

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. Der Weg zu wahrer Freiheit	5
Kapitel 3 Meditationen, «Informationen im Bewusstsein löschen oder speichern»	7
Kapitel 4 Wie man meditieren sollte und wertvolle Meditation	9
Kapitel 5 Sich kennen lernen	9
Kapitel 6 Einschneidende Erlebnisse loslassen	10
Kapitel 7 Dramatische Träume/Visionen loslassen	11
Kapitel 8 Ungute Gedanken und Gefühle löschen	12
Kapitel 9 Essen/Trinken usw. mit guter Energie auffüllen	13

© Copyright 2021 by Goldblau-Center,
Hans-Peter Keller, Schweiz

Selbstverständlich darfst Du diesen Kurs, diese Datei
unverändert und kostenlos so weitergeben oder
für Dich 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, Heilung, Regeneration, Lebensenergieerhöhung, vollkommene Harmonie, Wunscherfüllungen . . .

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.

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.

Verschiedenes:

Geistige Körper: ICH BIN Gegenwart (der reine Lichtfunken im Herz), Seele, Geist, Mentalkörper, Emotionalkörper, Lichtkörper . . . Dann hat jeder Mensch mindestens drei lichtvolle Begleiter (u.a. Schutzengel . . .).

Kurs 3, Kapitel 1 – Meditation nach innen gerichtet

Hinlegen, so wie Du Dich richtig wohl fühlst

Entspannen – 3 x tief ein- und ausatmen (ohne Anstrengung)

Gebe Dich Dir voll und ganz hin.

Augen schliessen.

*Liebe ICH BIN Gegenwart, Meine liebe Seele, mein lieber Geist,
liebe lichtvolle Begleiter, meine lieben Körper
Grüss Gott*

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 mit der Quelle.

Ich bin jetzt mit der Quelle verbunden.

*Ich richte meinen Fokus auf meine ICH BIN GEGENWART und
meine Seele in meinem Herzen.*

Fokus auf die Mitte des Brustkastens richten.

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

Du stärkst damit u.a. die Verbindung von Deinem Oberflächenbewusstsein zu Deiner ICH BIN GEGENWART und Deiner Seele.

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

Wenn Du fertig bist: *Danke.*

Kurs 3, Kapitel 2 – Meditation mit Thema
– Der Weg zu wahrer Freiheit

Hinlegen, so wie Du Dich richtig wohl fühlst.

Entspannen – 3 x tief ein- und ausatmen (ohne Anstrengung)

Gebe Dich Dir voll und ganz hin.

Augen schliessen.

*Liebe ICH BIN Gegenwart, meine liebe Seele, mein lieber Geist,
liebe lichtvolle Begleiter, meine lieben Körper
Grüss Gott*

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 mit der Quelle.

Ich bin jetzt mit der Quelle verbunden.

*Ich richte meinen Fokus auf meine ICH BIN GEGENWART und
meine Seele in meinem Herzen.*

Fokus auf die Mitte des Brustkastens richten.

Einfach vollkommen entspannt seinen Fokus so auf die ICH BIN GEGENWART und die Seele richten.

Zum Beispiel:

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

Antwort abwarten.

Wenn Du fertig bist *Danke*

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.

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.

Du bekommst bestimmt die Antwort genau im richtigen Moment. Manchmal müssen zuerst die Umstände, die Gegebenheiten sich so fügen, damit die Antwort zum Erfolg führt.

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

Diese Meditation führt zu vollkommener Freiheit. – Du musst nicht mehr im Aussen suchen (und oft suchen und suchen . . .).

Vorteilhaft ist, wenn Du keine Fragen oder Themas hast, wenn Du weitgehend täglich ein paar Minuten meditierst, indem Du die «Meditation nach innen gerichtet» wie hier im Kapitel 1 machst – dies um die Verbindung zu Deiner ICH BIN GEGENWART und Deiner Seele zu stärken und aufrecht zu erhalten. Dies stärkt Dich auch allgemein als Mensch sehr und auch Dein Vertrauen, Entspannung, Gelassenheit aber auch Harmonie, Ruhe und Deine Gesundheit

Deine ICH BIN GEGENWART UND 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 nachdenkt 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 (Körpern, Zellen . . .) zu löschen. Hier zwei mögliche wertvolle Meditationen:

1. Siehe «Reinigung der Seele» vom 20.07.2018 (löschen von belastenden Informationen in seinem Bewusstsein, Körpern, 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/news/seminare/reinigung-der-seele>

