

Seit einiger Zeit gibt es ein Team zur Koordination ehrenamtlicher Helfer, angeführt von Josephine Lehnert und Dorothea Langhammer, die seit 2001 auch beide im ehrenamtlichen Vorstand mitarbeiten. Josephine widmet sich neben ihrer Vollzeitarbeit als Teamassistentin einer Mobilfunkfirma fünf bis zehn Stunden wöchentlich der Arbeit im Zentrum. „Weil der Kreis der Helfenden gering ist, wurde die Belastung irgendwann zu groß. Da haben Dorothea und ich beschlossen, die Organisation der ehrenamtlichen Arbeit selbst in die Hand zu nehmen.“ Josephine findet „das Geben und Nehmen“ entscheidend: „Ich habe im Tibetischen Zentrum Unterweisungen erhalten, die mein ganzes Leben verändert haben. Nun gebe ich das zurück, was ich lei-

sten kann, bringe ein, was ich an Fähigkeiten habe und was benötigt wird. Das eine ohne das andere geht einfach nicht; es kann nur zusammen funktionieren.“

Zweimal im Jahr lädt das Tibetische Zentrum zu einem Helfertreffen ein. Geshe Thubten Ngawang und/oder Geshe Ngawang Sonam sowie die Ordinierten kommen dann an einem Sonntagnachmittag mit den ehrenamtlichen Helfern zu einer Pūjā und anschließendem Kaffee und Kuchen zusammen.

Wer wissen möchte, wann das nächste Treffen ist und mithelfen möchte, kann sich wenden an:

**Josephine Lehnert (Tel.: 040- 636 484 87) und
Dorothea Langhammer (Tel.: 040- 251 411 6)**



„Beseitige Schmutz, beseitige Flecken“ – Alltagshandlungen zu Dharma machen

PABONGKA RINPOCHE

Wir drucken im Folgenden die Geschichte des Chūḍapanthaka, erzählt von Pabongka Rinpoche in seinem Werk „Befreiung in unseren Händen“. Chūḍapanthaka beseitigte Hindernisse für die Dharma-Praxis, indem er lange Zeit den Tempel fegte. Mit freundlicher Genehmigung des Diamant Verlages, der den ersten Band des großen Werkes im Jahr 1999 herausbrachte. Der zweite Band erschien im März 2002.

Guru Suvarṇadvīpi säuberte – seiner Biografie zufolge – sein Zimmer stets eigenhändig. Diese Übung geht auf ein Sūtra zurück, in dem es heißt: „Die Bodhisattvas sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen in einer sauberen Umgebung.“ Warum soll man sein Zimmer sauber halten? Wenn euer Guru oder ein hoher Beamter euch besuchen käme, würdet ihr euer Zimmer gründlich auskehren, oder etwa nicht? Genauso müsst ihr aus Hochachtung für euren Guru, die Buddhas und die Bodhisattvas euer Zimmer säubern, wenn ihr sie im Laufe der Meditation einladet.

Es ist ganz und gar nicht förderlich, aus den gleichen Beweggründen aufzuräumen wie beispielsweise die Laien der Putzkolonne des Potala oder der Klöster Sera und Drepung. Diese Leute arbeiten um ihres eigenen Wohlergehens willen oder um andere zu beeindrucken. Ihr aber solltet es aus Hochachtung für das Verdienstfeld tun, welches ihr im Zuge der Vorbereitung auf eine bestimmte Lamrim-Meditation in euer Zimmer einladet, um zum Wohle aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen. So zu denken ist ausgesprochen hilfreich.

In einem Sūtra werden fünf positive Auswirkungen erwähnt: Wir selbst und andere erwerben einen freudigen und klaren Geist; es erfreut die Götter; man sammelt das Karma an, schön zu werden; und man wird in himmlischen Bereichen wiedergeboren, wenn man diesen Körper verlässt. Mein verehrter Guru erzählte mir, dass die positiv eingestellten Götter immer wieder den menschlichen Bereich besuchen und die Menschen beschützen, die aufrecht Dharma praktizieren. Wenn ihr euer Zimmer aber nicht richtig säubert, ist das nicht sehr einladend für sie; sie bieten euch in diesem Fall keinen Schutz, weil sie Unsauberes meiden. Zudem erfreut ein sauberes Zimmer auch euren Guru, die Buddhas usw.

Ihr sammelt Karma an, schön zu werden. Damit ist nicht gemeint, dass man sich eine schöne Gestalt erwirbt – der Satz bezieht sich auf ethisches Verhalten. Ethisches Verhalten lässt nicht einen unansehnlichen Körper attraktiver werden, doch in den Augen der Buddhas und der Bodhisattvas ist er ausgesprochen schön. Wenn es heißt, wir würden in himmlischen Bereichen wiedergeboren, sind damit vor allem die Reinen Länder der Buddhas gemeint.

