und die Glücksenergie in sich zum Fließen bringen. Jeder kann sein inneres Stroh zu Gold machen. Es kommt nur auf die richtige Technik, ein gutes inneres Gespür und genügend Ausdauer an. Manchmal helfen Worte wie Liebe, Frieden, Kraft oder Wahrheit. Manchmal bewirken Sätze die große Umwandlung wie „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind“, „Ich füge mich in den Willen des Lebens ein“, „Ich sehe mich als Teil der Natur“, „Ich hafte an nichts an“ oder „Ich verbinde mich mit dem Licht“. Aber manchmal muss man auch mit einem drastischen Wort sein Ego zerschlagen, alle falschen Gedanken stoppen und immer wieder sein Mantra wiederholen.

Der sicherste Weg ist es sich geistig mit einem spirituellen Vorbild zu verbinden und dessen Namen zu denken. Oder sich auf das spirituelle Ziel zu konzentrieren, sich in seinem Zielzustand zu visualisieren und konsequent aus seiner positiven Vision zu leben. Der Dalai Lama hat erklärt: „Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha.“ Man könnte es auch so formulieren: „Wer konsequent seiner inneren Weisheit folgt, der verwirklicht sein höheres Selbst.“

Schneewittchen ARD

Schneewittchen ZDF

#### 49. Schneewittchen

Schneewittchen hatte eine sehr eifersüchtige Stiefmutter. Die Stiefmutter besaß einen Zauberspiegel. Oft befragte sie den Spiegel, wer die Schönste im ganzen Land sei. Und der Spiegel antwortete jedes Mal: „Ihr seid die Schönste, Frau Königin.“

Das Drama begann als Schneewittchen älter wurde. Sie wurde von Jahr zu Jahr schöner. Ihr Haar war so schwarz wie Ebenholz, ihre Haut so weiß wie Schnee und ihre Lippen so rot wie Blut. Deshalb bekam sie den Spitznamen Schneewittchen. Alle jungen Männer verliebten sich in sie.

Als Schneewittchen sechzehn Jahre alt war, befragte die eifersüchtige Stiefmutter wieder einmal ihren Spiegel: „Spieglein, Spieglein an der Wand. Wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Der Spiegel antwortete wahrheitsgemäß: „Ihr seid die Schönste hier. Aber Schneewittchen ist noch tausend mal schöner als Ihr.“ Da wurde die böse Königin zornig und befahl ihrem Jäger Schneewittchen zu töten.

Der Jäger führte Schneewittchen in den tiefen Wald. Aber er brachte es nicht über's Herz, ein so schönes junges Mädchen zu ermorden. Deshalb ließ er sie frei und tötete stattdessen

ein junges Wildschwein. Er schnitt dem Schwein die Lunge und die Leber heraus, gab das der bösen Königin und behauptete, dass das von Schneewittchen stamme. Die böse Königin brät die Lunge und die Leber und aß sie genüsslich auf. Sie dachte wohl, dass jetzt die Lebensenergie von Schneewittchen auf sie übergeht.

Schneewittchen ging immer tiefer in den Wald hinein. Da entdeckte sie ein kleines Häuschen. Sie klopfte an, aber es war keiner zuhause. Sie trat ein. Im Häuschen fand sie einen gedeckten Tisch und sieben kleine Betten. Da sie Hunger hatte, aß sie etwas von den Tellern, trank etwas Wein und legte sich dann in das siebte Bett.

Am Abend kamen die Bewohner des Häuschens von der Arbeit zurück. Es waren sieben Zwerge, die im Berg Eisenerz und Gold abbauten. Erstaunt entdeckten sie, dass jemand von ihren Tellern gegessen hatte und riefen: „Wer hat von meinem Tellerchen gegessen? Wer hat aus meinem Becherchen getrunken?“ Da erblickte der siebte Zwerg Schneewittchen in seinem Bett und ergänzte: „Wer liegt da in meinem Bettchen?“

Da Schneewittchen sehr schön war, verliebten sich sofort alle Zwerge in sie. Als Schneewittchen aufwachte, erzählte sie ihnen seine Geschichte. Die Zwerge rieten ihr bei ihnen zu bleiben, sich aber vor der bösen Stiefmutter in Acht zu nehmen. Schneewittchen machte den sieben Zwergen den Haushalt und die Zwerge verdienten das Geld zum Leben. Sie hatten ein schönes und fröhliches Leben.

Leider war Schneewittchen ein sehr naives junges Mädchen. Die böse Stiefmutter fragte ihren Spiegel, wer die Schönste im Land ist. Und der Spiegel verriet ihr, dass Schneewittchen

noch lebt und wo sie wohnt: „Ihr seid die Schönste hier. Aber Schneewittchen bei den sieben Zwergen, hinter den sieben Bergen, ist noch tausend mal schöner als Ihr.“

Da verkleidete sich die böse Stiefmutter als alte Händlerin, klopfte an die Tür und verkaufte Schneewittchen einen schönen Gürtel. Sie band Schneewittchen den Gürtel so straff um den Leib, dass sie keine Luft mehr bekam und ohnmächtig zu Boden fiel. Die alte Königin dachte, dass Schneewittchen tot ist. Aber als die sieben Zwerge nach Hause kamen, lösten sie den Gürtel, Schneewittchen bekam wieder Luft und erwachte aus ihrem Koma.

Die böse Königin gab nicht auf. Der Spiegel sagte ihr, dass Schneewittchen noch lebt, und die Königin machte einen zweiten Versuch. Sie verkleidete sich wieder als alte Händlerin und verkaufte Schneewittchen diesmal einen vergifteten Kamm. Als Schneewittchen sich damit kämmte, wurde sie wieder bewusstlos. Doch als die Zwerge den Kamm entfernten, wachte sie wieder auf.

Jetzt unternahm die alte Königin den dritten und letzten Tötungsversuch. Sie vergiftete einen Apfel und schenkte ihn Schneewittchen. Schneewittchen war jetzt vorsichtig geworden. Sie erklärte der alten Frau: „Ich darf von Fremden nichts annehmen. Meine böse Schwiegermutter trachtet mir nach dem Leben. Der Apfel könnte vergiftet sein.“ Die Stiefmutter hatte den Apfel aber so kunstvoll vergiftet, dass nur die schöne rote Seite giftig war und die weiße Hälfte von Gift frei war. Die Stiefmutter teilte den Apfel in zwei Hälften, aß die weiße Hälfte und sprach: „Siehst du, der Apfel ist völlig ungefährlich und außerdem sehr lecker.“ Da konnte Schneewittchen nicht widerstehen und biss in die rote Apfelhälfte. Sie wurde von dem Gift sofort bewusstlos und fiel zu Boden.

Da jubelte die böse Königin. Sogar der Spiegel bestätigte ihr, dass Schneewittchen jetzt endgültig tot sei. Schneewittchen war aber nicht tot, sondern nur dauerhaft bewusstlos. Als die sieben Zwerge nach Hause kamen, waren sie sehr traurig. Sie legten Schneewittchen in einen Sarg aus Glas, damit sie sie wenigstens immer noch betrachten konnten. Die Tiere des Waldes bewachten den Sarg. Zuerst eine Eule, dann ein Rabe und dann eine weiße Taube.

So vergingen einige Jahre. Dann kam ein Prinz auf einem weißen Pferd geritten, erblickte Schneewittchen in ihrem Glassarg und verliebte sich unsterblich in sie. Er bat die sieben Zwerge den Sarg mit in sein Schloss nehmen zu dürfen. Auf dem Weg zum Schloss stürzten die Träger über eine Baumwurzel. Der Sarg fiel zu Boden und zerbrach. Durch den Aufprall spuckte Schneewittchen den vergifteten Apfel aus und erwachte wieder zum Leben. Der Prinz war glücklich. Die beiden küssten sich und heirateten anschließend im Schloss des Prinzen.

Zur Hochzeitsfeier wurde auch die böse Königin eingeladen. Neugierig ging sie zum Fest. Ihr Spiegel hatte ihr verraten: „Ihr seid die Schönste hier. Aber die junge Königin ist noch tausend mal schöner als Ihr.“ Wer wohl diese junge Königin ist? Eine junge Königin ist natürlich normalerweise schöner als eine alte Königin. Da besteht eigentlich kein Grund zur Eifersucht. Aber wie entsetzt war die alte Königin, als sie entdeckte, dass das von ihr gehasste Schneewittchen die junge Königin war.

Der junge König kannte die Leidensgeschichte von Schneewittchen. Er wusste deshalb sofort, dass die böse Königin die eifersüchtige Stiefmutter war, die seiner Frau nach

dem Leben trachtete. Es gab ein Gerichtsverfahren und die böse Königin wurde zum Tode verurteilt. Jetzt brach eine Zeit des Friedens, des Glücks und der Harmonie an. Die beiden Königreiche wurden vereinigt. Schneewittchen und ihr junger König liebten sich sehr. Sie waren glücklich bis an ihr Lebensende. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

Wie ist das Märchen spirituell zu deuten? Die sieben Zwerge sind die sieben Hauptchakren eines Menschen. Schneewittchen schläft im Bett des siebten Zwerges, also im Bereich des Scheitelchakras, das für die Erleuchtung zuständig ist. Wir können Schneewittchen als eine weise Frau ansehen, die eine Chakren-Meditation praktiziert. Die Energie steigt dabei bis in den Kopf hoch und es gibt einen Bewusstseinsumschwung. Die Frau kommt zum ersten Mal in Kontakt mit dem Erleuchtungsbewusstsein. Aber sie verliert es wieder. Sie muss noch fleißig weiter üben. Sie muss ihren Leib, ihre leiblichen Bedürfnisse und ihre Gedanken kontrollieren. Dafür stehen der Gürtel und der Kamm.

Der Apfel ist ein Symbol für das kosmische Bewusstsein. Nach einiger Zeit gelangt die Frau bei der Meditation in ein Einheitsbewusstsein. Aber dieses Bewusstsein ist noch nicht stabil. Die eine Hälfte des Apfels ist noch weiß. Die Frau muss noch viele Jahre meditieren, in einem gläsernen Sarg liegen, bis es zur mystischen Hochzeit, zur dauerhaften Erleuchtung, kommt.

Die böse Stiefmutter verkörpert die schlechten Eigenschaften der Frau, insbesondere ihre Eifersucht und ihr Ego. Ein Erleuchteter kennt keine Eifersucht. Er sieht sich in allen. Er identifiziert sich mit seinen Mitmenschen. Eine erleuchtete Stiefmutter würde sich in ihrer jungen Stieftochter sehen und ihr alles Gute wünschen. Nur das unerleuchtete Bewusstsein

lebt in der Trennung von seinen Mitwesen, der Welt und letztlich von sich selbst. Um innerlich ganz zu werden, muss man mit der ganzen Welt eins werden.

Während der Meditation im Glassarg, also in der vollständigen Ruhe und Abgeschlossenheit, durchlebt Schneewittchen verschiedene Phasen. Die Eule ist ein Symbol der Weisheit. Die erste Phase ist die Phase des tiefen Begreifens. Schneewittchen kennt ihren Weg der Erleuchtung und kann mit ihrer Chakrenmeditation (Kundalini-Meditation) immer wieder in den Zustand der Erleuchtung kommen.

Die Phase des schwarzen Raben ist die Phase der Nichtswerdung des Egos. Schneewittchen geht durch eine Phase der Trauer und der Egoauflösung. Um dann zu einer weißen Taube, zu einer reinen Seele zu werden. Die weiße Taube ist ein Symbol für den Heiligen Geist. Die Energie Gottes tritt in Schneewittchen ein. Sie ist von Licht erfüllt und lebt im Licht. Sie wird dadurch zum wahren Schneewittchen, zu einer weißen, weisen, heiligen Frau. Das Ego, die alte Königin, erlöscht und die wahre Königin erwacht. Schneewittchen hat sich selbst verwirklicht und zu seiner inneren Ganzheit gefunden.

Das Zentrum des Märchens ist der Spiegel. Die alte Königin vermag es in sich hinein zu schauen. Sie kann in ihr Inneres spüren. Sie hat Kontakt zu ihrer inneren Weisheit. Der Spiegel zeigt ihr den Weg zu Schneewittchen, zu ihrem höheren Selbst, zu ihrem erleuchteten Bewusstsein. Die alte Königin vermag es aber noch nicht sich mit ihrem höheren Selbst zu identifizieren. Dafür muss sie noch ausdauernd ihren spirituellen Weg gehen und an ihren negativen Eigenschaften arbeiten. Sie muss insbesondere ihre Eifersucht durch einen entgegengesetzten positiven Gedanken auflösen. Welche

Gedanke bei welcher negativen Eigenschaft hilft, ist individuell zu erspüren. Die Menschen sind unterschiedlich.

Um die Trennung zu überwinden, ist es hilfreich, allen Wesen Glück zu wünschen. Wir sehen alle Menschen als unsere Brüder und Schwestern an. Wir sehen in allen Wesen unsere Kinder. Wir identifizieren uns mit allen Wesen und der Natur insgesamt. So werden wir eins mit allem, überwinden unsere Eifersucht und gelangen in ein Einheitsbewusstsein.

Ganzer Film ARD-Mediathek

## 50. Der gestiefelte Kater

Es war einmal ein armer Müller. Der besaß nichts als eine Mühle, einen Esel und einen Kater. Und er hatte drei Söhne. Als der Müller starb, erbte der Älteste die Mühle. Der Zweite bekam den Esel. Und für den jüngsten Sohn blieb nichts anderes übrig als der Kater. Da war der Jüngste sehr traurig.

