

**Meditation  
und das Leben selbst  
sind die besten Lehrer**

**Sich am Ende meditativ  
über alles freuen**

**Meditation  
und die Zeit danach**

**von ‹Billy› Eduard Albert Meier**



© FIGU 2012

Einige Rechte vorbehalten.



Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben,  
lizenziiert unter

[www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne  
weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich  
erlaubt.**

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft», Semjase-Silver-Star-  
Center, Hinterschmidrüti 1225, CH-8495 Schmidrüti ZH

## **Meditation und das Leben selbst sind die besten Lehrer**

Durch eine regelmässige tägliche Meditation und durch das tägliche Erfahren und Erleben des Lebens können sehr viele und wertvolle Erkenntnisse gewonnen werden. In bezug auf die Meditation sind es deren viele, die jeden Tag geübt werden können, doch sind besonders drei Meditationsarten zu nennen, die von besonderer Bedeutung sind. Die eine Art ist die Konzentrations-Meditation, durch die eine bewusstseinsmässige Ruhe hergestellt wird, während die andere Art die Analyse-Meditation ist, durch die tiefere Einsichten in bezug auf all jene Dinge zustande kommen, die meditativ analysiert werden. Dies bezieht sich z.B. auf die Unterscheidung des eigenen Egos und dem der Mitmenschen, wie aber auch auf die wechselseitigen Abhängigkeiten unter den Mitmenschen, allen Lebewesen und allen Dingen. Die dritte Meditationsart ist die Mitgefühls-Meditation, bei der das Mitgefühl für die eigene Person sowie für die Mitmenschen und für alle Lebensformen in Augenschein genommen, ausgewertet und weiter erschaffen wird.

Täglich in guter Weise sich einer geeigneten Meditationsübung hinzugeben und Wertvolles in bezug auf die Bewusstseinsbildung und die schöpferisch-natürlichen Gesetze zu studieren, zu lernen und in die Tat umzusetzen, ist von sehr grosser Bedeutung, folglich dies immer wahrgenommen werden sollte, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Es muss jedoch immer klar und bewusst sein, was ge-

tan wird und dass es zwischen den schöpferisch-natürlichen Gesetzen und Geboten und dem Alltag praktisch keinen Unterschied gibt. Dies darum, weil diese Gesetz- und Gebotsmässigkeiten auch durchwegs im alltäglichen Dasein ununterbrochen wirksam sind, und zwar ganz gleich, ob dies dem Menschen bewusst ist oder nicht.

Meditation und das Leben selbst sind die besten Lehrer, das ist eine unumstrittene Tatsache, doch wenn das Leben betrachtet wird, dann bieten dessen Herausforderungen mit seinen vielen Problemen und oft zahlreichen grossen Schwierigkeiten die grösste Schulung für den Menschen. Allein die selbsterschaffenen sowie die von aussen einwirkenden Schicksalsschläge und manchmal wirklich scheinbar aussichtslosen Situationen rufen oft Verzagen und schiere Verzweiflung hervor, die nicht selten nur äusserst schwer zu bewältigen sind, wobei der Mensch jedoch daran wächst, wissend, verstehend und weise wird, wenn er sich um deren Lösung bemüht und alles bewältigt. Das aber kann in jedem Fall nur gelingen, wenn sich der Mensch mit der manchmal sehr rohen Wirklichkeit und der daraus resultierenden Wahrheit auseinandersetzt, die so gerne in Zweifel gezogen, falsch definiert und einem Glauben zugeschrieben wird, der allein Wahrheit sein soll, in Wirklichkeit jedoch Lug und Trug ist. So steht der Mensch im Leben oft unter starkem und ständigem Druck, den er nur durch eine äusserste Entschlossenheit und durch innere Stärke und aufrechten Willen bewältigen kann, wobei Hoffnung und Mut sowie Durchhaltewillen bewusst gepflegt werden müssen und nicht verlorengehen dürfen. So

bringt das tägliche Leben, zusammen mit massgebenden Meditationen, die notwendige Lebenserfahrung, wobei diese beiden Bereiche jene sind, denen jeder einzelne Mensch in seinem Dasein am meisten zu verdanken hat.

