

Mathias Bellmann

# *3 Juwelen*

buddhistische Dharmagedichte  
von Mathias

## **Inhaltsverzeichnis**

Der Erhabene

Bodhi

Siddharta

So-sein

Sramana

Zen ohne Meister

Ikkyu

Refugium

Meditation

Bodhi-Blicke

Mein Kissen

Erlöst

Missverstehen

Lebenspfad

Aum

Orden

Meditation

Zen

Keine Welt

Dornen und Stacheln

Kräfte

Kindliche Erleuchtung

Freiheit

Baldachine

Grimmiger Zahn

Braunes Gewand Mit klappriger

Universales Nirwana

Reines Gewahrsein

6 Pfade

Karmawaage

Maya

Mit-Gefühl

Spiegelbilder

Ein, aus

Hinter dem Schleier

Punktlandung

Verblendet

Morbide

Momente des Lebens

Atme

Keiner

Wer bin ich?

Morgendliches sitzen

Unsere Welt

Samsara

Glück

Leid-Entkommer

Deine Entscheidung

Renn´

Bardos

Ich denke, also bin ich

Bist du frei?

Bodhisattva Träume

Seelenpein

Medi

Der untrainierte Geist

Kreuzungen

Sinnsuche

Juwel auf dem Pfad

Inkarniert

Atmen wir

Ein Lächeln

Magische Farben

Der Thron des Gurus

Rundes Nonnengesicht

Buddha

In der Sangha

Alles ist Geist

Sotapanna

Dein Lächeln

Buddhasamen

Leerheit

Saha

Leeres Juwel

Ehre

Die Zunge am Gaumen

Ganz hinüber gehen

Wer bist du?

Leiden

Fließend

Hinter den Schleiern

Dharmas Macht

Nackte Juwelen

Gedanken

Der Geflügelte

Dharma Schritte

Nirwana

Sariputra

Ohne Inhärenz

Bodhi

Erkenntnis

Stumpfsinn

Morgens um sechs

Saha's Wandel

sein oder nicht sein

Demut

Mitfühlen

Jenseits des Jenseits

Versenkung

Sozius

O´Mara

Hin und her, dann und wann

Weisheit und Sein

Yama

Juwelen glänzen

Bud

Guru

Freund und Feind

Bodhisattva - Art

Hier-jetzt oder dann-wann

Kalpas

Barbar Hui Neng

Herz zu Herz

Milarepas Kind

Reisender

Buddha

Garten in Reispapier

Geister

Erlöst

Manjushri

Grau-Haar

Gelchte und Entlichte

Putitamo

Denkst - lebst

Kleinode

Ruhmreiches Siegesbanner

Widersprüche

Praxis

Ein Kreis

Mönchslehrer

Prajnaparamita

Basho

Blaue Felsen

Wurzellos

6 Welten

Wir

Sadhana Praxis



Erinnerungsfetzen

HörerInnen

Klares Licht

Ohne Wort

Lehrt

Wandelwelt

Lebensfährten

Innenweltraum

Ná Mò

Bodhisattvas

Blutige Augen flehen

Ein Tier

Zen

Glücksjäger

Repa

Rinzai Satori

Vajra-gleiche

Buddhawelt

diamantene Yoginis

Grauhaar

Lila Mantra

Mantra

Sutras

er oder sie

Tibeter

Maitri

Verblindet

Gemeinsam

Tick tack

Ohne Einlass

Wege

Xin

Arthur

zazen

Negatives negatives

Jiva

Bodh

Altruis

Kein

anicca

Vertrauen

Unser Gleichnis

Fó Fa Seng

Shunyata

Nichts besonderes

Befrieder

Blinde

Nähr!

Acht Schritte

4

Lehrerin

Myriaden Kalpas

Veränderung

Rupa

Geliebtes Tibet

Großes Mitgefühl

Karma

Pfade

Kreis

Leere Worte

Vater und Kinder

Maitreyas General

Das einzige Lächeln

Linienhalter

3 Juwelen in Einem

Fußabdrücke

Samadhi

Endloses Ende

Sanduhren

Acht Schritte

Leer und frei

Echte Weisheit

Juwelen

vergänglich

Omitofo

Sein

Schwüre

Verschiebend

Drei Wege

Magga und phalla

## ***Der Erhabene***

Erhabener,  
Welch ´ wunderlich Wort:  
Erhaben.  
Doch nicht arrogant!  
Erhaben über das  
Leiden.

