

[A Necessary Prerequisite to understand this \(following\) text/document](#)

Konzentration – Meditation – Schlaf

'Billy' Eduard Albert Meier

Die Konzentration ist ein Bewusstseinszustand, in dem sich der Mensch bewusst gedanklich und gefühlsmässig sammelt und seine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit punktgenau auf ein bestimmtes und dem Interesse dienendes Ziel ausrichtet. Der normale Bewusstseinszustand ist nicht konzentriert, sondern ankert in einer Zerstreutheit und Flüchtigkeit, durch die keine eigentliche Konzentration zur Geltung kommt. Der gewöhnliche Bewusstseinszustand ist viel zu unkontrolliert, zu schwach und zu sprunghaft, um das Wesen der Realität erfassen zu können resp. um die Wirklichkeit in ihrer tatsächlichen Existenz begreifen zu können. Soll also etwas begriffen und verstanden werden, dann bedarf es einer intentionalen Konzentration auf den bestimmten Faktor, der als verdienstvolles Ziel ins Auge gefasst resp. auf den die Konzentration und das Interesse ausgerichtet wird. Um das Wesen der Realität zu begreifen und zu verstehen, ist es unbedingt erforderlich, die Wirklichkeit in ihrer ganzen Umfänglichkeit zu erfassen. Will so der Mensch sich eigens oder die Menschen von Unverstehen befreien, dann muss er sich konzentrativ darauf ausrichten. Dazu ist es erforderlich, das Bewusstsein dermassen auszubilden, dass es zu einem geeigneten Werkzeug dessen wird, dass damit alles klar erkannt, erfasst und verstanden werden kann. Das Bewusstsein muss zu einer Waffe gemacht werden, die dazu benutzt wird, wie ein scharfes Schwert all das abzutrennen, was zerstreut und flüchtig ist. Es muss gelernt werden, das Bewusstsein zur bewussten und festen Konzentration zu nutzen, denn diese ist die Übung, durch die alles das ausgeschaltet wird, was die Unkontrolliertheit, das Flüchtige und das Zerstreute hervorruft. Durch Konzentration muss das Bewusstsein in einem Masse herangebildet werden, dass es kraftvoll und wirkungsvoll wird, dass es gesammelt, punktgenau und mühelos auf ein Ziel ausgerichtet arbeitet und auf

[Explanations by Ptaah and Billy Regarding the German Language](#)

Concentration – Meditation – Sleep

'Billy' Eduard Albert Meier

Translation by Vibka Wallder

Revision by FLAU 21st May 2013

The concentration is a state of consciousness in which the human being consciously gathers himself/herself by means of the thoughts and feelings and precisely directs his/her perception and attention pointedly towards a certain culmination point, which serves the interest. The normal state of consciousness is not concentrated, but anchors in an absent-mindedness and fleetingness by which no real concentration is effective. The usual state of consciousness is far too uncontrolled, too weak and too fickle to be able to grasp the nature of the reality, that is to say, to be able to understand the reality in its actual existence. Therefore if something is meant to be comprehended and understood, then what is required is an intentional concentration on the predetermined factor which is envisaged as a meritorious culmination point, that is to say, that the concentration and the interest is directed at it. In order to comprehend and understand the nature of reality it is absolutely necessary to comprehend the reality in its complete extensiveness. Therefore, if the human being wants to free himself/herself or his/her fellow human beings from lack of understanding, then he/she must focus on it through concentration. Thus it is necessary to train the consciousness in such a wise that it becomes a useful tool with which everything can be clearly recognised, realised and understood. The consciousness must be made into a weapon which is used like a sharp sword to cut off all that is absent-minded and fleeting. One must learn to use the consciousness for the conscious and firm concentration, because this is the practise by which everything, which causes the uncontrolledness, that which is fleeting and the absent-mindedness, is switched off. Through concentration the consciousness has to be trained in such a manner that it becomes powerful and effective, that - focused, precisely and effortlessly -

diesem verharret, bis es erreicht ist. Die Grundlage für die notwendige Konzentrationsübung ist eine angemessene Motivation sowie der notwendige Wille und die Ausdauer.

