

Sieben wertvolle Schritte der Meditation

(Auszug aus «Meditation aus klarer Sicht»)

von ‹Billy› Eduard Albert Meier



© FIGU 2008



Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter

<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 für Grenz- und Geisteswissenschaften und Ufologiestudien», Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH

Sieben wertvolle Schritte der Meditation

Allgemein ist jede Form der Meditation in einem Teil auch ein bestimmter Weg zur neutral-positiven Lebensführung sowie zur Erfüllung der schöpferischen Gesetze und Gebote, wobei ganz besonders sieben meditative Schritte von sehr grosser Bedeutung und meditativ zu erlernen sind. Der meditative Weg kann dabei sowohl – wie gesagt – über jede Meditationsform beschritten werden, wie jedoch auch im Alltagsleben, wenn bewusst Gedanken und Gefühle gepflegt werden, um die sieben Schritte zu erarbeiten und Wirklichkeit werden zu lassen, die sich wie folgt gliedern und angestrebt werden sollen:

1) Positive Gedanken

Positive Gedanken entstehen im Erkennen dessen, dass alles sowohl negativ als auch positiv ist und dadurch eine vollkommene Einheit bildet. In diesem Sinn ist alles als gut zu sehen, das eigens als Hilfe genutzt werden kann, um die Gedanken und das Leben schöpfungsgesetzmässig zu gestalten. Das auch in der Hinsicht, dass eigens achtsam, tugendhaft und beharrlich durchs Leben gegang-

gen und das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit und deren Kraft und Vernunft gepflegt und auch der Freude und dem Humor der notwendige Platz eingeräumt wird. Das Leben ist dabei so zu nehmen, wie es sich gibt, wobei immer das Beste daraus gemacht wird, wie auch alles gelassen oder getan werden muss, was zu lassen oder zu tun und unaufschiebbar ist. Hinter allem Schein muss dankbar die Wirklichkeit und die wahrheitliche Fülle des Leben erkannt und gelebt werden. Liebe, Frieden, Freiheit, Harmonie und positiv-neutrale Ausgeglichenheit müssen Vorzüglichkeiten der Wertschätzung in bezug auf alle Dinge sein, wie auch der Schutz allen Lebens, die Menschlichkeit und die Erfüllung aller schöpferischen Gesetze nach bestem Können und Vermögen.

2) **Positive Gefühle**

Gefühle entstehen in jedem Fall und also ausnahmslos aus vorhergehenden Gedanken. Also formen sich die Gefühle nach Art der Gedanken – negativ oder positiv. Wichtig sind in bezug auf Erfolg, Fortschritt und Entwicklung einzig und allein positive Gedanken und Gefühle, durch die

das stets in ihnen mitwirkende Negative nutzvoll zum Positiven verarbeitet und zum Neutral-Ausgeglichenen umgeformt wird und damit auch zu entsprechend positiven Gefühlen. Der Weg zu positiven Gefühlen führt über positive Gedanken in der Weise, dass alles so genommen wird, wie es grundsätzlich ist, und zwar ohne dass es beharmt, gehasst, verleumdet oder verurteilt wird usw. Das bezieht sich auch auf die Menschen, die in ihrer Art und Weise so angenommen werden müssen, wie sie nun einmal sind. Das Ganze bedingt, dass eigens offen und ehrlich und in Wirkung aller Tugenden zu den eigenen Gedanken und Gefühlen gestanden wird, weil nur dadurch der eigene wahre Wert erkannt und in der Fülle der diesbezüglichen Gefühle ehrlich gelebt werden kann. All das bedingt, dass das Leben – und alles was sich darin ergibt – allzeitig nur beobachtet, jedoch nicht bewertet wird. Das bezieht sich auch auf den Mitmenschen, der so genommen werden muss, wie er ist, ohne ihn zu bewerten und ihn auch nicht daraus heraus vorzuverurteilen oder zu verurteilen. Das aber kann nur dadurch geschehen, indem er einzig und allein als Mensch gesehen wird und

eigens nur liebevoll das Richtige geschehen lässt. Durch richtige Gedanken werden auch richtige Gefühle geschaffen, die den Mitmenschen gefühlsmässig als solchen erachten und ihn nicht gemäss seinen möglichen schlechten Taten verurteilen.

3) **Positive Willenskraft**

Positive Willenskraft ist im Lernenwollen und Verstehenwollen sowie in der Motivation und Initiative, die allem vorausgehen. Im Ganzen sind jedoch auch das Entschuldigen und das Verzeihen in bezug auf sich selbst sowie gegenüber den Mitmenschen von Dringlichkeit, wenn eigens das Richtige getan werden soll. Soll die Willenskraft dazu genutzt werden, etwas zu tun, was eigens getan werden soll, dann kann das nur dadurch geschehen, indem keine gedanklichen und gefühlsmässigen Hindernisse im Weg stehen; wenn nichts ansteht, das noch einer ausstehenden Entschuldigung oder Verzeihung bedarf. Eine Grundbedingung zur Nutzung der positiven Willenskraft ist auch zu hören, was das Leben will, um daraus die notwendigen Erkenntnisse zu gewinnen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und die richtigen Ent-

scheidungen zu treffen, die es dann mit positiver Willenskraft in die Wirklichkeit umzusetzen gilt. Also gilt es, die eigene positive Willenskraft daraus aufzubauen und durch diese den eigenen Willen zu erfüllen, dem niemals ein höherer Wille einer höheren Macht, eines Gottes oder Menschen entgegensteht. Die eigene positive Willenskraft steht über allem Wollen anderer Menschen und Kräfte, wenn sich der Mensch dieser Wahrheit nur bewusst ist und die Freiheit des eigenen Willens mit dessen Kraft bewahrt und pflegt.

