

Abendmilch mit Ghee



Die Kinder haben inzwischen ihre Pyjamas angezogen. Papa spielt sanfte Gitarrenlieder. Mama läuft durch die Wohnung und räumt auf. Jordi hat noch Lust auf ein Bettmüpfeli. Sophie kommt und verkündet, sie möchte eine Nachtmilch.

«Komm, du kannst mir deinen Becher geben. Ich mache für mich selbst auch noch eine Abendgewürzmilch mit Ghee», sagt Mama. «Auch ich Kiii», meint Sophie. «Ja, du bekommst auch etwas Ghee in deine Milch. Für mich rühre ich heute noch Vanille, Kurkuma und Muskatnuss ein, so tut mir die Milch besonders gut.»

«Der Gute-Nacht-Geschichten-Erzähler ist bereit», ruft Papa aus dem Schlafzimmer. Schnell ist die Milch ausgetrunken.





Morgenroutine und Reinigung

Am nächsten Morgen sitzt Mama im Wohnzimmer auf der Yogamatte und schaut in eine Kerze. Jordi setzt sich für eine halbe Minute dazu. «Ich gehe jetzt spielen. Du kannst schon noch weiter meditieren.» Im selben Moment stolpert Sophie dazu und kuschelt sich zu Mama. «Guten Morgen!», begrüsst Mama sie. «Auch ich oooohhhmmm!», murmelt Sophie noch halb im Schlaf und faltet ihre Händchen vor der Brust.

Nach einer Weile steht Mama auf. «Komm, ich möchte nun noch meine Zunge putzen. Und meinen Mund mit Öl spülen.» Jordi, der dies gehört hat, fragt: «Warum machst du das?» «Das entfernt die Abfallstoffe, die mein Körper in der Nacht im Mund abgelegt hat», erklärt Mama und nimmt den Zungenschaber in die Hand.