Seit allem Anfang der Zeit ist dem Menschen der freie Wille gegeben und damit auch ein Bewusstsein, das der Mensch nach seinem eigenen Willen formen und nutzen kann, und zwar sowohl zum Negativen wie zum Positiven resp. zum Schlechten wie zum Guten. Durch die Einflüsse der Umwelt sowie durch eigene unlogische Gedanken und Gefühle usw., tendiert der Mensch jedoch schon von alters her dahin, sich mehr dem Schlechten und Negativen zuzuwenden als dem Guten und Positiven. Schlechte und negative Eigenarten, Hass, Eifersucht, Streit, Hader, Gier und Geiz sowie Unfrieden, Unfreiheit und Disharmonie, Freudlosigkeit, Sorgen und Kummer usw. sind Folgen, die seit Urzeiten zu Krieg, Zerstörung und Verderben führen. All das sind Unwerte, die im Begriff Verblendung zusammengefasst sind, und zwar in dem Sinn, dass sie eine Verblendung gegenüber den effektiven schöpferischen Gesetzmässigkeiten und dem innersten menschlichen Wesen darstellen. Also gilt es, diese Verblendungen auszumerzen, um dem wahren schöpferischen und menschlichen Wesen den grundlegend wirklichen Platz einzuräumen, aus dem wahrheitliches Menschsein und tatsächliche Menschlichkeit hervorgeht. Dieser Weg führt allein über die Konzentration, die auch eine Form einer wertvollen Meditation verkörpert. Die Wichtigkeit der Konzentration liegt darin, eine umfassende Kontrolle über das gesamte Bewusstsein zu gewinnen, wodurch jedes beliebige Ziel erfasst, angegangen und erreicht werden kann. Das zu erreichen, muss jedoch erlernt sein, denn von nichts kommt nichts. Wahrheitlich steht der Mensch unter dem Einfluss seines durch Flüchtigkeit und Zerstreutheit geprägten Bewusstseins, das wiederum unter dem Einfluss der Verblendungen ein unkonzentriertes Dasein fristet. Das führt dazu, dass der Mensch sich schlechten und negativen Gedanken und Gefühlen hingibt, aus denen wiederum schlechte und negative Handlungen entstehen. Demzufolge muss der Mensch seine eigenen Unzulänglichkeiten und Verblendungen erdulden und diese ungewollt in Kauf nehmen, was so lange andauert, bis diese Übel konzentrativ und bewusst aufgelöst und in Vergessenheit geschickt werden. Das Ganze der Verblendungen erzeugt dem Menschen Leid und Schmerz sowie Nachteile und Freudlosigkeit, nebst allen anderen schlechten und negativen Faktoren, die als eigens erzeugte Niederträchtigkeit gegen sich selbst gesehen werden müssen. Um diesen Teufelskreis der eigenen Niederträchtigkeiten, der eigens erzeugten Schmerzen und des Leides zu durchbrechen, muss das Bewusstsein umgewandelt und darüber die Kontrolle gewonnen werden. Das Bewusstsein muss von den Verblendungen und

it works directed towards a culmination point and remains with it until it is reached. The foundation for the necessary concentration exercise is an appropriate motivation as well as the necessary will and the perseverance.

Since the beginning of time the human being has been given the free will, and with it also a consciousness that the human being can form and use according to his/her own will, in fact for the negative as well as for the positive, or for the bad as well as the good. Through the influences of the environment as well as his/her own illogical thoughts and feelings, and so forth, from time immemorial, however, the human being has tended to turn more towards the bad and negative rather than the good and positive. Bad and negative characteristics, hate, jealousy, dispute, discords, greed and stinginess as well as unpeace, unfreedom and disharmony, joylessness, worries and sorrow, and so forth, are results that have led to war, destruction and ruin since primeval times. All of these are unvalues that are pooled into the concept of blindness, namely in the sense that they represent blindness in regards to the effective creational laws and the innermost human nature. Therefore it is necessary to eradicate these blindnesses in order to fundamentally and truly make way for the true creational and human nature, from which being human in the real and true sense, and real humaneness, evolves. This way leads via the concentration only, which also embodies a form of a valuable meditation. The importance of the concentration lies in winning a comprehensive control over the entire consciousness, by which any desired culmination point can be grasped, tackled and reached. One must learn to reach this, however, because from nothing, nothing comes. Truthly the human being stands under the influence of his/her consciousness, which is characterised by its fleetingness and absent-mindedness, which in turn – under the influence of the blindnesses – ekes out an existence which is without concentration. This leads to the human being surrendering himself/herself to bad and negative thoughts and feelings, from which, in turn, bad and negative actions arise. Therefore the human being must endure his/her own inadequacies and blindnesses and must accept these unwantedly¹, which continues until these terrible things are dissolved in a concentrated and conscious manner and sent into a state of being forgotten. The whole issue of the blindnesses creates affliction and pain for the human being as well as disadvantages and joylessness, together with all other bad and negative factors, which must be seen as a specially created villainy against oneself. In order to break through this vicious cycle of villainy, of self-created pain and afflictions, the consciousness must be changed and the control over it must

¹ In the sense of unmeant, accidentally.

