

HEYNE <

Das Buch

Eigentlich geht es der kleinen Katze Maya gut – wäre da nicht dieses ständig nagende Gefühl von Unzufriedenheit und innerer Leere. Deshalb verlässt Maya ihr vertrautes Samtkissen und begibt sich auf die Suche nach Sinn und Erfüllung. Doch weder bei den strengen »Heiligen Katzen«, noch bei den wilden Straßenkatzen und deren Vorliebe für allerlei Sinnesfreuden wird sie fündig. Erst als sie am Ende ihrer Kräfte von dem alten Maler Eugen aufgenommen wird, wendet sich das Blatt: In der Meditation entdeckt Maya die Kraft der Stille. Als Buddha-Katze macht sie sich auf, die Geheimnisse innerer Freiheit und tiefer Zufriedenheit in die Welt zu tragen ...

Die Autoren

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

Aljoscha Long
Ronald Schweppe

DAS
GEHEIMNIS
DER
BUDDHA-KATZE

Aufleisen Pfoten zu innerer
Freiheit und tiefer Zufriedenheit

Wilhelm Heyne Verlag
München

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage
Taschenbuchausgabe 04/2025

Copyright © 2022 by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Randomhouse Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Jürgen Teipel
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von © Nadja Tilke, Guter Punkt, München
Illustrationen: Nadja Tilke und iStock Images
Satz: Sabine Dunst, Guter Punkt, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70501-2

www.heyne.de

Inhalt

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Prolog | 9 |
| In der Alten Villa | 13 |
| 1 – Der Überfluss | 14 |
| 2 – Die Stadt und das Leiden | 18 |
| 3 – Abschied von der alten Dame | 23 |
| Auf der Suche | 27 |
| 1 – Die Heiligen Katzen | 28 |
| 2 – Bei den Streunern | 41 |
| 3 – Der alte Maler | 53 |
| 4 – Das große Erwachen | 59 |
| Die Lehren der Buddha-Katze | 69 |
| 1 – Das Geheimnis der Ruhe | 70 |
| MEDITATION | |
| Ausatmen und loslassen | 76 |
| MEDITATION | |
| Still wie ein Berg | 79 |
| MEDITATION | |
| Nimm dir viel Zeit | 81 |
| MEDITATION | |
| Ausruhen, nichts tun, entspannen | 86 |
| LEHRREDE über die Ruhe | 89 |

| | |
|--|------------|
| 2 – Das Geheimnis der Achtsamkeit | 91 |
| MEDITATION | |
| Achtsam im Körper sein | 97 |
| MEDITATION | |
| Bewege dich achtsam und elegant | 100 |
| MEDITATION | |
| Umarme deine Gefühle bedingungslos | 105 |
| MEDITATION | |
| Tiefes Lauschen | 110 |
| LEHRREDE über die Achtsamkeit | 112 |
| | |
| 3 – Das Geheimnis der inneren Klarheit | 115 |
| MEDITATION | |
| Drei Schritte ins Hier und Jetzt | 118 |
| MEDITATION | |
| Das Richtige zur rechten Zeit | 125 |
| MEDITATION | |
| Dinge, die wirklich da sind | 131 |
| LEHRREDE über die innere Klarheit | 134 |
| | |
| 4 – Das Geheimnis unerschütterlichen Gleichmuts | 136 |
| MEDITATION | |
| Alles Schwere ausatmen | 139 |
| MEDITATION | |
| Wünsche und Erwartungen loslassen | 145 |
| MEDITATION | |
| Ruhiges Verweilen | 148 |
| MEDITATION | |
| Den Dingen ihren Lauf lassen | 154 |
| LEHRREDE über den Gleichmut | 157 |

