

# Goldblau-Center

Institut für bewusste Lebensgestaltung

Kurs 1

Bewusste Lebensgestaltung

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Kapitel 1 Höchste Wirkung	2
Kapitel 2 GEBEN und NEHMEN	3
Kapitel 3 Beschäftigen – Verbinden	5
Kapitel 4 Weisheiten	6
Kapitel 5 Bedingungslose Liebe	12

© Copyright 2020 by Goldblau-Center,  
Hans-Peter Keller, Schweiz

Selbstverständlich dürfen Sie diesen Kurs, diese Datei  
unverändert und kostenlos so weitergeben oder  
für sich selbst oder für einen Mitmenschen ausdrucken,  
dem sie dienlich sein kann.

Für diesen Kurs gelten die Bestimmungen  
auf der Webseite: [goldblau-center.com](http://goldblau-center.com)

## Kurs 1, Kapitel 1 – Höchste Wirkung

*Die Frage ist nicht vor allem, wie eine Situation ist.  
Das Wesentliche ist, wie wir damit umgehen  
das hat die höchste Wirkung.*

aus Goldblau-News

Jede Situation ist wie sie ist.

Möchtest Du sie zum Positiven oder zum Besten verändern?

Oder neigst Du dazu sie als hoffnungslos, schlecht, unumkehrbar  
oder als gegeben einzuschätzen?

Ist sie Deinem Wunsch oder Ziel förderlich?

Gehe fortan mit den Situationen Deinen Ideen und Wünschen  
entsprechend um.

Der reinste Wahnsinn ist es, alles beim Alten zu lassen  
und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Albert Einstein

Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und  
es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten:  
Verlasse die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz.

Eckhart Tolle

Es gibt nur einen Grund nicht glücklich oder erfolgreich zu sein –  
aufgeben. Darum rufe ich Dir zu:

**Immer positiv vorwärts!**

Was Du auch erlebst, gehe nach Deinem besten Wissen und  
Gewissen positiv vorwärts.

## Kurs 1, Kapitel 2 – GEBEN und NEHMEN

*Das Leben ist ein GEBEN und NEHMEN-System.  
Wer gibt (in Gedanken, Worten, Handlungen und Gefühlen)  
bekommt früher oder später Gleiches.*  
aus Goldblau-News

Man kann auch sagen «säen und ernten» (körperlich und/oder geistig).

Du hast richtig gelesen, zuerst säen.

Sicher hast Du schon in Deiner Vergangenheit gesät.

Möchtest Du gleiche Gedanken, Worte, Handlungen und Gefühle ernten, wie Du sie säst?

Ist nicht so bedeutend was Du gegeben hast, viel bedeutender ist, was Du ab jetzt und fortan gibst.

Und solltest Du noch Disharmonisches ernten (was ein Ernten, ein Geschenk ist, das hast Du hinter Dir) und darauf harmonisch reagierst, verständnisvoll, wertschätzend . . . tust Du Dein Bestmögliches und säst sogleich aus, was Du gerne ernten wirst.

Es kann sehr wertvoll sein, erst nach dem es Dir gelingt die Gedanken, die Du als richtig und gut erachtest, diese zum Ausdruck zu bringen in Form von Worten, Handlungen und Gefühlen.

ALLES hat Wirkungen  
aus Goldblau-News

Beschäftigst Du Dich im Wesentlichen mit Deinen Wünschen, guten Lösungen, Vertrauen, Frieden, Wertschätzung, Freude, Liebe . . . und säst damit noch mehr davon

oder

oft mit Problemen, Ängsten, Krankheit, Zweifeln . . . und säst damit noch mehr davon

Es lohnt sich selbst seine scheinbar wertvollsten Überzeugungen zu überprüfen, ob sie das bewirken, was Du ernten möchtest.

Versuche deutlich mehr vom dem zu säen, was Du ernten möchtest und deutlich weniger von Anderem.

Man soll schweigen oder Dinge sagen,  
die noch besser sind als Schweigen.

Pythagoras

*In welcher Absicht und in welchem Bewusstsein  
man was auch immer tut, hat sehr bedeutende  
Wirkung auch für den Wirkenden.*

Hans-Peter Keller

## Kurs 1, Kapitel 3 – Beschäftigen - Verbinden

Mit all dem, womit Du Dich beschäftigst und damit verbindest,  
hat gleichartige, mehr oder weniger grosse Wirkungen und  
damit Auswirkungen auf Dich und Dein Leben.

Denken, sprechen, fühlen, tun, schreiben, lesen,  
hören, spielen, anschauen . . .

aus Goldblau-News

Bist Du zuversichtlich, zufrieden, vertrauensvoll, wertschätzend  
. . . oder plagen Dich Ängste, Aggressionen, Feindbilder, Horror,  
Gewalt, Hass, Minderwertigkeitsgefühle?

*Nichts kommt von nichts*

Titus Lucretius Carus

*Wer die Ursache nicht kennt,  
nennt die Wirkung Zufall.*

Werner Mitsch

Versuche Dich deutlich mehr mit Solchem zu beschäftigen, was  
Dir gut tut.

