



Transkript zum Erklärfilm „Die vier edlen Wahrheiten“

Experte:	Tenzin Peljor, buddhistischer Mönch
Datum der Aufnahme:	Sommer 2021
Dauer der Aufnahme:	7:33 min
Dreh und Schnitt:	Maike Bormuth, Katharina Hagedorn, Janina Jacobasch und Eliza Wörner
Animation:	Maren Harat

Off-Kommentar: Die vier edlen Wahrheiten sind für Buddhistinnen¹ und Buddhisten² in ihrem Leben sehr wichtig. Sie sind die Grundlage und die zu erlangenden Einsichten³, die Buddha⁴ ihnen mitgegeben hat.

Das Leben ist nicht perfekt und es gibt vieles, das uns Menschen traurig macht. Warst du auch schon mal traurig?

Die erste Wahrheit heißt Dukkha. Eine richtige Übersetzung gibt es für das Wort nicht, es bedeutet aber in etwa, dass es im Leben Traurigkeit und Unzufriedenheit gibt.

Tenzin Peljor: Traurig finde ich es, wenn Menschen wegen Krieg und Hunger flüchten müssen und dann auf dem Ozean ertrinken. Und unbefriedigend ist, dass ich nicht sehe, was ich alles habe. Ich bin z.B. reich und möchte trotzdem immer mehr haben und werde immer gieriger. Diese ganze Gier⁵ macht mich wahnsinnig und nicht glücklich.

Off-Kommentar: Die zweite edle Wahrheit heißt Samudaya. Sie erzählt, warum das Leben für manche so traurig und leidvoll sein kann. Die Hauptursachen für ein unglückliches Leben sind Gier und Hass.

Hast du dir schon mal das neueste Videospiel gewünscht, obwohl du eigentlich genügend Spiele hast? Der Buddhismus sagt, dass Menschen oft mehr haben wollen, als sie besitzen und oft neidisch auf andere Menschen sind.

Nirodha wird die dritte edle Wahrheit genannt. Diese Wahrheit zeigt den Buddhistinnen und Buddhisten, wie man es schaffen kann, das Leid aufzulösen und glücklich zu werden.

Tenzin Peljor: Das Leid⁶ der Gier kann ich auflösen, indem ich lerne, zufrieden zu sein und sehe, welche Reichtümer ich habe: genügend Spielekonsolen, Videos, Essen und zu trinken, Eltern, die für mich sorgen, liebevolle Menschen. Wenn ich die Reichtümer sehe, fühle ich



mich reich und nicht arm. Dann entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit, dann habe ich keine Gier mehr, und ich bin glücklich. Mein Glück kann ich vergrößern, indem ich meiner besten Freundin oder Freund wünsche, dass es ihr gut geht: „Ich wünsche dir, dass es dir gut geht, dass du gesund bist und lachst, und viele Freunde hast!“ Je mehr ich mir das wünsche, desto glücklicher bin ich. Wenn ich jemanden nicht leiden kann, sollte ich trotzdem dieselben guten Wünsche für diese Person haben: „Ich wünsche, dass es dir gut geht, dass du viele Freunde hast, gesund bist und lachst!“ Dann bin ich glücklich auch mit der Person, die ich nicht leiden kann – durch die Kraft der Liebe.

Off-Kommentar: Die vierte Wahrheit heißt Magga. Sie zeigt einen bestimmten Weg, in seinem Leben glücklich und frei von Leiden zu werden. Dafür gibt es acht Übungen. Man nennt diese „den achtfachen Pfad“⁷ oder auch „Weg“.

Das ist das Dharma-Rad⁸. Es ist auch das Religionssymbol⁹ des Buddhismus. Die acht Speichen¹⁰ des Rades zeigen die acht Übungen. In diesen Übungen trainieren sich Buddhistinnen und Buddhisten.

