

Jutta Mattausch



Der Duft von Aprikosen

DIE ERSTAUNLICHE GESCHICHTE
EINES HIRTENJUNGEN
IM ALTEN HIMALAYA

ROMAN

WINDPFERD

All Rights reserved

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Die Autoren und der Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Methoden. Diese sind zur Information und zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2018

© 2017 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er auf im Text enthaltene externe Links keinerlei Einfluss hat. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Verwendete Illustrationen: alle @123rf – ratanakhailee, photoroad,

Andrey Alyukhin, Nataliya Velykanova

Vignette im Innenteil: foxyliam 123rf

Lektorat: Marion Voigt, Zirndorf

Korrekturat: Sylvia Luetjohann

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Warnock

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-180-9

www.windpferd.de

All Rights reserved

Inhalt



Der Brief	7
Im Klang der Stille	13
Auf der Sommerweide	21
Spaziergang in Leh	35
Morgens am Bach	46
Buddha Maitreya	65
Familienleben	75
Glückselige Erinnerungen	89
Früchte der Arbeit	95
Dakini, die Himmelstänzerin	110
Nachts an der Quelle	118
Begegnungen in Manggyu	128
Geheimnisse verbinden	139
Fliegende Yogis	155
Farben des Herbstes	163
Mandala aus Sand	174
Kokon in Weiß	181
Träume der Jugend	200
Frühlingserwachen	207
Lebensspuren	227
Die Amerika-pa kommen	229

Verschlungene Pfade	243
Späte Rache	251
Der Bauer und sein Pferd	268
In der Fremde	273
Tashis Teashop	288
Jedem sein Shangri-La	291
Besuch bei Nomaden	299
Das Karma reift	305
Ohnmacht und Wut	319
Gabelungen	322
Vom rechten Moment	323
Auf der Shanti Stupa	325
Vollendung	330
Glossar	333



*Dolma und Dolkar,
für euch Dakinis*

All Rights reserved



Wenn ich an meine Kindheit denke, fallen mir zuerst die Aprikosen ein. Ein Dutzend Sorten gibt es. Unglaublich, nicht wahr? Aprikosenbäume vor schneebedeckten Gipfeln auf über dreitausend Meter Höhe mitten im Himalaya. In unserem Garten hatten wir fünfundzwanzig Aprikosenbäume mit sieben Sorten. Damals jedenfalls.

Ich kann noch heute jede Sorte erkennen, denn jede Aprikose schmeckt anders und jede reift zu ihrer Zeit. Die ersten Aprikosen sind Ende Juni so weit. Klein, sauer und knackig sind sie. Wie oft hatte ich diese heftigen Bauchschmerzen, weil ich es nicht abwarten wollte, bis die Früchte ausgereift waren. Ein paar Wochen später kamen die mittelsüßen Früchte an die Reihe. Dann im August, endlich, die zuckersüßen und besonders saftigen Aprikosen. Sie schmeckten am besten, keine Frage. Allerdings waren wir bis dahin längst übersatt, sodass wir diesen Schatz kaum noch würdigen konnten. Api, meine geliebte Großmutter, brachte die Aprikosen in die Hauptstadt zum Markt. Zwei Tagesmärsche brauchte sie bis nach Leh und oft war ein Teil ihrer Aprikosen zerdrückt, noch bevor sie die Stadt erreichte. Mit diesen letzten August-Aprikosen machte Api das beste Geschäft, doch was mich betrifft: Ich habe immer jene frühen sauren Aprikosen geliebt.

Manche Bäume sind so alt und knorrig, dass selbst meine Api nicht sagen konnte, welcher Urahn sie

gepflanzt hatte. Für jeden Aprikosenbaum gab es einen eigenen Namen. Da waren der Krummbaum, der Weiße-Kerne-Baum und wie sie alle hießen.