4) Positive Redensweise

Eine positive Redensweise besteht darin, sich klar und deutlich durch Worte auszudrücken. Eine positive Redensweise kann sowohl durch eine entsprechende Meditation, wie auch im Alltag bewusst durch das Pflegen von entsprechenden Gedanken und Gefühlen erlernt werden. Tatsächlich spielen dabei auch die Gefühle eine gewisse Rolle, die aus den Gedanken hervorgehen und auch die Betonung der Redensweise bestimmen. Eine positive Redensweise beinhaltet, dass Worte klar und deutlich gesprochen und deren

Sinn präzise so gewählt wird, dass keine Missverständnisse entstehen. Die positive Redensweise beruht aber auch darin, dass keinerlei Wortinflation zustande kommt, sondern dass Worte und Sätze in angemessener Weise ohne Wortschwall derart geformt sind, dass sie ausführlich erklärend und unmissverständlich wirken. Keine Wortinflation bedeutet nicht, dass etwas einfach «kurz und bündig» gesagt werden soll, denn die Regel beweist, dass daraus ein «kurz und unbündig» entsteht. Also hat eine positive Redensweise logischerweise keinen weitläufigen Wortschwall zur Folge, sondern eine prägnante Wort- und Satzfolge, die ausführlich erklärend sind und keine Unvollkommenheiten hinterlassen.

Eine positive Redensweise beruht auch darin, dass niemals ungebetene Ratschläge erteilt und keine anvertraute Geheimnisse usw. weitererzählt werden. Gleichermassen ist also darin auch das Schweigen enthalten, das eingehalten werden muss, wie z. B., wenn es sich um vertrauliche Dinge handelt. Zur positiven Redensweise gehört auch die Ehrlichkeit in Wort und Tat, wie aber auch das Erteilen von Wortgeschenken, sei es nun in Freude, Glück,

Leid oder Trauer, zur Ermunterung, zur Mut-
machung, als Trost, Dank oder Segen.

5) **Positive Handlungsweise**

In die positive Handlungsweise ist das gesamte Leben einbezogen, so also auch die Natur, der Mensch, die Fauna und Flora und alles, was da existiert. Die positive Handlungsweise fordert vom Menschen Überlegtheit sowie Feinfühligkeit und Nachsichtigkeit gegenüber dem Mitmenschen und allem Leben und Existenten, und zwar in einer liebevollen, hilfreichen und aufbauend-konstruktiven Art und Weise. Im ganzen sind auch die Beharrlichkeit, Rücksichtnahme und Zuverlässigkeit enthalten, wie aber auch das Unabhängigsein in bezug auf Erwartungen von anderen Menschen. Eine positive Handlungsweise fordert Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung wie auch, sich eigens dessen immer klar bewusst zu sein, was aus dem inneren Wertgefühl und der inneren Führung heraus zu tun ist und was getan wird, und was im richtigen Augenblick getan werden muss. Es beinhaltet aber auch das Geben und Nehmen in richtiger Weise, wie auch das

Mass der eigenen Nahrung, die Behandlung der Mitmenschen sowie das Respektieren der Fröhlichkeit, Freiheit und Harmonie, des Friedens, der Freude und Liebe der eigenen Person und der Mitmenschen.

6) **Positive Bewusstseinsform**

Eine positive Bewusstseinsform entsteht durch die Erkenntnis der effectiven Wahrheit und Wirklichkeit. Dieser Bewusstseinsformzustand birgt Harmonie, Liebe und Frieden in sich, wie aber auch Bescheidenheit, Freude, Glück und Freiheit, woraus sich all die hohen Werte des wahren Menschseins und letztendlich der Evolution bilden. Regelmässig meditativ in die Stille zu gehn sowie sich Zeit zu nehmen, um zu lernen, zu sinnieren und in sich alle hohen Werte aufzubauen, ist eine Notwendigkeit, die nicht vernachlässigt werden sollte. Die positive Bewusstseinsform fordert, dass das ganze Leben auf das Höchste ausgerichtet und der Sinn des Lebens erfüllt wird, der in der bewussten Evolution des Bewusstseins besteht. Es bedeutet damit auch, bewusstseinsmässig gegenwärtig sinnvoll und im Rahmen der Erfül-

lung der schöpferischen Gesetze und Gebote zu leben.