Plötzlich hörte er eine feine Stimme: „Sei nicht traurig Müllerssohn. Aus dir wir noch einmal ein König, wenn du auf mich hörst.“ Der Müllerssohn sah sich um, aber er entdeckte nur seinen Kater, der neben ihm stand. Die Stimme kam von dem Kater. Wie konnte ein Kater sprechen? Wer hatte so etwas schon erlebt? Der Müllerssohn antwortete dem Kater: „Wenn es so ist, tue ich gerne, was du sagst.“

Der Kater erklärte: „Als erstes brauche ich ein paar große Stiefel. Als zweites einen Sack mit etwas Korn darin. Und als drittes eine lange Schnur, um den Sack zuzubinden.“ Der Müllerssohn ließ dem Kater die Schuhe nach seinen Vorstellungen vom Schuster anfertigen und gab ihm auch noch den Sack, das Korn und das lange Band dazu.

Der Kater war sehr klug. Er hatte gehört, dass der König Wachteln liebte. Also ging er mit dem Sack in den Wald, legte etwas Korn hinein und wartete, bis die Wachteln den Sack entdeckten und das Korn zu picken begannen. Da zog er mit der Schnur den Sack zu und drei Wachteln waren gefangen. Mit den Wachteln zog er zum König und rief: „Hier sind drei Wachteln als Geschenk von meinem Herrn, dem Grafen.“ Erfreut nahm der König das Geschenk an und schenkte dem Kater im Gegenzug einige Goldmünzen. Die brachte der Kater dem Müllerssohn mit den Worten: „Das Spiel beginnt. Hier ist der Anfang. Bald wird dein Reichtum zunehmen.“

Und so war es auch. Immer wieder fing der Kater Wachteln und brachte sie dem König. Bald war er im Schloss wohlbekannt und sehr beliebt. Und der Müllerssohn gewöhnte sich daran als reicher Mann zu leben.

Eines Tages hörte der Kater beim Besuch im Schloss, dass der König mit seiner Tochter eine Ausfahrt zum großen See nahe des Zaubewaldes machen wollte. Da lief er schnell mit dem Müllerssohn zum See. Der Müllerssohn musste sich splitternackt ausziehen und in den See springen. Der Kater versteckte die Kleidung des Müllerssohnes und rief, als die Kutsche des Königs mit der Prinzessin kam: „Oh werter König. Mein Herr, der Graf, badete im See, als Räuber seine Kleidung stahlen. Jetzt wird er sich erkälten, wenn er nicht schnell etwas zum Anziehen bekommt. Könnt ihr uns helfen?“

Der König ließ fürstliche Kleider aus dem Schloss holen. Als der Müllerssohn die Kleider anzog, sah er tatsächlich aus wie ein Graf. Da er außerdem noch jung und wohlgestaltet war, verliebte sich die Prinzessin sofort in ihn. Sie bat den jungen Grafen sich zu ihnen in die Kutsche zu setzen und an der Ausfahrt teilzunehmen.

Die Ausfahrt führte durch den Zauberwald, ein großes Kornfeld und eine schöne Wiese zum Schloss des bösen Zauberers. Der Kater lief voraus und befahl den Menschen, die im Wald, im Kornfeld und auf der Wiese arbeiteten: „Wenn der König mit seiner Kutsche vorbei kommt und euch fragt, wem das alles gehört, antwortet: ‚Das gehört dem Grafen.‘ Sonst werden ihr schwer von mir bestraft.“ Da die Menschen Angst vor einem Kater in großen Stiefeln hatten, taten sie wie verlangt.

Der König wunderte sich, wie reich der junge Graf war. Und der Müllerssohn konnte kaum glauben, was in kurzer Zeit in seinem Leben alles geschah. Sein Kater hatte ihn zu einem Edelmann gemacht, mit großen Ländereien versorgt und ihm sogar noch die Liebe der Königstochter vermittelt. Aber etwas machte er sich doch Sorgen, ob der Betrug nicht auffliegen und er dafür schwer bestraft werden würde. Denn die Ländereien gehörten dem mächtigen Zauberer, vor dem sich alle Menschen fürchteten.

Inzwischen hatte der Kater das Schloss des bösen Zauberers betreten und den Zauberer zu einem Wettkampf heraus gefordert: „Seid begrüßt, mächtiger Zauberer. Ich möchte eine Kostprobe von eurer Zauberkunst erhalten, damit ich der Welt von eurer Größe berichten kann. Könnt ihr euch zum Beispiel in einen Elefanten verwandeln?“ Nichts war leichter als das

für den Zauberer. Und schon trompetete ein Elefant fröhlich im Schlosssaal. Der Kater tat, als ob er sehr beeindruckt wäre und bat den Zauberer sich als Zweites in einen Löwen zu verwandeln. Auch das geschah.

Als Drittes verlangte der Kater, dass sich der Zauberer in eine Maus verwandelt. Da der Zauberer sehr eitel war, bemerkte er nicht die Falle, die sich in diesem Wunsch verbarg. Er verwandelte sich in eine Maus und der Kater fraß die Maus. Jetzt gehörte das Schloss und das ganze Zauberreich dem Müllerssohn.

Als die Kutsche des Königs das Schloss des Zauberers erreichte, trat der Kater aus der Tür und hieß alle im Namen seines Herrn, des jungen Grafen, willkommen. Wie vorausgesagt bekam der Müllerssohn die Prinzessin zur Frau und wurde anschließend sogar König. Solche großen Dinge können geschehen, wenn man die kleinen Dinge im Leben wertschätzt. Man kann aus wenig viel machen, wenn man die Möglichkeiten einer Situation erkennt und sie klug nutzt.

Der Kater verkörpert in diesem Märchen die innere Stimme des Menschen. Wenn man genau auf die Stimme der inneren Weisheit hört und ihren Rat konsequent befolgt, kann man von einem innerlich Armen zu einem innerlich Reichen werden. Man kann zu einem inneren König werden und das Herz einer schönen Prinzessin erlangen. Dazu muss man sein Ego, den bösen Zauberer in sich selbst, überwinden. Eine Maus fängt man mit Käse und das Ego kann mit dem inneren Gold locken. Jeder Mensch möchte glücklich sein und Leid vermeiden. Wenn wir den spirituellen Weg gehen, dann können wir uns in eine Ebene des Glücks über dem weltlichen Leid erheben.

Wenn wir erst einmal einen Geschmack vom inneren Glück erhalten haben, dann kann uns das äußere Glück der Welt nicht mehr verzaubern. Wir wollen nur noch den König oder die Königin in uns, unser wahres Selbst verwirklichen. Wenn wir nach einem guten Plan vorgehen, wird uns das auch gelingen.

Der Zauberwald ist uns eigenes Inneres. Wir müssen unsere Gedanken und Gefühle gut erforschen. Wir müssen herausfinden, was uns gut tut und welche spirituellen Übungen uns helfen. Die Stiefel des Katers weisen auf eine gute Erdung hin. Erdung bedeutet, dass wir uns mit der Energie der Erde verbinden. Wir finden inneren Frieden, wenn wir die Dinge so annehmen wie sie sind. Wir fügen uns in die Ordnung der Natur ein und fließen positiv mit dem Leben.

Die Haupttechnik in diesem Märchen ist die Arbeit mit Krafttieren. Wenn wir uns als Elefant visualisieren, erlangen wir die Eigenschaften eines Elefanten. Im Yoga hat der Elefant Ganesha die fünf Eigenschaften Weisheit, Ausdauer, Egoüberwindung, Liebe und Lebensfreude. Der Löwe steht für innere Kraft. Und die Maus verkörpert die Eigenschaften Kleinheit, Demut und Genügsamkeit. Wir begreifen uns wie eine Maus als kleines Wesen im großen Kosmos. Vom Kater gefressen zu werden bedeutet das Ego loszulassen. So kommen wir vom Egobewusstsein zum kosmischen Bewusstsein. Das Glück in uns erwacht und wir leben im Licht.

51. Die sechs Schwäne

Es war einmal ein König, der hatte sechs Söhne. Bei der Geburt seines siebten Kindes, eines Mädchens, starb die Königin. Also musste der König seine sieben Kinder alleine groß ziehen.

Eines Tages verirrte sich der König bei der Jagd in einem großen Wald. Er konnte alleine nicht wieder aus dem Wald heraus finden. Da stand plötzlich eine alte Hexe vor ihm. Der König bat sie: „Kannst du mir den Weg aus dem Wald heraus zu meinem Schloss zeigen?“ Die Hexe wackelte mit dem Kopf und antwortete: „Gerne zeige ich dir den Weg aus dem Wald heraus, lieber König. Es gibt aber eine Bedingung. Du musst meine Tochter heiraten.“

Die Hexe brachte den König zu ihrer Hütte. Da die Tochter sehr schön war, hatte der König gegen eine Heirat nichts einzuwenden. Ihm fehlte ohnehin eine Frau. Allerdings merkte er, dass mit der Tochter irgendetwas nicht stimmte. Etwas Böses ging von ihr aus. Das lag vermutlich daran, dass sie die Tochter einer Hexe war. Der König kannte den Spruch, dass man sich die Mutter ansehen sollte, wenn man ihre Tochter zur Frau nehmen will. Er hoffte aber, dass sich alles zum Guten wenden würde.

Aus Vorsicht brachte er seine sieben Kinder jedoch an einem versteckten Ort unter, damit ihnen ihre Stiefmutter nichts antun konnte. Dieser Ort war so versteckt, dass selbst der König nur mit einem Garnknäuel hingelangen konnte, das die wunderbare Eigenschaft hatte, ihm den Weg zu zeigen. Er brauchte das Knäuel nur auszuwerfen. Und beim Abrollen rollte es immer in die richtige Richtung. Der König dachte, dass jetzt seine Kinder geschützt sind.

Er heiratete die schöne Tochter der Hexe und besuchte alle paar Tage seine Kinder. Seiner neuen Frau erklärte er, dass er in den Wald gehe, um dort zu meditieren. Nach einiger Zeit wurde die Frau neugierig und befahl einem Diener, dem König nachzuspionieren. Der Diener entdeckte, dass der König mittels eines Garnknäuels seine Kinder besuchte.

Die böse Stiefmutter war tatsächlich eine Hexe. Sie nähte Zauberhemden, um die Kinder zu verzaubern. Als der König unachtsam war, entwendete sie ihm das Garnknäuel und machte sich damit auf den Weg zu den Kindern. Die Kinder des Königs sahen in der Ferne eine Gestalt auf sie zukommen. Sie dachten, es wäre ihr lieber Vater. Die sechs Söhne rannten freudig auf die Gestalt zu. Wie erschrakten sie, als die Gestalt sich als die böse Stiefmutter entpuppte und sechs Zauberhemden über sie warf. Daraufhin verwandelten sich die sechs Söhne in Schwäne und flogen davon. Die Stiefmutter lachte böse und ging zufrieden davon.

Sie wusste aber nicht, dass der König auch noch eine Tochter hatte. Seine Tochter war sittsam im Haus geblieben, als ihre Brüder der Stiefmutter entgegen rannten. Sie hatte aus dem Fenster das Geschehen beobachtet. Als ihr Vater am nächsten Tag zu Besuch kam, berichtete sie ihm von der schrecklichen Tragödie.

Sie beschloss ihre Brüder zu retten. Der König gab ihr das Garnknäuel, damit sie den Weg finden konnte. Sie packte etwas zu essen in einen kleinen Rucksack und machte sich auf die Suche nach ihren Brüdern. Das Garnknäuel führte sie zuerst durch den Wald und dann zu einem großen See, an dem eine einsame Jagdhütte stand. In dieser Jagdhütte fand sie ihre sechs Brüder. Sie fragte: „Wie kann ich euch erlösen?“ Die Brüder antworteten: „Du darfst sechs Jahre lang nicht sprechen. Während dieser Zeit musst du sechs Hemden

aus Brennnesseln nähen. Wenn die Hemden fertig sind, dann musst du sie über uns werfen und der Zauber der bösen Stiefmutter löst sich auf.“ Die Schwester wohnte ab jetzt bei ihren Brüdern. Die sechs Brüder konnten aber jeden Tag nur kurz ihre menschliche Gestalt annehmen. Den Rest der Zeit mussten sie als wilde Schwäne umher fliegen.

Die Schwester begann sofort mit der Herstellung der sechs Hemden. Sie sammelte Brennnesseln, trocknete sie und stellte Fäden her. Daraus strickte sie sechs Hemden. Sechs Jahre waren eine lange Zeit. Vor allem ging es darum, dass sie sich selbst innerlich reinigte, damit sie spirituelle Energie entwickeln und so Zauberhemden herstellen konnte. Sie meditierte deshalb viel, sammelte Nahrung und verbrachte die restliche Zeit mit stricken.

Die Jahre vergingen. Nach fünf Jahren kam ein junger König durch den Wald geritten. Er war auf der Jagd und erblickte dabei die Schwester. Aus Angst flüchtete sie auf einen Baum. Der König fragte: „Was macht eine so schöne Frau hier alleine im Wald auf einem Baum?“ Da sie nicht sprechen durfte, warf sie zuerst ihre goldene Halskette, dann ihren Gürtel und zum Schluss ihr Strumpfband herunter. Daraus zog der junge König den Schluss, dass sie seine Frau werden wollte.

Da sie sehr schön war und eine Ausstrahlung von Glück hatte, nahm er sie mit auf sein Schloss und heiratete sie. Weil sie nicht sprechen konnte, konnte sie nichts dagegen einwenden. Sie nahm die Dinge wie sie kamen und floss einfach nur mit dem Leben. Wenn das Schicksal wollte, dass sie heiratet, dann sollte es so sein. Sie konzentrierte sich auf die Rettung ihrer Brüder und auf die Fertigstellung der sechs Hemden.

