



Transkript zum Erklärfilm „Die drei Juwelen“

Experte:	Tenzin Peljor, buddhistischer Mönch
Datum der Aufnahme:	Sommer 2021
Dauer der Aufnahme:	6:26 min
Dreh und Schnitt:	Lukas Koesling, Selina Koesling, Lara Seifert, Niklas Weitzel

Off-Kommentar: Die drei Juwelen stehen im Zentrum des Buddhismus. Buddhistin oder Buddhist ist, wer die drei Juwelen anerkennt¹ und sich an diesen orientiert.

Das erste Juwel ist der Buddha. „Buddha“ bedeutet „der Erwachte“². Vor circa 2600 Jahren lebte der erste Buddha Siddhartha Gautama in Indien. Seine Lehre³ wurde als Buddhismus bekannt. Ein Buddha ist jemand, der seinen Geist befreit hat. Dabei hat er positive Qualitäten⁴ entwickelt, wie grenzenloses Mitgefühl, bedingungslose Liebe und Weisheit. Zudem ist er für alle Buddhistinnen und Buddhisten ein Vorbild und Lehrer.

Tenzin Peljor: Für mich persönlich bedeutet der Buddha: Er war ein Mensch, er ist ein Mensch wie ich und er hat sich seinen eigenen Schattenseiten⁵ gestellt, seiner Gier, seinem Neid, seinem Hass. Er hat sich aber auch den Qualitäten gestellt, die jeder in sich hat: Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit. Diese Qualitäten hat er gestärkt, seine Fehler vermindert und am Ende sogar überwunden. In diesem Sinne ist er ein gutes Vorbild für mich, dem ich folgen möchte.

Off-Kommentar: Das zweite Juwel ist das Dharma. Dharma wird die Lehre des Buddhas genannt. Das Symbol dafür ist das Dharma-Rad. Es hat acht Speichen⁶, die auf die Wege zur Erkenntnis aller Dinge hinweisen. Jede Speiche verdeutlicht eine Übung, an der sich Buddhistinnen und Buddhisten in ihrem Leben orientieren.

Die Lotusblüte steht dafür, dass man mithilfe der Lehre Buddhas zur wahren Erkenntnis kommt. So wie die Blüte sich frei gemacht hat von ihrem trüben Untergrund, so befreit die Lehre Buddhas von Anhaftung⁷ und Gier.

Tenzin Peljor: Die Lehren des Buddhas lese ich, wenn ich Zeit habe und manchmal habe ich mehr, manchmal weniger Zeit. Wenn ich ein Studium⁸ habe, dann lese ich sehr viel. Wenn ich für andere sehr aktiv bin, lese ich weniger. In den Lehren zu lesen, bedeutet für mich so etwas wie Nahrung aufzunehmen: Nahrung für den Geist⁹, die meinen Geist stärkt, mich glücklich und fröhlich macht und mich inspiriert¹⁰, sodass ich freudiger bin das, was der Buddha gelehrt hat, umzusetzen.



Off-Kommentar: Das dritte und letzte Juwel wird Sangha genannt. Sangha bedeutet Gemeinschaft. Diese buddhistische Gemeinschaft¹¹ besteht aus mehreren Gruppen: „einfache“ Buddhistinnen und Buddhisten oder Nonnen und Mönche¹².

Tenzin Peljor: Jede und jeder kann Buddhistin oder Buddhist werden und jede oder jeder kann auch Nonne oder Mönch werden. Das muss man für sich selbst entscheiden. Wenn man Nonne oder Mönch ist, orientiert man sich an bestimmten Regeln. Diese sorgen dafür, dass man den ganzen Tag Zeit für Studium, Nachdenken und Meditation hat oder dafür, anderen zu helfen. Man hat keine Frau, keine Kinder und keine bezahlte Arbeit. So hat man wie eine Hochleistungssportlerin¹³, wie ein Fußballer oder eine Fußballerin den ganzen Tag Zeit dafür, genau das zu trainieren und umzusetzen, was einem wichtig ist. Das macht man so intensiv, dass man selbst davon träumt. Wie bei jeder Sache, von der man begeistert ist.

Off-Kommentar: Buddhistinnen und Buddhisten nehmen zu diesen drei Juwelen Zuflucht¹⁴.

Tenzin Peljor: [nimmt Zuflucht zu den drei Juwelen auf Deutsch]:

Bis zum Erwachen nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

Bis zum Erwachen nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

Bis zum Erwachen nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

Den Boden mit Duftwasser besprengt - und - mit Blumen geschmückt, den großen Berg, vier Länder, Sonne und Mond sehe ich als reines Buddhaland und bringe es euch dar; würden doch allen Lebewesen solch reine Länder zuteil.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Zufluchtnahme bedeutet für mich, dass ich das Selbstvertrauen habe, mich verändern zu können. Die Fehler, die ich habe, kann ich ablegen und die Qualitäten, die ich bereits habe, die jeder hat (z.B. Freundlichkeit, Liebe, Mitgefühl) kann ich stärken. Und dann versuche ich dreimal morgens und dreimal abends Zuflucht zu nehmen, um den Geist in diese Richtung zu bringen.

Off-Kommentar: Manche Buddhistinnen und Buddhisten sprechen die Zuflucht auf Pali.

Ishera Fischer: [nimmt Zuflucht zu den drei Juwelen auf Pali, hier übersetzt]:

Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht.

Zum Dharma nehme ich meine Zuflucht.

Zum Sangha nehme ich meine Zuflucht.

Zum zweiten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Buddha.

Zum zweiten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Dharma.

Zum zweiten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Sangha.



Zum dritten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Buddha.

Zum dritten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Dharma.

Zum dritten Mal nehme ich meine Zuflucht zum Sangha.

Off-Kommentar: Pali ist eine alte Sprache aus Indien, die oft als Ur-Sprache¹⁵ des Buddhismus bezeichnet wird.

Tenzin Peljor: Eine Buddhistin oder ein Buddhist muss nicht Pali sprechen können. Ich zum Beispiel kann kein Pali sprechen. Wenn man die Zuflucht auf Pali spricht, ist das für einige Leute sehr inspirierend und begeistert sie. Und für manche ist es inspirierend oder begeisternd, wenn sie es in der eigenen Muttersprache¹⁶ sprechen. Das ist jeder oder jedem selbst überlassen.

Off-Kommentar: Buddha, Dharma und Sangha werden auch die drei Kostbarkeiten oder drei Zufluchten genannt. Sie stellen die Grundlagen des buddhistischen Glaubens dar.

Tenzin Peljor: Wenn man sich die Frage stellt, ob alle drei Juwelen gleichbedeutend sind oder nicht: Das ist wie bei einem Fußballspiel. Für ein gutes Fußballspiel brauchst du zwei Mannschaften, zwei Tore und einen Fußball. Und es gibt kein Fußballspiel ohne diese drei Dinge zusammen. Und so gibt es eben auch keinen Weg zum Erwachen ohne die drei Juwelen.

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