7) **Positive Lebensweise**

Eine positive Lebensweise bedeutet, ein Leben gemäss den schöpferisch-natürlichen und schöpferisch-geistigen Gesetzen und Geboten zu führen. In diesem Sinn soll der Mensch sorglos und gelassen durchs Leben gehen können in der Erkenntnis, dass er ganz allein über das Wohl, Wehe und Wirken seines Daseins bestimmt, ganz gleich, was auch immer an ihn herangetragen wird. Durch das Verhalten seines Bewusstseins, seiner Gedanken und Gefühle sowie durch den Zustand seiner Psyche bestimmt er selbst seine positive Lebensweise. Er selbst bestimmt seine innere Freiheit und den inneren Frieden, seine innere Harmonie und seine Freude, und zwar auch dann, wenn Übles von aussen an ihn herangetragen wird. So bestimmt der Mensch allein über seine harmonischen Beziehungen, über die Pflege seiner Liebe und über alle Dinge, die ihn erfreuen. So kann er wohl in Ketten liegen, jedoch trotzdem frei sein und Liebe sowie Frieden und Harmonie in sich

pflügen, denn die positive Lebensweise ist auch eine Lebenseinstellung, und diese bestimmt, was, wie und wer der Mensch ist.

Die positive Lebensweise bestimmt das Dasein des Menschen, so auch das, dass er gerne lebt, dass er jedoch auch jederzeit bereit ist zu gehn, wenn sein Leben abgelaufen ist. Die positive Lebensweise fordert aber auch, dass der Mensch, so lange er lebt, Vernunft walten lässt, sich selbst stets ein gutes Vorbild ist, dass er für seinen Leib und sein Leben und für seine Gesundheit sorgt und sein ganzes Dasein auf den wahren Sinn des Lebens ausrichtet, sich selbst erkennt und sich achtet.

Jeder Mensch bestimmt durch die Ausrichtung und Öffnung seines Bewusstseins sowie seiner Gedanken, Gefühle und der Psyche selbst seine Stufe, auf der er sein Leben führt. Durch die Formung seines gesamten Mentalblocks setzt sich jeder Mensch selbst seinen Wert fest, folglich er auch stets so viel Achtung genießt, wie er sich diese selbst erweist. Diese Selbstachtung und diesen Selbstwert bestimmt der Mensch durch seine Gedanken- und Gefühlswelt, durch seine

Persönlichkeit, seinen Charakter und durch das daraus resultierende Verhalten.

Ein altes Sprichwort lehrt: «Der Kluge lernt aus seinen Fehlern und wird zum Weisen, wer jedoch nicht klug wird, wird zum Narren.» Und tatsächlich, ein Narr zu sein im Sinn des Volksmundes, war schon zu allen Zeiten ein hartes Los, das manchem schon den Kopf gekostet hat. Wer nicht lernt und gedankenlos mit seinen Fehlern dahinlebt, vergeudet all seine unbegrenzten Möglichkeiten seiner Gedanken- und Gefühlswelt, die optimal genutzt werden könnten, um durch einen meditativen mentalen Aufbau sein Leben besser nutzen zu können. Allein täglich in kurzen Meditationen sich darum bemühen, möglichst positiv die Welt, die Menschen und sich selbst zu sehen, positiv zu denken und dementsprechende Gefühle zu formen, positiv zu sprechen und zu handeln, bringt sehr schnell viel Freude ins Leben. Dazu beitragen kann auch eine positive Umgebung und eine positive Gesellschaft, und wenn dabei noch positive Verhaltensweisen entwickelt werden, dann trägt das sehr stark dazu bei, den Weg des positiven Fortschritts viel leichter und mit immer mehr Elan zu gehen. Wird im Alltag das Leben auf diese Weise

immer mehr positiv ausgerichtet, dann wird langsam alles positiver gesehen, und das Leben wird erfreulicher. Langsam werden dadurch auch Ängste und Stress abgebaut, Schuldgefühle umerlebt und damit neutralisiert, während auch Aufregungen jeder Art Formen annehmen, die immer erträglicher werden. Schon nach kurzer Zeit verschwinden Selbstmitleid, Sorgen, Wut und Zweifel, wenn die aufbauenden Kurzmeditationen oder allein das tägliche Pflegen und Hegen positiver, aufbauender Gedanken und Gefühle nicht vernachlässigt werden. Der ganze diesbezügliche Vorgang der täglichen meditativen oder rein gedanklich-gefühlsmässigen Übungen wirkt äusserst gründlich, und zwar auch dann, wenn täglich nur drei- oder vielmal je eine Minute – oder deren zwei – dafür aufgewendet wird. Das Ganze ist eine Form von Psychohygiene, die schon nach kurzer Zeit zur beliebten Gewohnheit wird, weil nachvollziehbare Ergebnisse in Erscheinung treten, die eigens nicht mehr vermisst werden wollen. Beim Ganzen muss nur gelernt werden, Gedanken und Gefühle zu erschaffen, die eigens gerne gehabt werden.