



Alltag, Angst, Handeln und Raum

buddhistische Gedichte

Vom Unglück der Selbstbehauptung

Nur eine freundliche Frage gestellt,
in barschem Ton zurückgebellt.

Warum?

Warum keine Antwort, nur abgeblockt?

Warum so? Warum so aggro?

Ich bin geschockt.

Mein Gegenüber fühlt sich sichtlich stark
für den Moment.

Triumph im Blick für einen Augenblick.

Die Haltung sagt, wonach niemand fragt:

ich bin müde, schon so lange.

Ich hasse, was ich tue,

und so tue ich, was ich hasse.

Ich mach's Dir schwer, denn dann fühle

ich mich,

als sei ich wer.

Dir mit deinem bunten, besseren Leben

zeig ich's jetzt eben.

Das ist meine Macht -

auch wenn sie für keinen von uns

irgendwas besser macht.

Ein Handeln aus Verwundung.

Was bringt Gesundheit?

Wider den Hass,

wider die Gier,

Verständnis bei mir

und bei uns allen,

Reichtum schenken

in Handeln und Denken,

mit Großzügigkeit, Geduld,

Mitfreude und

Vergeben von Schuld.

Innere Unruhe

Innere Unruhe,
das hörbare Rieseln der Zeit,
der Vergänglichkeit.
Furcht vor Schmerz,
vor dem Tod, vor dem Leben,
vor dem Sein wie vor dem Nicht-Sein.
Im Geist entsteht die Welt;
Ihr und mein Ich
wird im Geist ausgefällt,
und ist doch nur eine Brechung
des Lichts für die Wahrnehmung;
zur Hälfte bloß Einbildung.

Abgrundtiefe, grundlose Furcht,
in einem Wesen, das sich nicht sieht;
in einer Person, die sich nicht gut kennt,
aber sich Ich nennt,
Ein leeres Ich, das alles persönlich nimmt,
obwohl es weiß,
dass nichts so stimmt, wie es scheint –
das ist das „Ich“.

Ein Atmen, ein Herzschlag,
ich bin – und auch nicht.
Mein Atmen, mein Herzschlag,
das bin ich – und auch nicht.

Tun und Lassen

Das zu Tuende,
warum tu`ich es nicht?
Das zu Sagende,
warum gelingt es mir nicht,
die Worte über die Lippen zu kippen?
Schwächliches Zögern,
wo Tatkraft wäre dran.
Wenn das Gute sich nicht sputet,
wird es oft nicht getan.

Wie leicht geht dagegen Ärger
vom Mund in die Hand:
Mit voller Wut schrei`ich und fahre
mein Leben gegen die Wand.
Habe kurz mal Kraft gespürt,
Gefühl von Macht,
die zu nichts Gutem führt.
Hassen,
das zu Lassende, warum ließ ich es nicht?
Weil das Ego im Vollrausch,
benebelt von sich selbst,
immer noch am lautesten spricht.

Trauma

Objektiv, sagt mein Intellekt,
ist nichts Schlimmes passiert.
Der Körper: relativ intakt;
hat es heil überstanden,
nichts abgehackt.

Und doch funktioniert an mir nichts mehr.
Tränen laufen, ich kann sie nicht stoppen.
Druck auf dem Herzen, mein Atem
findet seinen Takt nicht wieder.
Ein Sturz in den Nachhall,
und was und wer ich war
in freiem Fall.
Im Geist kreist ein Strudel
aus Bildern, Klängen und Empfinden,
der mich in seinen Abgrund zieht.
Er reißt mich nieder
in ein kaltes, schwarzes Meer
aufgewühlter Erinnerung,
mit Gewalt.
Und all die klugen Rettungs-Reden,
die ich denke, die man mir zuwirft,
bieten gerade dieser meiner
kläglichen Gestalt
keinerlei Halt.

Ich lege meinen Körper ratlos auf den Boden –
kein Buddhaland in Sicht,
nur mein Ich,
schiffbrüchig auf dem Wohnzimmerteppich.

