

Kurzinhalt:

Die Buddha-Natur ist das höchste Potenzial, das uns allen innewohnt. Der Zweck der Lehre Buddhas liegt darin, unsere Buddha-Natur zu erkennen.

Das, was wir wirklich sind, ist unsere Buddha-Natur, das Potenzial vollkommener Freude. Diese Buddha-Natur ist die allem zugrunde liegende Wirklichkeit, das „Herz vollkommenen Erwachens“. Sie ist unsere natürliche Ausstattung, die alle Lebewesen, also auch Tiere, besitzen. Dieses Potenzial ist unbegrenzt von Raum und Zeit und allgegenwärtig.

Warum erleben wir dieses Potenzial nicht, sondern bedingte Zustände wie Geburt, Krankheit, Alter und Tod, die immer wieder Leiden verursachen?

Wir können uns die Buddha-Natur wie die Sonne vorstellen, die auch an trüben Tagen ihre volle Strahlkraft hat, aber durch Wolken verschleiert ist. Die Wolken verhindern den Zugang zu ihrer Wärme und ihrem Licht. Genauso erleben wir nicht die offene Unbegrenztheit unseres Geistes, sondern haben eine eingegrenzte, „bewölkte“ Sichtweise. Die Schleier, die die Buddha-Natur verhüllen, beruhen auf grundlegender Unwissenheit: Unser Geist hat seit „anfangsloser Zeit“ eine doppelte Natur. Er hat die Klarheit, nach außen alles zu erkennen und zu wissen, ist aber nicht fähig, sich selbst zu sehen. Der Raum des Geistes – das was sieht – sagt „Ich“, und das Gesehene – die Welt draußen – wird als „Du“ oder „Anderes“ aufgefasst.

Mit dieser Dualität fangen alle unsere Probleme an. Diese zeigen sich als die drei emotionalen Reaktionsmuster des Anhaftens, des Ablehnens und der Gleichgültigkeit oder – anders ausgedrückt – als Begierde, Hass und Dummheit. Diese trüben unsere Wahrnehmung und beeinflussen dadurch alle Handlungen, die wir mit Körper, Rede und Geist ausführen, und werden so zur Ursache für das Ansammeln von Karma. Aus den karmischen Tendenzen wiederum entsteht unser gesamtes Erleben.

Würden wir uns nicht mit dieser eingeschränkten Funktion, sondern mit unserer Buddha-Natur identifizieren, hätten alle unsere leidvollen Zustände ein Ende. Um dahin zu kommen, müssen wir die Methoden, die der Buddha uns gab, anwenden.

Besonders wichtig ist im Diamantweg-Buddhismus die Reine Sicht von uns selbst und anderen. Wir selbst sind Buddhas, die dies nur noch nicht erkannt haben, alle anderen Lebewesen ebenso. Sogar der unangenehmste Zeitgenosse hat die Buddha-Natur; auch bei ihm ist Entwicklungspotenzial zu finden, wenn wir nur genau genug hinschauen.

Weiterhin brauchen wir einen qualifizierten Lehrer als Beispiel und als Inspiration. Er zeigt uns den Zugang zu den Meditationen, in denen es vor allem darum geht, sich mit Buddha-Aspekten, die perfekt die Natur des Geistes ausdrücken, mit ihren Eigenschaften und Aktivitäten zu identifizieren. So wandeln wir die eingeschränkte Ebene des Ich-Erlebens immer mehr um in das Erleben unserer Buddha-Natur.

Nur weil wir diesen Samen bereits in uns haben, ist es möglich, dass die Arbeit an uns selbst, unsere Meditation, Erfolg hat. Wir brauchen außerdem die Wärme des Vertrauens und den Segen des Lehrers, damit der Same richtig wachsen kann. Mithilfe der Meditation befreien wir uns von Hoffnung und Furcht und erleben stattdessen unbedingte Freude, Liebe, Mitgefühl und Furchtlosigkeit.

Der ganze Zweck der Lehre Buddhas liegt darin, unsere Buddha-Natur zu erkennen, diesen noch unentdeckten Schatz zu heben, seinen Reichtum zu genießen und ihn mit allen anderen zu teilen.