Mein Lieblingsbaum war der Wasserfall-Baum. Durch seine ausladende Krone voller dunkelgrünem Blätterwerk und goldgelben Früchten tanzten faden-dünne gleißende Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht, wenn ich unter ihm lag. In seinem knorrigen Stamm erkundete ich zauberhafte Landschaften, träumte mich in jene Geschichten, die Api mir von Wassergeistern, fabelhaften Lufttänzerinnen und heldenhaften Rittern erzählt hatte. Dieser Wasserfall-Baum war der geheime Treffpunkt von mir und meinem besten Freund Tundup. Er war durch eine niedrige Steinmauer von unserem Hauptgarten abgetrennt, sodass uns niemand sehen konnte, wenn wir dort saßen. In seinem Schatten tauschten wir Geheimnisse aus, hier versteckten wir uns, wenn es zu Hause wieder einmal Ärger gab.

Sonja, denkst du noch daran, wenn du eine Aprikose isst, den Kern aufzubewahren und ihn auf einer Steinmauer entlang deines Wegs abzulegen? Gewiss weißt du, dass wir auch heute noch die Kerne sammeln; wir schlagen die Schale auf und pressen den weißen Mandelkern zwischen zwei Steinen, bis er seine Flüssigkeit freigibt. Aprikosenöl duftet wunderbar, sagtest du damals zu mir. Das Öl, das du heute in der Stadt kaufen kannst, ist ziemlich sicher maschinell gepresst. Kein Vergleich zu diesem selbst hergestellten dickflüssigen, goldgelben Öl mit seinem intensiven Geruch. Wenn ich an meine Api denke, rieche ich diese würzig-herbe Verbindung von Erde, Butterfett und dem bittersüßen Geruch des Aprikosenöls, mit dem sie ihr Gesicht und die Hände einrieb.

Auch andere Bilder meiner Kindheit steigen in mir auf. Wie ich barfüßig mit durchgefrorenen Zehen auf nacktem gestampftem Lehm Boden stand. Kein Kind in unserer Nachbarschaft besaß richtige Schuhe. Natürlich hatten wir unsere bunten Stiefel aus Filz. Allerdings hat der Schnee sie immer durchweicht, sodass meine Füße im Winter patschnass wurden. »Stell sie an den Ofen, Nunu«, grummelte meine Api dann gutmütig, »und setz dich zu mir.«

Api hockte während der Wintermonate den lieben langen Tag in der Küche neben dem Lehmofen, auf dem Kannen mit Tee und Töpfe mit heißer Nudelsuppe brodelten. Sie schob getrockneten Kuhdung in das Seitenfach und gab acht, dass die Glut nicht verlosch, während sie geräuschvoll eine Tasse fetten salzigen Buttertee nach der anderen schlürfte, ihre Gebetsmühle drehte und Schafwolle spann. Also stellte ich meine Stiefel gehorsam neben den Ofen, kuschelte mich an ihren rauen Wollmantel und bettelte sie um eine Geschichte von meinem Helden an, dem legendären König Gesar von Ling. Api war eine wundervolle Erzählerin und ihre Fürsorge tröstete mich darüber hinweg, dass ich im Haus bleiben musste, während meine Freunde sich draußen im Schnee vergnügten.

Ein Paar wasserdichte Schuhe waren mein größter Wunsch, der sich einmal sogar erfüllte, jedenfalls fast. Eines Tages kam mein Vater mit Schuhen aus der fernen Hauptstadt Leh zurück. Ich weiß noch, wie er in die Küche trat und mir stolz dieses Jutesäckchen präsentierte. Ich wusste sofort, was sich darin befand. Hatte mein hartnäckiges Betteln Vaters Herz erweicht oder hatte er einfach meinen Starrsinn satt? Egal!

Mit pochendem Herzen wickelte ich das Päckchen auf. Knöchelhohe Schuhe aus glänzendem schwarzem Plastik, »Made in India« stand auf der Sohle. Zaubерworte waren das! Indien erschien uns Lichtjahre entfernt und alles, was von dort kam, war wie ein Versprechen.

Mir wurde schwindlig vor Überraschung und Glück, aber im nächsten Augenblick packte mich der Übermut. Ich zwängte meine breiten Füße in das steife Schuhwerk und flitzte in den Garten. Alle Nachbarn, ja das ganze Dorf sollte diese neuen Schuhe bewundern.