| | |
|--|-----|
| 5 – Das Geheimnis des Mitgefühls | 159 |
| MEDITATION | |
| Ebenso wie ich | 163 |
| MEDITATION | |
| Liebevolle Worte wählen | 166 |
| MEDITATION | |
| Liebe in die Welt strahlen | 171 |
| LEHRREDE über das Mitgefühl | 178 |
| 6 – Das Geheimnis der Freundschaft | 181 |
| MEDITATION | |
| Liebe dich selbst | 186 |
| MEDITATION | |
| Achtsames Zuhören | 190 |
| MEDITATION | |
| Gemeinsam im Jetzt sein | 193 |
| MEDITATION | |
| Verbundenheit mit dem inneren Auge sehen | 196 |
| LEHRREDE über die Freundschaft | 199 |
| 7 – Das Geheimnis der Lebensenergie | 202 |
| MEDITATION | |
| Immer nur diese eine Sache | 207 |
| MEDITATION | |
| Die Kraft aus der Mitte | 209 |
| MEDITATION | |
| Lebensenergie speichern | 213 |
| MEDITATION | |
| Was du auch tust – tu es achtsam | 216 |
| LEHRREDE über die Lebensenergie | 218 |

| | |
|---|-----|
| 8 – Das Geheimnis, im Fluss zu bleiben | 221 |
| MEDITATION | |
| Die Erscheinungen kommen und gehen lassen | 223 |
| MEDITATION | |
| Auch das geht vorbei | 229 |
| MEDITATION | |
| Beobachte dein inneres Wetter | 234 |
| LEHRREDE über das Verweilen im Fluss | 237 |
| | |
| 9 – Das Geheimnis der Freude | 240 |
| MEDITATION | |
| Liebevoll atmen | 245 |
| MEDITATION | |
| Dankbarkeit kultivieren | 247 |
| MEDITATION | |
| Mit dem Herzen lächeln | 252 |
| LEHRREDE über die Freude | 256 |
| | |
| Die Ferne ruft | 259 |

Prolog

Ohne meinen alten Freund Eugen, den Maler, hätte ich niemals von der Buddha-Katze erfahren. Und er hätte sie nicht kennengelernt ohne die Sache mit den Straßenkatzen und dem Sturmtief über Westeuropa im April. Dass ich die Geschichte der Buddha-Katze zu hören bekam, ist also reiner Zufall. Dass ich sie aufgeschrieben habe, ist hingegen Absicht – und sollte ich dabei das ein oder andere durcheinandergebracht haben, will ich mich hier schon mal dafür entschuldigen.

Aber am besten eins nach dem anderen.

Es begann damit, dass mir nicht wohl war. Und das ist noch ziemlich untertrieben. Seit Tagen schlief ich schlecht und litt schon morgens unter pochenden Kopfschmerzen. Die Welt erschien mir grau, das Leben anstrengend und sinnlos – und wer weiß, wahrscheinlich war es das ja auch. Obwohl an Arbeiten schon lange nicht mehr zu denken war, konnte ich mich doch auf nichts anderes besinnen; denn auf meinem Tisch lag ein unvollendetes Manuskript zu einem Roman, den ich in wenigen Wochen würde abgeben müssen. »Unvollendet« trifft es nicht ganz – ich hatte gerade mal die ersten beiden Kapitel geschrieben, und die waren Mist.

Wie immer, wenn es mir schlecht ging, rief ich meinen Freund Eugen an, der in seinem Atelier hoch über den Dächern der Altstadt lebt und stets ein offenes Ohr für mein Gejammer hat. Wir verabredeten uns für den Nachmittag in unserem Stammcafé.

Ich musste Eugen nicht viel erzählen – schon auf den ersten Blick erkannte er, wie es um mich stand. »Hmm«, sagte er schließlich und legte den Kopf schräg. »Du scheinst ja wirklich ziemlich gestresst zu sein.«

»Allerdings!«, seufzte ich und rührte lustlos in meinem Milchkaffee.