Denken und Handeln

Denken und Handeln –
denken ist handeln!
Schlimmer als jedes trotziges Kind
benimmt sich mein Geist.
Du hörst ihn nicht an der Supermarktkasse,
weil ich ihn vorerst
nicht zu Wort kommen lasse.
Launisch findet er überall Mängel,
bei Leuten, die er nicht kennt –
sich sieht er als Engel.
Alles sollte sein, wie es ihm passt,
nicht wie es ist.
Woher seine Unzufriedenheit?
Woher sein Ärger?
So viel Neid, Leid und Dummheit
formen sich durch mein Denken.
Wie lässt es sich lenken?

Mit etwas Glück,
schäme ich mich,
rechtzeitig darüber entsetzt,
bevor es andere verletzt.
Und doch bleibt im Geist der erste Schritt dazu
nach wie vor
ständig gesetzt.
Ob ich das jemals ändern kann?
Buddha sagt: Ja!
Ich zweifle,
doch ich arbeite dran.

Bewegung im Raum

Welchen Raum betrete ich,
wenn ich mein Spiegelbild betrachte?
Mein Lächeln auf der Glasoberfläche
gilt wohl mir,
diesem mittelgroßen Tier,
das ich hätschle
und verachte.

Ein Zwischenzustand meiner
körperlichen Hülle
und Fülle zeigt sich mir.
Wer kann was dafür?
Buddha sagt, zum Teil ich.

Ich habe für mich das Sorgerecht,
ob ich will oder nicht,
und erfülle es schlecht.
Wer hat es mir gegeben?
Was brachte mich zum Leben?
Buddha sagt, ein Kontinuum aus Geist,
das todlos
durch die Zeiten reist,
das, in den Körpern handelnd,
die es temporär verwaltet,
sein Ich gestaltet.

Im Spiegel wie im leeren Traum,
sehe ich im Geist
ein anfangsloses Wandern,
als mich
und als die Andern.

Tiefkühlkost-Katalog

Vertreter an der Tür,
junger Mann, halb so groß
wie ich, zart, nicht wie ich.
Er atmet ein und legt mit seinen Sätzen los,
ein Monolog.
Seine dunkelbraunen feinen Hände
reichen schüchtern, den Blick gesenkt,
ein Prospekt herüber, als sei mir damit,
etwas Peinliches geschenkt.
Ein Tiefkühlkost-Katalog.
Ich will den nicht, er weiß das, doch
ich nehme ihm den ab.

Achtung, ab hier wird es hässlich!
Gönnerschaft fühle ich mich
als täte ich etwas Gutes.
Soll er die hart verdienten Kröten kriegen,
ich kann mich in das Schicksal fügen,
dass ich eine Nachfrage per Anruf ertrage.
Er schaut erstaunt, dass ich gut gelaunt
mich auf den Deal einlassen will.
In mir sagt der Snob: Armer Kerl, blöder Job.
Krickel-krackel - hier die Unterschrift
mit dem Fingernagel auf dem Tablet ohne Stift.

Seine dunklen Augen leuchten Dank.
Ich wünsche viel Erfolg und gehe
zurück auf meine faule Ofenbank.
Im nächsten, lichterem Moment:
Erkenntnis, blank.

Mein Blick auf diesen Menschen,
wenn ich tiefer in mich sehe,
war keineswegs auf Augenhöhe,
war von oben herab –
sicher, auch weil die Situation das ergab.
Trotzdem: Ich stehe immer noch,
zu jeder Zeit, unter dem Joch
konventioneller Selbstherrlichkeit,
bin nach wie vor komplett darin gefangen;
weit entfernt von echtem „Mögen alle Wesen Glück erlangen.“
Statt der aufrichtigen Liebe einer Mutter,
kriegen diese von mir höchstens
halbherzig aufgewärmtes Tiefkühlfutter.