Den jungen König störte es nicht, dass seine Frau nicht sprach. Im Gegenteil empfand er es als sehr angenehm. Frauen neigen manchmal dazu zu viel zu reden. Das Problem hatte der junge König nicht. Aber die anderen Menschen am Hof betrachteten die junge Königin mit kritischen Augen. Warum sprach sie nicht? Warum strickte sie immer an den sechs Hemden aus Brennesseln? Vielleicht war sie ein Hexe?

Vor allem der Mutter der jungen Königs gefiel die Heirat nicht. Sie dachte, dass die junge Königin eine einfache Frau vom Land ist. Sie wünschte sich für ihren Sohn eine Frau aus den Adelskreisen. Also überlegte sie, wie sie die junge Königin beseitigen konnte. Da kamen ihr die Gerüchte gerade recht, dass die junge Frau eine Hexe sein sollte. Als sie nach neun Monaten ihr erstes Kind bekam, stahl die böse Mutter des Königs das Kind aus dem Kinderbett, schmierte der jungen Königin Blut um den Mund und behauptete, sie hätte ihr Kind gefressen. Die Leute im Palast forderten darauf hin vom jungen König, dass er seine Frau als Hexe verbrennt.

Der junge König war inzwischen selbst verunsichert. Er gab deshalb dem Verlangen nach und ließ einen Scheiterhaufen errichten. Als die junge Königin auf den Scheiterhaufen gebracht und das Feuer entzündet wurde, waren gerade die sechs Jahre des Schweigens um. Die sechs Hemden waren bis auf einen Ärmel fertig. Am Himmel tauchten die sechs Schwäne auf. Die junge Königin warf die sechs Hemden über sie und aus den sechs Schwänen wurden wieder ihre sechs Brüder. Der jüngste Bruder hatte aber statt seines linken Armes einen Schwanenflügel. Er behielt etwas von seiner tierischen Natur.

Jetzt durfte die junge Königin wieder sprechen. Sie stellte die Dinge richtig: „Ich bin keine Hexe, sondern meine Schwiegermutter hat meine Brüder verhext. Um meine Brüder zu retten, musste ich sechs Jahre schweigen und sechs Hemden aus Brennesseln nähen. Damit konnte ich sie von dem Fluch befreien. Die Königinmutter hat das Kind entwendet.“

Der junge König atmete auf. Er liebte seine Frau und war froh, dass sich alles zum Guten gewendet hatte. Er verbannte seine Mutter aus dem Palast, damit sie nicht weiterhin Schaden anrichtet. Das Kind wurde zurückgeholt. Es lebte zum Glück noch und befand sich in der Obhut eines Dieners. Aus Dankbarkeit feierten sie ein großes Fest, zu dem auch der Vater der sechs Prinzen und der jungen Königin eingeladen wurde. Er hatte sich inzwischen von der Stiefmutter getrennt. Er war sehr glücklich, dass er seine Kinder zurück hatte. So waren zum Schluss alle froh und glücklich. Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute.

Dieses Märchen beschreibt den Weg eines Bodhisattvas, wie er im Buddhismus genannt wird. Im Yoga spricht man von einem Karma-Yogi, der die Liebe zum Zentrum seines spirituellen Weges gemacht hat. Grundsätzlich sollte ein Bodhisattva zuerst sich selbst retten, bevor er seine Mitmenschen rettet. Wenn man selbst nicht erleuchtet ist, ist es schwierig seinen Mitmenschen den Weg der Erleuchtung zu erklären. Es ist aber auch möglich, dass beides gleichzeitig geschieht. Man kann gleichzeitig an der eigenen Erleuchtung arbeiten und als Karma-Yogi leben.

Das tat die junge Königin. Sie praktizierte den Weg des Schweigens, der im Yoga Mauna genannt wird. Durch die Meditation entsteht viel innere Energie und durch das

Schweigen kann man sie bewahren. Es gibt auch den Weg wenig zu reden und sich auf das Notwendige zu beschränken. Erleuchtung entsteht, wenn die spirituelle Energie durch die spirituellen Übungen immer mehr anwächst. Irgendwann gibt es einen Bewusstseinsumschwung und der Mensch lebt im Licht. Das geschieht in diesem Märchen nach sechs Jahren. Auch Buddha brauchte sechs Jahre bis zur Erleuchtung.

Im Märchen rettet das Mädchen seine Brüder und dadurch gleichzeitig auch sich selbst. Alle kommen gleichzeitig zur Erleuchtung. Auf dem Weg des Karma-Yoga verwandelt man sich selbst, indem man die Liebe in die Welt bringt und seine Mitmenschen spirituell rettet. Wenn man allen Wesen Licht und Liebe gibt, dann kommt man dadurch selbst ins Licht.

Das Mädchen ist in Wirklichkeit eine spirituelle Heldin. Sie hat ihr Leben der Rettung aller Wesen gewidmet. Alle Menschen sind Brüder und Schwestern. Das Mädchen wünscht eine glückliche Welt und trägt das ihr Mögliche dazu bei.

Auf dem spirituellen Weg braucht man Ausdauer. Man muss konsequent an seinen Gedanken arbeiten und intensiv meditieren. Das Märchen lehrt uns neben dem Weg der Liebe auch die Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Sechs Jahre sind für die Erleuchtung eine eher kurze Zeit. Im Yoga werden zwölf Jahre des intensiven spirituellen Übens als normale Zeit angesehen. Auch bei unseren germanischen Vorfahren war eine spirituelle Lehrzeit von zwölf Jahren vorgesehen. Letztlich ist der Zeitraum individuell. Wichtig ist es nur bis zum spirituellen Erfolg auf den Weg zu bleiben. Egal, wie lange das dauern mag. Wenn wir einen erleuchteten Meister oder eine Meisterin haben, werden mit Sicherheit eines Tages das Ziel erreichen.

Das Zentrum des Märchens ist das Garnknäuel. Wir müssen auf unsere innere Stimme hören, wenn wir den für uns richtigen spirituellen Weg finden wollen. Wir müssen spüren, was uns in unserem Leben glücklich macht und was uns unglücklich macht. Erleuchtung ist ein Weg des inneren Friedens und Glücks. Wir können von anderen Menschen lernen und uns von ihnen spirituell helfen lassen, aber letztlich müssen wir den Weg unserer eigenen Wahrheit gehen. Nur so kommen wir zum Ziel der spirituellen Selbstverwirklichung. Den Weg können wir nur in uns selbst finden. Darauf weisen uns die Märchen immer wieder hin.

Datei:Illustration at page 51 in Grimm's Household Tales (Edwardes, Bell).png

YouTube Der goldene Vogel

## 52. Der goldene Vogel

Es war einmal ein König, der besaß einen Apfelbaum mit goldenen Äpfeln. Doch jede Nacht kam ein Dieb und stahl ihm einen Apfel. Da sprach der König zu seinem ältesten Sohn: „Bewache den Apfelbaum und fange den Dieb.“ Der älteste Sohn saß die ganze Nacht vor dem Apfelbaum. Aber als es Mitternacht wurde, schlief er ein. Am nächsten Morgen war wieder ein Apfel verschwunden.

Dem zweitältesten Sohn erging es wie seinem Bruder. Erst der jüngste Sohn war in der Lage die ganze Nacht wach zu bleiben. Er sah, wie in der frühen Morgenstunde ein goldener Vogel kam und einen der goldenen Äpfel fraß. Als der jüngste Sohn das dem Vater berichtete, wollte der Vater den goldenen Vogel haben. Er schickte seine beiden älteren Söhne auf die Suche nach dem Vogel, der alle Wünsche erfüllen kann.

Die beiden Söhne trafen auf ihrem Weg einen Fuchs. Mit ihrer Armbrust wollten sie den Fuchs erschießen, aber der Fuchs redete sie an: „Bitte erschießt mich nicht. Ich zeige euch dafür den Weg zum goldenen Vogel.“ Die beiden Brüder lachten und riefen: „Wie kann ein Fuchs so klug sein und uns den Weg zeigen.“ Sie schossen auf den Fuchs. Ihre Pfeile trafen aber daneben und der Fuchs verschwand. Die beiden älteren Brüder gingen weiter und kamen in ein Dorf, in dem es zwei Wirtshäuser gab. Sie wählte sich das Wirtshaus, in dem es laut und fröhlich war. Bei Wein, Weib und Gesang vergaßen sie völlig den goldenen Vogel. Sie versanken im Sumpf des weltlichen Lebens.

Als die Brüder nach einer langen Zeit nicht zurückkehrten, machte sich auch der jüngste Sohn auf den Weg. Er hatte aber ein gutes Herz und war spirituell weit entwickelt. Als er den Fuchs traf, hörte er genau zu. Der Fuchs verriet ihm, wie er den goldenen Vogel bekommen könnte.

Als der Prinz in das Dorf mit den zwei Gasthäusern gelangte, übernachtete er im ruhigen und bescheidenen Rasthaus. So geriet er nicht auf Abwege und konnte am nächsten Morgen seine Reise fortsetzen. Nach einige Tagen erreichte er das Land, dessen Herrscher den goldenen Vogel besaß. Der Herrscher wollte ihm aber nur den goldenen Vogel geben, wenn er dafür das goldene Pferd von seinem Widersacher, dem schwarzen Ritter, bekam.

Der Prinz wanderte weiter bis in das Reich des schwarzen Ritters und bat ihn um das goldene Pferd. Der schwarze Ritter war nur bereit ihm das goldene Pferd zu überlassen, wenn er dafür die schöne Prinzessin aus dem goldenen Schloss sein eigen nennen durfte.

Der Prinz wanderte weiter zum goldenen Schloss. Er fragte sich, wie er die Prinzessin bekommen könnte. Der Fuchs, der auf der ganzen Reise sein treuer Begleiter war, riet ihm, die Prinzessin beim Baden zu überraschen und zu küssen. Dann würde sie ihm gehören. Er müsse aber sofort mit ihr verschwinden. Sonst würden ihn die Wachen festnehmen und der Plan würde misslingen.

Der Prinz schlich sich in das Badehaus der Prinzessin. Als sie lustig im Wasser plätscherte, setzte er sich zu ihr und gab ihr einen Kuss. Das überzeugte die Prinzessin und sie war bereit mit ihm zu gehen. Sie bat ihn aber unter Tränen: „Ich möchte mich nur vorher von meinen Eltern verabschieden.“ Diesen Wunsch konnte ihr der Prinz nicht abschlagen. Als sie jedoch ihrem Vater von ihrem Geliebten erzählte, war dieser außer sich vor Wut: „Du bekommst meine Tochter nicht bevor du den ganzen Berg vor meinem Fenster abträgst.“

Da stand der arme Prinz nun mit seiner Schaufel vor dem riesigen Sandberg und versuchte sein Glück. Er schaufelte Tag für Tag so viel Sand, wie er zu schaufeln vermochte. Aber nach sechs Tagen war der Berg immer noch nicht kleiner geworden. Der Prinz wollte schon aufgeben, da erschien ihm wieder der Fuchs und sprach: „Ruhe dich eine Nacht aus. Am nächsten Tag sehen wir weiter.“ Und als der Prinz am nächsten Morgen erwachte, war der Berg verschwunden und die Sonne schien in das Fenster des Königs vom goldenen Schloss.

Der König war so begeistert von dem Fleiß seines neuen Schwiegersohnes, dass er ihm sofort seine Tochter zur Frau gab. Sie feierten Hochzeit und machten sich dann auf die Rückreise zum Vater des Prinzen. Unterwegs kamen sie an

der Burg des schwarzen Ritters vorbei. Der Fuchs riet dem Prinzen, dem schwarzen Ritter zum Schein die Prinzessin zu übergeben und dann mit Pferd und Prinzessin zu verschwinden. Das tat der Prinz. Das goldene Pferd konnte so schnell laufen, dass der schwarze Ritter den Prinzen nicht einholen konnte, obwohl auch noch die Prinzessin auf dem goldenen Pferd saß.

Auf dieselbe Weise erlangte der Prinz auch den goldenen Vogel. Er übergab dem Besitzer zum Schein das goldene Pferd, erhielt dafür den goldenen Vogel, schwang sich wieder auf das Pferd und ritt mit dem goldenen Vogel und der schönen Prinzessin davon. So gelangte er in das Dorf, in dem seine beiden Brüder noch immer im Wirtshaus saßen. Der Fuchs warnte ihn dringend: „Lass dich nicht auf deine Brüder ein. Sie werden dir die Prinzessin, das Pferd und den goldenen Vogel rauben.“

Der Prinz hatte ein gutes Herz und wenig Lebensweisheit. Seine Brüder taten ihm leid und er holte sie mit den Worten aus dem Wirtshaus: „Was wollt ihr euer Leben hier im Wirtshaus vergeuden. Ich besitze jetzt die schöne Prinzessin, das goldene Pferd und den goldenen Vogel. Damit können wir zusammen ein großes Königreich aufbauen. Dann geht es euch noch viel besser.“ Das überzeugte die Brüder.

Auf dem Weg zu ihrem Vater rastete die kleine Gruppe an einem Brunnen. Die Brüder aber waren böse und habgierig. Sie stießen ihren jüngsten Bruder in den Brunnen und dachten, dass er jetzt tot ist. Dann ritten sie mit der Prinzessin, dem goldenen Pferd und dem goldenen Vogel davon. Der Vater war sehr erfreut über die erfolgreiche Reise. Aber der Vogel sang nicht, das Pferd fraß nicht und die Prinzessin weinte den ganzen Tag.

