



BLUMENAU



Geshe Michael Roach

# Damit Yoga wirkt

*Sich selbst und andere  
mit den Yoga Sutras heilen*

Aus dem Amerikanischen von  
Elke Yashoda Selzle  
Lektorat Ivonne Senn und  
Annette Winkler



BLUMENAU

EditionBlumenau  
Hamburg  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2012 EditionBlumenau, Hamburg  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Titelkonzept: Silvia Engelhardt  
Titelgestaltung: Kati Krüger, Hamburg  
ISBN: 978-3-981388886

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

1	Wo wir alle anfangen	9
2	Bleibendes Wohlbefinden	19
3	Ein Grund, nicht zu schwänzen	25
4	Ein Gleichgewicht der Gefühle	31
5	Es richtig machen	36
6	Das Kreuz mit den Vorlieben	40
7	Aufbau einer regelmäßigen Praxis	45
8	Lichtkanäle	52
9	Nordstern	62
10	Pferde und Reiter	67
11	Der Atem und ein Lächeln	75
12	Der Atem und das Herz	82
13	Stilles Sitzen	87
14	Lernen, wie man sitzt	93
15	Offenherzige Freundlichkeit	99
16	Wir missverstehen unsere Welt	106
17	Schon wieder der Stift	113
18	Da draußen, da drüben	121
19	Sogar für die, die verstehen	126
20	Faust und Blitz	131
21	Wahrhaftig, alles ist Leiden	136
22	Ein Gefäß	139
23	Hochmut vor dem Fall	147
24	Nahe an der Frömmigkeit	155

25	Zwei Einladungen	164
26	Fleisch oder Licht	177
27	Samen, keine Entscheidungen	186
28	Samen werden gepflanzt	191
29	Die erste Frage	201
30	Der Gartenbau beginnt	210
31	Den Kreislauf durchbrechen	219
32	Die Festung der kleinen Dinge	228
33	Schwierige Fragen und schwierige Antworten	239
34	Weltsicht	253
35	Passende Bilder	265
36	Erhabenere Samen pflanzen	274
37	Freude	285
38	Nehmen, nicht denken	290
39	Das Ende alter schlechter Samen einläuten	299
40	Alte Schulden annullieren	313
41	Der Atem des Geistes	321
42	Gedankliche Samen	330
43	Mit Leichtigkeit	335
44	Der Seher verweilt	341
45	Zeit und Raum reduziert auf eine Pfütze	349
46	Am Fluss stehen	369
47	Gnade	384
48	Ihre Hand	397

## Vorwort

In den letzten Jahren sind überall in der westlichen Welt Yoga-Schulen eröffnet worden. Manche Menschen besuchen einige Wochen lang regelmäßig Kurse und beginnen dann bereits, schlanker, stärker und strahlender auszusehen. Andere versuchen es eine Zeit lang, teilweise sogar an derselben Schule, erzielen aber anscheinend nicht die Ergebnisse, die sie sich davon erhofft haben. Worin liegt der Unterschied?

Dieses Buch erklärt das Geheimnis, wie Yoga funktioniert, sodass es auch bei Ihnen wirkt. Heutzutage werden viele verschiedene Arten von Yoga gelehrt; egal, welche Art Sie lernen, dieses Buch wird Ihnen helfen, dabei erfolgreich zu sein.

Die Tipps, die Sie hier finden, um beim Yoga erfolgreich zu sein, stammen direkt aus dem ältesten Buch, das jemals darüber verfasst wurde: den Yoga-Sutras bzw. einem Werk mit dem Titel »Ein kurzes Buch über Yoga«. Es wurde vor ungefähr zweitausend Jahren in Indien geschrieben, ist aber heute noch genauso aktuell wie damals – und ebenso wirksam.

Wir haben unsere Übersetzung des Buches in die Geschichte einiger Menschen eingebettet, die Yoga lernen wollen und dabei auf dieselben Herausforderungen stoßen wie wir alle – und Erfolg haben, indem sie lernen, wie Yoga wirklich funktioniert. Tatsächlich reicht ihr Erfolg weit über gutes Aussehen und sich wohlfühlen hinaus – und so wird es auch Ihnen ergehen.