Untugenden befreit und auf einen Pfad hingelenkt werden, der zu den wahren Tugenden und zur wahren Liebe, zum inneren und äusseren Frieden sowie zur inneren und äusseren Freiheit und zur effektiven Harmonie führt. Niemals darf der Mensch sein Bewusstsein unkontrolliert schalten und walten und von Verblendungen steuern lassen, folglich er sich auch niemals aufs Geratewohl in tugendhafte Gedanken, Gefühle und Handlungen hineintrotten lassen darf. Wahrheitlich muss er sich ganz bewusst den wahren Tugenden zuwenden und bewusst konzentrativ auf diese hinarbeiten.

Konzentration ist auch eine Form der Meditation, und um diese erfolgreich zu gestalten ist eine klare Kontrolle durchzuführen, die in systematischer Weise angegangen und bis zur Erreichung des Zieles beibehalten werden muss. Wird das getan, dann eröffnet sich eine klare innere Schau, die jedoch angemessen kontrolliert werden muss, ansonsten sie nicht hilfreich ist.

Grundsätzlich hat der Mensch die schlechte Gewohnheit entwickelt, sein Bewusstsein unkontrolliert und unkonzentriert überall dorthin schweifen zu lassen, wohin die Bewusstseinsausrichtung selbständig läuft. Doch wird bewusste Konzentration geübt, dann werden schnell wirkliche Fortschritte erzielt, wodurch die Fähigkeit entsteht, die Bewusstseinsrichtung schnell und bewusst sowie mühelos auf jedes gewünschte Ziel auszurichten. Bis diese Fähigkeit jedoch erreicht ist, ist es wichtig, die richtige Reihenfolge der Konzentrationsübung einzuhalten, denn wie bei einem hochragenden Turm erst ein richtiges Fundament angelegt werden muss, um dann darauf die Turmmauern aufrichten zu können, muss auch bei der Konzentration eine Grundlage gegeben sein. Diese muss von allem Anfang an in einer ausgeprägten Motivation bestehen, verbunden mit einem genügend geprägten Willen und genügender Ausdauer, worin auch ein Arbeitsplan integriert sein muss, der darin besteht, wie weit die Konzentration führen soll. Und wie gesagt, ist Konzentration eine Form der Meditation, zu der die Fähigkeit erschaffen werden muss, auch die notwendige Achtsamkeit, Klarwahrnehmung, Klarsicht und die Selbstprüfung aufzubauen. Das ist unbedingt erforderlich, denn dies entscheidet darüber, ob das Bewusstsein die zielgesetzte Richtung bis hin zum Erfolg verfolgt oder ob es durch andere Dinge und Themen abgelenkt wird und dadurch die Bemühung versandet.

Konzentration zu üben bedeutet nicht, dass stundenlang ein Thema oder Ziel kontrolliert verfolgt werden muss, denn zumindest anfänglich ist es besser, kürzere Übungen durchzuführen. Der Grund dafür liegt darin, dass wenn Übungen länger oder zu lange ausgedehnt werden, die Gefahr besteht, dass eine innere Erschlaffung oder Erregung erfolgt. Währt eine Konzentrationsübung lange, zwei oder drei Stunden usw., dann wird zwar die

be won. The consciousness must be freed from the blindnesses and unvirtues and be directed to a path which leads to the true virtues and to the true love, to the internal and external peace as well as to the internal and external freedom and to the effective harmony. The human being must never allow his/her consciousness to uncontrollably bustle around and be steered by blindnesses; consequently he/she also must never randomly stumble into virtuous thoughts, feelings and actions. Truthly he/she must turn quite consciously to the true virtues and consciously work towards them concentratedly.

Concentration is also a form of the meditation, and to arrange this successfully a clear control is to be carried out, which must be approached in a systematic wise and must be maintained until the attainment of the culmination point. If this is done, then a clear inner view opens up, which must be adequately controlled however, otherwise it will not be helpful.

Fundamentally the human being has developed the bad habit of letting his/her consciousness wander uncontrollably and unconcentratedly to wherever the consciousness-orientation independently runs. However, if conscious concentration is practised, then real progress is quickly achieved, through which the ability develops of quickly and consciously as well as easily aligning the consciousness-direction with every desired culmination point. Until this ability is reached, however, it is important to keep to the right order of the concentration practice, because as it is with a lofty tower, where a real foundation must be laid first in order to be able to raise the tower walls on it, a foundation must be given also to the concentration. From the beginning this must consist of a distinct motivation, interconnected with a sufficiently shaped will and enough perseverance, in which also a work schedule must be integrated, which consists of how far the concentration should lead. And as said before, concentration is a form of the meditation, for which the ability must be created to also build up the necessary attentiveness, clear perception, clear-sightedness and introspectiveness. This is absolutely necessary, because this decides whether the consciousness will pursue the result-orientated direction up to the success or whether it is distracted by other things and topics and the effort peters out through it.

