



Verse
unerleuchteter
Nonnen

Anenja Vihara

VERSE
UNERLEUCHTETER
NONNEN

eine Auswahl von Buddhistischen Gedichten

Aneñja Vihara 2018

Die Aneñja Vihara ist ein wunderschönes
Frauenkloster im Allgäu. Besuche zum Zwecke des
Rückzuges und der Meditation sind möglich.
www.anenja-vihara.org

Wir danken unseren Lehrerinnen, Lehrern und den Buddhistischen Nonnen, die vor uns diesen Weg gegangen sind, für ihre Unterweisungen und ihre Inspiration.

Mit keinem der Verse möchten die Nonnen Erleuchtung deklarieren oder überweltliche Zustände behaupten.

VERSE DER 1. NONNE

BLOßES HERZ

Den Hass bezwungen,
Von Güte durchdrungen,
Für einen Moment
Ist nur Liebe präsent.
Von Frieden erfüllt,
In Glück gehüllt,
Offen und bloß
Ist das Herz groß.

LEBEN

Hier sind ein Körper und ein Geist
Für eine Weile zusammengeschweißt.
Das Eine kanns ohne das Andre nicht geben,
Das nennt sich Leben.
Doch Leben, wenn mans genau erkennt,
Passiert nur im Moment, im Moment,
Im Moment.

LEBEN 1

So oder so ist das Leben,
Weils nun mal irgendwie sein muss.
Und tatsächlich endet es eben
Immer mit einem Schluss.

So oder so ist das Leben
Und so oder so ists auch gut.
Doch weils immer endet, eben
Darum brauchts Leben viel Mut.

TOD

Es kommt ein Moment, da ist dann Schluss,
Der ist für uns Wesen meist von Verdruss.
Diesen Moment, er heißt auch Tod,
erwarten die Menschen mit Schrecken und Not.
Wenns soweit ist, dann gibts viel Geschrei,
Für die Toten ist das aber Einerlei,
Denn die kommen ja wieder auf eine Welt,
Auch, wenn ihnen das nicht gefällt.
Als Mensch oder Käfer, man weiß nicht genau,
Als Engel, Frosch, vielleicht als Pfau.
Außer man hat Nibbāna erfahren,
Das allein schützt vor Todesgefahren.

MEISTER FLIEGE

Ich sitze hier und meditiere
Und hör von weitem, wie es summt.
Bevor ich mich in Trance verliere,
Kommt mein Meister angebrummt.

Mein lieber Meister Fliege
Setzt sich mir mitten ins Gesicht.
Weiß, dass ich 'nen Rappel kriege,
Doch das stört ihn weiter nicht.

Er läuft mir übern Mund
Mit Füßen die ganz dreckig sind.
'Das ist doch nicht gesund!
Flieg weg, und mach dabei geschwind!'

Der Meister kriecht mir in die Nase.
Ich übe Güte und Geduld.
Wenn ich gleich schrei' und rase,
Ist das nicht meine Schuld.

Meister Fliege treibts zu weit,
Es ist nicht zu ertragen.
Sitzt in der Nase schon 'ne Ewigkeit.
'Wie lang willst du mich noch plagen?'

'So lang, bis du geduldig sitzt
Und mich von Herzen liebst,
Bis du nicht vom Kitzeln schwitzt
Und mir gerne deine Popel gibst.'

Der Meister prüft mich weiter,
Jetzt fliegt er mir ins Ohr.
Vielleicht wär' es gescheiter,
Ich bliebe ruhig, so wie zuvor.

Bevor er zu mir kam
Und ich ihn summen hörte,
Bevor seine Lehre ich vernahm,
die meinen Geist verstörte.

„Der Flieg mag tuen, was er tu!“
Die Lehre Buddhas im Gedenken
Wend ich mich dem Atem zu.
Dem Heben und dem Senken,

Des Bauches oder auch der Brust.
Dann stellt sich Frieden wieder ein.
Und Meister Fliege fliegt mit Lust
Zum nächsten Schülerlein.

BARMHERZ

Das Leben ist hier, in jedem Schritt,
Und der Tod, der kommt immer mit.
Grad noch gefreut oder gelitten,
Noch gefeiert oder gestritten.
Denkste noch, 'och, das wollte ich nicht',
Da erlischt auch schon das Lebenslicht.

