



## Transkript zum Erklärfilm „Buddha“

Experte:	Tenzin Peljor, buddhistischer Mönch
Datum der Aufnahme:	Sommer 2021
Dauer der Aufnahme:	07:56 min
Dreh und Schnitt:	Christopher Ay, Alexandra Franz, Lara Kraft und Celina Schäfer

**Lara u. Christopher:** Wir befinden uns gerade in Frankfurt am Main vor dem Tibethaus<sup>1</sup>. Hier gibt es sehr viel über den Buddhismus zu erfahren. Sag mal, hast du eigentlich schon mal eine Buddha-Statue<sup>2</sup> gesehen? Komm, wir gucken uns einfach mal eine an.

**Off-Kommentar:** Der Buddhismus besteht nach Auffassung der Buddhistinnen und Buddhisten<sup>3</sup> aus drei Juwelen<sup>4</sup>: dem Buddha<sup>5</sup>, der Lehre<sup>6</sup> und der buddhistischen Gemeinschaft. Heute erklären wir euch die Bedeutung des Buddhas. „Buddha“ heißt „der Erwachte“<sup>7</sup>. „Bodhi“ heißt „Erwachen vom Schlaf der Unwissenheit“<sup>8</sup>.

**Lara u. Christopher:** Hier im Tibethaus sind auch buddhistische Mönche. Einen von ihnen dürfen wir jetzt gleich hier treffen.

**Tenzin Peljor:** Einige der Buddha-Figuren<sup>9</sup> symbolisieren innere Qualitäten<sup>10</sup>, die man entwickeln kann. Diese Buddha-Figur symbolisiert die Qualität des „Großen Mitgefühls“. Und das „Große Mitgefühl“ möchte alle Lebewesen, ohne Ausnahme, vor Leid<sup>11</sup> schützen und von Leid befreien. Und deshalb hat die Buddha-Figur tausend Arme, um die Hände auszustrecken. So kann sie die Lebewesen vor Not<sup>12</sup> und Leid beschützen und von Not und Leid befreien.

**Off Kommentar:** Es gibt verschiedene Figuren mit unterschiedlichen Bedeutungen. Alle sind wichtig für Buddhistinnen und Buddhisten. Es gibt auch weibliche Buddha-Figuren.

**Tenzin Peljor:** Die Buddha-Statue selbst steht für den Buddha und im Tibetischen<sup>13</sup> nennt man den Buddha Sangye. Das heißt, es ist jemand, der alle Qualitäten vollendet hat und alle Fehler aufgeben hat. Jemand, der sich vollkommen transformiert<sup>14</sup> hat und am Ziel angekommen ist: Qualitäten, die zu Glück führen, hat er erlangt. Alles, was zu Leid führt, hat er hinter sich gelassen.

**Off-Kommentar:** Ist euch schon einmal aufgefallen, dass der Buddha immer lächelt? Das Lächeln und die halb geschlossenen Augen des Buddhas stehen für seine Lehre.



**Tenzin Peljor:** Die halbgeschlossenen Augen symbolisieren einerseits, dass der Buddha das Leid der Welt hinter sich gelassen hat und nicht mehr Teil des Leids der Welt ist. Aber sie sind auch halb offen, weil er durch das Mitgefühl mit allen Lebewesen verbunden ist und sie vom Leiden befreien will. So ist er abgewandt vom Leid und zugewandt gegenüber den Lebewesen. Und das Lächeln bedeutet, dass er die zwanghaften Impulse<sup>15</sup>, die aus Gier<sup>16</sup> und Hass entstehen, hinter sich gelassen hat und einen Zustand der Gelassenheit<sup>17</sup>, der Entspanntheit und des Friedens hat. Und er hat eine innere Freude aus diesem inneren Frieden, der Gelassenheit und Entspanntheit.

**Lara u. Christopher:** Wir haben jetzt schon ganz schön viel über die Buddha-Figuren und deren Lehren erfahren. Aber sag mal, wer war denn dieser Buddha eigentlich?

**Off-Kommentar:** Vor circa 2600 Jahren wurde Buddha unter dem Namen Siddhartha Gautama als Fürstenson<sup>18</sup> in Indien<sup>19</sup> geboren. Schon bei seiner Geburt wurde vorhergesagt, dass er entweder ein Weltherrscher<sup>20</sup> oder ein Buddha werden würde. Nach dieser Aussage hatte der Vater Angst, seinen Sohn zu verlieren. Er schenkte Siddhartha jeglichen Luxus<sup>21</sup>, um ihn von der Welt zu isolieren<sup>22</sup>. Ihm fehlte es an nichts, weshalb er auch kein Leid auf der Welt zu Gesicht bekam.