Das, was wir wirklich sind, ist unsere Buddha-Natur, das Potenzial vollkommener Freude.

Diese Buddha-Natur, die allem zugrunde liegende Wirklichkeit, das „Herz vollkommenen Erwachens“, ist unsere natürliche Ausstattung, unser Potenzial für Erleuchtung, das alle Lebewesen, also auch Tiere besitzen. Dieses Potenzial ist unbegrenzt in Raum und Zeit und ist allgegenwärtig.

Warum erleben wir dieses Potenzial nicht, sondern bedingte Zustände wie Geburt, Krankheit, Alter und Tod, die immer wieder Leiden verursachen?

Wir können uns die Buddha-Natur wie die Sonne vorstellen, die auch an trüben Tagen ihre volle Strahlkraft hat, aber durch Wolken verschleiert ist. Die Wolken verhindern den Zugang zu ihrer Wärme und ihrem Licht.

Genauso erleben wir nicht die offene Unbegrenztheit unseres Geistes, sondern haben eine eingegrenzte, „bewölkte“ Sichtweise. Die Schleier, die die Buddha-Natur verhüllen, beruhen auf grundlegender Unwissenheit. Unser Geist hat von anfangsloser Zeit an eine doppelte Natur. Er hat die Klarheit, nach außen alles zu erkennen und zu wissen, aber die Unfähigkeit, sich selbst zu sehen. Der Raum des Geistes – das, was sieht – sagt „Ich“, und das Gesehene – die Welt draußen – wird als „Du“ oder „Anderes“ aufgefasst. Mit dieser Dualität fangen alle unsere Probleme an. Sie zeigen sich als die drei emotionalen Reaktionsmuster des Anhaftens, des Ablehnens und der Gleichgültigkeit oder, anders ausgedrückt, als Begierde, Hass und Unwissenheit.

Diese trüben unsere Wahrnehmung und beeinflussen dadurch alle Handlungen, die wir mit Körper, Rede und Geist ausführen. So werden sie zur Ursache für das Ansammeln von Karma. Aus den karmischen Tendenzen wiederum entsteht unsere gesamte Erlebnisebene.

Würden wir uns nicht mit diesem eingeschränkten Erleben, sondern mit unserer Buddha-Natur identifizieren, hätten alle unsere leidvollen Zustände ein Ende.

Um dahin zu kommen, müssen wir die Methoden, die der Buddha uns gab, anwenden.

Besonders wichtig ist im Diamantweg-Buddhismus die Reine Sicht von uns selbst und anderen. Wir selbst sind Buddhas, die es nur noch nicht erkannt haben und alle anderen Lebewesen ebenso. Auch der unangenehmste Zeitgenosse hat die Buddha-Natur, auch bei ihm ist Entwicklungspotenzial zu finden, wenn wir nur genau genug hinschauen.

Weiterhin brauchen wir einen qualifizierten Lehrer, als Beispiel und als Inspiration. Er zeigt uns den Zugang zu den Meditationen, in denen es vor allem darum geht, sich mit Buddha-Aspekten, die perfekt die Natur des Geistes ausdrücken, mit ihren Qualitäten

und Aktivitäten zu identifizieren und so die eingeschränkte Ebene des Ich-Erlebens immer mehr umzuwandeln in das Erleben unserer Buddha-Natur. Nur weil wir diesen Samen bereits in uns haben, ist es möglich, dass unsere Arbeit an uns selbst, unsere Meditation, Erfolg hat. Wir brauchen außerdem die Wärme des Vertrauens und die Unterstützung des Lehrers, damit der Same richtig wachsen kann.

Mithilfe der Meditation befreien wir uns von Hoffnung und Furcht, und wir erleben stattdessen unbedingte Freude, Liebe, Mitgefühl und Furchtlosigkeit.

Der ganze Sinn und Zweck der Lehre Buddhas liegt darin, unsere Buddha-Natur zu erkennen, diesen noch unentdeckten Schatz zu heben, seinen Reichtum zu genießen und ihn mit allen anderen zu teilen.