Der Prinz war beim Fall in den Brunnen jedoch nicht gestorben. Der Fuchs erklärte: „Ich ziehe dich heraus, wenn du mich dafür tötest.“ Diesen Wunsch empfand der Prinz als sehr merkwürdig. Aber wenn er lebendig aus dem Brunnen kommen wollte, musste er dem Fuchs diesen Wunsch erfüllen. Er hatte keine Wahl.

Als er aus dem Brunnen heraus war, tötete er den Fuchs. Der verwandelte sich in den Bruder der schönen Prinzessin und erklärte: „Eine Zauberin hat mich in den Fuchs verwandelt. Aber in Wirklichkeit bin ich der Prinz vom goldenen Schloss.“ Sie verkleideten sich als Bettler und betraten so den Palast des Vaters. Und plötzlich sang der goldene Vogel wieder, das goldene Pferd fraß wieder und die Prinzessin war glücklich. Sie sprach zu dem Vater: „Der wahre Held ist gekommen.“ Der Prinz zog seine Kapuze vom Kopf und gab sich zu erkennen. Er berichtete seinem Vater von dem Verrat der beiden Brüder.

Die Brüder wurden des Landes verwiesen und der Prinz zum neuen König gekrönt. Der Prinz herrschte gut und weise über sein Land. Die Liebe zu seiner Frau war so groß, dass sie das ganze Leben anhielt. Und jetzt leben sie im Himmel und lieben sich immer noch.

Die Reise der Prinzen beschreibt den Weg zur Erleuchtung. Der Weg beginnt mit der intensiven Meditation. Ein Mensch muss es schaffen so ausdauernd und intensiv zu meditieren, dass er dadurch in ein Einheitsbewusstsein gelangt. Diese Erfahrung wird durch den Lebensbaum (Kundalini-Kanal) symbolisiert, an dem als Frucht der goldene Apfel wächst. Der Mensch darf bei der Meditation nicht einschlafen. Sonst kann

er nicht in einen höheren Bewusstseinszustand durchbrechen.

Ist ein Mensch auf dem Weg der Meditation weit fortgeschritten, dann tauchen nacheinander der goldene Vogel, das goldene Pferd und die goldene Prinzessin auf. Der goldene Vogel ist die erleuchtete Seele, das höhere Selbst. Kraft seiner Gedanken ist einem solchen Menschen alles möglich. Er kann geistig in ferne Welten reisen, sich mit anderen Menschen verbinden und Wünsche materialisieren.

Das goldene Pferd ist ein Zeichen großer innerer Kraft und die Prinzessin verkörpert Liebe und Glück. Die Heirat ist die mystische Vereinigung mit dem Licht. Bevor es zu solch einem spirituellen Durchbruch kommt, müssen alle inneren Verspannungen und Energieblockaden aufgelöst werden. Es ist als ob man einen riesigen Berg abtragen muss. Die Aufgabe scheint unmöglich. Man arbeitet viele Jahre an seinem Geist. Man scheint spirituell nicht voran zu kommen. Und plötzlich gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Der Berg ist weg und man ist im Licht.

Die Bedeutung dieser Geschichte ist, dass man die Erleuchtung nicht erzwingen kann. Sie kommt von alleine zu ihrer Zeit. Aber wenn man mit Ausdauer seinen Weg geht und auf seine innere Stimme (den Fuchs in sich) hört, dann ist wach man eines Morgens auf und hat das Ziel erreicht.

Jetzt gibt es nur noch eine Gefahr. Auch ein erleuchteter Mensch kann ein Opfer weltlicher Energien und böser Mitmenschen werden. Er muss das Ego in sich töten. Er muss Weisheit und Liebe verbinden. Dann steht dem dauerhaften Glück nichts mehr im Wege.

## 53. Die Gänsemagd

Es war einmal eine Königinwitwe, die hatte eine schöne Tochter. Als ihre Tochter im heiratsfähigen Alter war, versprach sie ihre Tochter einem jungen König in einem fremden Königreich. Bevor sich die Tochter auf die Reise zu ihrem zukünftigen Ehemann machte, gab ihr die Mutter ein Taschentuch mit drei Tropfen von ihrem Blut und sprach: „Ich kann dich nicht mit auf die Reise begleiten, weil ich zu alt für so einen langen Weg bin. Ich gebe dir aber eine Magd, mein Lieblingspferd und ein Taschentuch mit drei Blutstropfen von mir mit. Bewahre das Tuch gut auf. Darin steckt deine königliche Kraft.“

Die Prinzessin war sehr schön und hatte ein gutes Herz. Aber sie war nicht sehr lebenserfahren. Als sie unterwegs an einem Fluss rasteten, fiel ihr aus Versehen das Tuch mit den drei Blutstropfen in das Wasser. Die Magd erkannte sofort, dass die Prinzessin jetzt ihre Kraft verloren und sie die Macht über sie hatte. Die Magd war sehr ehrgeizig. Sie wollte selbst gerne eine Königin werden und den jungen König heiraten. Sie zwang die Prinzessin mit ihr die Kleider zu tauschen und ihr das königliche Pferd zu übergeben. Sie drohte: „Wenn du mich verrätst, werde ich dich töten.“ Die Prinzessin versprach ihr nichts von dem Rollentausch zu erzählen und reiste fortan als Dienerin mit.

Als sie zum Schloss des jungen Königs kamen, ließ sich der junge König von dem äußeren Schein blenden. Er erkannte nicht, dass die Dienerin die wahre Braut war. Der alte König,

der Vater des jungen Königs, war weise. Ihm kam das Ganze verdächtig vor. Die angebliche Dienerin war viel schöner als die angebliche Prinzessin. Und sie strahlte königliche Würde aus. Bevor es zur Hochzeit kam, ließ er die angebliche Dienerin von einem Gänsejungen insgeheim beobachten.

Die Dienerin, die in Wirklichkeit die wahre Braut war, musste jetzt als Gänsemagd am Hof arbeiten. Das Pferd der Prinzessin wurde getötet, weil die falsche Prinzessin Angst hatte, dass es sie verrät. Denn das Pferd konnte sprechen. Die Gänsemagd bat den Schlachter ihr den Kopf des Pferdes zu überlassen. Sie hängte den Kopf an das Tor, das sie auf ihrem Weg zur Gänsewiese jeden Tag passierte.

Als sie am nächsten Tag mit dem Gänsejungen die Gänse am Tor vorbeitrieb, sprach sie zum Pferdekopf: „Oh Falada, der du da hangest.“ Und der Pferdekopf antwortete: „Oh Königstochter, die du da gangest. Wenn das deine Mutter wüsste, würde ihr das Herz zerspringen.“

Als sie auf der Wiese angekommen waren, setzte die Gänsemagd ihre Haube ab und kämmte ihr goldenes Haar. Der freche Gänsejunge wollte ihr ein goldenes Haar ausreißen, aber sie sprach zum Wind: „Wehe, wehe Windchen. Nimm den Kürdchen sein Hütchen.“ Da kam ein starker Wind und wehte dem Gänsejungen, der Kurt hieß, den Hut vom Kopf. Und bis der Gänsejunge seinen Hut wieder eingefangen hatte, hatte sich die Gänsemagd zu Ende gekämmt und ihre Haube wieder aufgesetzt.

Am Abend, als sie wieder zurück im Schloss waren, berichtete der Gänsejunge dem alten König von dem Geschehen. Der alte König beschloss sich selbst ein Bild von der Lage zu machen und wartete am nächsten Morgen hinter einem

Busch versteckt bei dem Pferdekopf. Er hörte mit eigenen Ohren das merkwürdige Gespräch. Und als er der Gänsemagd als Bettler verkleidet bis zu Wiese folgte, sah er ihr goldenes Haar und ihre wahre Schönheit. Da wusste er, dass sie die wahre Braut ist.

Aber wie sollte er sie zu einem Geständnis bringen. Er bestellte sie zu sich in den Palast und sprach sie darauf an. Sie aber bestand: „Ich darf nicht verraten. Dann werde ich sterben.“ Der König meinte: „Dann erzähle deine Geschichte wenigstens dem Eisenofen. Die Öfen waren damals sehr groß. Die Gänsemagd kroch in den Ofen hinein und klagte dem Ofen ihr Leid: „Da sitze ich nun von aller Welt verlassen und bin doch eine Königstochter, und eine falsche Kammerjungfer hat mich mit Gewalt dahin gebracht, daß ich meine königlichen Kleider habe ablegen müssen, und hat meinen Platz bei meinem Bräutigam eingenommen, und ich muß als Gänsemagd gemeine Dienste tun. Wenn das meine Mutter wüßte, das Herz im Leib tät' ihr zerspringen.“

Der alte König hatte aber schnell seinen Sohn herbeigerufen und zusammen lauschten sie an der Ofenröhre. Jetzt war der Verrat offenkundig. Der junge König bat die Gänsemagd sich königliche Kleider anzuziehen. Es wurde ein großes Festmahl veranstaltet und die Gänsemagd durfte neben ihm sitzen. Darüber beschwerte sich die falsche Prinzessin. Der junge König fragte sie, was mit einer Verräterin zu geschehen habe. Die falsche Prinzessin begriff nicht das sie damit gemeint war und dachte sich eine schreckliche Strafe aus. Da erklärte ihr der junge König, dass sie die Verräterin sei und die Gänsemagd die wahre Braut.

Die wahre Prinzessin wurde mit dem jungen König vermählt. Sie bat ihren Mann die schreckliche Strafe nicht zu vollziehen, damit ihr junges Glück nicht belastet würde. So wurde die

böse Magd nur vom Hofe verjagt und durfte das Land nie wieder betreten. Der junge König dankte seinem alten Vater und bemühte sich in Zukunft auch so weise zu sein. Er herrschte mit seiner wahren Gemahlin viele Jahre in Frieden und Seligkeit.

Diese Geschichte lehrt uns, dass wir auf unserem spirituellen Weg immer unsere Kraft bewahren sollten. Wir dürfen unsere Energie nicht im Stress des äußeren Lebens verlieren. Wir müssen einen Burnout vermeiden. Wir sollten immer gut für uns sorgen. Wir sollten so leben, dass unsere spirituelle Energie zunimmt. Nur dann enden wir in der Erleuchtung und nicht im Burnout.

Gerade auf den Bodhisattvaweg besteht die große Gefahr, dass wir beim Geben unsere eigene Energie aufbrauchen. Wir geben mehr als wir an Kraft haben. Dadurch zerstören wir uns auf die Dauer selbst. In der heutigen Zeit sind die helfenden Berufe viel Stress ausgesetzt. Das betrifft die Ärzte, die Krankenschwestern, die Altenpfleger und teilweise auch die Yogalehrer. Um genug Geld zum Leben zu haben, müssen sie oft mehr Kurse geben als es ihnen persönlich gut tut.

Die Gänsemagd achtete nicht gut genug auf sich. Sie verlor ihre innere Kraft und das Bewusstsein eine Königstochter zu sein. Sie fand ihren Weg zurück zu sich selbst, indem sie mit ihrer inneren Stimme Kontakt aufnahm. Und indem sie sich klar gegen negative Menschen wie ihre böse Magd abgrenzte. Sie suchte sich Verbündete, die sie auf ihrem spirituellen Weg stärkten.

Der beste Weg um innere Energie aufzubauen ist es in der Abgeschlossenheit zu leben und beständig unsere spirituellen

Übungen zu machen. Wir sollten auf unsere Gedanken achten und unseren Geist immer wieder auf unser spirituelles Ziel ausrichten. In Wahrheit besitzt jeder eine Erleuchtungsnatur. Wir sind alle Götter und Göttinnen, Buddhas und Bodhisattvas. Wir tragen alle die Blutlinie der Erleuchteten in uns. Wir müssen uns nur auf unsere wahre Natur besinnen und konsequent unsere Weg des Lichts gehen.

#### 54. Schneeweißchen und Rosenrot

Es war einmal eine arme Witwe, die lebte mit ihren beiden Töchtern in einer kleinen Hütte am Rande des großen Waldes. Die Töchter hießen Schneeweißchen und Rosenrot. Schneeweißchen war eher ruhig. Sie liebte es alleine im Wald zu sitzen und zu meditieren. Im Haushalt war sie nicht gut zu gebrauchen, weil sie so langsam war und sich leicht in ihren meditativen Gedanken verlor. Rosenrot war ganz anders. Sie war lebhaft, tatkräftig und weltzugewandt. Sie half der Mutter gerne bei ihrer Arbeit. Sie putzte, kochte und pflegte den Garten. Sie verkaufte das Gemüse auf dem Markt und sorgte für das Überleben der kleinen Familie.

Im Garten der Familie wuchsen weiße und rote Rosen. Die weißen Rosen gehörten Schneeweißchen und die roten Rosen Rosenrot. Die roten Rosen waren Symbole der Liebe und der Tatkraft. Die weißen Rosen verkörperten die Reinheit des spirituellen Weges. Schneeweißchen interessierte sich eher für die innere Reinigung und Rosenrot wollte mit ihrer großen Liebe am liebsten alle Wesen glücklich machen.

Die Gelegenheit dazu ergab sich, als eines Tages im Winter ein großer Bär an die Tür der kleinen Hütte klopfte: „Lasst mich herein. Mir ist so kalt hier draußen.“ Rosenrot öffnete geschwind die Tür und bat den braunen Bären in die gute Stube, in der es schön warm war. Da lag der Bär gemütlich den ganzen Winter vor dem flackernden Kamin und genoss das glückliche Zusammensein mit der kleinen Familie. Und Schneeweißchen und Rosenrot waren sehr dankbar für ihren Wintergast. Sie kraulten ihm das Fell und gaben ihm manchmal etwas Honig zu naschen, denn Bären lieben Honig.