Weitere wertvolle Informationen zum Thema findest Du im Buch: CHRISTINA «Bewusstsein schafft Frieden»

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

2. Siehe Buch: CHRISTUS KEHRT ZURÜCK – SPRICHT SEINE WAHRHEIT, kann in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden, in der Rubrik «LEBEN » (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» (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, sehr wichtige Verhandlungen, Auftritte . . . normalerweise und idealerweise während 7 Tagen vorher keine dieser Meditationen machen. Sie können sehr 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» (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 – 3x tief ein- und ausatmen (ohne Anstrengung)

Augen schliessen

Beobachte (wirklich nur beobachten, möglichst wertneutral) 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 Einschneidende Erlebnisse loslassen

Viele von uns haben in ihrem Leben unschöne Erlebnisse ertragen, die all zu oft und immer wieder erneut unsere Gedanken und Gefühle belasten. Diese Belastungen können wir wie folgt auflösen:

Wenn wir der Meinung sind, dass wir selbst oder andere Mitmenschen an diesen Erlebnissen mitschuldig sind, so ist es empfehlenswert, uns und diesen Mitmenschen zu **vergeben**.

Schreib dieses Erlebnis genauso wie Du es erlebt hast, mit allen Gedanken und Gefühlen, in allen Einzelheiten auf Papier.

Dann entzünde ein kleines Feuer.
Jetzt sprich oder denke die folgende Anweisung, Bitte oder Gebet:

Liebe Quelle, ich bitte um Deine Hilfe. Ich habe auf diesem Papier ein unschönes Erlebnis aufgeschrieben, welches ich aus meinen Gedanken und Gefühlen und somit aus meinem Leben entfernen möchte, damit es mich nicht mehr belastet.

Ich will das nicht mehr.

Dann lege das Papier (oder die Papiere) in das Feuer und spreche oder denke:

Liebe Quelle, ich bitte Dich, dieses Erlebnis mit dem Verbrennen von diesem Papier (oder Papieren) aufzulösen.

Es sei.

Danke.

(Feuer auslöschen)

Kurs 3, Kapitel 7

Dramatische Träume/Visionen loslassen

Manchmal haben wir schlimme Visionen / Träume, die immer wiederkehren. Es kann sein, dass diese Visionen eine Warnung sind, wenn wir uns nicht dienliche Lebensgewohnheiten (z.B. hektische Lebensweise, zu schnelles Autofahren...) leben. Diese Visionen zeigen uns dann, wozu unser nicht dienliches Handeln führen kann, wenn wir so weiter handeln. In dieser Situation ist von Vorteil, wenn wir unser Denken und Handeln so ändern, dass dies nicht zu unschönen Erlebnissen führen wird.

Wenn wir davon ausgehen, dass keine ungute Denk- und Handlungsweise zu dieser Vision geführt hat, dann können wir das folgende Gebet sprechen, um diese Vision nicht erneut ertragen zu müssen:

Liebe Quelle, lieber Jesus Christus

Ich habe das Folgende geträumt (oder folgende Vision gehabt):

*Dann erzählst Du, was Du geträumt hast . . .
Ich bitte Dich diese Vision (und/oder Traum) ins Gute umzuwandeln.*

Es sei. Danke.

Kurs 3, Kapitel 8

Ungute Gedanken und Gefühle löschen

Gelegentlich entdecken wir Gedanken oder Gefühle, die immer wiederkehren und uns wenig begeistern sie zu haben oder uns gar belasten.

Da können wir eine Anweisung, Bitte oder Gebet aussprechen:

Liebe Quelle

Immer wenn ich der folgenden Person . . . begegne, habe ich ein ungutes Gefühl.

Ich will das nicht mehr.

Ich bitte Dich, dies in mir zu löschen.

So ist es.

Danke.

So kann man bei allen belastenden Gedanken oder Gefühlen vorgehen. Dies idealerweise, wenn wir sie kurz vorher oder vor einigen Stunden hatten.

Kurs 3, Kapitel 9

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.

Danke.

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 oder Hände über der Einkauftasche halten

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, das Badewasser . . . 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.

Du kannst wie folgt vorgehen:

Ich segne (z.B.) das Wasser in diesem Krug (einfach Wasser im Krug anschauen) im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes (ohne etwas Zusätzliches zu tun). Amen

Sobald Du das gesagt hast, ist es gemacht.

ODER

Du kannst auf ein Blatt Papier das Wort (z.B.) 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 «Neues Bewusstsein».