Sicher interessiert es Sie, dass wir alle, die Autoren dieses Buches, viele Jahre unseres Lebens damit verbracht haben, direkt von den großen Lamas und Meistern der alten indischen und tibetischen Traditionen zu lernen, wie Yoga funktioniert. Außerdem haben wir uns vieler alter Bücher dieser Tradition bedient, die teilweise zuvor ins Englische übersetzt worden sind, um Ihnen eine Anleitung zu geben, die authentisch ist und funktioniert.

Sie werden sehen, dass das Buch in Wochen unterteilt ist: Wir schlagen vor, dass Sie das Buch einmal ganz von vorn bis hinten lesen.

Danach empfiehlt es sich, es regelmäßig in der Ruhephase nach der eigenen Yogapraxis hervorzuholen und das mit der jeweiligen Woche korrespondierende Thema zu betrachten. Wenn Sie diesem Rat folgen, können wir sicher sein, dass Sie erfahren, warum Yoga wirkt. Und dass Sie dabei die Gesundheit und Freude finden, die wir gefunden haben.

*Viel Glück von uns allen!*

*Ihre Diamond-Mountain-Lehrer*





1

# Wo wir alle anfangen

## **Dritte Februarwoche, Jahr der Eisenschlange (1101 n. Chr.)**

Es war eine dieser staubigen kleinen indischen Städte. Es gab kein Ortsschild und keine Möglichkeit, herauszufinden, wie das Städtchen heißt. Die Straße wird einfach nur breiter und man sieht mehr Menschen. Dann endet plötzlich das wilde Grün des Dschungels und man erkennt die ersten kleinen Häuser aus braunen Lehmziegeln. Ehe man sich versieht, befindet man sich inmitten eines kleinen Stroms aus Bauern, Frauen, die Wasserkrüge aus Ton auf ihren Köpfen tragen, Kühen, Schweinen und Hühnern, die alle zur Stadtmitte ziehen.

Wir kamen zu einem kräftigen Holzbalken, der ungefähr in Hüfthöhe über die Straße ragte. An einer Seite stand ein kleines Wachhäuschen mit einem gelangweilten Polizisten, der sich in der sonnigen Hitze aus einem kleinen Fenster auf die staubige Straße lehnte. Long-Life und ich hatten im Jahr zuvor schon Dutzende solcher kleinen Grenzübergänge gesehen – die Polizei sollte Menschen, die Holz oder wilde Tiere aus dem Dschungel stehlen wollten, fangen, denn der Dschungel war Eigentum eines kleinen örtlichen Tyrannen, der sich selbst König nannte.

Meistens jedoch nutzte die Polizei die Gelegenheit, um Bestechungsgelder von reisenden Kaufleuten zu erpressen.

Die Menschen und Tiere kamen bis zum Schlagbaum, duckten sich darunter durch und gingen weiter, so machten es auch Long-Life und ich. Für Long-Life war es einfacher. Er ist ein kleiner tibetischer Schnauzer und reicht mir bis zur Hälfte der Wade.

Als wir uns unter dem Schlagbaum hindurchduckten, trat der Polizist heraus. Er bückte sich träge, hob einen Stein auf und warf ihn nach Long-Life, der sich bereits an diese indische „Begrüßung“ gewöhnt hatte und dem Stein mit Leichtigkeit auswich. Ich war hingegen müde und mir war heiß und so bedachte ich den Mann mit einem strafenden Blick, während ich Long-Life auf den Arm nahm.

»Du«, rief er.

Ich ging ohne anzuhalten weiter, etwas, was mir meine Großmutter beigebracht hatte. Man konnte immer noch sagen, man hätte nichts gehört.

»Du da. Halt!« Und dann hörte ich einen Lathi auf den Boden klopfen. Ein Lathi ist ein starker, biegsamer, böser Holzstock. Er reicht einem ausgewachsenen Mann ungefähr bis zur Hüfte und alle Polizisten tragen einen. Er macht nicht viel her, aber in den richtigen Händen kann er die Haut in Minutenschnelle aufplatzen lassen. Einige dieser Männer, das wusste ich, suchten nur nach einer Entschuldigung, um ihn einzusetzen. Also hielt ich an.