Lehrerinformation

- 1. Warum kann das Thema für Schüler spannend sein?**
- 2. Welche Ziele können damit verfolgt werden?**
- 3. Mit welchen anderen Themen hängt es eng zusammen?**
- 4. Wie kann man das Thema in einer Unterrichtsstunde umsetzen?**

1. Warum kann das Thema für Schüler spannend sein?

Diese Unterrichtseinheit macht den Schüler darauf aufmerksam, dass jeder Mensch ein unerschöpfliches Potenzial hat. Dieses Potenzial ist wie ein kostbarer, unzerstörbarer Schatz. Meist ist dieser Schatz verborgen und nicht sichtbar. Er muss erst hervorgehoben und poliert werden, um auch nach außen strahlen zu können. Im Buddhismus wird dieses Potenzial „Buddha-Natur“ genannt. Buddhistische Praktiken, wie z.B. die Meditation, sollen es fördern. Diese Stunde sollte eine Inspiration dafür sein, sich bewusst zu machen, dass alle Lebewesen dieses innewohnende Potenzial haben.

2. Welche Ziele können damit verfolgt werden?

- Die Schüler erfahren, dass jedes Lebewesen das Potenzial der vollkommenen Freude (die Buddha-Natur) als natürliche Ausstattung hat.
- Die Schüler lernen Vergleiche kennen, mit deren Hilfe die Buddha-Natur erklärt wird.
- Die Schüler erfahren, warum diese eigentlich wahre Natur nicht jederzeit erlebt wird.
- Die Schüler erfahren von den Qualitäten, die zum Vorschein kommen, wenn dieses Potenzial voll entfaltet wird.

3. Mit welchen anderen Themen hängt es eng zusammen?

- > Weisheit, Liebe und Mitgefühl
- > Die Erleuchtung
- > Positive und Negative Handlungen
- > Die Sechs Befreienden Taten

4. Wie kann man das Thema in einer Unterrichtsstunde umsetzen?

Im Buddhismus geht man davon aus, dass jedes Lebewesen ein Potenzial besitzt, um die Erleuchtung zu verwirklichen. Die Analogie der Schatzsuche soll die Vorstellung eines inneren Schatzes anschaulich machen. Seine Kostbarkeit und Unzerstörbarkeit soll durch das Bild des Diamanten begreifbar werden, ebenso, dass die Strahlkraft erst nach Reinigung und Schliff hervortritt. Nachdem diese Inhalte schrittweise vermittelt worden sind, erfolgt eine Anregung für die Anwendung im eigenen Leben.

KONZEPT FÜR DIE ERSTE UNTERRICHTSSTUNDE

Einstieg: Faszination Schatzsuche

Fragestellung: „Was ist das Faszinierende an der Schatzsuche? Was bewegt die Leute? Welche Probleme müssen sie bewältigen? Welche Hilfsmittel brauchen sie für die Schatzsuche?“

Anlage 1 / Teil 1 für **Tafelbild** oder **Folie**
kurzes Unterrichtsgespräch

Hinführung: Sammlung der inneren Schätze

Wir haben das Faszinierende an der Schatzsuche gesehen und welche Mühen und Anstrengungen die Menschen bei den Expeditionen unternehmen. Doch es gibt nicht nur äußere Schätze zu entdecken, sondern auch innere!

Arbeitsauftrag: „Wir machen uns auf die Suche nach den Schätzen in uns selbst! Schreibe Eigenschaften auf, die du dir besonders stark wünschst! Auch wir haben Gold und Juwelenschätze in uns! Welche sind das?“

Ergebnissicherung: In den gelben Ring folgende Begriffe mit Folienstift schreiben: z.B. Mut, Liebe, Vertrauen, Sportsgeist, Kunst, Ehrlichkeit, Freude, Freundschaft...

Anlage 1/ Teil 2 für **Tafelbild** oder **Folie**
kurzes Unterrichtsgespräch

Erarbeitung: Transfer auf den buddhistischen „Schatz“ Buddha-Natur
Es ist eine wundervolle Schatzsammlung von vielen Edelsteinen entstanden.

Behauptung: Buddha sagt, dass *all diese tollen Eigenschaften* bereits in uns vorhanden sind! Wir sind von ihnen fasziniert, weil wir sie verwirklichen können.