Und dann gehts wieder von vorne los.
Kommste erneut in den Mutterschoß.
Anderes Leben, andere Zeit,
Unbarmherzig aneinander gereiht.
Das Barmherz, das entwickelt sich dann -
Naja, wers kann.

Von all jenen Dingen,
Um die wir ringen
Ist dieses Barmherz das, was dann Sinn ergibt.
Ein Herz das sich schenkt, das liebt.
Ein Herz groß und größer, weiter
Und weiter, unendlich heiter.

Ein Ich ist fürs Barmherz viel zu klein
Es kann nur in jedem Augenblick sein.
Ein Augenblick voller Leben,
Voll stillem, heiteren Geben
Und der Tod, der gibt immer mit,
Was immer auch - jeden einzelnen Schritt.

EINATMEN

Der Atem fließt sanft in den Körper hinein,
Ein erfrischender Hauch, ganz fein.
Ich spüre wie die Bauchdecke sich hebt,
Diesen Moment hab ich gelebt.

GEFLOGEN

Einmal da bin ich geflogen.
Nein, quatsch, das ist gelogen
Gesessen hab ich, dem Fliegen gleich,
Um mich, wie Sterne im Finsterreich,
Helles Leuchten in Finsternis,
Wahrhaftigkeit, Fliegenschiss.

FRIEDEN

Frieden, bist du das Geliebter?
Der mich so sanft umfängt?
Komm, mein lieber Gebieter,
Der mich zur Ruhe drängt,

Erfülle mein ganzes Wesen,
Befriede mein ganzes Sein.
Ist wild schon so lange gewesen,
Der Tanz des Geistes im Ringelrein.

Wenn du mich besuchst, schönster Frieden,
Dann gibt es nichts mehr, was ich will,
Dann sind wir Eins, nicht verschieden
Und die bunte Welt wird still.

SCHON WIEDER

Wieder und wieder
Geboren, gelebt und gestorben
Wieder gelernt und wieder geliebt,
Gehasst und verlassen
Gewollt und genommen
Gefunden, verloren
Und ach ist das traurig.
Ach, ist das schön
Und immer wieder entstehn, vergehn.
Wieder und wieder
Und wieder, wieder.
Da ist gar kein Ende,
Da ist gar kein Halt,
Immer nur wieder
In die nächste Gestalt.

Will mans beenden:
Nach innen wenden!
Und schauen den Geist!
Sehn, was ihn speist.
Sehn, was ihn treibt,
Vorwärts in der Unendlichkeit.

DIE WELT

Schmetterlingsflattern, Vogelgesang,
Sonnenuntergang,
Gletscher, Regenwald,
Pure Naturgewalt,
Sternenhimmel und Bienengesumm,
Herz vor Freude stumm.

Krieg, Verachtung, Tod,
Hungersnot,
schmelzende Gletscher, sterbender Wald,
rohe Gewalt,
Alles gemacht von Menschenhand
Ohne Verstand.

Sitze hier und guck vor mich hin.
Suche den Sinn.
Ist nicht zu finden,
Weil wir uns schinden.
Wollen, immer weiter getrieben,
Herz auf der Strecke geblieben.

Sitze wieder, guck in mich rein.
Geist ist ganz klein.
Geist offen, Herz groß -
So geht das bloß!
So passen Liebe und Schmerz
Zusammen in dieses Herz.

ÖSEN LÖSEN

Dieses Herz zusammengesetzt aus Millionen von
Splittern,
Gesammelt im Laufe der Leben, und eben
Dieses Herz zusammengehalten von Liebe,
Für alles das, was vergeht, entsteht, vergeht,
Kennt den Schmerz, ach, ist doch nur'n Scherz
Kennt die Trauer, Kauer, Lauer,
Weiß das Rasen und Singen und Tanzen und Lachen,
Krachen,
Krabumm,
seis drum.

Dieses Herz zusammen gebunden mit Seilen,
Schlag
Still,
Sollst doch nicht eilen.
Sollst sehen die Knoten, verworren, verstrickt
Sollst lösen
Die Haken und Ösen.
Sollst Weilen,
Heilen.

MEDITATION IM KLOSTERHOF

Wasser plätschert in den Brunnen,
Glucksend und fröhlich,
Tropft mir auf den Zeh,
Fließt ins Herz und wird zum See.
Der Zeiten Lauf vergessen,
In Glückseligkeit gesessen,
Liebende Güte gewonnen,
Frisch, unerschöpflich.

