



## Transkript zum Erklärfilm „Nirwana“

Experte: Tenzin Peljor, buddhistischer Mönch  
Datum der Aufnahme: Sommer 2022  
Dauer der Aufnahme: 07:13 min  
Dreh und Schnitt: Sina Gerstner, Maira Jehangir, Jens Ommert, Chiara Pohl

**Off-Kommentar:** Im Buddhismus glaubt man daran, dass man immer von einem Leben ins Nächste geht. Dabei kann man immer wieder schöne, aber auch schlimme Dinge erleben. Wichtig ist die Vorstellung vom Nirwana. Das Nirwana ist ein ganz besonderer Zustand. Wenn ein Lebewesen stirbt, nimmt es ein neues Leben an. Nirwana ist das Ende dieser endlosen Kette von Leben zu Leben und das Ende von allem Leid und allen Problemen. Nirwana bedeutet übersetzt “Auslöschung” oder “Abkühlung”.

**Tenzin Peljor:** Was heißt Auslöschung? Werde ich ausgelöscht, wirst du ausgelöscht? Da sind sich die Buddhist\*innen nicht einig, was das bedeutet. Einig sind sie sich, was das Abkühlen betrifft: Was sich abkühlt, ist die Aufregung im Bewusstsein. Vielleicht kennst du das? Wenn du wütend bist, wenn du dich ärgerst, wenn du ängstlich bist oder wenn du neidisch bist, dann versetzt das Bewusstsein dich in Aufregung. Das ist eine Art von Unfrieden<sup>1</sup>, der entsteht. Wenn du dich dann an Situationen erinnerst, in denen du dich wohlgeföhlt hast, glücklich geföhlt hast, dich innerlich friedlich und ruhig geföhlt hast, dann ist der Ärger, der Neid oder die Angst nicht anwesend. Die Unruhe und der Unfrieden sind dann weg. Deswegen föhlt man sich dann wohl. Genau das ist ein Geschmack von Nirwana: die Abwesenheit dieser inneren Aufregung.<sup>2</sup> Der Unterschied zum Nirwana ist, dass die Wut, der Ärger und der Neid im Leben wiederkommen können. Im Nirwana kommt das nie mehr wieder. Deshalb erföhrt man dort einen dauerhaften<sup>3</sup> Frieden.

**Off Kommentar:** Aber ins Nirwana kommt man nicht einfach so. Wer ins Nirwana möchte, muss etwas dafür tun. Stellt euch vor, ihr steht am Flussufer und wollt auf die andere Seite. Die andere Seite ist das Nirwana. Der Fluss trennt uns vom Nirwana. Bei einer starken Strömung<sup>4</sup> ist es fast unmöglich auf die andere Seite zu schwimmen. Diese Schwierigkeit stellt die Leiden unseres Lebens dar. Wie aber kommen wir auf die andere Seite – also ins Nirwana?

**Tenzin Peljor:** Durch Erkenntnis.<sup>5</sup>

**Off-Kommentar:** Und wie komme ich zur Erkenntnis?



**Tenzin Peljor:** Indem ich über die Dinge des Lebens nachdenke, zum Beispiel (zu erkennen), dass Glück nicht von Dauer ist. Man kann glücklich sein, aber das vergeht irgendwann. Und, dass das, was ich als Glück erlebe, täuschend ist. Pizza essen zum Beispiel kann mich glücklich machen. Der erste Bissen kann richtig lecker sein. Aber wie ist es beim zweiten, dritten und vierten Biss? Bleibt das Glück oder wandelt sich das? Es ist nicht mehr so intensiv nach dem vierten oder fünften Biss und nach der zweiten, dritten, vierten Pizza wandelt sich das Glücksgefühl in Leid. Deshalb ist Pizza als Quelle<sup>6</sup> des Glücks täuschend. Wenn man krank ist und keinen Appetit hat, dann schmeckt Pizza auch nicht.

Buddhist\*innen sagen, dass das Glück im Bewusstsein entsteht. Weißt du, was Bewusstsein ist? Vielleicht kennst du die Bewusstlosigkeit. Wenn man bewusstlos ist, bekommt man nichts mehr mit, nimmt nichts mehr wahr. Bewusstsein ist das, was wahrnimmt, was fühlt. Im Bewusstsein fühlt man Glück, im Bewusstsein fühlt man Leid. Da setzen die Buddhistinnen und Buddhisten mit Übungen an, die Glück im Bewusstsein hervorbringen und stärken und Leid im Bewusstsein reduzieren.<sup>7</sup> Dieser geistige Übungsweg<sup>8</sup> wird im achtgliedrigen Heilsweg zusammengefasst, die 4 edlen Wahrheiten. Dazu gibt es auch ein Video hier in der Relithek. Den achtgliedrigen Heilsweg kann man noch kondensiert<sup>9</sup> in drei höheren Schulungen<sup>10</sup> zusammenfassen.