»Vielleicht wäre es eine ganz gute Idee, wenn du ein bisschen weniger grübelst und erst mal versuchst, den Stress loszulassen. Weißt du, beim Malen ist es mir früher auch immer wieder passiert, dass mich Zweifel gepackt haben. Oft habe ich monatelang an einem Gemälde gearbeitet – und dann plötzlich gemerkt, dass das alles nicht hinhaut. Die Harmonie der Farben oder die Gesamtkomposition – irgendwie stimmte alles nicht. In solchen Situationen habe ich mich oft lange gequält. Inzwischen lasse ich die Widerstände los und fange einfach an zu übermalen. Manchmal wird es dann noch schlechter. Aber das macht nichts. Dann übermale ich eben wieder. Und beim dritten oder vierten Mal kommt etwas Gutes dabei heraus, mit dem ich zufrieden bin – und meine Galeristin auch.«

»Schön und gut. Loslassen ... klingt aber einfacher, als es ist, oder?«

Eugen sah mich lange an. Ich lehnte mich zurück und wartete. Ich kannte das schon. Oft überlegte er ewig, bevor er etwas sagte. Und was er dann sagte, klang manchmal recht verrückt. Aber auf eine angenehme Art *war* er ja auch ziemlich verrückt, mit seinem fleckigen Malerkittel, der langen grauen Mähne und seinem Gehstock mit dem goldenen Löwenknauf. Schließlich beugte er sich nach vorne, sah mich bedeutungsvoll an und flüsterte: »Kannst du dir vorstellen, dass manche Menschen mit Tieren sprechen können?«

Obwohl ich von Eugen schon so einiges gewohnt war, verschlug es mir doch erst einmal die Sprache. Wie bitte? Im Ernst jetzt? – Oder machte sich Eugen einen Spaß mit mir? Stumm schüttelte ich den Kopf. Eugen kratzte sich am Kinn und sah mich durchdringend an. Nach einer Weile nickte er. »Ich versteh schon, dass das schwer zu glauben ist. Doch lass deinen logischen Verstand mal für einen Moment ruhen und glaub mir einfach, dass ich tatsächlich mit manchen Tieren sprechen kann – zum Beispiel mit Katzen. Vor allem aber mit einer ganz besonderen, wirklich außergewöhnlichen Katze.«

Dazu fiel mir absolut nichts ein. Ich zog nur die rechte Augenbraue ein wenig hoch und musterte Eugen. Im Moment wirkte er eigentlich ganz und gar nicht verrückt. Zumindest nicht mehr als sonst. Eine leise Stimme in mir sagte, dass es das Beste wäre, einfach mal zuzuhören und all meine Zweifel vorerst in ein Hinterzimmer meines Bewusstseins zu verbannen; auch wenn mir das nicht gerade leichtfiel. Doch was immer Eugen für eine Geschichte auf Lager haben mochte – zumindest würde es interessant und unterhaltsam werden und mich ein wenig von meinen eigenen Problemen ablenken. Vorsichtig nickte ich also und antwortete leise: »In Ordnung. Ich versuche mal, dir zu glauben.«

Eugen grinste mich breit an. »Gut für dich!« Er nahm einen Schluck Kaffee, räusperte sich und begann. »Ich erzähle dir jetzt alles, was ich von Maya erfahren habe. Einiges, was mir wichtig schien, habe ich in mein Tagebuch geschrieben. Da kannst du später gerne noch einen Blick drauf werfen. Aber fangen wir mal ganz am Anfang an.«

Und so erzählte mir Eugen die Geschichte von der Buddha-Katze.



In der Alten Villa



1

Der Überfluss

Mayas Suche nach dem Glück begann an dem Nachmittag, als ihr bewusst wurde, dass sie keinerlei Lust mehr darauf verspürte, Mäuse zu fangen.

