

# 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 Essen/Trinken usw. mit guter Energie auffüllen	9

© Copyright 2019 by Goldblau-Center,  
Hans-Peter J. 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](http://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>

2. Siehe Buch: CHRISTUS KEHRT ZURÜCK – SPRICHT SEINE WAHRHEIT, kann in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden, in der Rubrik BEWUSSTSEIN. 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 «BEWUSSTSEIN». Brief 6 ab Seite 16 «DAS BEWUSSTSEIN REINIGEN» ab Seite 19 «Wiederaufbau des Bewusstseins».

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

In 14 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 14 Tage 1x REINIGEN, zweite 14 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 Jophiel Keller

Man könnte auch sagen «Alles ist Bewusstsein» oder «Alles ist Energie» oder «Alles ist Information», 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 BEWUSSTSEIN, Brief 8 ab Seite 26 «Wie man meditieren sollte» und ab Seite 27, untere Hälfte wertvolle Meditation.



## Kurs 3, Kapitel 5

Essen/Trinken usw. mit guter Energie auffüllen

Entspannen

*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 3 Minuten genügen, wenn das so für Dich auch stimmt.

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.