»Komm zurück!«

Ich drehte mich um und schaute in sein Gesicht. Es war dunkel von vielen Stunden in der Sonne, seinem bösertigen Gemüt und noch etwas anderem.

Ich ging langsam zurück und versuchte, gelassen zu wirken.

»In das Wachhaus!«, befahl er mit seinem Stock deutend. Es war gerade groß genug für eine Person, auf keinen Fall für uns beide. Aber ich wollte lieber keine Diskussion anfangen; die Finger um den Stock waren angespannt.

Er drückte sich nach mir in die enge Hütte, kam mir viel zu nahe und dann wusste ich auf einmal, was mit ihm los war. Er hatte den

süßlichen Gestank eines Mannes, der zu viel von dem hiesigen Zuckerrübenschnaps trank. Er starrte mich mit seinen blutunterlaufenen Augen an und ließ seinen Blick an meinem rosa-orangefarbenen Baumwollsari hinauf- und hinuntergleiten, den ich vor fast einem Jahr gegen meine warmen winterlichen Wollsachen eingetauscht hatte.

»Du bist nicht aus dieser Gegend«, sagte er in fast anklagendem Ton.

»Nein, Sir, bin ich nicht.«

»Woher bist du dann?«

»Aus Tibet«, sagte ich. Er sah mich ausdruckslos an. »Die Schneeberge«, fügte ich hinzu und deutete vage in den Norden.

Er nickte, aber sein Blick wanderte wieder zu meiner Brust, dann zu Long-Life und schließlich zu meiner roten Wolltasche.

»Was ist in der Tasche?«, fragte er in demselben Ton. Ich hatte das schon Hunderte Male gehört. Es war der typische Auftakt zu einem Bestechungsversuch.

Ich war nicht in der rechten Stimmung. »Nichts Wertvolles«, erwiderte ich und versuchte, ein paar Zentimeter von seinem Körper und seinem Gestank abzurücken.

»Öffne sie!«, befahl er und zeigte auf eine kleine Ablage am Fenster, in der Nähe unserer Ellbogen.

Ich warf ihm einen bösen Blick zu und legte meine Siebensachen schweigend auf der Ablage aus. All mein Hab und Gut: ein Schal von Katrin, ein kleiner Holznapf und das Buch, gut eingewickelt zum Schutz vor dem Wetter.

»Öffne es!«, befahl er auf das Buch zeigend. Ich wickelte es aus und er lehnte sich über die uralten Seiten, als wolle er sie lesen. Sie standen jedoch auf dem Kopf.

»Es ist alt«, erklärte er. Er richtete sich wieder auf und sah mir direkt in die Augen.

»Stimmt«, sagte ich einfach.

»Woher hast du es?«

»Mein Lehrer gab es mir«, erwiderte ich.

Er sah wieder in mein Gesicht. »Dein Lehrer«, sagte er ungläubig.

»Mein Lehrer«, wiederholte ich.

»Pack es wieder ein.« Er deutete auf das Buch und meine Sachen.

Ich sammelte sie langsam ein und versuchte, ihn nicht sehen zu lassen, dass meine Hände zitterten. Dann schaute ich an ihm vorbei zur Tür hinaus.

»Darf ich dann gehen, Sir?«

Er nahm die Tasche aus meinen Händen. »Du wirst mit mir kommen.« Mit diesen Worten drehte er sich um, trat auf die Straße und machte sich auf in Richtung der Stadt.

Ich folgte ihm mit hämmerndem Herzen und Long-Life fest an meine Brust gedrückt. Nach etwa einer halben Stunde bog der Mann von der Straße in einen kleinen staubigen Hof ab. Am hinteren Ende stand ein schmutziges, heruntergekommenes Gebäude aus denselben dumpfen braunen Lehmziegeln. Es hatte eine Veranda mit einem palmengedeckten Dach, das an einer Seite bereits heruntergefallen und mit einer dichten Schicht staubigen Schmutzes bedeckt war. Im Giebel des Gebäudes war das Gesicht eines Löwen in den Lehm gekratzt, worunter sich zwei gekreuzte Schwerter befanden. Das Zeichen des örtlichen Königs, dachte ich mir – die sehen alle ziemlich ähnlich aus. Zumindest hatte er kein Geld genommen. Vielleicht könnte ich mit einem Höhergestellten sprechen, jemandem, der nicht betrunken war.

