

Goldblau-Center

Institut für bewusste Lebensgestaltung

Kurs 3

Bewusste Lebensgestaltung

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	2
Kapitel 1 Meditation nach innen gerichtet	4
Kapitel 2 Meditation mit Thema	5
Kapitel 3 Meditationen, «Informationen im Bewusstsein löschen oder speichern»	7
Kapitel 4 Wie man meditieren sollte und wertvolle Meditation	8
Kapitel 5 Sich kennen lernen	9
Kapitel 6 Essen/Trinken usw. mit guter Energie auffüllen	10

© 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.ch

Kurs 3, Vorwort

In diesem Kurs stellen wir Dir verschiedene Meditationen vor.

Die Möglichkeiten, was mit Meditationen erreicht werden kann sind fast grenzenlos.

Da sind z.B. vollkommene Entspannung, vollkommener Friede, erhöhte Wahrnehmung, Bewusstwerdungen, Reinigung des Bewusstseins, Regeneration, Lebensenergieerhöhung, vollkommene Harmonie . . .

Ganz wichtig:

*Die höchste und wirksamste Form von Konzentration
ist vollkommen entspannte Konzentration
aus Goldblau-News*

Begebe Dich an einen Ort, wo Du nicht gestört wirst.

Hier ist die Meditation im Liegen empfohlen. Aber man kann natürlich auch sitzend meditieren (bitte nicht vom Stuhl fallen).

Beim Meditieren ist wichtig, nicht versuchen etwas zu erzwingen – sondern völlige Entspannung und Vertrauen, dass alles gut ist, sind wertvoll.

Hier werden jeweils die Worte «VATER-MUTTER-LEBEN» benannt, ist gleichbedeutend wie Gott, Allah, UR-Quelle, TAO (respektive kann anstelle verwendet werden).

Wenn Jesus Christus steht, kann natürlich Prophet Mohammed, Buddha oder Christus anstelle verwendet werden je nach Gesinnung.

Den kursiven (schräggestellten) Text innerlich oder laut sagen.

Wer noch nie meditiert hat und neu beginnt zu meditieren, da kann es schon ein grosser Erfolg sein, wenn es einem gelingt, 2 – 5 Minuten zu meditieren. Da ist die Meditation im Kapitel 1,

«Meditation nach innen gerichtet» speziell geeignet. Mit der Zeit, die Zeit so weit wie gewünscht ausdehnen.

Am Anfang kann auch eine gute Übung sein anstelle einer Meditation, eine Zeitlang in ein Kerzenlicht zu schauen, das sollte ziemlich einfach sein so seinen Geist zu beruhigen.

Versuche die Harmonie, die Freude, die Zuversicht, die Liebe usw., die Du während der Meditation spürst auch nach der Meditation so weit wie möglich ins tägliche Leben mitzunehmen und auszudrücken.

Kurs 3, Kapitel 1 – Meditation nach innen gerichtet

Hinlegen, so wie Du Dich richtig wohl fühlst

Entspannen

Gebe Dich Dir voll und ganz hin.

Augen schliessen.

Meine liebe Seele, mein lieber Geist, meine lieben lichtvollen Begleiter, liebes Licht

Ich bitte um Eure Hilfe und Euer Wirken.

Ich verbinde mich jetzt mit der Mitte vom Planet Erde.

Ich bin jetzt mit der Mitte vom Planet Erde verbunden.

Ich verbinde mich jetzt bewusst mit der UR-Quelle.

Ich bin jetzt mit der UR-Quelle verbunden.

Ich richte meinen Fokus auf meine Seele in meinem Körper.

Fokus auf die Mitte des Brustkastens richten.

Einfach vollkommen entspannt seinen Fokus so auf die Seele richten. So lange wie es für Dich stimmt.

Du stärkst damit u.a. die Verbindung von Deinem Oberflächenbewusstsein zu Deiner Seele.

Mit der Zeit wirst Du so vollkommener Friede, Ruhe, Harmonie, Liebe, Lebensenergieerhöhung . . . geniessen können.

Wenn Du fertig bist

Gott sei Lob und Dank

Kurs 3, Kapitel 2 – Meditation mit Thema

Hinlegen, so wie Du Dich richtig wohl fühlst.

Entspannen

Gebe Dich Dir voll und ganz hin.

Augen schliessen.

VATER-MUTTER-LEBEN, lieber Christus, meine liebe Seele.

Ich bitte um Eure Hilfe und Euer Wirken.

Ich verbinde mich jetzt mit der Mitte vom Planet Erde.