Billy

Semjase-Silver-Star-Center,

13. Februar 2012, 15.48 h

## **Sich am Ende meditativ über alles freuen**

Ist etwas gut und zufriedenstellend zu Ende gebracht worden, sei es eine Meditationsübung, ein verbindendes, ein freundschaftliches, ein hilfreiches oder ein aufklärendes Gespräch, eine gute Handlung, Tat oder Arbeit, und zwar ganz gleich, wie viel Zeit dafür aufgewendet wurde, dann ist es von Bedeutung und Wichtigkeit, sich darüber aufrichtig zu freuen. Ein solches Sich-Freuen schafft ein positives Potential, und was diesbezüglich gewonnen wird, hilft eigens und den Mitmenschen zum Erreichen von Zufriedenheit und Harmonie. Es ist aber unbedingt notwendig, dass die Freude von richtiger Aufrichtigkeit ist, denn nur dadurch steigert sich die Kraft des eigenen Verdienstes und des positiven Potentials, die sich beim ganzen Prozess ansammelt. Beim Ganzen muss aber auch bedacht werden, dass nicht nur persönliche Vorteile in Betracht gezogen werden, sondern diese müssen auch auf

das Wohl der Mitmenschen ausgerichtet sein. Auf diese Art und Weise werden die eigenen Verdienste auch zu Werten der Liebe, des Friedens, der Freiheit, Freude und des Glücks sowie der Harmonie, der Ehre und Würde, die auch auf die Mitmenschen übertragen und dankbar entgegengenommen werden.

Wird jeweils alles und jedes gut und zufriedenstellend zu Ende gebracht, und wird dann darüber nachgedacht und das Ganze in aufrichtiger Freude bedacht und die dafür aufgewendete Zeit auch als effectives Lernen verstanden, dann gelangen die Gedanken und Gefühle zu einer grossen Gelassenheit und Zufriedenheit sowie zu einem Erfülltsein. Jede Leerheit verschwindet, und es kann ein Verständnis für eine ständige und wertvolle Betätigung vergegenwärtigt werden, wodurch keine Gedanken und Gefühle der Wertlosigkeit in bezug darauf entstehen, was getan wurde und auch immer getan wird. Die Phänomene, das Wissen, die Weisheit und Handlungen, die Taten, Freiheit, Harmonie und der Frieden, das Glück, die Freude, das Zufriedensein sowie die Erfahrungen und deren Erleben hängen immer von ursächlichen Bedingungen ab, die gemäss dem Kausalgesetz zuerst durch Ursachen erschaffen und hervorgerufen werden müssen und erst dann durch diese Werte zu Wirkungen gelangen können. Indem den geleisteten Verdiensten Freude gewidmet wird und auch nach neuen Verdiensten und nach neuer Freude gestrebt wird, wobei sich dieses Streben auch mit Freude erfüllt, wird erst verstanden, dass alles seinen ganz bestimmten Nutzen hat. Jede Leerheit in bezug auf all die