Als es Frühling wurde, erklärte der Bär: „Ich muss euch jetzt verlassen. Ich werde den Sommer über viel essen, damit ich den Winter gut überstehen kann.“ Traurig winkten ihm die beiden Mädchen nach und sahen, wie er langsam im großen Wald verschwand. Oft gingen sie in den Wald, um nach dem Bären zu suchen. Aber sie fanden ihn nicht.

Dafür trafen sie einen garstigen Zwerg, der seinen Bart beim Holzhacken in einem Baumstamm eingeklemmt hatte. Er rief: „Macht mich frei. Macht mich frei.“ Da nahm Rosenrot eine Schere und schnitt ihm den Bart ab. Jetzt schimpfte der böse Zwerg erst recht: „In dem Bart sitzt meine Kraft. Ihr habt mir meine Kraft genommen.“ Dann verschwand er wütend im Dickicht des Waldes.

Als Schneeweißchen und Rosenrot am nächsten Tag in den Wald gingen, riet ihnen die Mutter: „Hütet euch vor dem Zwerg. Er ist böse und hat große Zauberkräfte. Er könnte euch etwas antun.“ Die Kinder antworteten: „Wir sind vorsichtig, liebe Mutter.“ Aber wie Kinder so sind, waren sie doch leider unvorsichtig. Sie trafen wieder auf den bösen Zwerg. Diesmal hatte der Zwerg den kargen Rest seines Bartes beim Angeln im Fluss in der Angelschnur gefangen.

Rosenrot nahm wieder die große Schere und schnitt ihm schnipp schnapp den restlichen Bart ab. Jetzt hatte der Zwerg keine Zauberkraft mehr. Er fluchte böse und versteckte sich schnell im Wald. Diesmal hatten die beiden Mädchen Glück. Der Zwerg hatte ihnen nichts angetan. Aber beim dritten Treffen ging die Sache beinahe nicht so gut aus.

Einige Zeit später sammelten die Mädchen im Wald Brennholz. Da sahen sie den bösen Zwerg, wie er auf einer Lichtung um seinen Schatz aus Gold und Edelsteinen herumtanzte und dabei sang: „Ich bin reich. Ich bin reich. Ich habe dem König sein ganzes Geld gestohlen. Und jetzt werde ich die beiden Mädchen in Krähen verzaubern.“ Plötzlich kam aus dem Dunkel des Waldes schnaubend der braune Bär gerannt und schlug mit seiner Tatze den bösen Zwerg tot. Jetzt konnte er den Schwestern nichts mehr antun. Der Bär erklärte ihnen: „Dieser Zwerg hat meinem Vater den Schatz gestohlen und mich in einen Bären verwandelt. Durch seinen Tod konnte ich mich erlösen.“

Und schon stand ein edler Prinz in einem goldenen Gewand vor den beiden jungen Frauen. Schneeweißchen verliebte sich sofort in den Prinzen, weil er eine so starke und ruhige Ausstrahlung hatte. Der Prinz hatte einen Bruder, der ähnlich lebhaft war wie Rosenrot. Schneeweißchen heiratete den ruhigen Prinzen, Rosenrot seinen wilden Bruder und der alte König heiratete die Mutter der beiden Mädchen. So waren alle verheiratet und lebten glücklich und zufrieden zusammen im großen Schloss.

Das Märchen sagt uns, dass sich auf dem spirituellen Weg verschiedene Elemente verbinden müssen, damit es zur mystischen Hochzeit mit dem Licht kommen kann. In der mittelalterlichen Mystik gibt es dafür die weißen Lilien (hier die weißen Rosen) und die roten Rosen. Manchmal werden auf

den Wappen auch weiße und rote Rosen gezeigt. Die weißen Lilien stehen für den Weg der inneren Reinigung und der Meditation. Die roten Rosen symbolisieren den Weg der umfassenden Liebe und der Aktivität.

Der christliche Mystiker Meister Eckhart lehrte, dass das höchste christliche Ziel die Verbindung von Maria und Marta sein sollte. Maria und Marta waren zwei Schwestern. Als Jesus sie besuchte, diente ihm Marta fleißig, während Maria nur verzückt in der Meditation versunken bei Jesus saß. Ein wahrer Christ sei kontemplativ und karitativ zugleich, wobei nach Meister Eckhart die tätige Liebe den Vorrang hat. Im Buddhismus gibt es dafür den Weg des Mahayana, der die Liebe in das Zentrum stellt, sie aber mit dem Weg der Meditation verbindet. Laut Dalai Lama sollten aktive Liebe und ruhige Meditation gleichgewichtig zusammenwirken.

Im Yoga wird dieser Weg zum Trimurti-Yoga erweitert. Die Götter Shiva, Vishnu und Brahma bilden zusammen die Trimurti, die göttliche Dreiheit. Shiva verkörpert den Weg der Meditation, Vishnu den Weg der Liebe und Brahma den Weg der Weisheit. In unserem Märchen können wir die alte Mutter und den alten König als Element der Weisheit, Schneeweißchen als Element der Ruhe und Rosenrot als Element der Liebe ansehen. Deshalb endet das Märchen bei mir mit einer Dreierhochzeit. In der Originalfassung der Brüder Grimm gibt es nur eine Doppelhochzeit der beiden Schwestern. Die alte Mutter zieht zu dem König ins Schloss.

Warum ist es so wichtig, dass wir auf dem spirituellen Weg Ruhe, Liebe und Weisheit verbinden? Durch den Weg der Ruhe und der Meditation lösen sich unsere inneren Verspannungen. Durch den Weg der umfassenden Liebe gelangen wir in ein Einheitsbewusstsein. Und durch den Weg der Weisheit wissen wir, wann was in welcher Dosierung zu

tun ist. Liebe ohne Ruhe verbraucht sich. Liebe ohne Weisheit kann sogar schädlich sein. Durch Ruhe ohne Liebe versinken wir in der Trägheit.

Der Tod des Zwerges symbolisiert den Tod des Egos. Spannend an diesem Märchen ist, dass das Ego schrittweise abgebaut wird. Wir müssen langfristig an unseren Gedanken und Gefühlen arbeiten, damit unser Ego kleiner wird und sich eines Tages ganz auflöst. Wir sollten es üben, die Dinge so anzunehmen wie sie sind und gelassen mit dem Leben fließen. Wir sollten in der umfassenden Liebe leben und gut zu allen Wesen sein. Wir sollten mit Weisheit unseren Weg gehen und unser Leben im Schwerpunkt auf das Ziel der Erleuchtung (der Vereinigung mit dem Licht) ausrichten, damit aus uns auch eines Tages ein goldener König (Buddha) oder eine goldene Königin (Göttin) wird. Mögen wir alle im Licht leben und das Licht in unsere Welt bringen.

## 55. Die Räbin (die Rabe)

Es war einmal eine Prinzessin, die war sehr unartig. Immer ärgerte sie ihre Mutter. Sie tat nie, was die Mutter sagte. Sie war sehr ungehorsam. Darüber ärgerte sich ihre Mutter so sehr, dass sie einen Fluch ausstieß: „Ich wünschte du wärst ein Rabe. Dann würdest du mich nicht immer nerven.“ Wenn eine Königin einen Fluch ausstößt, dann verwirklicht sich das. Und schon flog die Prinzessin als kleine Räbin aus dem Fenster. Die Mutter bereute ihren Fluch, aber sie konnte nichts mehr ändern. Die kleine Prinzessin war verschwunden.

Sie lebte als Räbin viele Jahre im großen Wald. Eines Tages kam ein Prinz auf einem weißen Pferd durch den Wald

geritten. Die Räbin flog auf ihn zu, setzte sich auf seine Schulter und sprach: „Ich bin eine verzauberte Prinzessin. Bitte erlöse mich.“ Der Prinz hatte gerade nichts anderes zu tun und fragte die Räbin: „Wie kann ich dich erlösen?“ Die Räbin antwortete: „Reite tiefer in den Wald hinein. In der Mitte des Waldes steht ein kleines Haus und in dem Haus wohnt eine alte Frau. Sie wird dir etwas anbieten. Aber du darfst drei Tage lang nichts essen und trinken. Ich komme dann in einer Kutsche, um dich abzuholen.“

Der Prinz ritt tief in den Wald hinein und fand dort tatsächlich das kleine Haus mit der alten Frau. Die Alte begrüßte ihn freundlich: „Komme herein, lieber Prinz. Es gibt etwas Schönes zu essen und zu trinken.“ Der Prinz lehnte ab: „Ich darf nichts essen und trinken. Sonst kann ich die Prinzessin nicht befreien.“ Die Alte lockte ihn: „Eine Kleinigkeit wird nicht schaden. Sieh, welchen leckeren Wein ich hier habe.“ Der Prinz trank einen kleinen Schluck und fiel in einen tiefen Schlaf. Als am Abend die Prinzessin mit einer goldenen Kutsche gezogen von vier weißen Pferden vorbei kam, schlief der Prinz immer noch. So musste die Prinzessin ohne ihn weiterfahren.

Am nächsten Tag beschloss der Prinz sich ernsthaft zu bemühen. Er trank keinen Tropfen Wein. Aber da er inzwischen großen Hunger hatte, aß er einen kleinen Bissen von dem köstlichen Vollkornbrot der Alten. Und schon wieder schlief er tief und fest, als die Prinzessin mit ihrer Kutsche gezogen von vier braunen Pferden ihn abholen wollte.

Am dritten Tag strengte sich der Prinz sehr an. Er machte einen Knoten in sein Taschentuch, um sich daran zu erinnern, nichts zu essen und zu trinken. Er hielt auch bis zum Abend durch. Aber da stieg ein köstlicher Bratengeruch in seine Nase und er aß mit großem Hunger den ganzen Braten auf.

Als die Prinzessin diesmal mit einer Kutsche mit vier schwarzen Pferden vorbei kam, schlief er wieder tief und fest. Voller Trauer legte die Prinzessin ein Brot, einen Ring und einen Brief in seine Hände. In dem Brief stand: „Diesmal konntest du mich nicht befreien, aber beim nächsten Mal wird es dir gelingen. Gehe zum goldenen Schloss auf dem Glasberg. Dort wohne ich. Lege den Ring in mein Weinglas und ich bin frei. Auf dem Weg dort hin wirst du das Brot brauchen.“

Das Brot war ein Zauberbrot. Man konnte davon so viel essen, wie man wollte. Es wurde nie alle. Der Prinz hatte auf seiner Reise immer genug zu essen. Viele Jahre irrte er auf der Suche nach dem goldenen Schloss durch das Land. Da traf er einen Riesen, der sehr hungrig war. Der Riese war weise und kannte den Weg zum goldenen Schloss. Der Prinz sprach zu ihm: „Wenn du mich zum goldenen Schloss bringst, bekommst du mein Zauberbrot. Du wirst nie mehr hungrig sein.“ Der Riese war mit dem Handel einverstanden. Er nahm das Brot, setzte den Prinzen auf seine Schultern, machte einige Riesenschritte und war schon nach kurzer Zeit am Glasberg angelangt. Dort setzte er den Prinzen ab.

Da saß der Prinz nun am Fuße des Glasbergers. Oben auf dem Berg sah er das goldenen Schloss. Aber wie sollte er dort hinauf kommen? Das Glas war so rutschig, dass kein Mensch den Berg besteigen konnte. Der Prinz setzte sich auf einen Stein und begann zu meditieren. Vielleicht würde ihm dabei eine Möglichkeit einfallen, wie er auf den Berg gelangt.

Ein Jahr meditierte der Prinz am Fuße des Berges. Manchmal sah er oben die Prinzessin auf ihn warten. Aber alle seine Versuche den Berg zu besteigen scheiterten. Da kamen drei Räuber vorbei, die sich heftig stritten. „Warum streitet ihr euch so laut,“ fragte der Prinz. Die Räuber erklärten: „Wir besitzen

drei Dinge und können uns nicht einigen, wer was bekommt. Mit diesem Stab kann man jede Tür öffnen. Mit diesem Pferd kann man zu jedem Ort gelangen und mit diesem Umhang kann man sich unsichtbar machen.“

Der Prinz behauptete: „Ich kann euch einen guten Rat geben. Dazu muss ich aber erstmal den Umhang ausprobieren, ob er echt ist.“ Die Räuber gaben ihm den Umhang. Der Prinz zog den Umhang an und war tatsächlich unsichtbar. Er nutzte die Gelegenheit, um den Stab an sich zu nehmen, auf das Pferd zu steigen und auf den Glasberg zu reiten. Die Räuber konnten ihn nicht daran hindern, da sie ihn nicht sehen konnten. Der Prinz hatte sie überlistet. Aus Wut töteten sie sich gegenseitig.

Als der Prinz auf dem Glasberg war, schlug er mit dem Stab gegen die Schlosstür. Die Tür öffnete sich. Er ging in den Schlosssaal, sah den Tisch mit dem Weinglas, legte den goldenen Ring in das Weinglas und die Prinzessin war erlöst. Sie kam sofort angefliegen und verwandelte sich von einer Räbin in eine schöne Prinzessin. Glücklich umarmten sich die beiden und küssten sich. Die mystische Hochzeit konnte vollzogen werden.

Gemeinsam ritten sie auf dem Zauberpferd zur Mutter der Prinzessin. Die alte Königin war sehr froh, dass der Prinz ihre Tochter erlöst und den Fluch gebrochen hatte. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Da die Prinzessin selbst eine Räbin gewesen war, verehrten sie die Raben und gaben ihnen im Winter immer etwas zu fressen. Sie achteten alle Tiere und lebten in Harmonie mit der Natur. Und da sie in Harmonie mit der Natur lebten, war auch Harmonie zwischen ihnen.

