

Buddha-Essenz

Die Buddha-Essenz hilft, sich mit dem Universum verbunden zu fühlen, sich mit sich SELBST verbunden zu fühlen. Sie hilft, die eigene Größe zu fühlen, zu erleben, wahrzunehmen, den eigenen Ursprung wahrnehmen. Die Buddha Essenz verbindet uns mit uns SELBST, mit unserem Ursprung, mit unserem SEIN. Mit jeder Anwendung der Essenz kommen wir unserem Ursprung, unserem SEIN ein Stück näher, fühlen uns immer tiefer verbunden mit dem SEIN und dem Universum.

Meditation mit der Buddha-Essenz:

Gegrüßt bist du, Kind der Wahrheit. Ich bin Avalokitheshvara und möchte dich begleiten in die Tiefen deines Seins. Bevor du deine Augen schließen magst, sage bitte laut zu dir selbst:

ICH BIN das ICH-BIN....

ICH BIN das ICH-BIN....

ICH BIN das ICH-BIN....

einige Atemzüge Pause

Schließe, wenn du magst nun deine Augen. Nehme einige tiefe Atemzüge und achte dabei darauf, dass du bewusst atmest. Wenn es dir möglich ist, in deinen Bauch hinein.

Mit jedem Atemzug nähere ich mich dir ein Stück mehr...

einige Atemzüge Pause

Sage nun zu dir selbst:

Ich bin Buddha, der Ewige.
Ich bin Buddha, der Leuchtende.
Ich bin Buddha, der alles Seiende.

einige Atemzüge Pause

Bemerke, wie sich in dir eine Ruhe und Kraft ausbreitet. Beobachte, wie sich die Ruhe und die Kraft beginnt zu bewegen und zu verteilen. Beobachte nur und lasse geschehen, was geschehen möchte. Du bist eingehüllt in das göttliche Vertrauen, in die immer währende Ruhe deines göttlichen Selbstes. Fließe mit dieser Ruhe und Kraft... und atme...

einige Atemzüge Pause

Stelle dir einen Fluss vor, wie er langsam fließt, ...langsam und doch stetig fließt. Beobachte diesen Fluss... und atme....
Die Gedanken, die Bilder, die Erinnerungen, die auftauchen möchten... lasse sie fließen, wie du den Fluss fließen siehst.

einige Atemzüge Pause

Erlaube dir, in diesen Fluss zu steigen, um dich zu erfrischen. Nimm deine Gedanken, deine Erinnerungen, deine Bilder mit in den Fluss... und atme.

einige Atemzüge Pause

Erlaube dem Fluss, dich zu erfrischen, erlaube dem Fluss, dich zu umspülen, dieses sanfte Fließen, dieses ruhige Sein....

Erlaube dem Fluss, deine Gedanken, deine Bilder und Erinnerungen mit sich zu nehmen - lass deine

Gedanken, deine Bilder, deine Erinnerungen in den Fluss fließen,sanft,ruhig - alles fließt.

(mindestens 3 Minuten alles fließen lassen.)

Atme sanft...

Tauche ganz in diesen Fluss ein... und atme....

Spüre, wie das Wasser um dich herum fließt.....

Spüre, wie das Wasser durch dein Herzchakra fließt....

Spüre, wie das Wasser durch deine Stirn fließt...

Erlaube dem Wasser, dich zu reinigen...

etwa 3 Minuten Pause

Atme sanft...

Schau dich um, wo du dich befindest...

Ein Geschenk wartet auf dich, von dir entgegen genommen zu werden....

kurze Pause

...und siehe, du bist neu erschaffen...

Atme dich selbst.....

etwa 3 Minuten Pause

Verlasse nun den Fluss, begeben dich an deinen Ausgangspunkt zurück und schaue noch einmal auf den Fluss....

Erlaube dir, das, was du nun bist, in deinem Leben zu integrieren....

Und der Friede ist mit dir, sei begrüßt.