Erhaben über die  
Verstrickung der Welt,  
Die von Gier und Hass  
Und den Verblendeten  
Gefesselt ist.

Erhabener,  
Könnt ich dich sehen!  
Erhabener,  
Könnt ich mit dir reden!  
Erhabener,  
Könnt ich mit dir gehen!

## ***Bodhi***

Das Herz des Bodhisattva schlägt.  
Es atmet und es trägt  
Durch dunkle Stunden der Not.

Mitgefühl strahlt und entflammt.  
Es leuchtet fesselnd rot,  
Bis es alle Probleme verdammt.

## ***Siddharta***

Erwacht am Ende der Nacht.  
Dann hat er 45 Jahre verbracht,  
Uns den Weg zu lehren,  
Damit wir wahres Glück erleben.

Der Prinz wurde bettelarm,  
Weil ihn die Sinnsuche überkam.  
Er erreichte das höchste Ziel,  
Bei dem sich alles Leid verliert.

## ***So-sein***

Wir,  
du und ich,  
sind hier  
oder nicht?

Fühl  
was ist  
und niemals war.  
Ist da ewiges?

Mensch  
zu sein  
ist Schein.

Tod ist  
das Fleisch  
ohne den  
erwachten Geist.



## ***Sramana***

Kein Sinn im Weltlichen.  
Die Welt verlassend,  
Sich stattdessen dem  
Spirituellen hingeben.

Der finale Schritt.  
Der große Übertritt.  
Auf der anderen Seite  
Wartet eine neue Welt.

Hinter dir lassend:  
Weltliche gieren.  
Weltliche hassen.  
Herzen erfrieren.

Ein neuer Versuch:  
Versunken sitzen.  
Karma ritzen  
Und Mantras singen.

## ***Zen ohne Meister***

Im Einfachen spiegeln sich die Dinge:  
Kleines Glück verleiht große Flügel.  
Der nächste Schritt führt zum Ziel.  
Dankbar für den kostbaren Augenblick.  
Achte auf die, die dir nahe sind;  
Schenke ihnen deine kostbaren Stunden!

## ***Ikkyu***

Deinen anderen Mund will ich lecken.  
Mit meinem Barthaar daran reiben.  
Lass es uns in den Hügel treiben  
Und unsere heiligen Körper entdecken.

Mich lockt dein nackter Po.  
Ich reibe mich drin froh.  
An deinem Rosengarten labend,  
Entlocke ich dir erleuchtete Seufzer.

## ***Refugium***

Orte der Zuflucht.  
Tränen rollen.  
Alte Wunden brechen auf.  
Können sie heilen?

Fernab des Kampfes.  
Fernab des Streits.  
Runde im stillen Land.  
Stirbt mein Leib?

## ***Meditation***

Fern der Welt  
Auf meinem Kissen!  
Fern der Angst  
Auf meinem Kissen!  
Fern des Streits  
Auf meinem Kissen!  
Fern des Geldes  
Auf meinem Kissen!  
Fern der Sorgen  
Auf meinem Kissen!

Soll ich es dir borgen?

## ***Bodhi-Blicke***

Wie viel mehr kann ich geben?  
Wie viele retten?  
Der Bodhisattva in mir schreit:  
Es ist nicht genug!

Die Welt brennt.  
Innen und außen.  
Alle Sinne brennen.

Hungernde. Wahnsinnige. Kriegsopfer.  
Verzweifelte. Entwurzelte. Vertriebene.  
Verstümmelte. Entrechtete. Hoffende.

Der Bodhisattva schaut offenen Aug's.  
Er sieht die geheimen Wege.  
Noch ist die Welt blind.  
Erleuchte sie!

## ***Mein Kissen***

Ein und aus;  
Aber die Gedanken bleiben.  
Ich finde nicht heraus  
Aus dem metaphorischen Treiben.

Sitzen auf dem Kissen,  
Bilder tun sich innerlich auf.  
Gedanken bringen mich ins Schwitzen.  
Ich atme diese Fallen aus!