Raben gelten als sehr kluge Tiere. Sie sind deshalb die Krafftiere des germanischen Gottes Odin. Wir können die Geschichte so verstehen, dass die Prinzessin als scheinbar alte Frau viele Jahre in der Abgeschiedenheit des Waldes lebte, um spirituell zu praktizieren. Ihr Ziel ist die mystische Hochzeit mit ihrem inneren Prinzen. Sie muss das Männliche und das Weibliche in sich vereinen. Dadurch kann sie zur großen Harmonie mit sich und der Natur kommen.

Zuerst probierte sie Fasten als spirituellen Weg. Diese Technik war im Mittelalter sehr populär. Tatsächlich können dadurch Glückshormone freigesetzt werden. Andererseits erfordert das Fasten eine große Disziplin. Diese Disziplin besaß die Prinzessin nicht. Fasten als spirituelle Technik war für sie ungeeignet. Als nächstes versuchte sie es mit dem Gehen. Pilgern oder auch nur eine tägliche Gehmeditation ist ein guter Weg zur Erleuchtung. Im Laufe der Jahre reinigte die Prinzessin dadurch so weit ihren Geist, dass sie ihren persönlichen Weg ins Licht erkennen konnte. Sie traf auf den weisen Riesen, der sie bis zum Glasberg brachte.

Jetzt brauchte sie eine spirituelle Technik, um zur Erleuchtung durchzubrechen. Dazu praktizierte sie ein Jahr lang die intensive Meditation im Sitzen verbunden mit Körperübungen (Yoga, Runen-Yoga). Der Stab, mit dem sie die Tür zum goldenen Schloss öffnen kann, sind die Runen. Runen schlagen bedeutet das Runen-Orakel zu werfen. Ich interpretiere es als Ausübung des Runen-Yoga. Der Runen-Yoga besteht aus einfachen Körper- und Armhaltungen im Stehen, die mit einem Mantra verbunden werden. Ich selbst habe in meiner spirituellen Anfangsphase ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde Runen-Yoga praktiziert. Dadurch konnte ich meine spirituelle Energie aktivieren. Danach war ich in der Lage als spiritueller Lehrer zu arbeiten.

Der Berg ist ein Symbol für das Wurzelchakra. Wenn man einen Berg unter sich visualisiert, am besten umgeben von einem Wald und auf der Bergspitze das goldene Schloss mit einer schönen Prinzessin oder einem schönen Prinzen, kann man dadurch die Kundalini-Energie in sich erwecken. Das Pferd ist ein Zeichen für die spirituelle Kraft (Kundalini), die in der Mitte des Körpers bis in den Kopf hochsteigt. Dann gibt es einen Bewusstseinsumschwung und man ist mit dem Licht vereint. Das Licht (die Erleuchtungsenergie) tritt den Menschen ein und erfüllt ihn mit Frieden, Glück und Liebe.

Das mystische Symbol dafür ist das Weinglas mit dem Ring. Der Ring bedeutet die Vereinigung mit dem Licht. Der Mensch muss das Weinglas, seinen Körper und Geist, erst von allen Unreinheiten reinigen. Dann kann Gott (die Natur) den Menschen mit seinem Licht (mit Wein, Glück) füllen. Das Weinglas symbolisiert das Ende des Weges. Die Prinzessin ist am Ziel. Sie hat sich von einem weltlichen Wesen (Raben) in eine Göttin (spirituelle Königin) verwandelt. Der Zaubermantel deutet darauf hin, dass sie ihre spirituelle Verwirklichung für ihre Mitmenschen unsichtbar machen kann. Sie lebt als Göttin (Buddha) unter den Menschen und keiner bemerkt es. So ist sie vor weltlichen Energien geschützt.

Fluchen ist eine Technik der schwarzen Magie. Ich rate dringend davon ab. Ein Fluch fällt grundsätzlich auf den Fluchenden zurück. Die deutschen Volksmärchen warnen davor zu fluchen. Allerdings wendet sich letztlich alles zum Guten, wenn man konsequent in der Wahrheit und der Liebe lebt. Schlechtes Karma kann durch gutes Karma aufgelöst werden. Durch den Weg der Erleuchtung überwindet man letztlich die Dualität von Gut und Böse. Alles kann einem spirituellen Menschen auf den Weg der Weiterentwicklung dienen.

## 56. Das Horror-Schloss

Wir schreiben das Jahr 1648. Es war gegen Ende des Dreißigjährigen Krieges in Deutschland. In diesem Krieg kämpften im Namen der Liebe auf das Grausamste katholische und evangelische Christen um die religiöse Vorherrschaft in Deutschland. Es galt die Parole: „Der Krieg ernährt den Krieg.“ Wo die Soldaten der vielen Heere hinkamen, plünderten, mordeten und vergewaltigten sie. Es gab Hungersnöte und Seuchen. In manchen Teilen Süddeutschlands überlebte nur ein Drittel der Bevölkerung.

Ein Wachtmeister (Feldwebel) der Husaren (Reitersoldaten) war es leid ewig zu kämpfen. Er sehnte sich nach einem Leben des Friedens, der Liebe und des Glücks. Er wollte sein Leben genießen, anstatt beständig andere Menschen zu töten. Er suchte letztlich nach dem tieferen Sinn des Lebens. Der Sinn konnte nicht im ewigen Kampf bestehen. Der Sinn konnte auch nicht in einer Religion liegen, die die Liebe lehrte und das Leid praktizierte. Es musste etwas Höheres geben. Aber wo war es zu finden?

Als sein Heer am Rande eines großen Waldes lagerte, nutzte der Soldat die Dunkelheit der Nacht. Er schwang sich auf sein Pferd und ritt in den tiefen Wald hinein. Der Mond strahlte ein fahles Licht aus. Der Weg durch den Wald war schwer zu erkennen. Deshalb überließ es der Wachtmeister seinem Pferd, den richtigen Weg zu finden. Nach einiger Zeit war von dem Feldlager der Soldaten nichts mehr zu hören. Offensichtlich war ihm keiner gefolgt. Ein großes Schweigen legte sich über den Wald.

Plötzlich blieb das Pferd stehen und weigerte sich weiterzugehen. Der Soldat stieg vom Pferd ab und untersuchte den Waldweg. Er erkannte voller Entsetzen, dass er am Rande eines Abgrunds stand. Er ritt an der Kante des Abgrunds entlang und kam so zu einer verfallenen Burg, die sich schwarz und mächtig hinter den mond hellen Wolken hervor hob.

Eine Totenglocke erklang und die Zugbrücke wurde heruntergelassen. Diener in schwarzen Gewändern führten den Soldaten in den Thronsaal. Dort saß auf einem mächtigen Thron eine ganz in Schwarz gekleidete Prinzessin. Sie war wunderschön. Der Soldat verliebte sich sofort unsterblich in sie. Die Prinzessin sprach zu ihm: „Du bist mein Erlöser. Viele hundert Jahre habe ich auf dich gewartet.“ „Was muss ich tun, um dich zu erlösen?“ fragte der Soldat. „Du musst drei Tage und drei Nächte schweigen und alle deine Ängste überwinden. Dann bin ich frei und werde dich heiraten.“ erklärte ihm die Prinzessin. „Meine Ängste habe ich in meinem langen Soldatenleben überwunden. Es wird mir gelingen dich zu befreien.“ behauptete der Soldat optimistisch.

Er setzte sich auf einen Stuhl, beruhigte seine Gedanken und begann zu meditieren. Als die Uhr um Mitternacht zwölfmal schlug, da öffnete sich die Tür des Thronsaals und drei Gerippe mit schwarzen Umhängen traten ein. Sie setzten sich zu dem Soldaten, zogen ein Kartenspiel aus der Tasche und begannen Karten zu spielen. Der Soldat liebte das Kartenspiel. Er hatte sich damit oft die Zeit zwischen den vielen Schlachten des Krieges mit seinen Kameraden vertrieben. Die drei Untoten versuchten den Soldaten in das Spiel einzubeziehen und lockten ihn mit Goldstücken. Aber der Soldat blieb eisern in seine Meditation versunken und

überwand alle Gedanken der Anhaftung an weltliche Genüsse.

Um 1 Uhr nachts verschwanden die drei Untoten wieder. Als am Morgen die Prinzessin in den Saal trat, war ihr Schleier schon weiß geworden. Sie strahlte ihn an: „Die erste Prüfung hast du bestanden. Es warten noch zwei weitere auf dich.“

In der nächsten Nacht tauchten wieder Punkt zwölf Uhr die drei Untoten in den schwarzen Gewändern auf. Diesmal hatten sie Messer und Schwerter mit gebracht. Damit stachen sie auf den Soldaten ein und fügten ihm große Schmerzen zu. Aber er ertrug alle Schmerzen mit Gleichmut. Und nach einer Stunde verschwanden seine drei Quälgeister wieder. Als ihm die Prinzessin am Morgen das Frühstück brachte, war ihr ganzes Gewand bereits weiß geworden. Nur ein Trauerrand zeugte davon, dass die Prüfung noch nicht vorbei war. „Jetzt kommt der schwerste Teil,“ meinte die Prinzessin, „du musst durch den Tod gehen und dabei völlig gelassen bleiben.“

Als es in der dritten Nacht von der fernen Turmuhr zwölfmal schlug, tauchten wieder die drei Untoten auf. Sie hatten ein böses Grinsen im Gesicht und klapperten mit den Zähnen. Wieder stachen sie mit ihren Messern auf ihn ein. Und kurz vor 1 Uhr schlugen sie dem Soldaten mit einem Schwert den Kopf ab. Der Soldat ertrug alles, indem er beständig an die schöne Prinzessin dachte. Er sprach ihren Namen geistig als Mantra und konnte so alle Ängste vor dem Tod überwinden. Er bestärkte sich mit dem Gedanken, dass die Liebe größer ist als der Tod. So ging er meditierend durch den Tod.

Am nächsten Morgen wachte er auf. Das Sonnenlicht strahlte durch die Fenster. Die Prinzessin lief auf ihn zu und umarmte

ihn: „Das Schwerste ist geschafft. Jetzt brauchst du nur noch Ausdauer. Finde den Weg zum goldenen Schloss. Dort warte ich auf dich. Dann können wir heiraten. Du musst immer nur auf deinem Weg der Wahrheit und Liebe bleiben.“ Mit diesen Worten verabschiedete ihn die Prinzessin. Sie gab ihm drei Dinge mit auf den Weg, eine schöne Halskette, einen goldenen Ring und einen Geldbeutel, der nie leer wurde.

Der Soldat verabschiedete sich von der schönen Prinzessin. Er setzte sich auf sein Pferd, verließ die verfallene Burg und ritt den Waldweg entlang. Am Abend gelangte er zu einem Wirtshaus, in dem es sehr fröhlich zuging. Bei Wein, Weib und Gesang vergaß der Soldat nach kurzer Zeit die Prinzessin. Er hielt alles für einen schönen Traum. Aber hier im Wirtshaus war die Realität. Hier gab es zu essen und zu trinken. Hier gab es Freunde und eine pralle Bedienung.

Da der Soldat einen unerschöpflichen Geldbeutel besaß, blieb er ein Jahr im Wirtshaus und ließ es sich gut ergehen. Dann kam ihm der Gedanke, dass es merkwürdig sei, dass er einen unerschöpflichen Geldbeutel besaß. An seinem Traum musste doch etwas Wahres dran sein. Vielleicht gab es die schöne Prinzessin tatsächlich? Er verabschiedete sich von dem Wirtshaus und seinen weltlichen Freunden und machte sich wieder auf die Suche nach der Prinzessin.

Ein Jahr irrte er auf seinem Pferd durch das Land. Deutschland war damals durch den Dreißigjährigen Krieg sehr verwüstet. Überall lagen Leichen. Es gab verbrannte Felder und verbrannte Städte. Hungernde und kranke Menschen bettelten um etwas zu essen. Da der Soldat eine unerschöpfliche Geldbörse besaß, gab er den leidenden Menschen gerne von seinem Reichtum ab. Dadurch erhielt er ein gutes Karma.

Er traf auf eine alte weise Frau, die den Weg zum goldenen Schloss kannte. Sie zeigte ihm den Weg. Diesmal ließ er sich durch nichts ablenken, sondern ritt immer geradewegs auf sein Ziel zu. Nach einem weiteren Jahr erreichte er einen dunklen Wald. Der Wald kam ihm irgendwie bekannt vor. Es war der Wald, in dem die verfallene Burg lag. Aber als er in der Mitte des Waldes ankam, hatte sich die verfallene Burg in das goldene Schloss verwandelt. Im Thronsaal saß wartend die schöne Prinzessin. Sie erkannte den Soldaten sofort an der Halskette, die sie ihm geschenkt hatte. Äußerlich hatte er sich durch die drei Jahre andauernde Reise sehr verändert. Sein Bart war länger geworden, das Haar auf seinem Kopf weniger und sein Geist klarer. Innerlich hatte er sich sehr verändert. Er hatte sämtliche Anhaftungen an das weltliche Leben losgelassen. Das viele Leid auf seinem Weg hatte ihn völlig desillusioniert.

Gleichzeitig hatte das Leid auch sein Herz geöffnet. Die Praxis des beständigen Gebens hatte ihn in die umfassende Liebe gebracht. Er war bereit für die Heirat mit der schönen Prinzessin. Er steckte ihr den goldenen Ring an den Finger. Es wurde eine große Hochzeit gefeiert. Die vielen Diener mit den schwarzen Gewändern verwandelten sich in fröhliche Menschen.