To practice concentration does not mean that a subject or a culmination point must be pursued for hours in a controlled manner, because at least initially it is better to carry out shorter exercises. The reason for it is that if exercises are prolonged or are too long, the danger exists that an inner weariness or excitement occurs. If a concentration practice lasts long, two or three hours and so forth, then the time may well be spent with it, but if

Zeit damit zugebracht, doch wenn das Bewusstsein in den Einfluss einer inneren Erschlaffung und Erregung gerät, dann wird die meditative Konzentrationsübung unwirksam. Sie erreicht also nicht die Wirksamkeit, wie sie grundsätzlich sollte. Also ist es von Wichtigkeit, erst einmal mit kurzen Übungen zu beginnen, woraus kleine Erfolge entstehen, was dazu führt, dass an der Meditation auch Freude aufkommt, wenn sie durchgeführt wird. Wird hingegen eine lange oder zu lange Übung resp. Sitzung durchgeführt, die unbehaglich wirkt, dann ergibt sich die Gefahr, dass alles abschreckend wirkt und dadurch das Ganze sogleich aufgegeben wird. Ist das nicht gleich der Fall, dann ergeben sich bestimmt beim nächsten Konzentrations- resp. Meditationsbemühen ungute Gedanken und Gefühle des Überdresses oder Widerstrebens, was eine äusserst schlechte Voraussetzung ist und letztlich zum Misslingen und Abruch der Bemühungen führt. Werden jedoch kurze Übungen resp. Sitzungen durchgeführt, dann werden schnell kleine Erfolge erzielt, während beim Fortsetzen der Konzentrations- resp. Meditationsübung wirkliche Freude und gar Vergnügen in Erscheinung tritt, und das nicht zuletzt deswegen, weil der Erfolg und der Eindruck der letzten Übung noch immer gegenwärtig ist und nicht verblasst sein wird.

Für die bewusstseinsmässige und konzentrierte Praxis spielt auch der Schlaf eine gewichtige Rolle. Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass nicht in die späten Morgenstunden hinein oder tagsüber geschlafen wird, wie auch nicht nur die letzten Stunden der Nacht. Das sollte so gehalten werden, wenn nicht eine besondere Veranlassung besteht, andere als normale Schlafenszeiten einzuhalten, die in der Regel vom frühen Abend bis zum frühen Morgen sein sollten. Das trifft jedoch nicht zu auf sogenannte Nachtmenschen, denen die Nacht als Arbeitszeit dient, die dann jedoch in den frühen Morgenstunden sich zur Ruhe legen und genügend Schlaf geniessen. Eine bestimmte Zeitspanne lange muss der Mensch im Schlaf zur Ruhe kommen, wobei die notwendige Schlafenszeit jedoch von Mensch zu Mensch verschieden ist. Die Menschen der Industriestaaten haben diesbezüglich jedoch eine besondere, eine krankmachende und seltsame Angewohnheit, denn am Abend und in der Nacht jagen sie ihren Vergnügungen nach und begeben sich daher sehr spät zur Nachtruhe, um dementsprechend unausgeruht oder erst in den späten Morgen- oder Tagesstunden wieder aufzustehen. Das aber entspricht nicht nur einer sehr ungesunden und krankheitsfördernden Lebensweise, sondern es wird dadurch auch die Kraft der Konzentration dermassen beeinträchtigt, dass fahriges Denken, Gefühle und Handlungen entstehen. Wie heisst es doch seit alters her: «Der Schlaf ist ein wandelbarer Bewusstseinsfaktor, demgemäss sich die Gedanken, Gefühle und Handlungen formen.» Ist das Bewusstsein durch Schlafstörungen und Schlafmangel beeinträchtigt, dann treten beim Schlafengehen unkonzentriert und unkontrolliert ungute und negative Gedanken und Gefühle in Erscheinung, die sich auch auf die Traumwelt

the consciousness falls under the influence of an inner weariness or excitement, the meditative concentration practice becomes ineffective. It therefore does not gain the efficacy as it basically should. Therefore it is of importance to begin first of all with short exercises from which small results arise, which leads to joy also arising with the meditation when it is practised. However, if a practice, that is to say, session is carried out for too long a time, which has an uncomfortable effect, then the danger arises that everything appears daunting and the whole thing is thereby given up on immediately. If this is not immediately the case, then most likely with the next concentration endeavours, that is to say, meditation endeavours, ungood thoughts and feelings of aversion or reluctance arise, which is an extremely bad prerequisite and in the end leads to failure and abandonment of the efforts. However, if short exercises, that is to say, sessions are carried out, then quickly small successes are achieved, whilst during the continuation of the concentration or meditation practice, real joy and even pleasure appears, and this not least because the success and impression of the last practise is still present and will not have faded.