Der dunkelhäutige Mann trat zur Seite und zeigte mit seinem Stock auf die Tür. »Rein!«, grunzte er.

Ich hob meinen Rock und schritt über den Unrat, der sich auf der Veranda angesammelt hatte, und dann durch eine kleine Tür.

»Setz dich«, sagte er und zeigte auf eine kleine Holzbank an der Wand. Er ging durch eine Türöffnung in der gegenüberliegenden Wand und ich hörte, wie er mit leiser Stimme zu jemandem dahinter sprach.

Ich sah mich in der kleinen Polizeiwache um und erkannte, dass es sich um das Gefängnis handelte. Der Raum, in dem ich saß, war ziemlich groß. Der hintere Teil war mit Lehmziegeln in drei grobe Zellen unterteilt worden. Die Vorderseiten dieser Zellen bestanden aus Bambusrohren, die vom Boden bis zur Decke reichten und in die eine kleine Tür eingelassen war. Zwei der Zellen waren leer, aber in der

Zelle ganz rechts lag eine Gestalt mit dem Gesicht nach unten auf dem nackten Boden.

An der Wand vor mir stand ein Regal mit alten, verrosteten Schwertern und Speeren. Es war mit einem Riegel gesichert. Das waren echte Waffen – Waffen, um Schwierigkeiten zu beheben, die diese Stadt vermutlich noch nie gehabt hatte. Hinter mir gab es zwei weitere kleine Zimmer. Das war es. Ich senkte meinen Blick wieder auf den Boden und die dort versammelten Schmutzhäufchen.

Der Polizist kam wieder heraus. »Komm!«, befahl er und zeigte auf die Tür hinter mir. Ich trat mit ungutem Gefühl ein, Long-Life fest an meine Brust gedrückt.

»Setz dich«, sagte er und deutete diesmal auf eine Grasmatte am Boden. »Der Hauptmann will mit dir sprechen. Warte.« Er ging und schloss die Tür hinter sich.

Ich setzte mich und sah den Hauptmann an. Er saß auf einer dicken Matte mit Kissen am Kopfende des Raumes über einen niedrigen, mit Papieren bedeckten Tisch gebeugt und schien ganz damit beschäftigt zu sein, etwas mit einem Bambusstift aufzuschreiben. Inzwischen kannte ich diesen kleinen Trick. Er würde mich so lange warten lassen, bis er sicher sein konnte, dass mir unbehaglich war. Erst dann würde er sich dazu herablassen, meine Anwesenheit wahrzunehmen. Das war seine Art, zu zeigen, dass ich unter seiner Würde war.

Ich nutzte die Zeit, um den Raum und auch den Hauptmann genau zu betrachten. Der Mann war von Unordnung umgeben: Stapel von Kontenbüchern und Papieren, alles von einer dünnen, braunen Staubschicht bedeckt. Das einzige Licht kam von einem kleinen Fenster gegenüber der Tür, durch das die Nachmittagssonne auf ihn und seine Arbeit fiel.

Ich schätzte sein Alter auf ungefähr fünfunddreißig. Er war der typische Beamte mittleren Alters. Früher hatte er bestimmt einmal gut ausgesehen. Er hatte dickes, schwarzes, leicht gelocktes Haar, in dem sich die ersten grauen Strähnen zeigten. Viel zu früh, dachte ich. Als er zur Seite schaute, um etwas zu überprüfen, sah ich, dass er leicht zusammenzuckte. Deshalb und aufgrund seiner gebeugten Schultern

vermutete ich, dass er sich durch jahrelanges Gekrümmt-am-Schreibtisch-Sitzen ein Rückenleiden zugezogen hatte. Sein Gesicht war einst stark, beinahe edel gewesen, vermutete ich, nun aber war es gezeichnet von Schmerzensfalten, die sich von seinen Augenbrauen bis zu seinen Mundwinkeln zogen. Seine Wangen waren etwas aufgedunsen und er hatte Tränensäcke unter den Augen. Vermutlich verursachten ihm seine Rückenschmerzen Schlafprobleme. Und nicht nur dies. Ich nahm noch einen anderen Schmerz wahr – in seinem Herzen. Um nicht zu forsich zu erscheinen, senkte ich meinen Blick und wartete, wie man es von einer Frau in diesen Zeiten erwartete.