Man kann sich im See versenken
Sitzen auf dem Grund,
Ruhig und gelassen,
Ohne Wollen, ohne Hassen.
Glückselig taucht man auf,
Wieder gewahr der Zeiten Lauf,
Will liebende Güte verschenken,
Im Herzen still, gesund.

MEDITATION

Einfach Heben und Senken,
Nichts weiter bedenken,
Tiefe Stille,
Eiserner Wille...
Oh, schau dieses Blitzen!
Bleib sitzen!
Ganz still, wie ein See...
Au! Da tuts aber weh,
Werd mirs Knie noch verrenken
Denken, denken, denken...
Jetzt ist aber Schluss mit der Quasselei!
Wann ist denn die Stunde vorbei?
Jetzt, jetzt tauch ich in Samadhi ein!
Nur etwas still, still muss es sein.
Heben, senken, sitzen, berühren,
Den Geist schön in die Stille führen.
Muss die Frau denn jetzt stören?
Hören, hören, hören.
Ach, diese Welt mit Krieg und Streit,
Das geht so bis in Unendlichkeit.
Also, jetzt aber: heben, senken und heben -
Vergeben, ich muss Allen vergeben!
und tiefe Ruh ...
Hoffentlich hab ich das Fenster zu.

MEDITATION 1

Grün und sanft rauscht das Blättermeer.
Ein süßer Duft weht von ferne her.
Stille sitzend unter Baumes Dach,
Drumrum schwirrt es millionenfach.
Käfer krabbeln den Fuß empor
Ein Tierchen klettert mir ins Ohr.
Ameisen ziehen ihre Bahn,
Und in der Ferne kräht ein Hahn.
Ein Falter setzt sich auf das linke Knie,
So lausche ich der Symphonie.

Es ist so schön. Es wird vergehn!
Ich will es halten. Es wird vergehn!
Vergehen, alles muss vergehen,
Ich will das nicht mehr sehen!
Wer ist dieses Ich, das da spricht?
Warum ist es so auf Bestehen erpicht?
Da ist ein Grün und ein Sehn,
So wird Bewusstsein entstehn.
Da ist Lauschen, doch keine Symphonie
Da sind Elemente, keine Knie.

DER ICHLING

Der Ichling ist ein Herdentier
geht auf zwei Beinen, wenn jung, auf vier.
Der Ichling kommt recht spät in die Brunft,
Paart sich und baut eine Unterkunft.
Er will vermehren, sich selbst und Geld
Das ist für lange seine einzige Welt.

Ein Ichling lernt und weiß alles genau
Jeder Ichling an sich, ist besonders schlau.
Er glaubt: irgendwann, da wird alles gut!
Doch zwischenzeitlich sinkt mal der Mut.
Dann geht er zurück zu Futter und Herde
Sieht Fern und harrt, dass es besser werde.

Der Ichling will sein. Oder auch nicht.
Auf schnelle Freuden ist er erpicht.
Begierde und Ablehnung fest im Sinn,
So ist der Ichling seit Anbeginn.
Und so wird er sein noch für längere Zeit,
Leben an Leben aufgereiht.

Es sei denn, es gibt ein Erkennen.
Der Ichling hört auf zu rennen,
Er schaut in Stille in sich hinein
Und sieht dieses Ich ist alles nur Schein.
Dann lässt er's los, dieses scheinheilige Haus
Und baut sich nie wieder ein neues draus.

DIE ICHSE

Die Ichse ist des Ichlings Weib,
Haben sie Verkehr, so wächst ihr Leib.
Heraus kommt bald ein Ichheitswesen,
Das vorher schonmal da gewesen.
Es stinkt und schreit und will was immerzu,
Von da ab hat die Ichse nie mehr Ruh.

Das bleibt so für den Rest des Lebens.
Fluchtversuche sind vergebens.
Oftmals bindet sich die Ichse mit nem Ring
An Ichheitswesen und Ichling.
Sie teilt ihr Leben mit den Beiden.
Sind sie mal weg, so fühlt sie Leiden.

Sie denkt es sei ein Bund für immer.
Jedoch kommt es meist schlimmer,
Der Ichling geht mit einer Duse fremd
Und benimmt sich ungehemmt
Oder die Ichheitswesen wachsen viel
Und verfehlen pubertär das Klassenziel.