Ich bin jetzt mit der Mitte vom Planet Erde verbunden.

Ich verbinde mich jetzt bewusst mit der UR-Quelle.

Ich bin jetzt mit der UR-Quelle verbunden.

Ich richte meinen Fokus auf meine Seele in meinem Körper.

Fokus auf die Mitte des Brustkastens richten.

Zum Beispiel:

Ich bitte Euch, mir zu sagen, was ich zukünftig beruflich machen soll.

Antwort abwarten.

Wenn Du fertig bist

Gott sei Lob und Dank

Nicht immer bekommst Du sofort eine Antwort.

Nicht alles was Du wahrnimmst ist die Antwort. Da lernst Du mit der Zeit durch Erfahrung zu unterscheiden.

Die Antwort ist eine Möglichkeit, die Du entscheidest ob sie Dir zusagt.

Manchmal kommt die Antwort unmittelbar nach der Frage. Es kann auch sein, dass Du jemandem begegnest, der die Antwort sein kann. - Oder durch eine Begebenheit, die sich ergibt.

Wenn eine Antwort wichtig und zu Deinem höchsten Wohl ist, wirst Du genau im richtigen Moment die Antwort bekommen.

Bei wichtigen Entscheidungen kann es sinnvoll sein immer wieder so zu meditieren bis Du die zufriedenstellende Antwort hast.

Deine Seele weiss ALLES, was für Dich wichtig und zu Deinem höchsten Wohl ist.

Manchmal bekommt man auch intuitiv eine Antwort ohne zu meditieren, wenn man z.B. immer wieder über etwas nachdeckt und keine zufriedenstellende Antwort findet.

Kurs 3, Kapitel 3 – Meditationen – Informationen im Bewusstsein löschen oder speichern

Es ist möglich belastende «Energien» «Informationen» in seinem Bewusstsein (Körper, Zellen . . .) zu löschen. Hier zwei mögliche wertvolle Meditationen:

1. Siehe Blog vom 20.07.2018: «Reinigung der Seele» (löschen von belastenden Informationen in seinem Bewusstsein (Körper, Zellen . . .) aus seiner Vergangenheit und löschen von belastenden Informationen in seinem Bewusstsein von seinen Ahnen) auf der Webseite von Christina von Dreien <https://christinavondreien.ch>

Solange in unserem Bewusstsein solche belastenden Informationen gespeichert sind, werden neue Zellen mit diesen Belastungen produziert, die somit nicht so gesund wie möglich sind.

2. Siehe Buch: CHRISTUS KEHRT ZURÜCK – SPRICHT SEINE WAHRHEIT, kann in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden, in der Rubrik «LEBEN/BEWUSSTSEIN» (Literaturempfehlungen). Brief 6 ab Seite 16 «DAS BEWUSSTSEIN REINIGEN».

3. Wertvolle Informationen im Bewusstsein speichern:
Siehe Buch: CHRISTUS KEHRT ZURÜCK – SPRICHT SEINE WAHRHEIT, kann in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden in der Rubrik «LEBEN / BEWUSSTSEIN» (Literaturempfehlungen). Brief 6, Seite 16 «DAS BEWUSSTSEIN REINIGEN» ab Seite 19 ab Abschnitt, «Nun gibt es noch etwas . . .» für den Wiederaufbau des Bewusstseins.

Z.B. Harmonie, strahlende Freude, Gesundheit, Schönheit, Frieden, Intelligenz, Weisheit, bedingungslose Liebe, wahre Erleuchtung, Erfolg, Vertrauen, Reinheit . . .

Allgemein gilt in 10 Tagen maximal eine dieser 3 vorgenannten Meditationen machen, idealerweise nachmittags oder abends, wenn man danach gelassen und entspannt sein kann, denn sie sind

wirklich wirksam und wirken mehrere Tage. Idealerweise auch die kommenden 1 – 3 Tage nach der Meditation sich nicht zu sehr anstrengen oder zu dynamisch wirken.

Für Sportler oder andere Menschen, die hohe Leistungen erbringen wollen z.B. für Turnier, Event, Verhandlungen, Auftritte . . . mindestens während 7 Tagen vorher keine dieser Meditationen machen. Sie können bedeutende Blockaden lösen, nachhaltig den Lebensenergiefluss stärken . . ., die das Bewusstsein und der Körper zuerst ausbalancieren müssen respektive die Veränderung voll und ganz integrieren dürfen, ist sehr positiv.