Weiterführung: Es gibt aber einen Stein, welcher der kostbarste, der wertvollste Stein von allen ist – der Diamant! Als lupenreiner, geschliffener Stein heißt er Brillant.

Frage: Was ist das Besondere an diesem Stein?

Antwort: Er strahlt, ist wie ein Prisma, seine Klarheit, die vielen Facetten, seine Härte. Obwohl er klar ist, funkelt er in allen Farben des Regenbogens...
Die Schüler äußern sich zum Bild.

Behauptung: Jeder von uns hat diesen besonderen Diamant in sich! Was könnte dies bedeuten? Die buddhistische Antwort wird nach Ratlosigkeit oder Versuchen der Schüler auf Folie vorgelegt.

Anlage 2 für Folie kurzes Unterrichtsgespräch

Weiterführung: Die Helfer auf dem Weg zur Strahlkraft

Frage: „Warum erleben wir dieses Potenzial, diese Strahlkraft nicht ständig?“

Hinweis: Auch der Diamant muss erst geschliffen werden. Im Rohzustand ist der Diamant unscheinbar, sieht aus wie ein kleiner Kiesel.

Rückkopplung und Teilzusammenfassung: Bei der Schatzsuche gibt es die Entdeckerfreude, aber auch Probleme, die überwunden werden, und wichtige Hilfen (**Anlage 3** ganz unten).

kurze **Gruppenarbeit** und Vergleich der Ergebnisse im Gespräch
Anlage 3 als Kopiervorlage für **Arbeitsblatt mit Leerfeldern** und
Folie mit Ergebnissen

Transfer: Anwendung des erarbeiteten Stoffes an einem weiteren Bild:
Die Strahlkraft der Buddha-Natur wird traditionell durch das Bild der Sonne anschaulich gemacht. Die Schüler übertragen mithilfe der Folie das bisher Verstandene auf die weitere Analogie.

Angebot: Eignet sich zum Einsatz, wenn viel Zeit ist. Hierzu wird auf anspruchsvollere Art eine Zusammenfassung (Basistext) in **Anlage 5** geboten.

Anlage 4 für Folie
Anlage 5 als **Kopiervorlage für Arbeitsblatt** (Angebot)

Schluss: Impuls für das eigene Leben

- Ich kann mich mit dem Potenzial identifizieren und es entdecken!
- Ich kann mich in den Mängeln bestärken und darin, dass man nichts machen kann!
- Ich wähle selber!

Ich kann mich über die schiefe Nase von jemandem ärgern oder mich über die lustigen Augen freuen. So entscheide ich selbst, wohin ich den Schwerpunkt meiner Aufmerksamkeit setze – in die Fehler oder auf das Schöne.

Achtung: Das bedeutet nicht, Schönfärberei zu betreiben. Es gibt auch Situationen, da muss man klare Stellung beziehen und auch eine unangenehme Meinung vertreten

kurzes Unterrichtsgespräch

Auf Schatzsuche



Faszination

Abenteuer Reichtum Entdeckerfreude

Probleme

Zweifel Kosten Unfälle Ratlosigkeit

Hilfsmittel

Plan Landkarte Ausrüstung Freunde und Helfer

Unsere inneren Schätze

Wir sind reich!

Viele tolle Schätze, funkelnde Juwelen und bunte Farben stecken in uns!

Entdecke, was in dir steckt!



Wenn dieses Juwel geschliffen ist, zeigen seine Facetten die ganzen tollen Eigenschaften, Qualitäten und Fähigkeiten der Erleuchtung. Die Strahlkraft des geschliffenen Brillanten verdeutlicht die volle Entfaltung unserer Möglichkeiten.

Entdecke was in dir steckt !

Das, was wir wirklich sind, ist unsere Buddha-Natur, das Potenzial vollkommener Freude. Die Buddha-Natur ist das uns und allen Lebewesen innewohnende Potenzial von grenzenloser Freude, Furchtlosigkeit, Liebe und Weisheit.

Auf innerer Schatzsuche



Die Strahlkraft des geschliffenen Brillanten verdeutlicht die volle Entfaltung unserer Möglichkeiten. Wenn dieser Juwel geschliffen ist, zeigen seine Facetten die ganzen tollen Eigenschaften, Qualitäten und Fähigkeiten der Erleuchtung. Die Buddha-Natur ist das uns und allen Lebewesen innewohnende Potenzial von grenzenloser Freude, Furchtlosigkeit, Liebe und Weisheit.