erringungswertigen Dinge ist störend und führt zum Negativen, weshalb die Freude und das Nachdenken über alles Gute und Zufriedenstellende immer vollbewusst bekräftigt und am Ende alles ins Positive geführt werden muss. Bei allem geht es nämlich nicht an, dass etwas begonnen und beendet wird, ohne dass dafür auch die notwendige Freude aufgebracht und die wertvollen Aspekte bedacht werden. Gegensätzlich machen das aber sehr viele Menschen, weshalb sie mit allem und jedem, was sie auch immer tun, nicht zufrieden sind, so auch nicht mit ihrem Leben, das sie nicht in guter, richtiger und zufriedenstellender Weise zu führen und zu bewältigen wissen, weshalb sie ständig von Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Unzufriedenheit und Griesgrämigkeit befallen sind. Viele Menschen sind so, obwohl sie ihre tägliche Arbeit ernsthaft durchführen, wobei sie sich aber dazu zwingen müssen, folglich ihnen die Freude daran fehlt und sie ihre Gedanken und Gefühle in negativer Weise traktieren. Daher sind sie auch unausgeglichen und tun dann ausserhalb der Arbeit einfach nur das, was sie wollen, wobei sie dann auch handgreiflich werden, streiten und üble Reden führen und sich des von ihnen Geleisteten und des Lebens nicht erfreuen können. Doch der Mensch sollte nicht so denken, keine diesartige Gefühle pflegen und sich in keiner Art und Weise so verhalten. Wird alles genau bedacht, am besten durch eine eigentliche Meditation, dann kann dadurch das Ganze neutralisiert und jede noch so triste Sachlage gedanklich-gefühls-psychemässig völlig unproblematisch gemacht werden. Dies allein schon

darum, weil es bei einer ernsthaften und guten Meditation an einem ruhigen Ort niemanden gibt, der störend und bössartig in die Quere kommen und Schaden anrichten könnte. Wird ausserhalb eines ruhigen Ortes versucht, über alles Gute und Zufriedenstellende des tagsüber Geleisteten nachzudenken und zu meditieren, dann treten automatisch viele äussere Bedingungen auf, die dem Nachdenken und Meditieren womöglich grossen Schaden zufügen. Wird das Ganze abseits eines ruhigen Ortes zu praktizieren versucht, dann ist es sehr wichtig, dass auf eine besondere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit geachtet und nicht zugelassen wird, dass das Bewusstsein und die Gedanken und Gefühle von Ausseneinflüssen abgelenkt werden.

Wird etwas gut und zufriedenstellend zu Ende gebracht, und wird darüber meditiert und Freude aufgebracht, dann werden dadurch auch die psychischen und physischen Energien und deren Kräfte regeneriert. Wie bei einer Batterie erfolgt eine Wiederaufladung von Körper, Bewusstsein und der Psyche, folglich wieder neue Energien und Kräfte zur Verfügung stehen und genutzt werden können. Wenn dies geschieht, werden das Bewusstsein, die Gedanken und die Gefühle sowie die Psyche vom tiefen Stand wieder in einen höheren umgewandelt, was aber als Wirkung in der Regel erst einige Zeit nach einer durchgeführten Meditation und aufgebauten Freude erkennbar wird. Dabei werden aber auch mancherlei andere Fortschritte gemacht, die nicht unbeachtet gelassen oder verheimlicht werden, sondern im täglichen Lebensprozess und bei al-

len Arbeiten und sonstigen Tätigkeiten aufrechterhalten und zur Anwendung gebracht werden sollten. Und dies sollte auch so gehalten werden, indem alles Gewonnene und alle Verdienste auch den Mitmenschen gewidmet werden. Auf diese Weise tragen die eigenen Verdienste auch zum Verdienst und Wohl anderer bei, wobei ein angemessenes gutes und korrektes eigenes Verhalten von grosser Bedeutung ist. Wird das Leben auf diese Weise geführt, dann wird jede Minute und jede Stunde des Tages bedeutungsvoll, heilsam und gerecht gemäss den schöpferisch-natürlichen Gesetzen und Geboten gestaltet und geführt, wodurch sich auch die Jahre und das ganze Leben mit einem wertvollen Sinn der Liebe, Freude, Freiheit und Harmonie sowie der Glücklichkeit und des Friedens erfüllen.