Ich packte unseren dicken schwarzbraun gefleckten Ziegenbock, der friedlich an frischen Heuballen knabberte, bei seinen prachtvollen Hörnern und schwang mich auf seinen Rücken. Zuerst drehten wir eine Runde im Garten, wobei der arme Ziegenbock schier in die Knie ging. Also hielt ich die Balance, indem ich mit beiden Füßen auf dem Boden mitmarschierte, und so trabten wir leidlich würdevoll ein Stück unseren Hausberg hinauf. Drehten, immer schön im Gleichschritt, eine enge Schleife zur Straße vor, wo, wie ich hoffte, möglichst viele Bewunderer zur Stelle wären. Als wir am Dorfplatz einliefen, spürte ich an meiner linken Fußsohle ein merkwürdiges, sehr vertrautes Gefühl. Widerstrebend zog ich meine Goncha hoch und betrachtete das Unglück. Die Schuhsohle hatte sich gelöst und ich stand mit nacktem Fuß auf der Erde! Der rechte Schuh sah kaum besser aus, immerhin hing die Sohle noch daran. Ich stieg ab und dankte meiner Schutzgottheit, dass kein Nachbar mich in diesem beschämenden Moment sehen konnte. Die Überreste meiner neuen Schuhe steckte ich ein, dann zog ich den störrischen Ziegenbock hinter mir her nach Hause.

Mein Vater reagierte wie erwartet: »Ich wusste es doch, jede Rupie für diesen Sohn ist Verschwendung! Er ist und bleibt ein Nichtsnutz.«

»Halt den Mund«, blaffte Api meinen Vater von ihrem Platz aus an, wo sie bequem zwischen einem Haufen Decken und Fellen hockte. »Lass den Jungen in Ruhe. Schließlich hast du, mein Sohn, in diesem Flegelalter noch weniger Hirn gehabt als dein Kleiner hier!«

Während ich, hinter Apis Rücken versteckt, meinen Schuhen nachtrauerte, schob sie mir flink ein Stück köstlichen Baba in den Mund, gekneteten Gerstenteig. Mutter mischte sich nicht ein. Allerdings tat es ihr leid um das schöne Geld. Und ich musste wieder barfuß gehen.

Mit diesen Briefen, Sonja, will ich dir vom alten Ladakh erzählen, vom Leben in meiner Kindheit. Damals, so schien es, hatten unsere Traditionen Bestand für die Ewigkeit. Welch ein Irrtum.

Heute erlebe ich, wie sich unser Land rapide verändert. Die meisten Neuerungen befürworte ich. Straßen, gute Schulen, wetterfeste Kleidung und, ja, auch Schuhe, machen den Alltag angenehmer. Allerdings birgt dieser sogenannte Fortschritt auch Gefahren. Buddha mahnte: Gier und Maßlosigkeit machen den Geist rastlos und unzufrieden. Er hat recht; wir verlieren das Gefühl für das rechte Maß an Fortschritt. Was soll werden, wenn zahllose Autos auf viertausend Meter Höhe die Luft verschmutzen? Wenn Jugendliche mit einem guten Schulabschluss keine passende Arbeit im Land finden? Natürlich wollen sie nicht zurück auf die Felder oder Ziegen auf den Hochweiden hüten.

Doch wer bin ich, dies zu sagen? Auch in mir keimte früh eine Sehnsucht nach einem freieren Leben auf. Ohne die leiseste Idee, wohin mein Karma mich einmal führen würde.

Fünfundzwanzig Jahre ist es her, dass wir uns begegnet sind. Du warst eine Weltreisende, ungebunden und neugierig. Du warst einzigartig für mich, faszinierend. Erinnerst du dich an unsere gemeinsame Zeit? Ich wollte dir meine Familie vorstellen, und du wolltest meine Gedanken, meine Gefühle verstehen, meine Geschichte erfahren. Und ich die deine. Dazu kam es nicht, wir haben einander verloren. Vielleicht hast du mich längst vergessen.

Ich nehme es vorweg: Es war mein Fehler, dass ich unsere letzte Verabredung verpasste. Gewiss warst du sehr zornig auf mich, vielleicht auch traurig. Ich würde es verstehen. Aber es gab einen Grund dafür, Sonja.