Was hilft mir, mein Potenzial zu entdecken und zum Strahlen zu bringen?

Was verhindert und behindert die Entdeckung und Entfaltung des inneren Schatzes?

**Hat auch ein Gewaltverbrecher dieses Potenzial in sich?
Begründe deine Ansicht!**

Was kannst du jemandem raten, der kein Vertrauen in sein Potenzial hat?

Faszination - Probleme - Hilfsmittel

Vergleiche innere und äußere Schatzsuche!

Entdeckerfreude - innere Zweifel - äußere Hindernisse - authentischer Weg - Meditation - Lehrer ...

Auf innerer Schatzsuche



Die Strahlkraft des geschliffenen Brillanten verdeutlicht die volle Entfaltung unserer Möglichkeiten. Wenn dieser Juwel geschliffen ist, zeigen seine Facetten die ganzen tollen Eigenschaften, Qualitäten und Fähigkeiten der Erleuchtung. Die Buddha-Natur ist das uns und allen Lebewesen innewohnende Potenzial von grenzenloser Freude, Furchtlosigkeit, Liebe und Weisheit.

Was hilft mir, mein Potenzial zu entdecken und zum Strahlen zu bringen?

z.B. Vorbilder, geeignete Lehrer, gute Freunde, sinnvolles Training, Bücher, Vertrauen in das eigene Potenzial, Ausprobieren von neuem Verhalten, Herausforderungen und Kritik anzunehmen und dadurch zu wachsen, alte Sachen loszulassen, sich zu freuen, etwas wagen, mit anderen teilen, für andere etwas tun...

Was verhindert und behindert die Entdeckung und Entfaltung des inneren Schatzes?

z.B. Faulheit, Angst, dauerndes Nörgeln und Miesmachen, Streit und Misstrauen, sich selbst und andere schlecht zu machen, sich über jede Kleinigkeit zu ärgern, gleich enttäuscht und mutlos zu sein, schlechte Freunde, Drogen...

Hat auch ein Gewaltverbrecher dieses Potenzial in sich? Begründe deine Ansicht!

Jedes Lebewesen hat die Buddha-Natur. Ein Verbrecher hat sie durch egoistische Gedanken und Leid bringende Taten verdeckt.

Was kannst du jemandem raten, der kein Vertrauen in sein Potenzial hat?

z.B. glaube daran, auch du bist toll – sei kein Frosch, auch in dir steckt Unglaubliches – du weißt ja gar nicht, was noch Schönes kommt – konzentriere dich nicht darauf, was du nicht kannst, sondern schau auf deine Möglichkeiten – probiere etwas Neues aus – lerne – suche dir einen Lehrer, professionelle Hilfe, gute Freunde...

Faszination - Probleme - Hilfsmittel

Vergleiche innere und äußere Schatzsuche!

Entdeckerfreude - innere Zweifel - äußere Hindernisse - authentischer Weg - Meditation
- Lehrer ...

Anlage 4 für Folie zu Buddha-Natur

		
Die Sonne ist immer da.	Einige Wolken schieben sich davor, es ist leicht bewölkt.	Eine dicke Wolkenschicht bedeckt den Himmel – man könnte meinen, die Sonne scheint nicht mehr, weil man sie nicht sieht.

Aufgabe: Die Buddha-Natur wird mit der Sonne verglichen. Wofür stehen die leichten Wolken und der bedeckte Himmel?

Antwort: Die Sonne scheint immer, wird aber nicht gesehen, wenn sie von Wolken verdeckt ist. Solange unser Erleben von störenden Gefühlen und falschen Ansichten geprägt ist, sind wir uns unserer Möglichkeiten nicht bewusst, sie sind aber dennoch da. So wie die Sonne hinter den Wolken scheint, ist die Buddha-Natur grundlegend immer vorhanden, doch wir erleben sie nicht ständig.

Der Weg zur Verwirklichung des vollen Potenzials der Buddha-Natur