Schließlich legte er den Stift beiseite, verschloss sein Tintenfass und sah mich mit dem festen Blick eines Mannes an, der sich seiner Autorität gewiss ist.

»Der Wachtmeister sagt, ich solle meine Zeit damit verschwenden, ein Mädchen mit einem Buch zu befragen«, seufzte er.

Ich blickte auf und schaute in seine Augen. Es war kein unfreundliches Gesicht, aber es war das Gesicht eines Menschen, der Schmerzen hatte, und so dachte ich, es wäre besser, zu schweigen. Es entstand eine kleine Pause und in diesem Moment spürte ich, dass er bereit war, mich wieder meines Weges zu schicken. Ich schaute zur Tür. Er schien zu zögern, aber als ich mich zu ihm umwandte, musterte er mein Gesicht, als würde er mich womöglich kennen. Dann schaute er kurz nach unten und legte eine Hand auf den niedrigen Schreibtisch.

»Komm näher. Zeig mir das Buch.«

Ich stand auf, nahm das Buch aus meiner Tasche und legte es auf den Tisch. Ich wollte es auswickeln, aber seine Hände waren schneller, starke, schöne Hände, und packten es mit flinken Fingern aus. Er schien Ahnung von Büchern zu haben.

»Der Wachtmeister hatte recht«, er nickte. »Es ist ein altes Buch – Seiten aus Palmblättern, in die auf die alte Art Buchstaben gekratzt wurden.«

Ich nickte schweren Herzens.

»Wie bist du in den Besitz dieses Buches gelangt?«, fragte er mich mit strengem Blick.

»Mein Lehrer gab es mir.«

»Lehrer? Was für ein Lehrer?«

»Der eine, Sir.« Ich wusste, jetzt könnte es Ärger geben, aber wie immer war mir klar, dass es besser war, ehrlich zu sein. »Derjenige, der... der es mich gelehrt hat.«

»Es dich gelehrt hat?«

»Ja, Sir.«

»Dich, ein Mädchen? Wie alt bist du?«

»Siebzehn, Sir.«

»Und du... du hast dieses Buch studiert?«

»Habe ich.« Stolz hob ich meinen Kopf, so wie Großmutter es getan hätte.

»Wo?«

»In meinem Land, in Tibet.«

»Und da lebt auch dein Lehrer?«

»Ja, Sir... oder...«

»Oder was?«

»Er lebte dort...«

»Ist er tot?«

»Mein Lehrer ist...« Wie sollte er es jemals verstehen? »Mein Lehrer ist... ist fortgegangen.«

»Fortgegangen?« Er bemerkte mein Zögern und sah mich aufmerksam an.

»Ja, Sir.« Ich lehnte mich ein wenig zurück und begann langsam, mir Sorgen zu machen.

»Und warum bist du dann nach Indien gekommen?«

»Ich reise zum Ganges, nach Varanasi, um dort weiter zu studieren.«

»Studieren? Ein Mädchen? Studieren mit wem?«

»Mit einem Lehrer«, erwiderte ich matt.

»Was für ein Lehrer? Wie heißt er?«

»Ich weiß es nicht...«

»Du weißt es nicht? Wie willst du ihn dann finden?«

Oder sie, dachte ich, behielt den Gedanken aber für mich und schüttelte nur den Kopf.

Er musterte mich eindringlich. »Wie lange bist du schon auf Reisen?«

Ich schaute zur Decke und zählte die Monate. »Ein Jahr, Sir. Fast genau ein Jahr.«

»Und was hält dein Ehemann davon?«

»Ich ... ich habe keinen Ehemann, Sir.«

»Dann dein Vater.«

»Mein Vater ... mein Vater weiß, dass ich nach Indien gegangen bin.«

»Er weiß es, heißt es aber nicht gut?«, hakte er nach. Ich senkte meinen Blick.