Tenzin Peljor: Der ‚Achtfache Pfad‘ sind verschiedene Teile, die zusammenwirken und zu dem Ergebnis führen sollen, dass man am Ende glücklich ist und frei von Leiden. Dafür muss man viel üben und trainieren. Wenn man das übt und trainiert, ist man am Ende glücklich und frei von Leiden. Das ist so ähnlich, wie wenn man Kuchen macht. Um Kuchen zu machen, braucht man alle Teile: Mehl, Flüssigkeit, Zucker und andere Sachen. Du kannst nämlich keinen Kuchen ohne Mehl machen. Und so braucht man alle acht Teile, um zum Ziel zu kommen. Das Ziel ist das Nirwana¹¹, Dorf des Glückes und Frieden.

Off-Kommentar: Die erste und zweite Speiche heißen ‚Gute Sichtweise‘ und ‚Gute Einstellung‘. Das bedeutet, dass man sich an den vier edlen Wahrheiten orientiert und sein Leben so gestalten soll, dass keine Gier oder Hass aufkommen. Man soll sich also in seinem Denken richtig verhalten.

Hast du deinen Eltern schon mal gesagt, dass du die Hausaufgaben gemacht hast, obwohl du sie gar nicht gemacht hast? Oder hast du schon einmal einen Freund angelogen?

Die dritte Speiche des Rades sagt aus, dass man genau das nicht tun soll. Man kann damit anderen und auch sich selbst schaden. Die ‚Gute Rede‘ bezieht sich auf gutes sprachliches Verhalten.

Die vierte und die fünfte Speiche beziehen sich auf gutes körperliches Verhalten. Sie heißen ‚Gutes Handeln‘ und ‚Gute Lebensweise‘. Der Mensch sollte so handeln, dass andere Lebe-



wesen dadurch nicht verletzt werden. Man sollte deshalb auch keine Tiere töten oder mit Tieren handeln. Auch klauen ist kein gutes Verhalten, denn man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat.

Die drei letzten Speicher heißen ‚Gutes Bemühen‘, ‚Gute Erinnerung und Wahrnehmung‘ sowie ‚Gute Konzentration‘.

Tenzin Peljor: Wenn man einen Kuchen machen will, braucht man mindestens drei Sachen: Mehl, Flüssigkeit und Zucker. Alle zusammen machen den Kuchen. Wenn man besser darin werden will, anderen Gutes zu wünschen, braucht man das Bemühen, dass man sich anstrengt und Erinnerung, dass man das tun will. Man muss lernen, sich zu konzentrieren und diese guten Wünsche in sich hervorzubringen und dann in der Situation anzuwenden. Durch dieses Training wird diese innere Kraft des guten Wünschens stärker. Und man wird glücklicher, weil diese Liebe in einem anwächst – die Nächstenliebe¹². Dann kann man auch die, die man nicht leiden kann, mit diesem Wohlwollen¹³ betrachten.

Off-Kommentar: Das waren nun ganz schön viele Übungen, an denen sich buddhistische Menschen orientieren. Kann man die denn alle so einfach erlernen und meistern?

Tenzin Peljor: Wie man beim Kuchen backen alle Teile zusammenfügt, versucht man jetzt in der Übung auch alle acht Glieder¹⁴ zusammenzufügen. Das heißt, ich versuche erst zu sehen, dass andere wollen, dass es ihnen gut geht. Dann wünsche ich, dass es anderen gut geht, ich rede so, dass es ihnen gut geht, ich handele so, dass es ihnen gut geht, und ich nutze andere Lebewesen nicht aus. Dann bemühe ich mich, meine Kraft zu stärken, anderen Gutes zu wünschen. Ich erinnere mich, dass ich die Kraft stärker werden lassen will und sammle meinen Geist¹⁵. Auf die Art führe ich alle Übungen zusammen: Meine innere Kraft, Sammlung, Konzentration und das Glück, das aus der Liebe entsteht, wird stärker.

Off-Kommentar: Wenn ein Buddhist oder eine Buddhistin es schafft, sich in allen acht Übungen zu trainieren und dadurch zur Einsicht in die ‚Vier Edlen Wahrheiten‘ kommt, gelangt man in das Nirwana. Das ist das vollkommene Glück für Buddhistinnen und Buddhisten. Es ist frei von Leid, Neid und Gier. Auch muss man dann nicht mehr wiedergeboren¹⁶ werden. Denn sonst müsste man wieder die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod erfahren.

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