For the consciousness-based and concentrative practice, sleep also plays a weighty role. Of special importance is thereby that one does not sleep into the late morning hours or during the day, as well as not only the last hours of the night. This should be held as such, if a special occasion does not exist to keep to other than normal sleep times, which, as a rule, should be from the early evening until the early morning. However, this does not apply to the so-called night owls, to whom the night serves as working time, who then, nevertheless, retire to lie down and enjoy enough sleep in the early morning hours. For a certain time span the human being must come to rest in sleep, whereby the necessary bedtime varies from human being to human being. However, human beings of the industrialised countries have a particular, illness-causing and peculiar habit concerning this, because in the evening and at night they chase their pleasures and hence proceed very late to a night's rest; to get up unrested accordingly, or only during the late morning or day hours. However, this corresponds not only to a very unhealthy and illness-supporting life-style, but it thereby also impairs the strength of the concentration in a wise that erratic thoughts, feelings and actions arise. Nevertheless, as has been said since time immemorial: "Sleep is a changeable factor of consciousness, and thoughts, feelings and actions form accordingly". If the consciousness is impaired by sleep-disorders or sleep deprivation then, while settling, unconcentrated and uncontrolled ungood and negative thoughts and emotions arise, which have an effect on the dream world and have a disruptive influence. In this process, uneasy and unrestful sleep is the result, in which also dreams that are confused,

auswirken und diese störend beeinflussen. Unruhiger und unerholsamer Schlaf ist dabei die Folge, in dem auch wirre, die Psyche und das Bewusstsein belastende und oft albmässige Träume nicht selten sind. Ganz anders ist der Ablauf, wenn eine normale Schlafensruhe eingehalten und auch eine gewisse konzentrierte und kontrollierte Gedanken- und Gefühlstätigkeit betrieben wird. Werden beim Einschlafen konzentriert und kontrolliert tugendhafte, gute und positive Gedanken und Gefühle gepflegt, dann wird auch der Schlaf ausgeglichen, während sich die Träume in tugendhaften Gedanken und Gefühlen äussern. Daher ist es notwendig, vor dem Einschlafen in meditativer Weise konzentrierte und kontrollierte tugendhafte Gedanken und Gefühle zu pflegen. Solche Gedanken und Gefühle können sich z.B. auf das Entwickeln des Mitgefühls für die Mitmenschen sowie für die Fauna und Flora ausrichten usw., doch sind die diesartigen Möglichkeiten unbegrenzt.

Meditative Konzentration und Kontrolle in bezug auf gute und positive Gedanken, Gefühle und Handlungen stärken einerseits das Bewusstsein und den Psychezustand, wie aber auch die Persönlichkeit und den Charakter in allen seinen Variationen. Der gesamte Mentalblock wird zu einer gewaltigen Macht, die in jeglicher Beziehung der bewusstseinsmässigen Entwicklung sowie im täglichen Leben in persönlichem Rahmen sowie in der Umwelt und im Umgang mit den Mitmenschen und der Fauna und Flora von grossem Nutzen ist.

Auch die körperliche Reinlichkeit ist von Bedeutung in bezug auf den Schlaf: Wird den Richtlinien der <Geisteslehre> gefolgt, dann sollte vor dem Schlafengehen eine kleine Körperwaschung mit blosserem Wasser Pflicht sein, wobei es keine Rolle spielt, ob das Wasser kalt oder warm ist. Wird die Konzentration und Kontrolle auf diese kleine Reinigung ausgerichtet, dann wirkt sich das auf das Wohl des Körpers aus, weil dieser dadurch einen Vorteil gewinnt in der Form, dass er eher und erholsamer zur Ruhe kommt. Der ganz grosse Vorteil besteht jedoch darin, dass sich der Körper nicht übermässig entspannt und sich so in bezug auf die Physe nicht kräftemässig auslaugt, was zu einem erholsamen Schlaf und zu einem erfrischtem Erwachen führt. Weiter führt es dazu, dass kein ab-grundtiefer, ohnmachtsähnlicher Schlaf erfolgt, durch den beim Erwachen ein <Gerädertsein> entsteht, wie auch keine schlimmen Träume den Schlaf zum Schrecken machen.

Eine gute Methode, um nicht im Schlaf dem Dunkel der Unwissenheit und dem Schrecken ausgesetzt zu sein, ist eine kurze meditative Konzentration:

burdening the psyche and consciousness and are often of a nightmare-type, are not uncommon. The experience is very different when a normal bedtime is kept and also a certain controlled activity of thought and feeling is practised. If on falling asleep virtuous, good and positive thoughts are dutifully carried out in a concentrated and controlled wise, then the sleep also becomes equalised, while the dreams express themselves in virtuous thoughts and feelings. Hence, it is necessary, before falling asleep, to dutifully nurture concentrated and controlled virtuous thoughts and feelings in a meditative wise. Such thoughts and feelings, for example, can be directed towards the development of feelings for others and for one's fellow human beings as well as the fauna and flora, and so forth, however, the possibilities in this regard are boundless.

