

”
**Frei Sein – Wenn nicht Jetzt – wann dann ?
Wenn nicht im Herzen – wo denn?**

9

**Vertraue deiner inneren Führung, der Weisheit und Liebe deines Herzens
Im reinen Gewahrsein geschieht
Heilung, Transformation, Befreiung.**

➤ **Morgenmeditation**

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI

„Gacchami“ bedeutet „ich gehe“ und
bekräftigt an jedem Morgen deinen Entschluss,
im Vertrauen in die Wahrheit und das Leben,
den Weg der Weisheit des Herzens zu gehen –
immer Jetzt

**Möge ich heute, an diesem einen Tag,
der mein ganzes Leben ist, darauf achten,
im Herzen zu Sein – in jeder Begegnung mit mir selbst und allem Leben -
Immer Jetzt**

**Möge ich heute, an diesem einen Tag,
der mein ganzes Leben ist, darauf achten,
mich nicht in den Welten
der Begierden, Abneigungen und Ängste zu verlieren -
immer Jetzt**

**Möge ich heute, an diesem einen Tag,
der mein ganzes Leben ist, im Bewusstsein leben,
dass ich selbst der Schöpfer der Welt bin, in der ich lebe -
immer Jetzt**

**Möge sich an diesem einen Tag,
der mein ganzes Leben ist,
meine Welt aus der Weisheit meines Herzens
in reinen Gedanken, Worten und Handlungen gestalten –
Immer Jetzt**

**Möge mein Weg der Hingabe an
Buddha Dharma Sangha
zum Ende der Wiedergeburten in den niederen Welten führen –
immer Jetzt**

**Möge mein Weg der Hingabe an
Buddha Dharma Sangha
in die göttlichen Welten der Liebe, des Mitgefühls, der Mitfreude und den
Frieden des Herzens führen – immer Jetzt**

**METTA – KARUNA – MUDITA – UPEKKHA
Liebe – Mitgefühl – Mitfreude – Gleichmut**

➤ **Meditation über die „4 Wohnstätten der Götter“ *Brahma Vihara***

**Möge mein Herz frei sein von Angst, Besitzergreifen und Ausgrenzung für das
erscheinen wahrer Herzensgüte und Liebesfähigkeit
in gebender Liebe bis hin zur allumfassenden Liebe**

**Möge mein Herz frei sein von Schuld und Sühne, Grausamkeit und Vergeltung
Möge im Bewusstsein der Ursachen der Leidensentstehung und der Einheit
allen Seins, Mitgefühl und Vergebung erscheinen
für mich selbst und die Welt**

**Möge mein Herz frei sein von Neid, Missgunst und Eifersucht
Möge die universelle Freude am Schönen erscheinen,
im eigenen Glück und Mitfreude im Glück anderer.**

**Möge mein Herz frei sein von Widerstand und Anhaften,
Möge der innere Friede des Gleichmuts und weise Gelassenheit erscheinen
in allen Herausforderungen des Lebens
getragen vom Gesetz der Liebe**

Die 4. Edle Wahrheit „Der Edle Achtfache Pfad“

So wie aus einer reinen Quelle reines Wasser fließt, das sich in Bächen, Flüssen,
Seen, Tau, Wolken, Regen und Schnee gestaltet und im Ozean Eins wird, gestalten
sich aus

- 1. Reiner selbstloser Erkenntnis
- 2. Reine selbstlose Absichten, Gedanken
- 3. Reine selbstlose Worte
- 4. Reine selbstlose Handlungen
- 5. Reines selbstloses Leben
- 6. Reiner „göttlicher“ Wille
- 7. Reines Sein im Herzen
- 8. Reines Einssein mit allem Leben

Das soll unsere Übung sein

Viel Vertrauen, Hingabe und Zuversicht in die Praxis wünsche ich

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele wurden auf der Erde
geboren, weil sie gehört haben, dass es möglich ist – aus der reinen Kraft des Seins
die Freude und die Liebe zu leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?

Mit einem herzlichem Gruß Charlie