Was immer auch die Ichse tut,
Sie sorgt sich über Mann und Brut.
Sie schuftet, kocht und putzt.
Später fragt sie sich verdutzt:
'Ich fühle nur noch innre Leere.
Was ist der Grund für die Misere?'

Da kommt so manche Ichse zu dem Schluss,
Dass sich etwas ändern muss.
Sie probiert Yoga oder Therapie
Doch glücklich wird sie dabei nie.
Erst wenn sie kriecht, auf allen Vieren,
Denkt sie daran zu meditieren.

Du liebe Ichse brauchst den Grund für die Misere gar
nicht wissen,
Setz dich abgeschieden, stille auf ein Kissen.
Mache sanft die Augen zu
Und bringe deinen Geist zur Ruh.
Lass los Begehren nach dem Sein,
Das löscht gewohnte Herzenspein.

STERNENACHT

Ich habe diese Nacht
Mit Liebe zugebracht.

Voller Liebe zu der Welt
Saß ich unterm Sternenzelt.

So saß Stund um Stunde ich,
Bis die Müdigkeit mir wich.

Weites Herz mit Freude voll,
Ohne Hadern, ohne Groll,

Nur ein sanftes, offnes Lieben
War für den Moment geblieben.

In weichen Wellen, wie ein Schall
Strahlt die Liebe weit ins All.

Von dort fliegt sie ins Herz zurück
Und spendet unsägliches Glück.

WAS WILLST DU NOCH HIER?

Vom Leben willst du nicht mehr viel,
Hast nur Nibbāna noch als Ziel.
Den Körper weißt du - ununterbrochen,
Diesen Sack voll Fleisch und Knochen.
Du siehst ja wie der Atem fließt,
Du fühlst, wie Metta sich ergießt.
Doch Nibbāna kannst du nicht erlangen,
Denn du bist im Netz der Lust verfangen.
Nicht die Lust nach Leben oder Sein,
Doch es ist Anhaften, ganz fein.
Sieh des Wollens lauende Gefahren!
Sieh Anhaftung in Denken und Gebahren.
Bevor beim Tode kommt der Frust
Lass los, lass los die Lust.
Es gibt doch nichts, das 'Du' ist oder 'Dein'
Es gibt ja nichts zu Haben oder Sein.
Nichts und niemand wird dich immer glücklich machen,
Keine Menschen und auch keine Sachen.
Es ist nicht viel, was du vom Leben willst
Dum wird es Zeit, dass du den Hunger stillst,
Mit Glückseligkeit, aus Abgeschiedenheit gewonnen,
In Gleichmut, Freude und Trauer längst verronnen.
Lass los, werde gestillt und werde kühl,
Geh zum Ende von Wahrnehmung und Gefühl!
Dort erfährt das Leben eine Wende,
Dort hat aller Schmerz ein Ende.
Bevor, nach deinem Tod du wieder leben musst,
Lass los, lass los die Lust.

WAHRHEIT

Wahrheit, wenn man sie mal schaut,
Wenn man sich zu schauen traut,
Ist so voller Majestät
Dass aus der Fassung man gerät.
Mächtig, einfach und brutal.
Sie erlaubt kein Zögern, keine Wahl.

Sie wird Maßstab allen Denkens,
Sprechens, Handelns, sich Versenkens
Die Sinne werden klar,
Jeder Augenblick wird wahr.
Wer Wahrheit sucht, wird sie eines Tags verstehen,
Wer Wahrheit sieht, kann auch Nibbāna sehen.

Hast du die Wahrheit schon erkannt,
Aus deinem Leben alles Falsch verbannt?
Dann beuge ich mein Haupt vor dir zur Erde,
Damit mein Herz wie deins geläutert werde.
Denn wirklich Wahrheit schauen, das ist schwer
Vereitelt wird's, durch Mara und sein Heer.

VERSE DER 2. NONNE

OHNE TITEL 1

Das Wunder in uns selbst erkennen
Kein Messen mehr & auch kein Trennen,
Freudvolles Herz, weit & weich
Friedensspendend wie Waldes Teich.

VON DER WAHRHEIT

Wahrheit schauen heißt sich zu trauen,
Sich nicht zu belügen,
Nicht andere zu rügen,
Sich an der eigenen Nase packen.