Meditative concentration and control concerning good and positive thoughts, feelings and actions, strengthen on the one hand the consciousness and the state of the psyche, on the other hand also the personality and the character in all its variations. The entire mental block² becomes an immense might, which is, in any respect, of great benefit to the consciousness-based development as well as in daily life in the personal scope as well as in the environment and in dealing with the fellow human beings and the fauna and flora.

Also physical cleanliness is of significance concerning sleep: If the guidelines of the 'spiritual teaching' are followed, then before going to bed, a little body washing just with water should be a duty, whereby it doesn't matter whether the water is cold or warm. If the concentration and control is directed at this small wash then it has an effect on the well-being of the body, because it has the advantage in the form that it settles down sooner and more restfully. However, the real great advantage exists in the fact that the body does not excessively relax and therefore, concerning the physical body, doesn't exhaust itself power-wise, which leads to a restful sleep and to a refreshed awakening. Furthermore it leads to the fact that no profound, syncope-type sleep occurs - from which on awakening a feeling of being "whacked" arises - and no bad dreams turn the sleep to terror.

A good method, so as not to be exposed to the darkness of unknowledgeness and fright during the sleep, is a short meditative concentration:

² Mental block here means a group of mental faculties, not to be confused with blockage.

Meditative Lichtkonzentration

Beim Zubettgehen wird die meditative Konzentration darauf ausgerichtet, sich eine Lichterscheinung vorzustellen, die in allen persönlich gewünschten Farben hervorgerufen werden kann. Dabei geht es darum, dass die Gedanken und Gefühle derart auf das Bewusstsein wirken, dass dieses – bei geschlossenen Augen – durch die konzentrierte und kontrollierte Vorstellungskraft die gewünschte Lichterscheinung erzeugt. Manifestiert sich die Lichterscheinung im Bewusstsein, dann kann zum nächsten Schritt übergegangen werden:

Einschlaf-Meditation

Die Einschlaf-Meditation besteht aus zwei Schritten, wobei der erste der sogenannte aktive Schritt ist und noch keiner Meditation entspricht. Diese Phase besteht darin, konzentrativ aktiv zu sein in der Weise, dass ganz bewusst alle Gedanken und Gefühle ausgeschaltet werden. Ist der Zustand der völligen Gedanken- und Gefühllosigkeit entstanden, dann ist damit der eigentliche Meditationsstand der Einschlaf-Meditation erreicht, und zwar der sogenannte Nichtaktivzustand und Passivzustand des Bewusstseins. Dieser Zustand wird beibehalten, wonach in kürzester Zeit das Bewusstsein in einen Dämmerzustand übergeht und sich für Aussen- und Inneneinflüsse völlig verschliesst, wodurch der Schlaf eintritt. Im Schlaf wirkt dann die Meditation weiter, wobei sich das Bewusstsein mit den Daten des Unbewussten und Unterbewussten verbindet, woraus sich dann die Traumgeschehen ergeben.

Wird keine meditative Lichtkonzentration und keine Einschlaf-Meditation betrieben, dann formen sich die Träume gemäss der Gedanken- und Gefühlskonzentration in guter und positiver oder in schlechter und negativer Form, stets gemäss dem, wie diese vor dem Einschlafen stattgefunden hat.

Der Mensch sollte immer nur das notwendige Mass an Schlaf geniessen und nicht faul unnötig stundenlang im Bett verweilen. Stets müssen Achtsamkeit und Selbstprüfung sowie der Wunsch und die Tat im Vordergrund stehen, nach dem Schlaf aufzustehen und sich einem nutzvollen Tagwerk zu widmen. Acht Stunden ist in der Regel das höchste Mass der Dinge in bezug auf das Schlafen und im Bettliegen. Was jedoch darüber hinaus ist, fördert die Faulheit, Aggressionen, Launenhaftigkeit, Pflichtvergessenheit und Gleichgültigkeit usw., und ausserdem zeugt es von Charakterschwäche und Tugendlosigkeit.