Karmische Hindernisse überwinden

Ārya Chūḍapanthaka erlangte den Stand eines Arhat, indem er einen Raum säuberte. [...]

Als Junge versuchte Chūḍapanthaka, lesen zu lernen. Doch wenn er sich beispielsweise das Wort *siddham* merken wollte, hatte er jedes Mal, sobald er die Silbe *sid* lesen konnte, das *dham* wieder vergessen. Wenn er das *dham* gelernt hatte, konnte er sich schon nicht mehr an das *sid* erinnern. Der Name Chūḍapanthaka stand für „dumm“, „Dümmster der Dummen“, „gering“, „Geringster der Geringen.“

Sein Bruder gab Chūḍa dann die Ordination und versuchte, ihn zu fördern; er gab jedoch nach drei Monaten auf und warf ihn aus dem Jetavana-Hein, in dem die Mönche lebten. Der Buddha, unser Lehrer, ging voller

Mitgefühl zu ihm. „Panthaka, warum weinst du?“ fragte er. „Mein Abt hat mich beschimpft“, war die Antwort. Darauf sprach der Buddha: „Es gibt Lobesworte von Narren und Schmähungen von Gelehrten. Es ist besser, von einem Gelehrten geschmäht zu werden, als Lob von einem ungebildeten Kind zu erhalten.“ [...] Der Buddha gab Chūḍapanthaka folgende Worte zum Auswendiglernen: „Beseitige Schmutz, beseitige Flecken.“ Als sich auch dies für zu schwierig erwies, dachte der Buddha: „Ich werde ihn von seinem schlechten Karma reinigen.“

„Panathaka, kannst Du die Sandalen der Mönche putzen?“, fragte der Buddha. Er antwortete: „Ja, Verehrungswürdiger, das kann ich.“ „Dann putze die Sandalen der Mönche“, wies ihn der Buddha an. „Und ihr Mönche müsst ihn das tun lassen, damit er sein Karma bereinigen kann. Ihr müsst die Worte rezitieren, auf dass er sie schließlich auch erlernt.“ Nachdem Chūḍapanthaka gelernt hatte, die beiden Sätze zu rezitieren, sagte der Buddha: „Nun brauchst du ihre Sandalen nicht mehr zu putzen, aber sage weiter die beiden Sätze auf, während du den Tempelkehrst.“

Als man Chūḍa die Aufgabe übertragen hatte, den Tempel zu fegen, entwickelte er große Ausdauer bei

dieser Beschäftigung. Der Buddha bewirkte, dass die linke Seite sofort wieder schmutzig war, sobald er die rechte Seite des Tempels gekehrt hatte, und sobald die linke sauber war, die rechte wieder der Reinigung bedurfte. Chūḍapanthaka ließ in seinem Eifer nicht nach, und so wurden sein Karma und seine Geistestrübungen schließlich geläutert. Da kam ihm der Gedanke: „Als der Lehrer sagte: ‚Beseitige Schmutz, beseitige Flecken‘, meinte er da inneren oder äußeren Schmutz?“ Nun kamen ihm drei Verse in den Sinn, die er noch zuvor gehört hatte:

„Schmutz bedeutet Anhaftung, nicht Schmutzpartikel; Schmutz ist ein anderes Wort für Anhaftung, nicht für Dreck. Weise beseitigen diese Art von Schmutz und folgen gewissenhaft den Lehren des Sugata. – Schmutz bedeutet Feindseligkeit, nicht Schmutzpartikel; Schmutz ist ein anderes Wort für Feindseligkeit, nicht für Dreck. Weise beseitigen diese Art von Schmutz und folgen gewissenhaft den Lehren des Sugata. – Schmutz bedeutet Unwissenheit, nicht Schmutzpartikel; Schmutz ist ein anderes Wort für Unwissenheit, nicht für Dreck. Weise beseitigen diese Art von Schmutz und folgen gewissenhaft den Lehren des Sugata.“

Er versuchte, diese Verse von Grund auf zu verstehen und erlangte durch seine Meditation den Stand eines Arhats.

*„Die Klugen kleiden sich
in Bescheidenheit: Ihre
Kleider sind gewebt aus
ethischem Verhalten – und
nicht aus feiner Atlas-
seide; ausdrucksvolle
Rede schmückt ihre Häuse
– nicht Halsketten; der
Guru ist ihr Kronjuwel –
nicht irgendein Edelstein.“*

Dsche Tsongkapa