- und deutlich weniger mit Solchem, was Dir nicht gut tut
- und gar nicht mehr, was Deine gute Lebensqualität sehr ernsthaft gefährdet (z.B. Wahnsinn, Gewalt, Mord, Aggression, Horror, Feindbilder, Brutalität, Krieg, Porno, Perversion, Hass . . .

Kurs 1, Kapitel 4 - Weisheiten

*Leben und leben lassen . . .*

ALLES ist möglich!

Alles, was Du anderen antust,  
tust Du auch Dir an  
aus Goldblau-News

*Es gibt immer Hoffnung!*

*Fremde sind Freunde, die man noch nicht kennt.*

*Es gibt immer eine gute Lösung!  
Finde sie, wenn Du Bedarf hast!*

*Es ist wertvoll jeden Ort so zu verlassen,  
wie Du ihn angetreten hast oder ordentlicher,  
sauberer, schöner und erfreulicher.  
aus Goldblau-News*

*Es ist besser eine Kerze anzuzünden,  
als über die Dunkelheit zu jammern.*

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Meinung, die wir davon haben.*  
Epiktet

*Wie kann ein Mensch hoffen,  
ein Leben ohne Leiden zu erleben,  
solange er sich selbst und anderen Leiden zufügt?*  
Hans-Peter Keller

*Die Folgen, sich selbst oder seinen Mitmenschen nicht zu  
verzeihen, sind oft viel bedeutender, als das damalige Ereignis.  
Warum Vergangenes noch lange mittragen, wenn wir einfach  
aufhören können, es zu bewerten, zu verurteilen oder  
Widerstand dagegen zu machen?*  
aus Goldblau-News

*Tue recht und scheue niemanden!*  
Marie Keller-Cachin

Liebe verbindet – Hass auch  
aus Goldblau-News

*Wer die Freiheit aufgibt,  
um Sicherheit zu gewinnen,  
der wird am Ende beides verlieren*  
Benjamin Franklin

*Wir denken viel zu selten an das, was wir haben,  
aber immer zu oft an das, was uns fehlt.*  
William Shakespeare

*Handle, wenn Bedarf ist, sonst wirst Du behandelt.*  
aus Goldblau-News

*Du entscheidest!  
Immer,  
auch wenn Du nicht entscheidest,  
das ist auch eine Entscheidung.*  
Hans-Peter Keller

Wenn Du deprimiert bist, lebst Du in der Vergangenheit.  
Wenn Du besorgt bist, lebst Du in der Zukunft.  
Wenn Du in Frieden bist, lebst Du in der Gegenwart.  
Laotse

Der Ziellose erleidet sein Schicksal  
- der Zielbewusste gestaltet es.  
Immanuel Kant



*Jeder muss seinen Frieden in sich selbst finden,  
und soll der Frieden echt sein, darf er nicht  
von äusseren Umständen beeinflusst werden.*

Mahatma Gandhi

*Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut,  
was sie selbst tun können.*

Abraham Lincoln

*Wenn Du die Welt verändern willst,  
musst Du Dich zuerst selbst verändern.*

Aristoteles

Die Dinge haben nur den Wert, den wir ihnen geben.

Molière

Nichtstun ist besser  
als mit viel Mühe nichts schaffen.

Laotse

Das Wesentliche ist, was ein Mensch  
aus seinen Erfahrungen gelernt hat -  
nicht welche er gemacht hat.

aus Goldblau-News

*DER VERSTAND IST EIN HERVORRAGENDES INSTRUMENT,  
WENN ER RICHTIG GEBRAUCHT WIRD.  
BEI FALSCEM GEBRAUCH  
KANN ER ALLERDINGS SEHR DESTRUKTIV WERDEN.  
GENAUER GESAGT IST ES NICHT SO,  
DASS DU DEINEN VERSTAND FALSCH GEBRAUCHST -  
DU GEBRAUCHST IN NORMALERWEISE ÜBERHAUPT NICHT,  
ER GEBRAUCHT DICH.*

Eckhardt Tolle

*Leuchtende Tage:  
Nicht weinen, dass sie vorüber.  
Lächeln, das sie waren.  
Konfuzius*

*Es gibt im Wesentlichen eine Möglichkeit  
sich ein vollkommenes und wunscherfüllendes  
Leben zu erschaffen.*

*Nämlich Lebensenergie spendende  
Gedanken, Worte, Handlungen und Gefühle*

*(wertschätzende, liebe, erfreuliche, zufriedene, schöne, dankbare,  
harmonische, natürliche, vollkommene, gute, friedliche, geduldige,  
vertrauensvolle, wahre, ehrliche, zuversichtliche, würdevolle, weise . . .)*  
aus Goldblau-News

*Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist,  
dann such dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spass macht.  
William Shakespeare*

Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste deines Lebens zu werden.  
Mark Twain

*Sei Dir bewusst, dass Du ein wertvoller Mensch bist.*  
aus Goldblau-News

Das A – Z des Lebens:  
Wertschätzung und Liebe  
sich selbst gegenüber leben  
und  
Wertschätzung und Liebe  
Anderen gegenüber leben  
aus Goldblau-News

## Kurs 1, Kapitel 5 – Bedingungslose Liebe

Die «Bedingungslose Liebe» ist die höchste Form von Liebe, die existiert.