Billy

Semjase-Silver-Star-Center,  
8. Februar 2012, 23.33 h

## **Meditation und die Zeit danach**

Jede meditative gedanken-gefühls-bewusstseinsmässige Betätigung in bezug auf das tägliche Leben, dessen Umtriebe und Situationen usw. erfordert auch eine Nachmeditationsbetätigung, denn jede Meditation erfordert auch eine nachhaltige und bewusste Phase, um das meditativ Erarbeitete in die Tat umzusetzen. Das besagt, dass es also einer völlig falschen Auffassung entspricht, eine medi-

tativ gedanken-gefühls-bewusstseinsmässige Betätigung sei eine Übung, die nur während der eigentlichen Meditationsphase selbst durchgeführt werde, denn wahrheitlich ist es dringend notwendig, dass auch nach der Zeit der eigentlichen Meditation eine Nachphase erfolgt. Jedem Meditierenden muss klar bewusst sein, dass auch nach der Meditation ein Weiterüben dessen notwendig ist, was meditativ angestrebt wird, denn nur in dieser Weise bringen die meditativen Übungen wirklich Erfolg, weil sich die zwei Formen der Übungen ergänzen müssen. In dieser Weise ist es nämlich notwendig, dass das während der Meditation gewonnene bewusstseinsmässige Verständnis sich mit jenem Verständnis vereint und vertieft, das nachher im Nachmeditationszustand gewonnen wird. Grundsätzlich müssen sich beide Vertiefungsformen also ergänzen und ineinanderfliessen. Das Ganze bedeutet, dass sowohl das durch die Meditation gewonnene Verständnis wie auch dessen Werte für das tägliche Leben, dessen Umtriebe und Situationen usw. in das Alltagsleben hineingetragen, ausgewertet und nachvollzogen werden müssen, weil das meditative Verständnis und dessen Werte allein keinen Nutzen bringen können, wenn sie nicht im Alltag umgesetzt werden. Jedoch auch dann, wenn es sich nicht um das alltägliche Leben, um dessen Umtriebe und Situationen usw., sondern um rein gedanken-gefühls- sowie speziell bewusstseinsmässige Meditationsinhalte handelt, müssen auch diese nach Beendigung der Meditation weiter bedacht werden, um ein bleibendes Verständnis und dementsprechende Werte nutzbar und beständig zu machen.

Wie viel Zeit nach einer Meditation dann im einen und andern Fall für die Nachmeditationsbetätigung aufgewendet wird, ist Sache des einzelnen Menschen, wobei jedoch beachtet werden sollte, dass immer ein Zeitraum genutzt wird, der zur gedanken-gefühlsmässigen Verarbeitung und Umsetzung des meditativ Bearbeiteten ausreicht. Dies können sowohl 20 oder 30 Minuten, wie aber auch Stunden sein, je nach Schwierigkeit des Verstehens des bearbeiteten Meditationsstoffes sowie der Möglichkeit des Sich-Befassens damit. Bestehen zeitliche Schwierigkeiten, dann liegt es durchaus im Rahmen des Möglichen, dass über den ganzen Tag hinweg in kurzen Phasen, über die Mittagszeit, in Pausen oder am Abend in der Freizeit, das meditativ Bearbeitete gedanken-gefühlsmässig bearbeitet, umgesetzt und nachvollzogen werden kann. Es muss also keine Hetze zur Verarbeitung und Umsetzung stattfinden, denn es steht dafür durchaus immer genügend Zeit zur Verfügung, wobei diese auch nach Bedarf in verschiedene Abschnitte eingeteilt werden kann.

Bei Meditationsübungen, ganz gleich welcher Art, Weise und Dauer, werden auch Intuitionen und Inspirationen gewonnen, die viele Vorzüge bieten und Anregungen schaffen zur Liebe und Freiheit, zu Wissen, Weisheit, Frieden, Freude, Glücklichkeit, Ausgeglichenheit und Harmonie, wie aber auch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Doch auch Wohltätigkeit, die Ehre, Achtung, Ehrlichkeit und Würde sowie das Mitgefühl in bezug auf die Mitmenschen gehen als Anregungen und Vorzüge aus meditativen Übungen hervor, wie auch gute persönliche Eigenschaf-

ten, die sich, wie alle anderen Werte, ergeben und sich kumulieren.