Viel ist seitdem geschehen. Unser Leben strömt dahin wie ein Fluss, nichts bleibt, wie es ist. Doch nun habe ich einen Wendepunkt erreicht. Gerade deshalb finde ich wohl erst jetzt den Mut, dir zu sagen, dass die Zeit mit dir zu den schönsten meines Lebens zählt.

So will ich mein altes Versprechen einlösen: Ich erzähle dir meine Geschichte. Und wenn du es erlaubst, zeige ich dir gern mein Dorf.

Verzeih mir.

Julley, Citta



Im Klang der Stille

Schwungvoll spannte der Hotelboy die bunten Sonnenschirme auf, aus der Küche wehte das Klappern von Frühstücksgeschirr in den Garten. Stimmen, ein Auto, jemand kehrte den Gehweg. Sonja lauschte, vernahm leise, ganz vage nur eine Schwingung von Stille, über die alle Geräusche hinwegperlten wie eine beiläufige Melodie. Sie lehnte sich in ihren Korbstuhl zurück und genoss die ersten Sonnenstrahlen dieses Morgens. Für die Jahreszeit lag noch reichlich Schnee auf den Bergen. Es würde ein wolkenloser und warmer, ein perfekter Junitag werden. Sonja atmete tief durch. Sie liebte dieses Land, seit sie vor fünfundzwanzig Jahren das erste Mal hier gewesen war.

Im Hotelgarten gedieh üppige Vegetation, daran würde sie sich wohl nie gewöhnen. Gerade noch waren sie von Delhi über kahle, unberührte Berge geflogen, über tief verschneite Gletscher, auf die kein Mensch je seinen Fuß gesetzt hatte.

Als die Maschine nur eine Stunde später in weitem Bogen den Indus überquerte und inmitten der sandigen Ebene auf der Landebahn aufsetzte, als sie aus dem Flugzeug stieg, die scharfe kalte Morgenluft einatmete, wunderte sie sich einmal mehr, dass in dieser ausgedehnten Oase eine Stadt lag.

Vor der weiß getünchten Fassade des zweistöckigen Hotels mit seinen weinrot lackierten Fensterrahmen

leuchteten Sonnenblumen, Vergissmeinnicht, Ranunkeln, Stockrosen, Tagetes und Rittersporn in satten Farben, in gepflegten Beeten gediehen Blumenkohl, Kartoffeln und Karotten.

Sonja trank von ihrem Tee. Gleich würde Samten eintreffen, der Leiter ihrer hiesigen Agentur, um das Programm für diese Reise mit ihr zu besprechen. In Gedanken ging sie die Tour durch, da trat er schon an den Tisch.

»Julley, Madam Sonja.«

Sie begrüßten einander mit einer Umarmung, plauderten über ein paar Belanglosigkeiten. Es war Sonjas erste Tour nach Ladakh in diesem Jahr und sie hatten sich seit Monaten nicht gesehen. Sonja mochte Samten. Er war zuverlässig und sie schätzte seine charmante und kluge Art, den Gästen sein Land zu zeigen. Samten würde die Gruppe begleiten, sich in den Klöstern darum kümmern, dass man alle interessanten Räume besichtigen konnte, und wenn möglich Sonderwünsche der Kunden erfüllen.

»Wie viele Leute haben wir in der Gruppe, Madam Sonja?«

Samten bestand auf der formellen Anrede, obwohl Sonja ihn oft gebeten hatte, sie einfach beim Vornamen zu nennen. »In unserem Land respektieren wir die älteren Menschen«, hatte er ihr erklärt. Die Älteren! Sonja schmunzelte beim Gedanken an seine Worte. Dabei lag ihr fünfzigster Geburtstag kaum ein Jahr zurück; zum Glück war sie auf einer Tour durch die Mongolei gewesen, sodass sich das wohlmeinende Drängen ihrer Freunde auf eine angemessene Party erübrigte und Sonja diesen Termin dezent übergehen konnte. Sie räusperte sich und kam auf Samtens Frage zurück:

»Zusammen mit uns beiden sind wir zu zehnt. Damit reichen zwei Autos.«

Es war eine klassische Kulturrundreise geplant. Jahrhundertalte Klöster, in denen bis heute reges Mönchsleben stattfand. Spaziergänge durch Dörfer, in denen die Zeit stehen geblieben war, wie das Programm versprach. Eine Exkursion zu Nomaden im Hochland an der Grenze zu Tibet.

