

Kurz-Meditation

Diese Kurz-Meditation ist die wichtigste und wirksamste Übung, die Du machen kannst, für ein nachhaltig gutes Leben.

*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.

Den kursiven (schräggestellten) Text innerlich oder laut sagen.

Geistige Körper: Der reine Lichtfunken (Gott) im Herz, Seele, Geist, Mentalkörper, Emotionalkörper, Lichtkörper Dann hat jeder Mensch mindestens drei lichtvolle Begleiter (u.a. Schutzengel . . .). – Und jeder Mensch hat Christus und der Heilige Geist in sich.

Es wäre wertvoll, wenn Du diese Kurz-Meditation, so weit wie möglich, jeden Tag machst. – Wenn es mal nicht passt ist das auch kein Problem.

Diese Kurz-Meditation hilft Dir sehr dabei, zunehmend Deine Ganzheit und Vollkommenheit zu leben und sie führt zu wahrer Freiheit und tiefem inneren Frieden.

Kurz-Meditation

Hinlegen, so wie Du Dich richtig wohl fühlst.

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

Gebe Dich Dir voll und ganz hin.

*Lieber Gott, meine liebe Seele, lieber Heiliger Geist, lieber Christus,
mein lieber Geist, liebe lichtvolle Begleiter Grüss Gott*

Ich bitte um Eure Hilfe und Euer Wirken.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf Gott in meinem Herzen.

Fokus auf die Mitte des Brustkastens richten.

Augen schliessen.

Wenn Du das Gefühl hast verbunden zu sein:

Ich bin jetzt mit Gott in meinem Herzen verbunden.

Einfach vollkommen entspannt seinen Fokus so auf Gott richten.

Ein paar Minuten oder länger, einfach wie es für Dich stimmt.

Wenn Du eine Frage hast, die Frage stellen (in möglichst einfachen Worten und kurz formuliert)

Frage äussern

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 und die gleiche Frage zu stellen, bis Du die zufriedenstellende Antwort hast.

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

Selbst stelle ich selten Fragen bei dieser Meditation, sondern ruhe einfach in mir.

Wenn mir eine Antwort wirklich wichtig ist, gebe ich nicht locker, bis ich die Antwort bekomme. – Bis jetzt habe ich sie immer erhalten und die Antwort hat zu einer guten Lösung geführt.

Mit dieser Kurz-Meditation stärkst Du die Verbindung zu Gott, Christus, dem Heiligen Geist und Deiner Seele in Dir und hältst sie zunehmend aufrecht. Dies stärkt Dich auch allgemein als Mensch sehr und auch Dein Vertrauen, Entspannung, Gelassenheit aber auch Harmonie, Ruhe und Deine Gesundheit . . .

Gott, Christus, der Heilige Geist, 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.

Der Weg zu wahrer Freiheit

Ich glaube,
dass wir einen Funken
jenes ewigen Lichtes in uns tragen,
das im Grunde des Sein leuchten muss
und das unsere schwachen Sinne
nur von Ferne ahnen können.

Diesen Funken in uns
zur Flamme werden zu lassen,
ist unsere höchste Pflicht.

Johann Wolfgang von Goethe

Dies ist eine Information vom:

Goldblau-Center
Hans-Peter Keller

<https://goldblau-center.ch>