Der Sommer ging dem Ende zu, die Abende wurden kühler, die Luft feuchter. Wie so oft lag Maya an ihrem Lieblingsplatz auf der Veranda der Alten Villa, wo sie sich ausgestreckt hatte, um die letzten warmen Strahlen der untergehenden Sonne zu genießen. Als sie plötzlich ein leises Rascheln vernahm, hatte sie aus alter Gewohnheit den Kopf gehoben und die Verursacherin sogleich entdeckt. Die Maus, die im Zickzack durch den Obstgarten huschte, ahnte nichts von den smaragdgrünen Augen, die jedem ihrer Schrittchen durch die Beete folgten. Erst recht aber ahnte sie nicht, dass sie, obwohl sie gerade von einer Katze beobachtet wurde, völlig unbesorgt sein konnte. Maya würde sie ziehen lassen. Sollte sie doch hinlaufen, wo sie wollte. Maya würde sich nicht die Mühe machen, auch nur eine ihrer weißen Pfoten zu rühren.

Was immer ein Katzenherz begehrn konnte – Maya hatte all das im Überfluss. Wozu also Mäuse jagen? Tag für Tag bekam sie in der Villa die feinsten Lachs- und Thunfischmenüs serviert – auf einem Porzellantellerchen, so wie sich das für eine Katzendame, wie sie es war, gehörte. Die Jagd war ihr immer nur ein Zeitvertreib gewesen. Aber wozu das Ganze? War es nicht ganz und gar sinnlos?

Maya setzte sich auf, sah in die Bäume, sah in den Himmel, wo die rote Sonne hinter einem zarten Wolkenschleier unterging, sah Starenschwärme über der Stadt ihre Kreise ziehen. Sicher – schön anzusehen war das alles, wo aber war die wahre Bedeutung von alledem? Welchen Sinn hatte es, tagein tagein, zu fressen, faul auf dem Fensterbrett zu liegen oder mit Knäueln aus Kaschmirwolle zu spielen? Worin lag der Sinn ihres Lebens? Warum war sie nur so freudlos? War sie immer schon so gewesen – so unzufrieden, so leer? Maya schloss die Augen und tauchte tief in den dunklen See ihrer Erinnerungen hinab.

Das Leben begann in einer Schachtel ...

Zu ihrem achtzigsten Geburtstag hatte Frau Alma von Lilienfeld, Witwe und Besitzerin der Alten Villa, von einem ihrer illustren Gäste, Baron Valkenberg, eine kleine Schachtel mit goldener Schleife überreicht bekommen. Das Schächtelchen war zu groß für ein Fabergé-Ei, aber zu klein für einen Hut. Die alte Dame hielt sich die Schachtel ans Ohr und schüttelte kräftig, woraufhin der sonst so gefasste Baron erbleichte und entsetzt dreinblickte. »Alma ...« Doch Frau Lilienfeld hatte schon mit dem Schütteln aufgehört und damit begonnen, ihr Geschenk auszupacken. Als sie den Deckel der Schachtel anhob, blickte sie in zwei große smaragdgrüne Augen, die, von flauschigem weißem Fell umrahmt, erstaunt in die Welt blickten. Sie verliebte sich auf den ersten Blick in das süße Kätzchen.

Schon als Kind hatte sie sich heiß und innig eine kleine Katze gewünscht, aber ihre Eltern waren keine Tierfreunde gewesen. Später hatte sie nie mehr ernsthaft daran gedacht, sich eine Katze ins Haus zu holen. Und jetzt war sie alt. Aber war das nicht der beste Grund? Ihr Freund, der Baron, war ein besonnener Mann, und sicher hatte er seine Gabe mit Bedacht gewählt. Alma würde nicht ewig leben. Und je kürzer die verbleibende Zeit, desto wichtiger schien es ihr, Freude in ihr Herz zu lassen und die Geschenke des Lebens zu genießen. Und so war dieses niedliche Kätzchen nun bei ihr gelandet.

Als Alma das weiße Katzenbaby vorsichtig aus der Schachtel hob und in ihren Armen hielt, wusste sie sofort: Sie würde sich mit ganzer Seele um die kleine Samtpfote kümmern. Es sollte der kleinen Maya an nichts fehlen.