»Können wir wieder Verwandtschaft von dir besuchen? Damit die Leute ein bisschen Kontakt zu den Einheimischen bekommen?«

»Ich gebe meiner Cousine Pema Bescheid, sie ist eine gute Gastgeberin«, versprach Samten. Außerdem wollte er die Gruppe morgen bei ihrem ersten Rundgang durch die Stadt begleiten.

Nachdem er gegangen war, überflog Sonja noch einmal die Liste. Die Gruppe bestand aus zwei Ehepaaren und vier Alleinreisenden: drei Frauen, ein Mann.

Sie machte sich auf dem Zimmer kurz frisch, zog ein paar Bürstenstriche durch ihr widerspenstiges dunkelbraunes Haar, dann kehrte sie zurück in den Garten, um ihre Kunden zu empfangen. Sie hatten geruht, eine Dusche genommen, einige berichteten, sie hätten bereits die Koffer ausgepackt. Nun rückten sie sich die Stühle unter den Sonnenschirmen zurecht. Ohne Umstände entspann sich eine lockere Unterhaltung, schließlich wollten die Reisegäste einander beschnuppern, einen ersten Eindruck bekommen von diesen Menschen, mit denen man nun drei Wochen verbringen würde.

Herr und Frau Schneider, beide in mittleren Jahren, erzählten von ihrer Safari in Namibia im vergangenen Jahr und von der Rundreise durch Thailand im Jahr zuvor.

Nun also der Himalaya – über Ladakh kämen gerade viele Berichte im Fernsehen, erklärte Herr Schneider zufrieden, dieses ehemalige Königreich müsse man schon einmal gesehen haben. Er blätterte im Reiseprogramm. Seine Frau nickte ihm bisweilen zu, wirkte allerdings zurückhaltend.

Daneben saßen Verena und Heinz Volkers, pensionierte Lehrer. Sie bereisten vorwiegend Europa, gern auch Hochkulturen in Südamerika oder eben in Asien. Herr Volkers überließ seiner lebhaften Frau das Wort und lächelte derweil freundlich in die Runde. Sie waren beide von rundlicher Statur und stellten grinsend klar, dass sie keinerlei sportliche Ambitionen hegten. Auf Wanderungen würden sie gern verzichten, solange man mit dem Auto ebenso ans Ziel komme.

Cornelia reiste allein. Während ihr Mann am liebsten Rennradtouren unternahm, interessierte sie sich für asiatische Länder, erzählte sie. Cornelia war die auf den ersten Blick unscheinbarste Teilnehmerin der Gruppe, sie würde sich anpassen, dabei unverbindlich und langweilig bleiben, vermutete Sonja. Dann Heidrun, eine zierliche Frau mit kurzen grauen Haaren. Heidrun mochte um die sechzig sein, wirkte allerdings jünger. Ständig schien sie in Bewegung. Schließlich Günter, hochgewachsen und schmal, in mittlerem Alter. Etwas an ihm war seltsam, Sonja konnte sich nicht erklären, was sie an seiner Ausstrahlung irritierte.

Jule, mit Mitte zwanzig eindeutig die Jüngste der Gruppe, erschien als Letzte. Klare graue Augen, braune Kurzhaarfrisur. Ein aufgeschlossener Mensch, sie wird sich in Ladakh wohlfühlen, überlegte Sonja, während Jule auf dem Stuhl neben ihr Platz nahm und entspannt ihre langen Beine in der engen Jeans ausstreckte.