Auch die drei Untoten wurden wieder lebendig. Statt Messer und Schwerter hatten sie jetzt Musikinstrumente in ihren Händen. Die Musik spielte auf, die Menschen begannen zu tanzen und das goldene Schloss erhob sich aus dem dunklen Wald und schwebte dem Himmel entgegen. Alle fühlten sich wie im siebten Himmel. In einer Dimension des Lichts leben sie jetzt ewig im Frieden, im Glück und in der Liebe. Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute und weisen uns den Weg ins Licht. Wir müssen nur auf unsere

innere Stimme der Weisheit und der Liebe hören. Und ausdauernd dem Weg unserer persönlichen Wahrheit folgen.

Diese Geschichte ist von dem Märchen „Die Prinzessin von Tiefental“ von Johann Wilhelm Wolf (Deutsche Hausmärchen, 1858) inspiriert.

Prinzessin Maleen Ganzer Film ARD-Mediathek

## 57. Prinzessin Maleen

Es waren einmal eine Prinzessin und ein Prinz, die liebten einander sehr. Aber der Vater der Prinzessin wollte sie mit einem anderen Mann verheiraten. Die Prinzessin hieß Maleen. Sie weigerte sich dem Befehl ihres Vaters Folge zu leisten. Der Vater, ein mächtiger König, wurde sehr zornig und ließ seine Tochter für sieben Jahre in einen Turm einmauern. Er hoffte durch die sieben Jahre der extremen Einsamkeit ihren stolzen Willen brechen zu können. Er gab ihr für sieben Jahre zu Essen und zu Trinken mit in den Turm. Dann hüllte das große Schweigen Prinzessin Maleen ein.

Maleen nutzte die viele Zeit, um zu meditieren und sich spirituell zu entwickeln. Sie las in ihren spirituellen Büchern und praktizierte Runen-Yoga, damit ihr Körper gesund blieb. Nach sieben Jahren ging die Nahrung langsam zur Neige. Die Prinzessin hoffte, dass der Turm jetzt geöffnet wurde. Aber nichts geschah. Also suchte sie sich eine Stelle im Turm, wo der Mörtel etwas locker war, kratzte mit einem Messer den Mörtel ab und zog nach und nach einige Mauersteine heraus. Als die Lücke groß genug war, kroch sie aus dem Turm.

Was musste sie sehen? Das ganze Land war verwüstet. Die Menschen waren tot oder vertrieben. Das Königreich ihres Vaters gab es nicht mehr. Feinde hatten es vollständig vernichtet. Nur Maleen hatte überlebt, weil sie in dem Turm eingeschlossen war. So kann ein schlechtes Schicksal manchmal doch in Wirklichkeit ein gutes Schicksal sein.

Prinzessin Maleen wanderte zu dem Königreich, in dem ihr geliebter Prinz lebte. Der Prinz hatte viele Jahre um sie getrauert. Er dachte, dass sie entweder in ihrem Turm verhungert oder von den Feinden getötet worden sei. Jetzt war er bereit für eine neue Beziehung. Er war bereit dem Wunsch seines Vaters zu folgen und die Tochter des Nachbarkönigs zu heiraten. Diese Prinzessin war zwar sehr reich, aber auch sehr hässlich und vor allem sehr böseartig.

Sie kam mit großem Gefolge angereist, um den Prinzen zu heiraten. Allerdings befürchtete sie, dass der Prinz sie wegen ihrer mangelnden Schönheit ablehnen würde. Deshalb trug sie immer einen Schleier vor dem Gesicht. Sie erklärte, dass sie den Schleier erst nach der Hochzeit abnehmen würde. Da sie nicht wollte, dass ihre Hässlichkeit bereits in der Kirche offenbar wurde, suchte sie eine schöne Dienerin, die an ihrer Stelle in der Kirche den Prinzen heiraten sollte. Sie wollte die Dienerin für eine kurze Zeit gegen ihre Person austauschen. Nach der Hochzeit würde sie dann wieder an die Stelle der Dienerin treten.

Maleen hatte inzwischen eine Stelle als Küchengehilfin im Schloss angenommen. Es war ihr bisher nicht gelungen zum Prinzen vorzudringen, um ihn an ihre große Liebe zu erinnern. Da sie sehr schön war, wurde sie für die Rolle der Dienerin ausgewählt. Sie musste die Hochzeitskleider der hässlichen

Königstochter anziehen. Die Königstochter sprach zu ihr: „Wenn du den Austausch verräts, töte ich dich.“ Maleen konnte nichts anderes tun, als bereitwillig ihre Rolle in dem Hochzeitsbetrug zu übernehmen.

Als sie mit dem Prinzen in der Hochzeitskutsche saß, da konnte der Prinz sich nicht beherrschen kurz ihren Schleier zu lüften. Er wollte zu gerne sehen, wie seine Braut aussah. Er war sehr positiv überrascht, als er die Schönheit seiner Braut erblickte. Glücklich schenkte er ihr eine goldene Kette, die er ihr eigenhändig um den Hals legte. Er erkannte aber nicht, dass die Braut Maleen war. Dazu hatte er den Schleier zu kurz angehoben.

Als sie auf dem Weg zur Kirche an einem Brennesselbusch vorbei kamen, seufzte Maleen: „Ach du kleiner Brennesselbusch. Du stehst hier ganz alleine. Auf meiner Wanderung war ich so arm, dass ich mich eine Zeitlang von Brennesseln ernähren musste.“ Der Prinz hörte ihre Worte, aber er verstand den Sinn nicht.

In der Kirche wurden beide getraut und danach musste Maleen das Brautkleid wieder ausziehen. Die böse Königstochter wechselte jetzt in die Rolle der Braut und trat mit dem Brautkleid in das Zimmer des Prinzen. Der Prinz erschrak sehr, als sie ihren Schleier abnahm und er sah, wie hässlich sie war. Da musste etwas nicht mit rechten Dingen zugegangen sein. Um sie zu testen, fragte er die böse Königstochter, was sie zu dem Brennesselbusch gesagt hatte. Sie wusste es nicht. Danach fragte er sie, wo die goldene Kette sei, die er ihr um den Hals gelegt hatte. Auch von der Kette wusste sie nichts, weil Maleen sie als ihr Eigentum behalten hatte.

Die böse Königstochter war so wütend, dass sie aus dem Zimmer rannte und befahl, die goldene Kette von Maleen zu holen und sie nach dem Brennesselspruch zu fragen. Als sie beides erhalten hatte, beschloss sie Maleen töten zu lassen, damit der Verrat nicht herauskommen kann. Zum Glück hatte der Prinz den Aufruhr bemerkt und war selbst in die Küche gekommen. Er konnte gerade noch die Ermordung verhindern. Als er die Küchengehilfin jetzt genauer betrachtete, erkannte er, dass es seine große Liebe Maleen war. Die böse Königstochter wurde vom Hof gejagt. Der Vater des Prinzen dankte ab und krönte seinen Sohn zum neuen König. Maleen wurde die neue Königin und lebte glücklich mit ihrem geliebten Mann bis an das Ende ihrer Tage.

Das Märchen stammt von den Brüdern Grimm und ist dort unter dem Namen „Jungfrau Maleen“ zu finden. „Prinzessin Maleen“ ist der Titel des dazu gehörigen Filmes. Im Christentum gab es die Tradition der Inklusen. Inklusen waren Mönche und Nonnen, die sich zum Zwecke der spirituellen Fortentwicklung für einige Jahre oder lebenslänglich in einer Zelle oder einem Haus einmauern ließen. Durch einen kleinen Spalt in der Wand wurden sie ernährt. Eine ähnliche Tradition gibt es im tibetischen Buddhismus. Indische Yogis praktizieren oft in abgeschiedenen Berghöhlen. Bei Jesus und im Islam gab es die 40 Tage Klausur.

Wenn ein Mensch sich völlig von weltlichen Energien abschirmt und längere Zeit in der Ruhe lebt, dann wendet sich die Lebensenergie nach innen. Sie reinigt den Körper von Verspannungen, aktiviert die Chakren und kann die Kundalini-Energie zum Fließen bringen. Ein solcher Mensch kann zur Erleuchtung kommen und besondere spirituelle Fähigkeiten entwickeln, wenn er das Leben in der Ruhe mit spirituellen Übungen wie Meditation und Gebet verbindet. Inklusen waren deshalb sehr beliebt, weil sie oft andere Menschen heilen und die Zukunft voraussagen konnten. Man spürte bei ihnen die

große Nähe zu Gott. Man spürte es, wenn zur Erleuchtung gelangt waren.

Radikale Abgeschiedenheit verbunden mit spirituellen Übungen ist der schnellste Weg zur Erleuchtung. Aber er ist auch der härteste Weg. Bei psychologischen Tests konnten die meisten Menschen eine totale Abgeschiedenheit und Ruhe nur wenige Tage aushalten. Von den tibetischen Inkusen ist bekannt, dass viele Mönche die extreme Abgeschiedenheit nicht lange aushalten und verrückt werden.

Ich selbst habe viele Jahre extrem abgeschieden gelebt. Dabei habe ich meinen Geist genau beobachtet. Wenn ich meinen Geist zu streng diszipliniert habe, dann merkte ich, dass mir das nicht gut tat. Der Geist verhärtete sich und ich kam spirituell nicht voran. Wenn ich meinen Geist zu locker ließ, dann haftete er zu stark an weltlichen Genüssen an und verlor sich in Tagträumen. Als effektiv erwies sich der mittlere Weg. Der Geist musste mit Selbstdisziplin auf dem spirituellen Weg gehalten werden, aber er brauchte auch etwas Freiraum und Entspannung. Das war auch der Weg, den Buddha für sich entdeckt hat.

Das Märchen von Prinzessin Maleen ist die Geschichte einer christlichen Inkluse. Nach sieben Jahren Abgeschiedenheit steht sie vor dem Durchbruch zur Erleuchtung. Jetzt muss sie ihren Turm verlassen und sich innerlich wieder etwas entspannen. Sie muss ihren Prinzen finden. Sie muss das Leben genießen. Sie muss stärker nach dem Lustprinzip leben, damit sich die Erleuchtung von alleine entfalten kann. Die Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Man muss vielmehr mit innerem Gespür genau den persönlich passenden spirituellen Weg finden.

Im Yoga gibt es dazu die Geschichte vom doppelten Shiva. Shiva lebt immer abwechselnd in der Meditation und in der Beziehung mit seiner Frau Parvati. Er wechselt zwischen seiner Rolle als abgeschiedener Yogi und tantrischer Liebhaber hin und her. So wächst er optimal auf dem spirituellen Weg. Im tibetischen Buddhismus gibt es die Erzählung von dem Mönch, der zehn Jahre extrem in der Abgeschiedenheit meditierte. Dann merkte er, dass er auf seinem spirituellen Weg nicht mehr voran kam. Er ging zu seinem Meister und bat ihn um Rat. Der Meister riet ihm mit der Meditation aufzuhören und das Leben zu genießen. Von vielen christlichen Inkulsen ist bekannt, dass sie nach einigen Jahren ihre Klause verließen und wieder am Leben der Mitmönche und Nonnen teilnahmen. Die Essenz dieses Märchens ist es genau zu spüren, was einen jeweils spirituell voranbringt. Ein Leben in der großen Ruhe kann spirituell sehr hilfreich sein. Man kann aber auch durch eine Beziehung und durch das Leben in der Welt spirituell wachsen. Am besten verbindet man beides auf die richtige Weise.

## 58. Einleitung

Märchen dienen der spirituellen Orientierung. Sie erklären uns symbolisch die Welt und den spirituellen Weg. Die meisten Menschen in Deutschland sind in ihrer Kindheit mit den Märchen aufgewachsen. Die deutschen Volksmärchen haben uns tief in unserer Seele geprägt. Sie sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert. Wenn wir darauf zurückgreifen, gibt uns das viel Kraft, Orientierung und Lebensmut. Märchen sind deshalb sowohl für Kinder als auch für Erwachsene hilfreich. Die meisten Märchen stammen von den Brüdern Grimm und wurden im 18. Jahrhundert (ab 1806) gesammelt. Ich habe sie neu nacherzählt und aus spiritueller Sicht gedeutet.

Es gibt viele Möglichkeiten Märchen zu interpretieren. Vorherrschend ist in Deutschland die psychologische Interpretation. Spirituelle Interpretationen gibt es kaum. Das ist aus meiner Sicht ein Fehler, weil gerade viele deutsche Volksmärchen auf der mittelalterlichen Mystik beruhen oder von germanischen Eingeweihten stammen. Ich betrete mit diesem Buch Neuland. In erster Linie soll es aber einfach ein Lesevergnügen sein.

Wikipedia: Märchen sind Prosatexte, die von wundersamen Begebenheiten erzählen. Im deutschsprachigen Raum wurde der Begriff Märchen insbesondere durch die Sammlung der Brüder Grimm geprägt. Im Unterschied zur Sage und Legende sind Märchen frei erfunden und ihre Handlung ist weder zeitlich noch örtlich festgelegt. Charakteristisch für Märchen ist unter anderem das Erscheinen phantastischer Elemente in Form von sprechenden und wie Menschen handelnden Tieren, von Zaubereien mit Hilfe von Hexen oder Zauberern, von Riesen und Zwergen, Geistern und Fabeltieren (Einhorn, Drache usw.); gleichzeitig tragen viele Märchen sozialrealistische oder sozialutopische Züge und sagen viel über die gesellschaftlichen Bedingungen, z. B. über Herrschaft und Knechtschaft, Armut und Hunger oder auch Familienstrukturen zur Zeit ihrer Entstehung aus. Nach der schriftlichen Fixierung der Volksmärchen setzte eine mediale Diversifikation ein (Nacherzählungen, Parodien, Dramatisierungen, Verfilmungen, Vertonungen usw.), die nun an die Stelle der mündlichen Weitergabe trat.