Der Hauptmann seufzte erneut und fuhr mit den Fingern über den Buchtitel. Ich sah, wie sich seine Lippen bewegten, versuchten, den Klang des Sanskrits, der Muttersprache, zu bilden. Er kann es also lesen, dachte ich, aber nur zögerlich – gerade einmal den Klang.

»Es sind die Yoga-Sutren«, sagte er sanft. »Die große Mutter aller Lehren des Yoga.«

Ich nickte.

»Und du kennst es? Kennst du es gut?«

Ich nickte wieder.

Plötzlich richtete er sich gerade auf und ich sah ihn wieder zucken. Er hatte sich inzwischen so sehr daran gewöhnt, dass er sich dessen gar nicht mehr bewusst war.

»Stell dir vor, wie das in meinen Ohren klingen muss«, sagte er. »Ein Mädchen, ein Mädchen in deinem Alter, behauptet, ein solches Buch zu kennen. Ein unbezahlbares Buch, gelehrt von einem verschollenen Lehrer. Ein Mädchen, das allein umherzieht in einem fremden Land, ohne Ehemann, ohne Erlaubnis des Vaters, auf der Suche nach einem namenlosen Lehrer. Und wenn man dem Wachtmeister glauben darf, noch dazu ohne eine Rupie in seinem Besitz.«

Ich nickte. So konnte man meine Situation zusammenfassen.

»Du schwörst also, dass das Buch dir gehört? Du hast es nicht gestohlen?«

»Es gehört mir.«

Er stieß einen schweren Seufzer aus und drehte dann das Buch zu



mir herum. Er blätterte durch die Palmbblatt-Seiten und tippte mit seinem Finger auf eine Stelle.

»Gut, dann lies das. Was steht hier geschrieben?«

Ich beugte mich über den Tisch. »Es ist aus dem zweiten Kapitel«, fing ich an. »Und da steht:

Dinge, die nicht andauern können,  
Erscheinen uns, als ob sie es täten.

ii. 5a«

Der Hauptmann senkte einen Moment den Blick, und als er ihn wieder hob, glitzerte es verdächtig in seinen Augen, als ob er gleich zu weinen beginnen würde. In seiner Stimme lag Verärgerung, vielleicht auch Kummer.

»Was soll das bedeuten?«, fragte er gebieterisch.

»Es handelt von unserem Leben«, erwiderte ich ruhig. »Unseren Freunden, unserer Familie, unserer Arbeit, unserem Körper. Wenn sie da sind, vor unseren Augen – wenn wir sie sehen und berühren können –, dann scheint es, als wären sie für immer da. Doch eines Tages verlassen sie uns unweigerlich.«

Der Muskel in seinem Kiefer zuckte. »Das bedeutet es nicht.«

»Doch, genau das bedeutet es, Sir.«

»Du lügst. Du denkst dir irgendetwas aus und versuchst, zu verbergen, dass du dieses Buch gestohlen hast. Denn das ist es nicht, was diese Stelle des Buches besagt. Es ist ein Buch über Yoga, das größte Buch des Yoga – und Yoga ist... Yoga sind, nun, du weißt schon, Übungen, etwas, was man tut, spezielle Bewegungen, um gesund zu werden, um Probleme zu beheben, körperliche Probleme.« Er beugte sich weit zu mir herüber und zuckte dabei erneut zusammen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

»Aber genau das sagt es«, wiederholte ich.

Der Hauptmann funkelte mich an und schloss das Buch. Ich streckte meinen Arm aus, um es an mich zu nehmen, aber er ließ seine Hand schwer auf die Seiten fallen.

»Ich werde es behalten«, sagte er rundheraus.

»Aber ich brauche es.«

»Das mag sein, aber es macht nichts, denn du bleibst auch.«

Mir klappte die Kinnlade hinunter und Tränen der Wut sowie der Angst stiegen in mir auf.

Der Hauptmann erhob sich mit einiger Mühe und sah stehend auf mich hinab.

»Wir werden sehen, ob irgendjemand das Buch als gestohlen meldet. Es kann ... ein paar Tage dauern. Während dieser Zeit wirst du die Gelegenheit haben, zu beweisen, dass das Buch wirklich dir gehört.«

»Aber ... aber wie?«, rief ich.