Und tatsächlich hatte das kleine Katzenwesen alles, was es sich nur wünschen konnte: ein eigenes Zimmer mit einem großen Kratzbaum. Spielzeugmäuse in allen Farben und Katzenkissen mit dem wunderbaren Duft von Katzenminze. In einer Ecke stand ein Katzenhäuschen, in das Maya sich jederzeit zurückziehen konnte. Sogar ein Aquarium gab es, vor dem sie stundenlang sitzen und die Fische beobachten konnte. Von einem großen Fenster aus sah sie in den Garten und folgte mit ihrem Blick den Vögeln. Und natürlich gab es stets Leckereien und dreimal am Tag eine köstliche Mahlzeit.

Obwohl sie die einzige Katze im Haus war, war sie nie einsam. Alma nahm sich immer Zeit, um ihr geliebtes Maya-Kätzchen zu kraulen und mit ihm zu spielen – ebenso wie die vielen Besucher und Marina, die junge Haushälterin. Als Maya ein wenig älter wurde, durfte sie auch in den Obstgarten hinaus. Das war ein wunderbares Abenteuer, und zwischen den knorriegen Kirsch- und Apfelbäumen entdeckte sie im hohen Gras die Freude an der Jagd. Stolz brachte sie ihrer Gönnerin die erlegten Mäuse ins Haus. Bald schon merkte sie jedoch, dass ihr Frauchen über diese Gaben ganz und gar nicht erfreut zu sein schien. Und nachdem die alte Dame sogar richtig böse wurde, als Maya ihr ein totes Vögelchen auf die Chaiselongue legte, jagte sie nur noch zum Spaß – und ließ alle Mäuse und Vöglein gleich wieder frei.

Eine Weile genoss Maya ihr unbeschwertes Leben. Allmählich jedoch schlich sich ein Schatten auf ihre Seele, der immer dunkler wurde. Mit jedem Tag, an dem sie den Fischen im Aquarium zusah, sich die Krallen am Kratzbaum schärfe und auf ihrer Samtdecke döste, tropfte die Freude mehr und mehr aus ihrem Leben – wie Wasser aus einem Eimer mit einem winzigen, kaum sichtbaren Loch.

Zunächst merkte sie kaum, dass sich etwas verändert hatte, dass etwas nicht stimmte. Sie wurde nur etwas unruhiger, fraß mehr, wurde schwerer und unbeweglicher und verschlief ganze Tage. Schließlich aber verging ihr jegliche Lust, durch den Garten zu schleichen und zu jagen. Immer seltener wollte sie ins Freie, und wenn sie einmal hinausging, suchte sie sich schnell ein sonniges Plätzchen auf der Veranda, rollte sich zusammen und döste vor sich hin.

An jenem Tag, da Maya dem vorüberhuschenden Mäuschen gelangweilt hinterherblickte, wurden ihr zwei Dinge klar. Zum Ersten, dass sie nie wieder Mäuse oder Vögel jagen und keinem fühlenden Wesen mehr Schaden zufügen würde. Und zweitens, dass alle Freude in ihrem Herzen erloschen war. Lange grübelte Maya darüber nach, woran das wohl lag. Wo lag der Sinn ihres Katzendaseins? Und wie sollte das alles weitergehen?

In Maya keimte der Entschluss, etwas zu verändern. Nur, was das sein konnte, das wusste sie nicht. Nachdem sie sich ausgiebig durchgestreckt hatte, erhob sie sich und machte einen Rundgang durch den Garten. Als ihr Blick auf die verfallene Backsteinmauer fiel, stutzte sie. Zum ersten Mal wurde ihr bewusst, dass es auch eine Welt außerhalb des Gartens, jenseits dieser Mauer geben musste. »Merkwürdig«, dachte sie, »dass ich vorher nie daran gedacht habe.« Und so beschloss sie, sich diese Welt dort draußen einmal näher anzusehen.