Als er eines Tages begann, sein Elternhaus für heimliche Ausflüge zu verlassen, sah er einen sehr alten Mann. Bei weiteren Ausflügen sah er einen Kranken, einen toten Menschen und schließlich einen Wandermönch<sup>23</sup>. Dadurch erkannte er, dass die Welt nicht frei von Leid ist, sondern dass alle Menschen irgendwann altern, erkranken und sterben müssen. Der Mönch<sup>24</sup> inspirierte<sup>25</sup> ihn, sich vom Luxusleben abzuwenden.

Nach diesen Begegnungen entschloss sich Siddhartha mit 29 Jahren dazu, seine Lebensweise radikal<sup>26</sup> zu ändern und Frau, Kind sowie den Luxus zu verlassen. Er hoffte, eine Antwort darauf zu finden, was die Ursache des Leidens ist und wie es beendet werden kann. Dafür ging er bei zwei Lehrern in Ausbildung und lebte mit fünf Mönchen unter großen Entbehrungen<sup>27</sup>.

Mit 35 Jahren fand er seine Antwort in der Meditation<sup>28</sup>, erwachte vom Schlaf der Unwissenheit und nannte sich selbst „Buddha“, der Erwachte. Die Erkenntnisse in der Meditation halfen ihm, sich von allem Leid zu befreien. So erreichte er das Nirwana<sup>29</sup> – einen dauerhaften Zustand inneren Friedens frei von Leid.



Nach dem Erreichen des Nirwana gab Buddha seine Erkenntnisse in den nächsten 40 Jahren an seine Schülerinnen und Schüler weiter. Circa 500 Jahre später schrieben Buddhas Schüler seine Erkenntnisse und Lehren auf. Seine Lehren nennt man den Dharma, – das zweite Juwel. Buddhistische Schriften sind äußerer Dharma<sup>30</sup>. Wichtiger ist es, selbst zu erkennen, was der Buddha erkannte. Diese Erkenntnisse sind der innere Dharma. Buddha ist heute ein großes Vorbild<sup>31</sup> und ein Lehrer für Buddhistinnen und Buddhisten.

**Tenzin Peljor:** Der Bodhi-Baum, ist der Baum, unter dem Buddha erwacht ist. Bevor er sich unter diesen Bodhi-Baum gesetzt hat, hatte er das Extrem<sup>32</sup> des Luxus hinter sich gelassen. Er ist in das Extrem der Askese<sup>33</sup> gegangen, wo er unter anderem extrem gefastet<sup>34</sup> hat und er selbst hat beschrieben, dass er so lange gefastet hat, dass der Magen die Wirbelsäule berührt hat. Dann hat er erkannt, dass dies ist auch zu extrem ist. Er hat die fünf Mönche, mit denen er zusammen war, verlassen. Er hat Nahrung zu sich genommen und sich dann unter den Bodhi-Baum gesetzt. Dort hat er schließlich in drei Stufen das Erwachen erlangt.

Für mich ist am bedeutendsten am Buddha, dass er einen Weg gegangen ist, den ich auch gehen kann: Ich kann nämlich an mir arbeiten, meine Qualitäten zu vergrößern, meinen Hass ablegen, meine Gier ablegen sowie mehr Liebe und Mitgefühl entwickeln. Und er ist ein Vorbild. Er ist jemand, der es geschafft hat. Er zeigt mir den Weg auf, wie ich das selbst erreichen kann. Dazu brauche ich allerdings das Selbstvertrauen, dass ich mich verändern kann, dass ich den Hass hinter mir lassen kann. Und in dem Sinne – das ist dann eigentlich die Zuflucht<sup>35</sup> – stütze ich mich auf Buddha, um diesen Weg zu gehen. Und den kann jeder gehen: Jeder kann erwachen, jeder kann diesen Weg einschlagen. Jeder kann die Fehler hinter sich lassen, Qualitäten entwickeln, bis zum Erwachen. Das ist unsere Ansicht als Buddhisten.

**Ishera Fischer:** [nimmt Zuflucht zu Buddha auf Pali, hier übersetzt]:

*Verehrung ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!*

*Verehrung ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!*

*Verehrung ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!*

*Die O-Töne des Experten wurden aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Orthografie überarbeitet und weichen leicht vom eigentlichen Wortlaut des Erklärfilms ab.*