»Es ist fantastisch, ich sitze hier mitten im Himalaya. Gibt es hier eigentlich WLAN?« Zufrieden blinzelte Jule gegen die Sonne und Sonja folgte ihrem Blick zu den Bergketten hinüber. In den oberen Regionen glänzte es weiß. Sie nickte. »Ja, es gibt WLAN, das Passwort bekommst du an der Rezeption. Und der Gletscher dort drüben ist der Stok Kangri, ein Sechstausender. Das Basislager ist nicht weit von hier.«

»Nein, danke schön! Mir genügt der Blick von unten«, stellte Jule lakonisch fest.

Sonja grinste. »Mir auch.«

Wie bei jeder Gruppe war Sonja auch dieses Mal gespannt auf die Herausforderungen der Reise. Sie hatte immer schon ein Gespür für Menschen gehabt und es mit den Jahren professionell weiterentwickelt. Sie täuschte sich nur selten mit ihrer ersten Einschätzung, und diese Gruppe schien nach jetzigem Ermessen keine größeren Probleme zu bereiten.

Inzwischen klagten Cornelia und Frau Volkers über Kopfschmerzen und Schwindel, übliche Symptome der ungewohnten Höhenlage, und Sonja empfahl den beiden, noch eine Weile zu ruhen. Margit Schneider und Heidrun unternahmen einen Spaziergang durch den Garten, machten anerkennende Bemerkungen zum Gemüse und zu den Blumen. Jule setzte sich auf die andere Gartenseite, um den Blick auf die Berge zu genießen.

Silbernes Abendlicht hatte sich über das Tal gelegt, die schneebedeckten Spitzen der Bergkette glitzerten in blassem Rosa, als Sonja später durch den Garten lief, um Lobsang zu besuchen, den Eigentümer des Hotels. Sie war mit ihm seit vielen Jahren befreundet, seit die Agentur die Gruppen hier einquartierte. Lobsang wohnte mit

seiner Frau und den beiden Kindern im alten Bauernhaus. Der vordere Teil des Grundstücks mit dem Hotel war eingegrenzt durch ein paar Apfelbäume und Weiden, nicht weit dahinter stand das Bauernhaus. Die zwei Hündchen von Lobsang, zerzauste Fellknäuel in Weiß und Hellbraun, tollten mit spitzem Gebell um die Gartenstühle, als sie sich dem Haus näherte. Lobsang stand an der Tür. Er rief nach den Hunden, kam aber, als er Sonja sah, mit offenen Armen auf sie zu. »Willkommen, Sonja. Ich warte seit Stunden auf dich.«

Sonja zuckte lachend die Schultern. »Du weißt doch – der erste Tag! Was macht die Familie?«

Amüsiert registrierte Sonja, wie Lobsang nochmals in die Hände klatschte und so lange pffft, bis die Hündchen endlich nach drinnen flitzten. Das Haus war ganz nach Sonjas Geschmack. Behagliche Lehmbauweise, ein alter Holzboden und Zimmerdecken aus Pappelästen, wie man sie in allen traditionellen Bauten fand.

»Seit die Mädchen in Chandigarh auf der Schule sind, ist das Leben für Rinchen und mich einsam geworden. Sie ist übrigens heute auf der Geburtstagsparty einer Freundin und lässt dich schön grüßen.« Lobsang führte Sonja ins Wohnzimmer und bot ihr einen der schweren gepolsterten Sessel an. »Nimm dir bitte Kekse«, er deutete zur Kristallschale auf dem Glastisch, »ich hole Tee für uns.«

»Nein, lass nur, bitte keinen Tee.« Sonja winkte ab.

»Aber Sonja, kein Alkohol heute. Du weißt doch, nicht am ersten Tag ...«, scherzte er, darauf anspielend, dass die beiden schon die eine oder andere Runde zusammen getrunken hatten.

»Nein, Lobsang, ich meine, gar nichts zu trinken«, erwiderte Sonja lachend, »weder Cola-Whisky noch Tee.

Verschieben wir das auf morgen, ich bin wirklich müde. Was macht denn deine Mutter?« Lobsangs Mutter war eine Frau mit Geist, Humor und einer beneidenswerten Alterszufriedenheit. Sie wünschte, ihre eigene Mutter hätte wenigstens eine dieser angenehmen Qualitäten. Nach ihrer Erfahrung verstärkten sich persönliche Merkmale mit den Jahren, im Positiven wie im Negativen. Neue überraschende Eigenschaften kamen eher selten dazu.