2

Die Stadt und das Leiden

Mit einem eleganten Satz landete Maya auf der Mauer, die den Garten der Alten Villa umschloss. Jenseits der Mauer breitete sich ein riesiger Park aus. Unglaublich, wie groß die Welt war! Maya staunte über die weit ausladenden Wiesen, die kein Ende zu haben schienen, doch in ihr Staunen mischte sich ein wenig Angst. Vorsichtig spazierte sie auf der Mauer entlang, bis sie an die Vorderseite der Villa gelangte. Hatte der Park ihr schon den Atem geraubt, so kam sie jetzt aus dem Staunen gar nicht mehr heraus, denn vor ihr eröffnete sich eine fremde, bedrohliche Welt. Dicke Straßen, auf denen Autos fuhren, Ströme von Menschen, die die Bürgersteige füllten, Hunde, die an Leinen zerrten, blinkende Lichter und dann plötzlich eine heulende Sirene ...

Wie von Dämonen gejagt sprang Maya zurück in den Garten, schoss durch die Terrassentür in die Villa und flüchtete die Treppe hinauf in ihr Zimmer, wo sie so lange in ihrem Katzenhäuschen saß, bis Almas vertraute Stimme an ihre Ohren drang und sie daran erinnerte, dass es Zeit für das Abendessen war. Sie war offenbar wieder in Sicherheit.

Die Welt jenseits der Mauer hatte ihr einen gehörigen Schreck eingejagt, doch so schnell würde sich sie nicht geschlagen geben. Viel zu groß war ihre Neugier. Maya wollte unbedingt wis-

sen, was es mit der Welt dort draußen auf sich hatte. Vielleicht fand sie ja dort den Sinn des Lebens und das Glück, nach dem sie suchte. Sicher, die Villa war ihr Zuhause, und doch spürte sie, dass ihr etwas fehlte. In letzter Zeit spielte Alma nur noch selten mit ihr; meist lag sie den ganzen Tag müde im Bett, und Maya spürte, dass die alte Dame es nicht mehr ganz so gern hatte, wenn sie sich zu ihr kuschelte. Doch Maya sehnte sich ohnehin nach etwas anderem; sie wusste nur noch nicht, wonach. Dass sie aber unbedingt herausfinden musste, ob es in der Welt da draußen etwas gab, das ihr tiefe Erfüllung schenken konnte, das wusste sie genau.

Und so unternahm sie schon am nächsten Tag den zweiten Versuch. Lange saß sie geduckt auf der Mauer und betrachtete das rastlose Treiben in der Stadt. Es dauerte eine ganze Weile, bis sie den Mut fasste und von der Mauer auf den Gehweg sprang. Kaum gelandet, rannte ein Menschenkind auf sie zu und rief aufgeregt: »Mami, guck mal, die süße Katze. Darf ich die mitnehmen?« Und schon griff das Mädchen nach Maya. Maya hatte zwar keine Angst vor Menschen, doch sie schätzte es ganz und gar nicht, von Fremden angefasst zu werden. Sie legte die Ohren an und wich dem Kind aus. Eine dicke Frau packte das Mädchen am Arm und zerrte es von Maya weg. »Nimm die Finger da weg, Nina! Die hat bestimmt Flöhe.«

Maya drehte sich blitzschnell um und trabte los. Sie lief einen kleinen Weg entlang, der weniger bedrohlich wirkte als die breite Straße, die an der Villa vorbeiführte.

Doch was war das nur für ein Geruch? Ungewohnte Düfte vermischten sich zu einem einzigen Gestank. Maya roch die Markierungen anderer Katzen und Hunde. Sie witterte die Duftspuren von Mäusen und Mardern – und von Menschen, auch wenn die ja eigentlich gar keine Duftmarken hinterließen. Vor allem aber lag ein durchdringender Geruch von ekelhafter Nahrung in der Luft, der Mayas feine Nase beleidigte und von dem ihr übel wurde.