Während der Meditationsübung fällt es natürlich sehr viel leichter, eine friedliche und andächtige Haltung einzunehmen, als eben im Alltagsleben, folglich also die eigentliche Prüfung erst dann beginnt, wenn wieder den täglichen Turbulenzen und der Alltagswelt gegenübergestellt wird. Deshalb ist es nicht nur während der Meditation, sondern auch danach äusserst wichtig, dass in bezug auf die Nachmeditationsbetätigung sehr gewissenhaft bei der gedanken-gefühlsmässigen und aktuellen Verarbeitung und Umsetzung vorgegangen wird. Wird die Meditation verrichtet, dann finden sich schnell innerer Frieden sowie Ruhe, wobei in diesem Zustand auch ein wahres Mitgefühl für die Mitmenschen und alle Lebensformen überhaupt entwickelt werden kann. Auch ungute Gedanken und Gefühle gegenüber Rivalinnen und Rivalen lassen sich leichter beherrschen und gar beheben, wie auch ein Duldsamerwerden gegen andere, wie gegen Bösgesinnte, Feinde und Widersacher, leichter wird und an Gewicht gewinnt. Und all dies geschieht in der Meditation darum, weil das Bewusstsein und die Gedanken und Gefühle sowie die Psyche entspannter werden und auch die Aggressivität geringer und oft gar völlig aufgehoben wird. Wahrheitlich ist es aber nicht leicht, all die Grundimpulse dieser Werte beizubehalten und sie gar in gutem Rahmen wirksam werden zu lassen, wenn eine Konfrontation mit den Verhältnissen des alltäglich-aktuellen Lebens stattfindet. Aus diesem Grunde ist es ganz besonders wichtig, dass so

oft wie möglich Meditationen gleichsam für die Vorkommnisse, Situationen und Geschehen des Alltags usw. durchgeführt werden, um alles zu verstehen und beherrschen zu lernen. Das bedeutet, dass voll bewusst eine regelrechte persönliche meditative Schulung durchgeführt wird, durch die alle meditativen Erfahrungen und deren Erleben innerhalb diesen und durch die Nachmeditationsübung aufeinander abgestimmt und gezielt koordiniert werden. Dadurch allein kommt das meditative Bestreben und die dringend dar-aus resultierende Wirkung zur Geltung.

Es ist völlig natürlich, dass während einer richtigen Meditation gedanken- und gefühlsmässige Regungen wie Liebe, Güte, Mitfühlbarkeit, Freude, Frieden, Harmonie und Glückseligkeit usw. entstehen, doch wenn dann diese hohen Werte im Alltagsleben nicht bedacht und nicht umgesetzt werden, eben durch eine Nichtmeditationsbetätigung, dann wird alles sehr schnell wirkungslos. So kommt es, dass wenn jemand in der Familie, in irgendeinem Beziehungsverhältnis oder in der Öffentlichkeit Beleidigungen usw. hervorbringt, tätlich wird oder einem sonstwie zusetzt, dass dann schnell die Kontrolle über das eigene Verhalten verloren wird. So ist es sehr schnell möglich, dass alle guten und richtigen Meditationsvorsätze einfach missachtet werden und Aggressivität und Wut hervorbrennen sowie böse Worte gebraucht werden, wobei dann auch nicht auszuschliessen ist, dass eine Revanche und nicht selten noch Schlimmeres erfolgt. Und geschieht dies tatsächlich, dann verschwinden augenblicklich alle meditativ gefassten guten Vorsätze und Werte, wie Liebe, Frie-