Auch ist wichtig bei den zwei Meditationen vom Buch «Christus kehrt zurück – Spricht seine Wahrheit» nicht immer nur REINIGEN immer wieder, sondern abwechselnd REINIGEN resp. AUFBAUEN (z.B. erste 10 Tage 1x REINIGEN, zweite 10 Tage 1x AUFBAUEN), wegen Gleichgewicht.

Alles ist Bewusstsein
und
Bewusstsein ist Energie
und
Bewusstsein und Energie sind Information
und
Bewusstsein, Energie und Information haben Ausstrahlung
Hans-Peter Keller

Man könnte auch sagen «Alles ist Bewusstsein» oder «Alles ist Energie» oder «Alles ist Information» oder «Alles hat Ausstrahlung», das ist auch richtig.

Kurs 3, Kapitel 4

Wie man meditieren sollte und wertvolle Meditation

Siehe Buch: CHRISTUS KEHRT ZURÜCK – SPRICHT SEINE WAHRHEIT, kann in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden, in der Rubrik «LEBEN/BEWUSSTSEIN (Literaturempfehlungen), Brief 8 ab Seite 26 «Wie man meditieren sollte» und ab Seite 27, untere Hälfte wertvolle Meditation.

Kurs 3, Kapitel 5 Sich kennen lernen

Sehr viele Menschen wissen gut, was um sie herum geschieht und somit im Aussen, aber haben kaum eine Ahnung was in ihnen vorgeht.

Im Innern gibt es sehr Bedeutendes zu entdecken, was sich auf unser Leben wesentlich auswirken kann.

Hier eine Möglichkeit da Einiges zu entdecken.

Lege Dich hin (an einem Ort und Zeit, wo Du nicht gestört wirst)

Entspanne Dich

Augen schliessen

Beobachte (wirklich nur beobachten) zum Beispiel:

- was für Gedanken Dir durch den Kopf gehen
oder

- was in Deinem Körper vor sich geht
oder

- kannst Du eventuell sogar etwas an Deinem Körper wahrnehmen
oder

- kannst Du gar etwas ausserhalb von Dir in der Nähe von Deinem Körper wahrnehmen

Sind alle diese Gedanken Deine Gedanken oder nimmst Du möglicherweise auch Gedanken von Anderen wahr?

Diese Übung kann sehr aufschlussreich sein und auch aufdecken wo es noch Optimierungsbedarf gibt. Jedenfalls:

*Drücke nur Gedanken in
Worten und Handlungen aus, die für Dich stimmig sind.*

Kurs 3, Kapitel 6

Essen/Trinken oder Medikamente usw. mit guter Energie auffüllen oder selbst segnen (nachstehend findest Du 3 verschiedene Möglichkeiten wie Du das tun kannst)

Entspannen

Liebe Quelle, meine liebe Seele, liebe lichtvolle Begleiter, liebes Licht

Grüss Gott

Hände seitlich von Teller, Handinnenfläche Richtung Teller

Ich bitte Euch, dieses Essen (oder anderes . . .) mit «Liebes-Energie» (oder anderes . . .) aufzufüllen.

So ist es.

Gott sei Lob und Dank.

Man kann auch die Hände über dem Teller (oder Tasse oder was auch immer halten), Handinnenfläche immer in Richtung, was man energetisieren möchte. Oder eine Flasche in die Hände nehmen oder eine Packung zwischen die Hände nehmen.

Man kann anstelle von «Liebes-Energie» z.B. «Heilenergie» nehmen oder «Bedingungslose Liebe» oder «Energie der Freude» oder «Christus-Licht» . . .

1 bis 5 Minuten genügen, einfach solange wie es für Dich stimmig ist.

Man kann auch Körperpflegemittel, Tierfutter . . . so energetisieren.

Vielleicht mit der Zeit oder auch sofort wirst Du einen Unterschied von vorher und nachher wahrnehmen.

Man kann auch z.B. chemische Medikamente so aufladen, dann dürften sie u.a. weniger oder gar keine schädlichen Nebenwirkungen mehr haben.

ODER

Du kannst auch anstelle von mit Energie auffüllen, einfach selbst das Vorgenannte segnen. Auch dies so wie es für Dich stimmig ist.

ODER

Du kannst auf ein Blatt Papier das Wort Christuslicht schreiben

und dann z.B die volle Einkaufstasche ca. 15 Minuten auf dieses Blatt stellen oder die Medikamente etc..

Es gibt übrigens einen sehr guten Film, der u.a. auch solche Phänomene aufzeigt, er heisst «WATER» auf Deutsch und Du kannst ihn auf dieser Webseite kostenfrei anschauen. Siehe Rubrik «Leben / Bewusstsein».