»Ganz einfach.« Er lächelte, doch auf seinem Gesicht lag ein Schatten der Anspannung. »Ich habe ein Problem, verstehst du. Ich habe meinen Rücken verletzt; es tut seit ... seit langer Zeit weh. Und Yoga, das weiß ich, kann es heilen. Du wirst mir zeigen, wie ich meinen Rücken heilen kann. Wenn dir das gelingt, weiß ich, dass du Yoga kennst, und dann kann ich dir auch glauben, dass das Buch dir gehört. Verstanden?«, sagte er mit einer gewissen Endgültigkeit in der Stimme.

»Aber ...«, erwiderte ich.

»Wachtmeister«, rief er zur Tür. »Komm und sperr sie ein!«



2

# Bleibendes Wohlbefinden

## **Vierte Februarwoche**

Der Wachtmeister packte mich grob am Arm, führte mich zur mittleren Zelle, schubste mich hinein und verriegelte die Tür. Einen Moment später kam er mit einem kräftigen Seil zurück.

»Schling es um den Hals des Hundes.«

»Er bleibt bei mir.« Ich versuchte, Großmutter's autoritären Ton nachzuahmen, was mir jedoch misslang.

»Keine Hunde im Gefängnis«, sagte er nur.

Ich stand bewegungslos da und funkelte ihn böse an. Dann begann ich einfach zu weinen.

Es funktionierte – zumindest ein bisschen.

»Ich binde ihn draußen an«, sagte der Wachtmeister unwirsch. »Dann kannst du ihn durchs Fenster sehen.« Er zeigte mit seinem Stock auf ein kleines vergittertes Fenster in der Rückwand.

»Und Futter? Und Wasser?«, fragte ich.

Er sah mich mit finsterer Belustigung an. »Das Gleiche wie du«, sagte er nur. Er klopfte ungeduldig mit seinem Stock auf den Boden und ich verstand, dass ich mich schon glücklich schätzen durfte, dass er Long-Life nicht gleich umbrachte. Ich bückte mich, band Long-Life das Seil um den Hals und befahl meinem kleinen Löwen, brav zu sein – jetzt war nicht der richtige Zeitpunkt, um anderen Menschen ins Bein zu beißen. Er war ruhig und schien es zu verstehen; wir hatten schon viel gemeinsam erlebt und das hier war nur eine weitere Phase, die wir für unser größeres Ziel durchstehen mussten. Folgsam trottete er mit dem Wachmann mit.

Kurze Zeit später sah ich ihn durch mein Fenster, und als die Dämmerung hereinbrach, entdeckten wir ein kleines Loch am Fuße der Wand. Es war gerade so groß, dass ich meine Hand hindurchstecken und Long-Lifes Nase berühren konnte, wenn wir uns beide streckten, aber die Steine waren gänzlich mit Schmutz überzogen. Ich stellte mich auf die Zehenspitzen und schaute aus dem Fenster. Ich sah einen kleinen Graben außen an der Zellenwand, der in einer stehenden, stinkenden Lache hinter dem Gebäude endete. Es dauerte einen Moment, bis ich mir einen Reim darauf machen konnte, doch dann verstand ich, dass dieses kleine Loch meine Toilette sein sollte. Ich drehte mich um und sah zur Vorderseite meiner Zelle hinaus.

Der Wachtmeister war immer noch da, er saß auf der Bank, den Blick gnadenlos auf mich gerichtet. In seinen Augen blitzte eine Art Hunger – genauso würde er ein Glas Alkohol betrachten. Mir wurde klar, dass dies das Schlimmste am Gefängnis sein würde – zur Schau gestellt und angestarrt zu werden, Tag und Nacht, von jedem, der mich anstarren wollte, ob ich wach war oder schlief und sogar dann, wenn ich zur Toilette ginge.

Zuerst beschloss ich, dass niemand jemals irgendetwas sehen sollte. Doch dann setzte ich mich hin und überlegte, was meine Lehrerin, was Katrin getan hätte. Die Worte des Meisters, die Worte von Patanjali, der vor tausend Jahren das kleine Buch auf dem Tisch des Hauptmanns geschrieben hatte, kamen mir in den Sinn. Ich hörte die Stimme meiner Lehrerin, die sagte: