

MICHAEL MANN

DAS GLÜCK
SELIGKEITS
PRINZIP

Fünf Ebenen des Seins
für Dein erfülltes
Leben

BONIFATIUS

Ich widme dieses Buch Nicole,
die eine Quelle der Glückseligkeit ist.

MICHAEL MANN

**DAS GLÜCK
SELIGKEITS
PRINZIP**

**Fünf Ebenen des Seins
für dein erfülltes
Leben**

BONIFATIUS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Klimaneutrale Produktion.
Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch teilweise bei
Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die
männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der
Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte
Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

© 2022 Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag, Paderborn
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden, denn es ist urheberrechtlich
geschützt.

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München, werkstattmuenchen.com
Umschlagillustration: © shutterstock_723225766 | Taigi
Satz: Bonifatius GmbH, Paderborn
Redaktion u. Lektorat: Carolin Moussa
Druck und Bindung: Bonifatius GmbH, Paderborn
Printed in Germany

eISBN 978-3-89710-988-9

Weitere Informationen zum Verlag:
www.bonifatius-verlag.de

Dieses Buch ist für:

Sie, die Sie ein feines Gespür für Ihr Potenzial haben.

Alle Menschen, die sich auf den Weg machen,
um Erfüllung und die Quelle der Glückseligkeit zu finden.

Möge es eine Evolution in Ihnen auslösen.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Der Geist und das Mädchen

Die fünf Ebenen der Glückseligkeit

1. DIE SPIRITUELLE EBENE

Vor Wonne überschäumen

1.1 Alles beginnt mit der Sehnsucht nach Glückseligkeit

1.2 Welche Sehnsucht ist die richtige?

1.3 Wege in die Glückseligkeit

1.4 Glückseligkeit in allen Dingen finden

1.5 Leben im Strom aus Glückseligkeit

1.6 Erlösung und Befreiung

Übung auf spiritueller Ebene

2. DIE MENTALE EBENE

Fokus auf Glückseligkeit

2.1 Die mentale Ebene

2.2 Der Dreiklang des Geistes

2.3 Die Macht der Gedanken

2.4 Eine Vision von Glückseligkeit entwickeln

2.5 Eine Entscheidung treffen

3. DIE EMOTIONALE EBENE

Gefühle verstehen und in die Glückseligkeit lenken

- 3.1 Die emotionale Ebene
 - 3.2 Wir sind mehr als unsere Gefühle
 - 3.3 Zulassen, lernen, lenken
 - 3.4 Die Wunden mit Würde tragen
 - 3.5 Präsenz – die Allzweckwaffe gegen emotionale Überschwemmungen
 - 3.6 Emotionale Reife
 - 3.7 Liebe ist der leichteste Weg zur Glückseligkeit
- Übung auf emotionaler Ebene: Die Glückseligkeits-Zeremonie

4. DIE ENERGETISCHE EBENE

Glückselig vor lauter Energie

- 4.1 Die Kraft des Atems
- 4.2 Glückselig in der Natur
- 4.3 Licht als Kraftquelle
- 4.4 Ernährung und Energie
- 4.5 Energie in der eigenen Berufung finden

5. DIE KÖRPERLICHE EBENE

Resonanzraum der Glückseligkeit

- 5.1 Der Körper als Tempel der Seele
 - 5.2 Glückselig durch Bewegung
 - 5.3 Mit Leib und Seele genießen
 - 5.4 Sex und Glückseligkeit
- Das Gefühl der Ekstase zulassen

6. GLÜCKSELIGKEIT EINÜBEN

- 6.1 Übungen auf spiritueller Ebene
- 6.2 Übungen auf mentaler Ebene
- 6.3 Übungen auf emotionaler Ebene
- 6.4 Übungen auf energetischer Ebene
- 6.5 Übungen auf körperlicher Ebene

Literaturliste
Anmerkungen

In einer Welt allgegenwärtiger Entzweiung, voller Ablenkung und Stressfaktoren suchen immer mehr Menschen nach einer Lebensweise, die ihrem göttlichen Wesen entspricht. Immer mehr Menschen machen sich auf, das Wesentliche, das eigentlich *Lebendige* zu suchen. Uns treibt die Sehnsucht nach einem Leben in Fülle. Denn auch wenn viele von uns auf den ersten Blick scheinbar alles haben, was man zum Glücklichsein braucht, spüren wir, dass uns das Wesentliche fehlt. Wir spüren, dass es mehr geben muss als das, was wir sehen – etwas Großes, Wunderbares, das sich hinter diesem Schleier aus Alltagsgrau, Sorgen und Hektik verbirgt. Wir sehnen uns nach *Glückseligkeit*.

Wir sehnen uns nach Glückseligkeit.

Möchten Sie sich mit mir auf den Weg machen zu diesem Großen, Wunderbaren, zu diesem Leben in Fülle, einem Leben in *Glückseligkeit*? Dann ist dieses Buch für Sie.

Ich selbst arbeite seit über zwanzig Jahren als Mentaltrainer und Seelsorger. Dabei habe ich unzählige wunderbare Dinge erlebt. Ich durfte meine Seminarteilnehmer so weit ausbilden, dass sie in die Lage versetzt wurden, Dinge allein mit der Kraft der Gedanken in ihr Leben zu ziehen. Dabei ist mir aufgefallen, dass die mentale Ebene ebenso wie die spirituelle von den meisten Menschen gar nicht bewusst genutzt wird. Der Grund für die allgemeine Erschöpfung und Unzufriedenheit, die um sich greifen, liegt darin, dass wir mit viel zu schwachen Werkzeugen viel zu große Aufgaben bewältigen wollen.

Verstehen Sie mich nicht falsch: nichts gegen Muskelkraft und Logik! Aber für das 21. Jahrhundert brauchen wir ebenso Weisheit, mentale Stärke und vor allem die Kompetenz unserer göttlichen Seele.

Da ich in diesem Buch Ihre Seele ansprechen möchte, erlaube ich mir nun, vom „Sie“ ins „Du“ zu wechseln. Das Sie hält auf Distanz; das Du ist näher. Nähe ist Kontakt, und Kontakt bringt uns ins Hier und Jetzt. Und genau hier liegt die Glückseligkeit.

*Uns treibt
die Sehnsucht
nach einem Leben
in Fülle.*

Vorwort

Woher kommen wir? Wofür lohnt es sich zu leben? Wohin gehen wir? So lauten drei der größten Fragen, die wir Menschen uns seit Jahrtausenden stellen. Sie lassen sich alle drei mit einem Wort beantworten: Glückseligkeit. Wir kommen aus der Glückseligkeit und wir kehren eines Tages in die Glückseligkeit zurück. Und es lohnt sich, für die Glückseligkeit zu leben, dafür sind wir hier. Dafür haben wir Freiheit und einen Körper bekommen - um herauszufinden, was uns glücklich und glücklich macht.

Warum sind einige Menschen glücklicher als andere? Das Streben nach Glück ist uns doch allen gleich. Der Grund ist meiner Meinung nach, dass wir zum einen für so ziemlich alles im Leben einen Plan haben und zum anderen irgendjemanden, der aufpasst, dass dieser Plan auch eingehalten wird. Lehrer sorgen dafür, dass Lehrpläne umgesetzt werden, Polizisten sorgen dafür, dass wir uns an Verkehrsregeln halten, und der Bundestrainer trainiert die Nationalmannschaft. Doch für unsere tiefe innere Zufriedenheit, für unsere Glückseligkeit fehlen sowohl der Plan als auch derjenige, der das Gelingen im Auge behält. Wenn wir uns für alles andere einen Lehrer, einen Berater oder Begleiter suchen, warum dann nicht auch für unsere Glückseligkeit? Nicht umsonst gibt es Therapeuten und Seelsorger, die hier mit Rat und Tat zur Seite stehen. Warum verzichten heutzutage immer noch so viele

Menschen darauf, sich auf dem Weg zu innerer Zufriedenheit anleiten zu lassen?

Glück schien über viele Jahrhunderte hinweg zufällig, wahllos und unberechenbar zu sein. Heute gibt es die Glücksforschung, eine neue und ganz eigene Wissenschaft, die zwar noch in den Kinderschuhen steckt, aber schon viel Aufsehen erregt hat. In ihr zeigt sich, dass das, was die Weltreligionen uns seit Jahrtausenden zu vermitteln bemüht sind, alles andere als himmlische Fantasiekonstrukte oder schräge Ideen eines umnebelten Yogi-Geistes sind. Im Gegenteil lässt sich vieles, was hier an Lebensweisheiten, an Verhaltensweisen und Handlungsempfehlungen seit Generationen gepredigt wird, wissenschaftlich hieb- und stichfest erklären. Nun soll es hier aber nicht um Glück, sondern um die Glückseligkeit gehen. Also wo liegt der Unterschied?

Als Glück bezeichnen wir eine gute Gelegenheit, einen Zufall, der uns etwas beschert, das wir uns gewünscht haben, das wir brauchen oder das uns überraschend neue Möglichkeiten eröffnet. Glückselig sind wir, wenn sich zum äußeren Glück dann auch noch die innere Seligkeit gesellt. Wer von sich sagen kann, dass er glücklich ist, der ist in der Lage, diesen Zustand über einen gewissen Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. Selbstverständlich nicht rund um die Uhr in ekstatischen Höhen - dafür hält das Leben zu viele Widrigkeiten bereit. Doch trotz negativer äußerer Einflüsse sind glückselige Menschen fähig, sich in ihr „inneres Festzelt“ zu begeben und sich hier die Kraft zu holen, die sie brauchen, um dem Alltag mit Energie und einer positiven Haltung zu begegnen.

Ich persönlich hatte das große Glück, dass ich immer jemanden an der Seite hatte, der sich mit mir gemeinsam um meine seelischen, mentalen und emotionalen Dinge gesorgt hat: als Kind und Jugendlicher meine Eltern und

der Seelsorger unserer Gemeinde, dann leidenschaftliche Lehrer an der Uni und später inspirierende weise Männer und Frauen. Sie haben mir geholfen, dass ich heute ein glückseliges Leben führen kann. Genau diese Art Begleiter möchte ich mit diesem Handbuch auch für dich sein.

*Glückselig sind wir,
wenn sich zum
äußeren Glück
dann auch noch
die innere Seligkeit
gesellt.*

Einleitung

An der Schule hatte ich ein aufrüttelndes Erlebnis. Einer meiner Mitschüler bezeichnete mich als Gustav Gans, den Glückspilz aus den Micky-Maus-Comics. Es klang fast wie ein Vorwurf. Ich war zunächst ziemlich irritiert. Hatte ich tatsächlich mehr Glück als andere? Ohne dafür etwas zu tun? War das nicht unfair? Wurde ich, von wem auch immer, womöglich bevorzugt behandelt?

Die Botschaft war ambivalent. Einerseits schien mein Mitschüler mich zu beglückwünschen, dass Fortuna mich begünstigte, andererseits schien er neidisch zu sein und sich ebenfalls nach ihrer Gunst zu sehnen.

Ich ging der Sache nach. Tatsache war auf jeden Fall, dass ich schon immer ein echtes Glückskind gewesen war. Seit frühesten Kindertagen schien ich das Gute anzuziehen – ich hatte ein liebevolles Elternhaus, wir fuhren mehrmals im Jahr in den Urlaub, trotz nicht immer brillanter Noten kam ich mit meinen Lehrern sehr gut klar und bei den Mädchen war ich beliebt. Auch die kleinen Herausforderungen im Alltag gingen für mich immer gut aus. Aber warum? Warum gelang mir wie von selbst, fast spielerisch das, wonach sich andere Menschen ihr Leben lang sehnten?

Ich dachte viel darüber nach, beobachtete und verglich mein eigenes Verhalten mit dem der anderen. Und begann langsam, eine leise Ahnung zu bekommen; es schien wirklich eine Spur zu geben. Aus irgendeinem Grund hatte ich einen ganz bestimmten Blickwinkel auf die Welt

eingenommen. Wie ein Goldwäscher filterte ich jedes Klümpchen Weisheit heraus, das mir das Leben zutrug.

In die Kirche ging ich gerne. Die Pfarrer strahlten so viel Positives aus, so viel Liebe und Seligkeit, dass ich mich nach dem Gottesdienst voller Energie und Freude fühlte. Diese Sonntage prägten mich tief. Wenn ich daran zurückdenke, erinnere ich mich an ein barockes Deckengemälde: Ein Engel hielt ein großes Füllhorn in der Hand. Aus dem Füllhorn fielen alle möglichen bunten Feldfrüchte heraus. Wenn man in der Bank saß und nach oben schaute, war es so, als ob einem alles direkt in den Schoß fiel. In diesen frühen Jahren baute ich Schritt für Schritt ein unumstößliches Gottvertrauen auf – oder, wie es die Psychologen sagen würden: Urvertrauen.

Mit 19 hielt ich den Bestseller *Sorge dich nicht, lebe!* von Dale Carnegie in den Händen. Der Titel fasst die Kernaussage des Buchs gut zusammen: Wer immer nur in der Vergangenheit lebt oder sich ständig Sorgen um das macht, was morgen sein könnte, vergisst den Augenblick, das Hier und Jetzt; er vergisst zu leben. Interessanterweise war das für mich nichts Neues. Ich hatte diese Weisheit seit meiner Kindheit scheinbar intuitiv aus meinem einerseits offen-spirituellen, andererseits im positiven Sinne christlich-religiösen Umfeld gezogen. Was ich bei diesem berühmten Ratgeber allerdings vermisste, war die emotionale Ebene – das Eintauchen in das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir mit allen Sinnen den Augenblick genießen.

Dennoch sah ich mich nach der Lektüre Carnegies bestätigt: Das Hier und Jetzt sollte Priorität haben. Zuerst möge die Seele jubeln, möge ein Gefühl von Glückseligkeit in mir wachsen; alles andere geht einem dann leichter von der Hand, und die Hindernisse, die das Leben mit sich bringt, lassen sich leichter bewältigen. Mehr oder weniger intuitiv entwickelte ich so eine Erfolgsmethode, die auf

einem tiefen Vertrauen in das Leben beruhte. Dieses Ur- oder Gottvertrauen bescherte mir viele glückselige Momente, und die wiederum schienen sehr hilfreich zu sein, um im Leben mehr Glück zu haben als andere. Im Laufe der Jahre wurde für mich immer deutlicher, dass Glück nichts mit Zufall zu tun hat. Glück muss man können. Das Gute ist: Jeder kann es lernen!

Um dir nahezubringen, wie ein Leben in Glückseligkeit gelingt, greife ich auf das *Kosha*-Modell zurück - ein Modell, das vor mehreren Tausend Jahren in Indien erstmals Form angenommen hat. Dieses Modell bietet einen großartigen Überblick über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Biologie, Psychologie und Theologie sind in diesem Modell vereint und nicht getrennt. Da es ein ganzheitliches Modell ist, spielt die Ebene der Spiritualität zwar eine sehr wichtige Rolle, ist aber nicht abgekoppelt von physischen, biologischen oder psychischen Bereichen. Mit diesem Modell versteht man, wie Seele, Geist, Verhaltensmuster, emotionale Reife, Vitalität und Körper zusammenhängen und einander bedingen. Durch die Jahrtausende hindurch wurde es kontinuierlich weiterentwickelt.

Was ich hier unternehme, ist der Versuch, die Spiritualität des Westens und vor allem meine eigenen christlichen Wurzeln mit den inspirierenden Schulen des Ostens zu verweben. Ich erlebe viele Menschen, die Yoga und Zen praktizieren und ihre eigenen christlichen Wurzeln gekappt haben. Das halte ich nicht für zielführend. Es hat seinen Grund, dass sie hier im Westen geboren wurden. Man kann seine eigenen religiösen Wurzeln behalten und sich durch neue Wege aus dem Osten tiefer in die großen Geheimnisse einführen lassen. Ich bin sowohl Theologe als auch Yoga- und Meditationslehrer. Ich habe mich mit

beiden Weisheitsströmen aus West und Ost bewusst verbunden. Das geht wunderbar Hand in Hand. Denn letztendlich geht es nicht darum, welchen Weg man geht, sondern ob man bei sich ankommt.

Es geht nicht darum, welchen Weg man geht, sondern ob man bei sich ankommt.

Mein Ansatz, westliche und östliche Mystik miteinander zu verbinden, wurde mir sprichwörtlich in die Wiege gelegt. Meine Tante studierte Theologie und Psychologie, und in ihrer Freizeit praktizierte sie Zen-Meditation. Schon während meine Mutter mit mir schwanger war, meditierten die beiden Schwestern zusammen. Ich kann mir gut vorstellen, dass diese besonderen Momente nicht spurlos an meiner Entwicklung vorbeigegangen sind. Als Kind war ich oft bei meiner Tante zu Besuch, und mehr als einmal durfte ich mit ihr zusammen besondere Momente der Andacht erleben. Was sie da tat, war eine Art Verbindung von Ost- und West-Gebet: Im Zen-Sitz saßen wir in ihrem Meditationsraum vor Gold verzierten Ikonen und beteten. (Das liest sich jetzt vielleicht sehr fromm. Um das Bild nicht zu verzerren, sei gesagt: Ich war sonst eher ein wilder Junge, der rumtobte, viel im Wald war und gerne kleine Streiche spielte.)