**Off-Kommentar:** Soweit die Theorie. Aber wie sieht das denn im Alltag aus? Wie machst du das denn, anderen nicht zu schaden?

**Tenzin Peljor:** Ich hatte ja schon die die höheren Schulungen erwähnt und anhand dieser will ich das mal erklären, wie ich das im Alltag mache.

Das Erste ist, dass, wenn zu mir jemand "Du Idiot!" sagt, schieße<sup>11</sup> ich natürlich zurück und sage "Du bist selber ein Idiot!". Mich hat auch auf der Rolltreppe mal jemand angespuckt und ich wollte kämpfen, ich war mal Boxer und wollte zurückschlagen. Aber nein, das mache ich nicht. Das heißt, dass ich meine Wut, meine Aggression<sup>12</sup> wahrnehme und der dann nicht folge, sondern ich lasse sie los und beruhige mich. Damit trainiere ich den Aspekt des Friedens von Nirwana und schade der anderen Person nicht. Das ist die erste Übung in Ethik:<sup>13</sup> nicht zu schaden. Die zweite ist, dass ich einmal ein sehr unruhiges Kind gewesen bin. Ich war voller Ideen und Gedanken, habe auf Stühlen gekippt und egal, was ich angefasst habe, ging direkt kaputt. In der Übung der Meditation<sup>14</sup> versuche ich mein Bewusstsein immer ruhiger werden zu lassen. Das ist wie mit einer Kerzenflamme im Keller. Mit einer ruhigen Kerzenflamme kann man alles deutlich sehen, was da unten ist und mit einer unruhigen Kerzenflamme verschwimmt alles. So verhält es sich auch mit dem Geist<sup>15</sup>. Wenn mein Geist ruhig ist, kann ich erkennen, worüber ich nachdenke, und das ist die Übung "in Sammlung". Die Erkenntnis, dass



Pizza mich gar nicht glücklich macht, zum Beispiel, dass alle Dinge vergänglich sind, das ist die Übung "in Weisheit"<sup>16</sup>. So übe ich das im Alltag.

**Off-Kommentar:** Also ruhiger bist du geworden, aber haben dich deine Erkenntnisse auch zum Nirwana geführt? Bist du erleuchtet<sup>17</sup>?

**Tenzin Peljor:** Na, was denkst du? - Nein, ich bin nicht erleuchtet und habe auch kein Nirwana, aber ich bin ein glücklicher Mensch, der weiter Mönch<sup>18</sup> sein will und seinen Weg zum Nirwana finden will.

**Off-Kommentar:** Kennst du Buddhisten, die erleuchtet sind?

**Tenzin Peljor:** Buddhisten würden normalerweise nicht sagen, dass sie erleuchtet sind oder dass sie das Nirwana erreicht haben. Das sieht man eher als unseriös<sup>19</sup> an. Aber ich habe Buddhist\*innen kennengelernt, die so liebevoll sind und so friedlich sind und ein so starkes Einfühlungsvermögen in die Bedürfnisse des Gegenübers haben und so geschickt<sup>20</sup> sind, dem anderen zu helfen, wie ich das mit anderen Menschen so nicht erlebt habe. Und einer dieser Meister<sup>21</sup> in Italien hat, als er gestorben ist, was eigentlich die größte Krise des Lebens ist, bei welcher sich bei vielen Angst und Panik breitmacht, auf einmal keine Luft mehr gekriegt. Das würde bei den meisten Menschen Angst und Panik auslösen. Aber das Nirwana-Erwachen ist verbunden mit der Freiheit von dieser Angst und dieser Panik. Sein Assistent<sup>22</sup> hat Angst und Panik gekriegt. Als der Lehrer das gespürt hat, hat er die Hand des Assistenten genommen und hat ihn beruhigt, obwohl er keine Luft gekriegt hat. Und er ist dann friedlich gestorben. Dieses friedliche Sterben symbolisiert auch der liegende Buddha, der frei von Angst und Panik friedlich dahingeschieden<sup>23</sup> ist.

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