Vor dem Einschlafen und vor einer zweckdienlichen meditativen Konzentration

Meditative light concentration

On going to bed the meditative concentration is directed at visualising a light phenomenon, which can be called forth in all personally desired colours. The important thing here is that the thoughts and feelings work on the consciousness to such an extent that - with closed eyes - it generates the desired light phenomenon through the concentrated and controlled power of imagination. Once the light phenomenon manifests itself in the consciousness, then one can go to the next step :

Falling-asleep meditation

The falling-asleep meditation consists of two steps, whereby the first one is the so-called active step and does not correspond with meditation yet. This phase consists of being active in concentration in the wise that all thoughts and feelings are deliberately switched off. Once the state of being completely without thoughts and feelings has arisen, then the real meditation state of the falling-asleep meditation is reached, namely, the so-called non-active state and passive state of the consciousness. This state is maintained, after which, in the shortest time, the consciousness slips into a dozy state and completely closes itself off to all external and internal influences, whereby the sleep sets in. Then during the sleep the meditation continues to be effective, whereby the consciousness connects with the data of the unconscious and subconscious, through which the dream events then arise.

If no meditative light concentration and no falling-asleep meditation are conducted, then dreams form according to the thought concentration and the feeling concentration in good and positive or in bad and negative form, always according to what has happened before falling asleep.

The human being should always enjoy only the necessary measure of sleep and not lazily remain in bed needlessly for hours. Attentiveness and introspection as well as the wish and the action to get up after the sleep and to devote oneself to a useful full day's work must always be in the foreground. As a rule, eight hours is the highest measure of things concerning the sleeping and lying in bed. However, whatever is above that fosters laziness, aggression, moodiness, neglect of duty and indifference and so forth, and moreover, it testifies to a weakness of character and virtuelessness.

Before falling asleep and before a useful meditative concentration a special

sollte eine besondere Achtsamkeit auf die Tätigkeiten des vorgegangenen Tages ausgerichtet sein, um alles Revue passieren zu lassen, was von Bedeutung war. Eine andere Möglichkeit ist auch die, in Gedanken und Gefühlen die vorgesehene Meditation durchzugehen. Wird das eine oder andere gelingend getan, dann wird in der Regel auch im Schlaf nicht die Kontrolle verloren, folglich der Schlaf und die Träume tugendhaft sein werden. Weiter ist es aber auch möglich, im Schlaf und während des Träumens tugendhaft zu sein und also konzentriert und kontrolliert tugendhafte Gedanken und Gefühle zu pflegen. Dadurch wird das Vermögen gegeben, im Schlaf die Träume zu steuern resp. ihnen meditativ konzentrativ einen gewünschten Weg zu geben, dem sie auch Folge leisten werden. Ein weiterer Erfolg, der daraus resultiert ist der, dass beim Aufwachen eine klare mentale Wahrheit gegeben ist, folglich ein sehr klarer Bewusstseinszustand vorherrscht, auch wenn die Ebenen des Sinnesbewusstseins ihre Macht noch nicht wieder erlangt haben. Wird der klare Bewusstseinszustand dann gebraucht, um analytische Beobachtungen und Erfahrungen usw. durchzuführen, dann ist eine hochgradige Effectivität gegeben. Notwendig ist es, dass eine entschlossene Einstellung auf die bestimmte Zeit erfolgt, zu der aus dem Schlaf erwacht werden soll. Der Schlaf soll dabei immer leicht und nicht schwer sein, um auch im Schlaf rundum die Kontrolle zu behalten, gerade so, wie es auch dem Getier eigen ist. Dazu bedarf es nur einer Motivation sowie eines Entschlusses und dem Willen, es auch tatsächlich in die Wirklichkeit umzusetzen. Ist das getan, dann ist damit auch die Fähigkeit dazu erschaffen, wie geplant und gewünscht zur richtigen Zeit wach zu werden. Das Ganze beruht auf einer Kraft des ganzen Mentalblocks, wobei alles auch dazu gebraucht werden kann, die ganze Lebensweise und alle Aspekte des Lebens überhaupt richtig zu gebrauchen und gesamthaft alle möglichen Faktoren in eine tugendhafte Richtung zu lenken. Dadurch, und das ist ein weiterer Pluspunkt des Ganzen, können sehr viele schlechte und negative Gedanken, Gefühle, Handlungen, Begierden und Wünsche usw. minimalisiert oder gar verhütet werden.

Für den Menschen ist es äusserst wichtig und von besonderem Wert, sich immer klar zu machen, dass es sowohl zwei Formen von Konzentration und zwei Formen von Meditation gibt. Die eine Form bezieht sich auf die Stabilisation, was bedeutet, dass das Objekt der Konzentration oder der Meditation fixiert und beständig und unveränderlich gemacht wird. Die zweite Form entspricht der Analytik, durch die das Bewusstsein betrachtend, forschend, prüfend und untersuchend eine Ausforschung und Zerlegung des Konzentrativen und Meditativen vornimmt, um daraus eine Synthese resp. eine Zusammenfassung und Vereinigung resp. ein Resultat zu schaffen. Dieser Analytik kommt eine ganz besondere Bedeutung zu, denn erst einmal muss alles verarbeitet, aufbereitet und alles unternommen werden, um das Ganze