den, Güte, Geduld, Harmonie und Verständnis usw. Natürlich fällt es in der Meditation sehr leicht, mitfühlend und uneigennützig zu sein doch dauert dies in der Regel nur so lange an, wie keine Probe für das Einhalten der Werte gefordert wird und kein Problem in Erscheinung tritt, eben in der Wirklichkeit des Alltags. Aus diesem Grunde ist es absolut unumgänglich, dass nicht nur im Rahmen der Meditation all die hohen Werte geübt und gepflegt werden, sondern auch nach der Zeit der meditativen Übung, wenn diese vorbei ist und das Alltagsleben wieder alles fest im Griff hat. Also ist die Nachmeditationsbetätigung ebenso wichtig wie die Meditation selbst, denn das ganze meditativ Erschaffene muss nun in der Alltagsrealität gründlich bedacht und in die Wirklichkeit umgesetzt werden, was aber sehr schwierig und gar äusserst mühsam ist, weshalb sehr viel Mühe dafür aufgewendet werden muss, dass die meditativ erarbeiteten hohen Werte auch wirklich greifen und verwirklicht werden können. Leider geschieht es bei manchen Menschen nur zu schnell, dass sie von den in einer Meditation erarbeiteten guten Vorsätzen usw. umgehend wieder abfallen, wenn sie sich ins Alltagsleben zurückbegeben und sich wieder mit diesem auseinandersetzen müssen. In diesem Moment fällt es ihnen nicht leicht, mitfühlend und uneigennützig zu sein, weil in ihnen schnell wieder die Selbstsucht durchbricht. So kommt es z.B., dass, sobald sich die Gelegenheit ergibt, bedenkenlos wieder gestohlen, gelogen und betrogen wird, oder dass mancher handgreiflich wird oder zuschlägt, wenn dies die Gelegenheit bietet. Alles, was in der Meditation geübt wur-

de, ist dann plötzlich vergessen, folglich keinerlei aggressive Handlungen, Ungerechtigkeiten, böse und schändliche Reden und Worte sowie Lug, Betrug und Verleumdungen usw. mehr unterlassen werden. Und wenn der Mensch dazu die Macht hat, und zwar auch nach einer guten Meditation, dann ist er sehr schnell wieder gewillt, Mitmenschen zu drangsalieren, sie zu bestehlen, zu belügen, zu verleumden oder sonstwie zu verunglimpfen, sie zu schlagen, zu harmen und ihnen Leid und Schmerz anzutun. Und so wie das in bezug auf die Meditation der Fall ist, wenn das, was durch sie mühsam erarbeitet wird, nach der meditativen Übung nicht bewusst und gründlich weiter durch eine Nachmeditationsbetätigung bedacht und ebenso bewusst in die Wirklichkeit umgesetzt wird, so geschieht exakt das gleiche auch bei den Gläubigen der Religionen, Sekten und Falsch-Philosophien. Diesbezüglich gehen die Gläubigen in die Kirche, Synagoge und in die Moschee, in eine Sektenstube, in einen Tempel oder sonst in eine Stätte für Gläubige, um die Predigt eines Geistlichen zu hören, der von den hohen Werten spricht, die sich die Menschen zu eigen machen und sie verwirklichen sollen. Aber auch hier geschieht genau dasselbe, dass im alten verworfenen Stil falscher Verhaltensweisen weitergefahren wird, wenn nicht nach der Predigt des Geistlichen im Alltagsleben alles gründlich überdacht und verwirklicht wird. In der Regel wird dieses Überdenken sowie das Befolgen der guten Worte und Lehren der Prediger, Weisen und Lehrenden von den Gläubigen nicht in die Tat umgesetzt, sondern es wird nur in falscher alter Weise