»Du weißt ja, sie geht immer früh zu Bett. Besuche sie doch morgen, sie wartet immer auf dich ...« Lobsang unterbrach sich. »Ach, bevor ich es vergesse: Vor ein paar Tagen hat jemand ein Päckchen für dich gebracht. Mutter sagt, der Überbringer wollte wissen, an welchem Tag du kommst. Aber sie wusste es nicht genau. Jedenfalls musste sie ihm versprechen, dir das Päckchen sofort nach deiner Ankunft zu geben.«

Ratlos schaute Sonja Lobsang an. »Ich erwarte kein Paket. Von wem ist es denn?«

»Ich habe keine Ahnung, frag Mutter morgen selbst.«

Das Päckchen lag auf dem Fernsehtisch, in weinroten Stoff eingepackt und mit einer Kordel sorgfältig verzurrt. Nachdem Lobsang es ihr überreicht hatte, verabschiedete sich Sonja alsbald. Auf dem Weg zu ihrem Zimmer maß sie das Bündel ab. Es fühlte sich nach einem schweren Päckchen Papier an. Wer mochte der ominöse Absender sein? Sie setzte sich aufs Bett, zögerte einen Moment, starrte diese Überraschung auf ihrem Schoß an.

Dann löste sie die Kordel, faltete den roten Stoff auseinander und schaute auf einen Stapel Blätter, die seitlich gelocht und von einer dicken Schnur zusammengehalten waren. Das Deckblatt zierten in handgeschriebenen Buchstaben nur zwei Worte: »For Sonja«.

Sonja ließ die Blätter einzeln durch Daumen und Zeigefinger gleiten. Sie waren beidseitig mit blauer Tinte beschrieben, in Englisch, gut lesbar, die Schrift neigte sich leicht nach links. Sonjas Befangenheit wich einer aufgeregten Neugierde. Sie nahm die erste Seite zur Hand und im nächsten Augenblick war ihr klar, dass diese Blätter sie wie ein Orkan aus ihrer Routine werfen würden. Und dass diese Reise garantiert nicht nach Plan verlief.

Sie schlug die erste Seite auf.

Glossar

Ache Schwester im weiteren Sinn, auch ohne verwandtschaftlichen Bezug

Amchi Arzt für traditionelle Heilkunde, bis heute weit verbreitet

Ani Tante, im weiteren Sinn, auch ohne verwandtschaftlichen Bezug

Api Großmutter, wird auch allgemein respektvoll für ältere Frauen verwendet

Ashang Onkel, im weiteren Sinn, auch ohne verwandtschaftlichen Bezug

Bakschisch Schmiergeld für besondere Dienste; nicht nur in Ladakh, auch in ganz Indien weit verbreitet

Beda Musikanten

Chang hausgemachtes Bier aus Gerste

Dakini mystisches Himmelswesen, ähnlich einer Fee, die Meditierenden erscheint, um ihnen den Weg zur spirituellen Entwicklung zu weisen

Dzo Kreuzung zwischen Yak und Kuh; weit verbreitetes Nutztier in Ladakh

Garba Dorfschmied

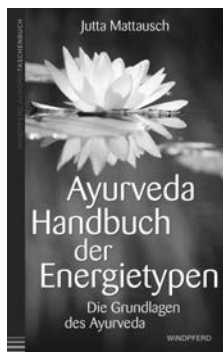
Goncha ladakhisches Nationalgewand; es ist knielang und wird mit einem breiten Wollband um die Hüften zusammengehalten

Gongmo Frau mit starker negativer Energie

Gonkhang Tempel der zornvollen Schutzgottheiten in einem Kloster

Katak weißer Glücksschal, wird zum Zeichen des Respekts und der Wertschätzung überreicht