Inzwischen, knapp 40 Jahre später, sind östliche Formen der Meditation ein weltweiter Megatrend. Was der Trend jedoch völlig übersieht, sind unsere eigenen mystischen Schätze, die direkt vor unseren Füßen liegen. Die eigentliche Kunst liegt darin, die neuen Meditationsformen zu nutzen, um die eigenen Schätze wieder *wert-schätzen* zu

können. Denn das, was wir suchen, tragen wir bereits in uns - auch in unserer eigenen christlich geprägten Kultur! Wir sind schon Träger einer reichen Tradition. Der Schatz lag nie woanders. Der Schatz, den wir suchen, liegt immer in uns.

Manchmal denke ich, es geht uns so wie dem jungen Santiago: In seinem Bestseller *Der Alchimist* beschreibt Paulo Coelho, wie der junge Schäfer aus Andalusien aufbricht, um einen Schatz zu suchen. Alles deutet darauf hin, dass er den Schatz weit weg bei den Pyramiden finden wird. Am Ende der Erzählung stellt er jedoch fest, dass er die ganze Zeit schon direkt auf seinem Schatz geschlafen hat. Als Schäfer schlief er in einer Ruine, die ihm und seinen Schafen ein wenig Schutz gab. Genauso wie der junge Santiago, vermuten wir den Schatz in der Ferne, dabei stehen wir schon auf unserem Schatz, unserem eigenen Vermächtnis. Yoga, Zen, Achtsamkeit sind für mich nicht das Ziel, sondern das Werkzeug, um die Schätze, auf denen ich bereits schlafe, zu heben. So wie Santiago sicher niemals in seiner Ruine nach einem Schatz gegraben hätte, so wenig vermuten wir in unseren eigenen kulturellen Ruinen einen Schatz. Diese lange Reise, auf der viele Abenteurer scheitern, ersparte mir meine Tante, indem sie das Zen-Bänkchen vor die Christus-Ikone stellte und mich als Kind draufsetzte.

Während meiner Studienzeit befasste ich mich mit dem interreligiösen Dialog. Ich schrieb meine Diplomarbeit über das Projekt *Weltethos* von Hans Küng¹. Dieses hebt die grundlegenden Werte, die alle Religionen miteinander verbinden, heraus. Das Thema gab mir die Möglichkeit, mich mit den großen spirituellen Weisheitstraditionen der Menschheit zu beschäftigen. Alle großen Kulturen haben Wege und Mittel raus aus der Sorge, rein in das glückliche

und selige Leben entwickelt. Mich inspiriert es immer wieder aufs Neue, diese miteinander zu kombinieren.

Einer der Männer, die mich in meiner Überzeugung bestätigten, ist Niklaus Brantschen. Er ist Gründer der *Via Integralis*². Brantschen betont, dass er sowohl Christ als auch Buddhist ist. Bei ihm habe ich gelernt, wie man zwei religiöse Fäden ineinander weben kann, ohne sie zu vermischen und ohne den einen geringer als den anderen zu schätzen. Meisterlich hat er christliche Mystik mit dem Weg des *Zen* verbunden. Auf einem Retreat in Zug in der Schweiz durfte ich ihn zum ersten Mal persönlich kennenlernen. Er erzählte uns, dass er einmal gefragt wurde, wie er als Priester gleichzeitig Zen-Meister sein könnte. Mit strahlenden Augen gab er uns die Antwort: „Mein Gott ist groß. Ich habe viel Freiheit.“ Die Begegnungen mit ihm waren für mich ein Meilenstein auf meiner Suche nach einem ganzheitlichen spirituellen Weg. Und dennoch hatte ich das Gefühl, immer noch nicht da zu sein, wo ich hinwollte. Bis jetzt war alles Kopf und Geist, aber wo blieb der Körper?

Mein Gott ist groß. Ich habe viel Freiheit.