weiter dahingelebt. Auch eine gute Predigt und gute mündliche Belehrungen usw. eines rechtschaffenen Geistlichen, eines Weisen oder irgendwelcher beliebiger Lehrpersonen usw., können als eine Meditationsform verstanden werden, sozusagen als Hörmeditation, bei der es jedoch ebenfalls bedingt, dass sie danach gründlich bedacht und in entsprechenden Taten ausgeführt und verwirklicht werden. Genau das geschieht aber in der Regel bei den Gläubigen von Religionen, Sekten und Falschphilosophien nicht, weil sich, gegensätzlich zu bewusst, ernsthaft, selbständig und täglich regelmässig Meditationsübenden nur sehr wenige Ausnahmen in bezug darauf ergeben, dass keine Nachmeditationsübungen gemacht werden. Grundsätzlich und nachweisbar tut sich das Gros der Gläubigen nach dem Anhören der Predigten usw. von Geistlichen und Sektenführern sehr schwer, sich in einer Art und Weise darum zu bemühen, das gehörte Wertvolle wirklich zu bedenken und in die Tat umzusetzen, folglich einfach im alten negativen Stil weiterhin das getan wird, was schon immer an Bösem, Negativem, Schlimmem und Unrechtschaffenem getan wurde. Wahrheitlich werden so Predigten und Belehrungen von Geistlichen, Weisen und von irgendwelchen Lehrpersonen nur aus reiner Scheinheiligkeit sowie aus einem tiefgründigen Selbstbetrug angehört, weil sich die Gläubigen dadurch besser fühlen, als sie wirklich sind, und weil sie des irren Glaubens sind, dass sie die Glaubenspflicht erfüllen würden. Damit ist es aber nicht getan, denn jede gute Lehre und selbst die beste Belehrung kann erst dadurch wirksam und wertvoll werden, indem sie,

wenn sie erhalten worden ist, wie bei der Nachmeditationsbetätigung, gründlich und bewusst überdacht, verwirklicht und in die Tat umgesetzt wird.

Durch die Praxis einer richtigen und zweckdienlichen Meditation muss eine gedanken-gefühls-psyche-bewusstseinsmässige dauerhafte Festigung geformt werden, weshalb sich der Mensch darin durchgehend schulen muss. Dabei muss in guten, schlechten und bösen Zeiten meditativ bewusst geübt werden, sonst besteht keinerlei Aussicht, dass ein Ziel wirklich erreicht und meditativ etwas Wertvolles erschaffen werden kann. Es ist notwendig und wichtig, dass über das ganze Leben hinweg jeden Tag eine gewisse Zeit für Meditationen aufgewendet und dann alles im Alltag in Nachmeditationsbemühungen bewusst überdacht, durchgearbeitet und in die Tat umgesetzt wird. Und nur in dieser Weise, wenn durchgehend in der Meditation und danach im Alltagsleben alles geübt und umgesetzt wird, kann es im Bereich des Alltags, Bewusstseins, in der Psyche und in den Gedanken und Gefühlen eine effective Verwirklichung bringen. Tatsache ist, dass jedes Phänomen, jedes Problem, jede Handlung, Tat und jede Rede und jedes gesprochene Wort ebenso veränderbar ist wie auch jede bewusstseins- sowie gedanken-gefühls- und psychemässige Regung, folgedem es auch so ist, dass sich das Bewusstsein des Menschen ebenso verändert wie auch jede Einstellung, Ansicht und Verhaltensweise. Dabei fragt es sich nur, wie lange es dazu dauert und ob der Mensch sich bemüht oder nicht, um sein Bewusstsein, seine Gedanken und Gefühle und seine Verhaltensweisen diszipli-

niert zu machen und voller ehrlicher Liebe, voll Wissen und Weisheit sowie in Ausgeglichenheit und Entspanntheit voll Frieden und Harmonie zu werden. Die Wahrheit zum Erreichen dieses Zustandes ist die, dass einfach bewusst die gedanken-gefühls-psyche-bewusstseinsmässigen Qualitäten entwickelt und alle Schattenseiten eliminiert und ausradiert werden müssen.

Billy  
Semjase-Silver-Star-Center,  
10. Februar 2012, 00.14 h