Es ist Liebe ohne Bedingungen.

Für uns Menschen ist die Bedingungslose Liebe, ein Weg, der jeder Mensch früher oder später versuchen sollte zu gehen, so gut wie es ihm möglich ist. – Vor allem dann, wenn er sich ein nachhaltig gutes, liebevolles, sorgenfreies, gesundes, selbstbewusstes, vollkommenes, interessantes, wunsch-erfüllendes, schönes . . . Leben für sich und die Menschen und die Natur wünscht.

Unser Kosmos, unser Universum und damit unser Planet ist Bedingungslose Liebe und lebt uns die Bedingungslose Liebe schon seit sehr langer Zeit vor.

Unabhängig davon wie ein Mensch (oder Wesen) ist oder sich verhält, er bekommt vom Kosmos, unserem Universum unendlich viel Sauerstoff zum Atmen, Lebensenergie, Sonnenlicht . . ., alles um zu leben und zu gedeihen.

Die Bedingungslose Liebe ist vollkommen reine Liebe, Harmonie, Frieden, Gesundheit, Wertschätzung, allumfassende Fülle, Geduld, Freiheit, kraftvoll, selbstbewusst, lebensspendend . . . und sie bewertet nicht, kritisiert nicht, verurteilt nicht, fordert nicht, erwartet nicht, bekämpft nicht, leidet nicht, stresst nicht, macht keinen Druck, stellt keine Bedingungen, kennt keine Disharmonie, kennt keinen Kummer, kennt keinen Mangel, erzwingt nichts . . .

Es lohnt sich für jeden Menschen, sich mit dem Thema Bedingungslose Liebe zu beschäftigen und dies wird sicher zunehmend sein Leben in gewünschter Weise bereichern und beschenken. Jeder Mensch erschafft sich seine Realität und seine Zukunft, dies gilt übrigens bis in alle Ewigkeit.

Da es für uns Menschen nicht immer einfach ist, aufgrund von vielen uns nicht dienlichen anerzogenen Überzeugungen zwischen Liebe und Selbstaufgabe zu unterscheiden sei erwähnt: Wenn uns jemand auf die Füße tritt, ist definitiv Handlungsbedarf (angemessener). Da möge unser Selbstverteidigungsmechanismus aktiviert werden zu unserem absoluten Selbstschutz. Allerdings nur so weit wie nötig und wenn möglich sein Gegenüber möglichst wenig zu verletzen (in Worten und körperlich), im Idealfall gar nicht.

Alles, was ich mit wenig oder  
ohne Liebe getan habe,  
habe ich nicht gut gemacht.

aus Goldblau-News

Möge jeder Mensch für sich versuchen, nach dem Vorbild unserer UR-QUELLE, dem Kosmos so weit wie möglich Bedingungslose Liebe in seinem Leben zu leben.

Hast Du ein Hobby, das Dich total begeistert, welches Du hingebungsvoll ausübst, das Du voll und ganz mit all Deinen Sinnen ausübst? – Das könnte ein gutes Beispiel sein und Dir als Richtschnur dienen, wie Du wenn Du möchtest, vieles tun könntest.

Wenn Du aus dem Bewusstsein des gegenwärtigen Moments heraus handelst, dann sind Sorgfalt, Wertschätzung und Liebe in allem enthalten, was Du tust, sei es auch noch so schlicht.

Eckhart Tolle

Eins nach dem anderen zu tun heisst, voll und ganz bei der Sache zu sein und dem, was man tut, seine gesammelte Aufmerksamkeit zu widmen. Das ist hingebungsvolles Tun – kraftvolles Handeln.

Eckhart Tolle

Die Liebe ist die Lösung aller Probleme.  
Die Liebe ist der Schlüssel zu allen Türen  
der menschlichen Seele.  
Die Liebe ist die Kraft aller schöpferischen Kräfte in der Natur.  
Die Liebe ist eine Wissenschaft,  
die man noch nicht genügend erforscht hat.  
Derjenige, der weiss und lieben kann, der ist mächtig.

Omraam Mikhael Aivanhov

Du möchtest zusätzlich zur Bedingungslosen Liebe spezifisch und situativ beschenkt werden?

Dann kannst Du die UR-QUELLE, die Quelle allen Lebens, Deine geistigen Eltern, Dein geistiger Vater und Deine geistige Mutter um Hilfe bitten für Deine Lebensgestaltung, Deine Wünsche. So nimmst Du zusätzlich denkbar liebevollste und kompetenteste Hilfe an, um Dein Leben zu «bewältigen».

Diese UR-QUELLE, kann man u.a., je nach Gesinnung mit den Worten «Vater-Mutter-Leben», «Gott», «Allah» oder «Quelle» . . . rufen.

oder

die wunderbaren grossen erleuchteten Meister aus dem CHRISTUS-BEWUSSTSEIN

z.B. mit den Worten «Christus», «Jesus Christus», «Prophet Mohammed» oder «Buddha» oder «Laotse» oder «Konfuzius» . . . rufen.