In jüngerer Zeit wurden Märchen mit unterschiedlichen theoretischen Ansätzen aus der Anthropologie, der Psychologie (Analytische Psychologie, Psychoanalyse, Psychologische Morphologie) und weiteren Einzeldisziplinen untersucht. Ein Problem der psychologischen oder

psychoanalytischen Märchendeutung ist, dass selten zwei Interpretationen eines Märchens übereinstimmen. Das weist auf einen Mangel an Evidenz hin. Für jeden Menschen biete ein Märchen andere Assoziationsmöglichkeiten. Von der Psychoanalyse erfahre man nichts über Herkunft, Alter, Verbreitung und kulturhistorische Hintergründe der Märchen. Röhrich plädiert daher für einen Methodenpluralismus bei der Märcheninterpretation.

## **59. Der große Schatz**

Es war einmal ein junger Mann, der stand ganz am Anfang seines Lebens. Er fragte sich, was er mit seinem Leben anfangen sollte. Alle Möglichkeiten lagen vor ihm. Er war gesund, klug und hatte etwas Geld. Er hatte gerade sein Abitur gemacht. Viele Jahre anstrengenden Lernens lagen hinter ihm.

Deshalb wollte der junge Mann als erstes das Leben genießen. Von Hamburg aus trampte er über die Autobahn nach Süd-Frankreich. In Marseille traf er in der Jugendherberge eine junge Frau. Da erkannte er, dass das Leben zu zweit viel mehr Spaß bringt. Sie trampelten zusammen an der Cote Azure entlang bis nach Monacco. Es war eine schöne Zeit. Sie hatten viel Spaß und lachten viel. Aber in Montecarlo trennten sich ihre Wege.

Der junge Mann besuchte das Spielcasino in Monte Carlo. Dort saß er an einem große Spieltisch mit vielen reichen Menschen. Da er nicht viel Geld besaß, war sein Geld schnell verspielt. Da erkannte er, dass das Glück in der Liebe und im Spiel nicht lange anhält.

Wo war das Glück zu finden, dass er suchte? Welches Glück suchte er überhaupt? Auf einem Aprikosenfeld in Italien bekam er von dem Bauern eine Aprikose geschenkt. Wie kostlich war diese eine Aprikose? Die Sonne schien, die Luft war warm und im Gras zirpten die Zikaden. Der junge Mann

saß im Gras und genoss das Leben. Ihm wurde klar, dass das Glück in den kleinen Dingen zu finden ist. Oder besser in einer bescheidenen Geisteshaltung. Wer mit wenig zufrieden ist, der ist meistens zufrieden.

Auf der Rückfahrt nahmen ihn zwei schöne Mädels in ihrem Caprio von Italien bis nach Deutschland mit. Wie schön war das denn? Gibt es einen größeren Traum für einen jungen Mann? Die Bescheidenheit war vergessen. Jetzt wollte der junge Mann das Leben in vollen Zügen genießen. Er war auf den Geschmack gekommen.

Er zog in eine kleine Wohngemeinschaft mit zwei Freunden und begann zu studieren. Er studierte alles, wozu er Lust hatte. Er hatte einen großen Wissensdurst. Was sagten die großen Denker der Welt über den Sinn des Lebens? Was hatten sie herausgefunden? Der junge Mann beschäftigte sich mit dem griechischen Weisen Sokrates, dem Begründer der westlichen Philosophie. Er las Epiktet, Seneca und Epikur.

Sokrates hatte nur die Frage nach der Wahrheit gestellt. Aber Epikur gab die Antwort. Seine Philosophie war die Lehre vom inneren Glück. Ein Mensch sollte an seinen Gedanken arbeiten, positiv denken, inneren Frieden finden und ein bescheidenes Leben, am besten mit einigen guten Freunden, führen. Er sollte philosophieren und beständig über den Sinn des Lebens nachdenken. Er sollte für das Glück aller Wesen wirken. Er sollte sich aus der Politik heraushalten. So würde das Leben am besten gelingen.

Epikurs Philosophie entsprach dem Lebensstil und den Erfahrungen des jungen Mannes. Auch er lebte mit einigen Freunden auf einem Gartengrundstück am Rande einer großen Stadt. Auch er philosophierte gerne und unterhielt sich mit seinen Freunden über das Leben. Den tieferen Sinn fanden die drei Freunde allerdings in den Frauen, im Sex und in Liebesbeziehungen. Da unterschieden sie sich etwas von Epikur. Epikur hatte es bevorzugt alleine zu leben. Er war nicht grundsätzlich gegen Beziehungen, aber meinte, dass

man aufpassen muss, dass sie nicht mehr schaden als nützen. So weise war der junge Mann damals noch nicht.

Auch einen weiteren Rat von Epikur beherzigte er nicht. Er stürzte sich in die Politik. Damals war an den Universitäten politisch viel los. Es war die Zeit der 68iger. Es gab ständig Diskussionen, Demonstrationen und wilde Parties. Sex and Drugs and Rock n Roll.

Von Drogen hielt der junge Mann nicht viel. Er hatte mal etwas Haschisch geraucht. Aber es war nicht sein Weg. Er interessierte sich eher für die Rettung der Welt. Drogen machten träge und passiv. Und außerdem schadeten sie der Gesundheit. Seine Eltern waren große Anhänger einer gesunden Ernährung. Bereits als Kind hatte er jeden Tag sein Müsli gegessen. Von daher passte es nicht jetzt in den Drogensumpf abzugleiten. Er wollte lieber lange, gesund und glücklich leben.

Auch die freie Liebe war nicht sein Ding. Sein erste Freundin war eine heiße Studentin. Leider war sie zu heiß. Sie ging mit vielen Männern ins Bett. Das tat dem jungen Mann im Herzen weh. Das wollte er nicht. Also suchte er sich in Zukunft nur eine Frau, die ihm auch treu war.

Die fand sich auch bald. Der junge Mann arbeitete als Schilehrer in der Studentenorganisation. Er reiste in einem großen Bus von Hamburg aus nach Österreich in die schneebedeckten Berge. Es waren dort auch viele junge Frauen im Bus. Und natürlich verliebte sich sofort eine junge Frau in den attraktiven jungen Schilehrer, der so klug reden konnte und gleichzeitig auch viel Humor hatte. Auf einer Apres Ski Party kam es dann zum ersten Kuss.

Und ein halbes Jahr später zogen sie zusammen. Leider hatte der junge Mann nicht viel Zeit. Er war jetzt voll in die Politik eingestiegen, besuchte ständig irgendwelche Sitzungen, verteilte Flugblätter, hielt politische Reden und nahm an Demonstrationen teil. Und nebenbei studierte er auch noch und bestand erfolgreich sein Examen.

Nach dem Examen tauchte plötzlich wieder die Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens auf. Wie sollte der junge Mann, der jetzt nicht mehr ganz so jung war, sein weiteres Leben gestalten? Die Beziehung mit der Frau war inzwischen nicht mehr ganz so glücklich. Sie hatten ein Kind bekommen und als junge Eltern viel Streit und Stress. Sie lebten sich langsam auseinander.

Da traf der junge Mann auf den indischen Weisen Buddha. Buddha meinte, dass der tiefere Sinn des Lebens die Erleuchtung, die Befreiung vom Leid des Lebens sei. Das äußere Leben auf der Erde sei überwiegend Leid. Aber man könnte sich befreien. Man könnte sein Ego loslassen und im Nirwana leben. Nirwana sei das höchste Glück. Erleuchtung die große Befreiung. Dazu müsste man am besten als Mönch oder als abgeschiedener Yogi leben und viel meditieren.

Der junge Mann hatte keine Lust ein Mönch zu werden. Auf Beziehungen und Sex wollte er nicht verzichten. Aber die Idee, als freier Yogi zu leben, gefiel ihm. Er trennte sich von seiner Frau, wurde Yogalehrer und zog in sein kleines Haus im Wald, in dem er bereits als Student mit seinen Freunden gelebt hatte. Er meditierte jeden Tag zehn Stunden und brach eines Tages zur Erleuchtung durch. Da erkannte er, dass Buddha recht hatte und dass die Erleuchtung der große Schatz im Leben war. Das Glück der Erleuchtung überstieg bei weitem alles bisher erfahrene Glück.

Gleichzeitig verschwanden alle Ängste und er lebte in einem tiefen Frieden. Das war für ihn die beste Art sein Leben zu leben. Er lebte im erleuchteten Sein.

Aber nach dreißig Jahren als Yogi wurde ihm dann doch etwas langweilig. Er suchte sich eine Frau und genoß die Gemeinsamkeit. Allerdings hatte ihn seine Zeit in der Politik doch etwas geprägt. Er wünschte immer noch eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks. Deshalb wählte er für sich den Weg des engagierten Buddhismus. Er versuchte auf seine Art den Menschen auf der Welt zu helfen. Da er inzwischen gelernt hatte mit einem Computer

umzugehen, gründete er einige Gruppe in Facebook und postete dort kleine Geschichten, die das Herz erfreuen und die Weisheit verbreiten.

## **60. Der kleine Weltretter**

### **I will be a hummingbird – Wangari Maathai (Video)**

Die Weltgemeinschaft hat beschlossen, den Hunger auf der Welt bis 2030 auszurotten. Tatsächlich nehmen die Probleme auf der Welt immer mehr zu. Es gibt immer mehr Kriege. Es droht sogar ein großer Krieg zwischen den USA und China. Die Klimakatastrophe führt zu immer mehr Waldbränden, Wüstengebieten und Überschwemmung. Man schätzt, dass eine halbe Milliarde Menschen dadurch ihre Heimat verlieren werden.

Jedes Jahr sterben etwa 30 bis 40 Millionen Menschen auf der Welt an Hunger, vorwiegend Frauen und Kinder. Über 800 Millionen Menschen, also fast jeder siebte Mensch auf der Erde, leidet an Unter- und Mangelernährung. Und gleichzeitig gibt es so viel Reichtum auf der Welt, dass kein Mensch hungern müsste. Es gibt Nahrung im Überfluss. In den reichen Industrieländern wird Essen in großem Stil weggeworfen. Für die Fleischproduktion wird etwa ein Drittel der weltweiten Getreideernte verbraucht. Die reichen Menschen der Welt leben im Luxus, während die Armen verhungern, ausgebeutet und unterdrückt werden. Die Welt nähert sich dem Abgrund. Wenn wir so weitermachen, ist die Erde bald nicht mehr von Menschen bewohnbar. Die Welt muss gerettet werden. Aber wie soll das geschehen?

Mit solchen Gedanken wachte der kleine Weltretter heute morgen auf. Da fiel ihm die Geschichte vom kleinen Kolibri ein. Das ist ein Märchen aus Afrika. Der Kolibri ist ein kleiner Vogel, der sich wie eine Biene vom Honig der Blüten ernährt. Dazu kann er mit seinen Flügeln in der Luft flattern, so dass er auf der Stelle in der Luft vor der Blume stehen bleibt.

Unser Kolibri flog also in Afrika durch den Wald auf der Suche nach schönen Blumen. Da bemerkte er plötzlich, dass der Wald zu brennen anfang. Bei einem Gewitter war ein Blitz in den Wald eingeschlagen. Aufgeregt rief er zu den anderen Tieren, dass der Waldbrand gelöscht werden muss. Aber die anderen Tiere wollten nur sich selbst in Sicherheit bringen. Sie glaubten nicht daran, dass es ihnen möglich war den Waldbrand zu löschen.

Der kleine Kolibri dachte: „Dann muss ich es alleine tun.“ Er nahm eine Blüte, flog zum großen Fluss und schöpfte damit etwas Wasser. Das brachte er zur Brandstelle und goss es in die Flammen. Das bewirkte natürlich nicht viel. Aber als die anderen Tiere den Mut des kleinen Kolibris sahen, nahmen sie ihn sich zum Vorbild. Jeder bemühte sich auf seine Weise zur Löschung des Feuers beizutragen. Sie versuchten das Unmögliche. Und gemeinsam gelang es ihnen.

Der kleine Kolibri hatte mit der Weltrettung begonnen. Das führte dazu, dass auch die großen Tiere aus ihrer Trägheit erwachten. Und als die Elefanten mit ihren Rüsseln Wasser sprühten und mit ihren Füßen die Flammen austraten, da war das Feuer schnell gelöscht. Es konnte gelöscht werden, weil der Kolibri rechtzeitig die Gefahr erkannte und die anderen Tiere gewarnt und zu einem gemeinsamen Handeln gebracht hatte.

So kann auch die Welt gerettet werden. Es gibt viele gute Menschen auf der Welt. Wenn sie sich auf die Kraft der Liebe besinnen und positiv zusammenwirken, dann kann das Unmögliche möglich werden. Es ist möglich den Hunger auf der Welt zu überwinden. Es ist möglich die Luftverschmutzung zu reduzieren und die Wälder wieder aufzuforsten. Es ist möglich die Kriege auf der Welt zu beenden, wenn die Weltgemeinschaft sich zu einer aktiven Friedenspolitik durchringt. Jeder einzelne von uns kann in seinem Lebensbereich dazu beitragen. Jeder einzelne von uns kann zu einem Weltretter werden und die Welt zu einem glücklichen Ort machen.