Sich Mühen, das Gute in sich zu entfalten,
Ohne in diesem innezuhalten

Die Liebe, die innere Schönheit, den Mut,
Der stets nur was der Moment verlangt tut,
Nicht bangend, was andere sagen und denken
Davon lässt man sich nicht mehr lenken.

Mit solch einem Geist kann man Wahrheit schenken.

OHNE TITEL 2

Des "Iches" ledig zeigt es sich,
Das was ja wahrlich immer ist,
Das was nicht kommt nicht geht, nicht steht,
Das was nichts sucht - was still versteht.
Des Wissens unermesslich weit
Durchdringt es die Unendlichkeit.
Der Seligkeit des Herzens Grund,
Erkenne den & werd´ gesund.

TOD-LOSE

Eine Schachtel voll Lose,
"Welt" steht auf der Dose,
'Zieh so viele du willst',
Verkündet das Schild.
So zieht man ein Haus, den Ruhm, einen Platz,
Ein Abenteuer, die Familie, ein Schatz.
Man zieht ein "das hier bin ich!"
(Es schillert & schimmert)
Und sieht aus wie Gewinn,
Doch schaut man etwas genauer hin,
Lauert alledem innewohnend der Tod & bedroht,
Alles was uns da lieb & kostbar geworden ist.
Die Welt scheint voll Nieten,
Nur geliehenes Gut zu überteuerten Mieten,
Stets bereit sich uns zu entziehen.
Wenn nur ein Windhauch "Wahrheit" pustet,
Zerfällt alles zu Staub
Und uns kommt's vor wie Raub.
Dabei ist es das normalste der Welt,
Der Lauf aller Dinge...
Es ist alles nur Schein,
Die Mühen sind groß der Nutzen nur klein.
Die Freude & Freiheit darin zu erkennen,
Sich davon zu lösen, das Herz davon trennen.
Mit leichtem Herzen los(zu)lassen,
Man wird wohl nicht von wahren Wert verpassen.
Die Welt bringt den Tod,
Der Wunsch bringt die Not.
Zieh ins Todlose statt nur Tod-Lose!

OHNE TITEL 3

Ein Moment scheint nicht groß,
Man könnte fast sagen nichtig,
Manchmal unbedeutend,
Ganz und gar nicht gewichtig.
Doch schlechter Moment an schlechten gereit,
Macht sich ganz bald Gewohnheit breit.

Alle Dinge, auch im Kleinsten, umsichtig üben,
Das wird uns auf lange Sicht nicht betrüben,
denn:
An die Art wie das Herz gewohnt ist zu tun,
So wird es wirken, egal in welchem "Nun".

Das kleine achte nicht gering,
Sorgfalt im Kleinen lässt großes geling.

DEM HÖCHSTEN

Sich dem höchsten Ziel verpflichten,
Alles Falsche im eigenen Herzen vernichten.
Mal braucht es Sanftheit, mal Geduld, mal Mut.
Unermüdlich achtsam, stets auf der Hut,
Erkennend was Herzensläuterung nährt & was hindert.

Sich ganz der inneren Armut weihn!
Innere Armut heißt: arm an Gedanken,
An Ansichten, Ideen, Schubladen, Schranken.

Innere Armut heißt arm sein an "Ich",
Dadurch reich an Weite, Tiefe, Güte & Licht.
Ein nach innengekehrtes Lauschen entfalten,
Nichts ablehnen, nichts zurückhalten.

Alles geben, alles lassen
Läuterung des eigenen Herzens führt zum Ende
Jeglicher Schmerzen.

OHNE TITEL 4

Sich selbst bezwingen,
Freiheit erringen,
Die nichts in der Welt
Untergestellt.

Nichts was vergeht, lohnt zu begehren,
Nur was besteht, das lohnt zu ehren.

OHNE TITEL 5

Dem Tode entrinnen wird nichts was Beginnen zum
Ursprung hat,
Was beginnt das endet, wie mans dreht oder wendet.

Nur was (dem) Nichts gleicht,
Doch unvernichtet,
Wird von ihm nicht erreicht,
Ja nicht mal gesichtet!
Nur das wird entrinnen
Dem steten Beginnen.

Aneña Vihara
Buddhistisches Nonnenkloster
Morgen 6
87549 Rettenberg