- Komnyer** Mönch, der die Schlüssel für die Klosterräume aufbewahrt
- Lhadho** eine Steinsetzung in offener Natur, Wohnort von Geistern und Schutzgottheiten
- Maitreya** der künftige Buddha des kommenden Weltzeitalters
- Mala** Gebetskette mit 108 Perlen
- Ma-shing** das größte und beste Feld einer Familie
- Meme** respektvoll für Großvater, auch ohne verwandtschaftlichen Bezug
- Momos** Teigtaschen mit Gemüse oder Fleisch gefüllt
- Mon** Dorftrommler
- Njopa** Hochzeitstänzer
- Perak** traditionelle Kopfbedeckung der Frauen
- Phaspun** Gruppenverband aus mehreren Familien, die einander bei wichtigen Festen wie Hochzeiten und Todesfällen unterstützen
- Puja** Bezeichnung für Verehrungshandlungen, in der Regel werden dabei heilige Texte gesprochen und Mantren rezitiert
- Rignsan** die niederen Kasten
- Serai** Gemeinschaftshaus im Dorf
- Thangka** religiöses Rollbild
- Tsampa** geröstetes Gerstenmehl
- Vajra und Gantha** Glocke und Donnerkeil; rituelle Instrumente aus dem Buddhismus, die das weibliche bzw. männliche Prinzip darstellen.



Jutta Mattausch
Ayurveda-Handbuch der Energietypen
Die Grundlagen des Ayurveda

Kompaktes Basiswissen zum Ayurveda

Vata, Pitta und Kapha sind uns vertraut. Aber wie sieht es mit Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata und dem Tridosha-Typ aus? Die meisten Menschen sind diesen „Mischtypen“ zuzuordnen und bislang suchte man vergeblich in der Ayurveda-Literatur nach umfangreichen Darstellungen.

In diesem Praxisbuch stellt die Ayurveda-Beraterin Jutta Mattausch alle sieben Energietypen mit ihren alltäglichen Besonderheiten und Bedürfnissen vor: Ernährung, Körperpflege, Beruf, Partnerschaft, Familie, Meditation, Wellness, Freizeit und Fitness.

256 Seiten • ISBN 978-3-86410-075-8

— Leseproben unter www.windpferd.de —

All Rights reserved



Ema Engerer

Liebende

Eine Geschichte über rückhaltlose Öffnung, körperlich und geistig: Einklang zwischen Frau und Mann. HINGABE

Alles war umarmt und verschmolz in einer Liebe, die immer schon war und immer sein würde. Nichts gab es mehr zu wissen, alles war, was es ist. Dies war das Geheimnis der Liebe, der verschmelzenden Liebe, deren Samenkorn jedes menschliche

Wesen in sich trägt ... Eine ERZÄHLUNG über LIEBE

Liebende ist die Geschichte von Özel Li, einem Nomadenmädchen, auf der Suche nach dem verborgenen Schatz in sich selbst. Im Stillschweigen der Berge des Himalaya begegnet sie dem Geheimnis der Liebe und kostet durchdringende Glückseligkeit. Die Flügel ihres Herzens schwingen sich auf – zum freien Flug einer Yogini.

224 Seiten • ISBN 978-3-86410-145-8



Mohsen Charifi

Das Glück wächst auf einem Walnussbaum

Kleine Geschichten für das große Leben

Kurzgeschichten, die Flügel verleihen. Geschichten sind wie Zauberer und Heiler. Sie öffnen das Tor zu unseren tiefliegenden Wünschen, Träumen und Hoffnungen, aber sie berühren auch sanft unsere verborgenen Unsicherheiten, Zweifel und Ängste. Egal ob Groß oder Klein: Die Freude, die wir beim

Hören von Geschichten erleben, ist die Ahnung, gar die Entdeckung unserer Möglichkeiten und Stärken, sowie unseres Potenzials.

Mohsen Charifi schafft es, durch Kurzgeschichten über Dankbarkeit, Ängste oder die Macht der Worte ein herzerwärmendes Gefühl zu erzeugen, das augenblicklich Lebendigkeit ins Leben zaubert. Die aufgeschriebenen Erzählungen sind ein aus Worten kreierter Kompass für mehr Leichtigkeit im Leben.

216 Seiten • ISBN 978-3-86410-175-5

Leseproben unter www.windpferd.de