Damals klagte ich meine Unzufriedenheit einem guten Freund. Klaus war Theologe wie ich und hatte mit *summa cum laude* über Thomas von Aquin promoviert. Ich jammerte, dass ich noch nicht die richtige ganzheitliche spirituelle Methode gefunden hatte. Keine, die mich rundum da abholte, wo ich war und dort hinbrachte, wo ich hinwollte. „Komm endlich zu unserem Yoga-Workshop, du alter Dickkopf!“, schimpfte er mit mir. – „Yoga? Ich? So ein

Quatsch! Niemals. Ich mache mich doch nicht lächerlich. Das ist doch nur was für Frauen und außerdem esoterische Spinnerei!“

Letztlich waren meine Neugier und meine Hoffnung stärker als meine Vorurteile; ich ließ mich breitschlagen. Und meine Welt wurde auf den Kopf gestellt: Ich erlebte für mich absolut Außergewöhnliches, spürte meinen Körper, wie ich ihn zuvor noch nie gespürt hatte, ganz in Balance, im Einklang mit Geist und Seele. Wir bewegten uns bei diesem Workshop auf eine Art und Weise, wie ich es noch nie getan hatte. Alles war harmonisch, achtsam, fließend. Wir lagen auf dem Rücken und entspannten uns, saßen und meditierten. Am Abend war ich voller Energie, fühlte tiefen Frieden und war rundum glücklich. Ich spürte die Verbindung mit Himmel und Erde. Es war genau das, was ich mir all die Jahre gewünscht hatte. Noch am selben Abend meldete ich mich für eine zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer in Nord-Wales an.

Während dieser Ausbildung entdeckte ich den Glücks-Code der indischen Mystik und verwebte ihn immer mehr mit dem, was ich über die Schätze der christlichen Tradition(en) gelernt hatte. Dabei ist mir eines bewusst geworden: Der Königsweg heißt nicht „entweder - oder“, sondern „sowohl als auch“. Yoga, Zen oder auch Achtsamkeit sind kein Ersatz für die eigene Tradition. Sie sind die perfekten Werkzeuge, um die Schätze, auf denen wir bereits stehen, zu heben.

All diesen Weisheitstraditionen ist eines gemeinsam: Sie sprechen davon, dass die Seele ewig lebt und dass zwischen unserer Seele und Gott keine Trennung besteht. Wir sind eins. Nicht mal einen Augenblick in einem ganzen Leben sind wir von Gott getrennt. Wenn wir das nicht nur mit dem Verstand erfassen, sondern wirklich in uns *fühlen*, können wir von einer schier überwältigenden, glückseligen

und dauerhaften Freude erfasst werden. Das ist ein Zustand der Gnade. Und auch, wenn Gnade ein Geschenk ist, können wir einiges dafür tun, um diesem göttlichen Geschenk den Weg zu ebnen ...

*Die meisten
Menschen
stolpern mehr
durchs Leben,
als dass sie laufen.*

Der Geist und das Mädchen

Es war einmal ein Mädchen, das spielte im Sand der Wüste am Rande einer Oase. Beim Spiel stieß es auf eine alte Öllampe. Sie reinigte die Lampe vom Sand und rieb mit einem Zipfel ihres Kleides den Staub von ihr ab. Die Lampe fing an zu beben und zu zittern, und auf einmal stieg ein Geist aus ihr empor. Der Geist freute sich unbändig und war dankbar, denn er war schon viele Tausend Jahre in der Lampe gefangen gewesen. Er sprach zu dem Mädchen: „Weil du mich befreit hast, werde ich dir alle Wünsche erfüllen, die du hast!“ Dem Mädchen pochte das Herz vor Aufregung. Der Geist fuhr fort: „Aber eines musst du wissen: Sobald du mir keine Wünsche mehr aufträgst, werde ich dich verschlingen.“

Der Geist schwieg eine Weile. Das Mädchen überlegte, ob es den Geist zurück in die Lampe wünschen und diese wieder vergraben sollte. Doch die Verlockung war zu groß. „Du kannst mir wirklich alle Wünsche erfüllen?“, fragte das Mädchen. - „Ja, das liegt in meiner Macht“, antwortete der Geist.

Die Neugier besiegte schließlich die Angst des Mädchens. Sie wünschte sich zunächst ein warmes Essen. Der Geist brachte die leckersten Speisen herbei. Dann wünschte sie sich ein schönes Kleid. Auch dieser Wunsch wurde ihr sofort erfüllt. Schließlich wünschte sich das Mädchen ein eigenes Pferd, mit dem es durch die Wüste reiten konnte. Schon stand das stattlichste Ross vor ihr. Das Mädchen genoss ihre Tage auf dem Pferd und erlebte viele Abenteuer mit ihm. Dann wünschte sie sich einen