attention should be directed towards the activities of the day gone by, in order to let pass in review everything that mattered. Another possibility is also to go, in thoughts and feelings, through the intended meditation. If one or the other is done successfully, then, as a rule, control is also not lost during sleep, consequently the sleep and the dreams will be virtuous. However, furthermore it is also possible to be virtuous during sleep and while dreaming, and thus to nurture virtuous thoughts and feelings in a concentrated and controlled manner. Thereby the ability is given to steer the dreams during sleep, that is to say, to give them a desired direction in a meditative concentrative way, which they will also follow. A further success that results from it is that on waking a clear mental truth is given; consequently a very clear state of consciousness prevails, even if the levels of the sensory consciousness have still not attained their might again. If the clear state of consciousness is then needed to carry out analytical observations and experiences and so forth, then a high grade effectiveness is given. It is necessary that a resolute mindset follows for the predetermined time at which one shall wake from the sleep. Thereby the sleep shall always be light and not heavy in order to also keep all round control during the sleep, just as it is also inherent to the creatures. For that, only a motivation as well as a decision and the will to really turn it into the reality, are required. If that is done, then thereby the ability, to wake up as planned and desired at the right time, is also created. The whole thing is based on a power of the entire mental block, whereby everything can also be used to make proper use of one's entire life-wise and all aspects of life in general and to steer all possible factors in a virtuous direction overall. Thereby – and this is another plus of the whole thing – very many bad and negative thoughts, feelings, deeds, desires and wishes, and so forth, can be minimised or even averted.

For the human being it is extremely important and of special value to always realise that there are two forms of concentration as well as two forms of meditation. One form refers to the stabilisation, which means that the object of the concentration or the meditation is fixed and is made permanent and unchangeable. The second form corresponds to the analysis by which the consciousness carries out an investigation and decomposition of what has been concentrated and meditated on in an observing and considering, researching, examining and investigating manner, in order to create from it a synthesis, that is to say, a summary and union, that is to say, a result. Quite a special meaning is assigned to this analysis, because, first of all, everything must be processed, purified, and everything must be

verwenden zu können. Alles muss in der richtigen Form gestaltet werden, dementsprechend es vorwiegend wichtig ist, über alle zerstörerischen Eigenarten und über alle Mängel gründlich nachzudenken, um zu erkennen, wie und wodurch negative Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgelöst werden. Nur auf diese Art und Weise können schlechte und negative Verblendungen ausgeschaltet und überwunden werden. Alles muss durch die Anwendung der Analytik in klarsichtiger Weisheit ergründet und verstanden werden. Erst wenn das getan wird, kann gehofft werden, dass eine feste Entschlossenheit entsteht, um eine wahrliche Konzentration oder Meditation durchzuführen. Der Prozess der Analytik ist gesamthaft eine einleitende Massnahme, die das Bewusstsein darauf vorbereitet, die Hauptkraft der Konzentration oder Meditation zu nutzen und Erfolge daraus zu gewinnen. Wurde dazu das richtige Fundament gelegt und das Bewusstsein durch die Analyse auf seine Aufgabe vorbereitet, dann kann jede wahrliche Konzentration oder Meditation durchgeführt werden und zum Erfolg führen. Dabei spielt es keine Rolle, worauf die Konzentration oder Meditation ausgerichtet ist, folglich das Ziel sowohl Einsicht, Erkenntnis, Wahrnehmung, Erholung oder Stille usw. sein kann.

Für jede Konzentration oder Meditation muss immer ein Ziel vor Augen gesetzt sein, nämlich dass das eine wie das andere immer grosser Anstrengungen bedarf. Ohne Anstrengung ist kein Erfolg beschieden, denn die Devise ist: «Von nichts kommt nichts.» Anstrengung ist jedoch nicht einfach Anstrengung, denn auch Anstrengung muss gelernt sein, wenn sie sich entfalten soll. Die Entfaltung erfolgt dabei dadurch, dass ein Zweck des Ganzen erkannt und dieser Zweck auch verstanden wird, nämlich dass er für eine bestimmte Sache einer Konzentration oder Meditation dient. Doch auch der Zweck der Sache selbst muss verstanden werden, wobei die Praxis der Durchführung der Konzentration oder Meditation um so leichter fällt, je grösser das Verständnis für den Zweck der Sache und desto umfassender das Engagement für alles ist.

Das persönliche Engagement zur wahren Konzentration oder Meditation hängt einerseits grundlegend davon ab, ob die notwendigen Fakten erkannt werden können oder nicht; andererseits aber ist auch die Motivation sowie der Wille und die erforderliche Ausdauer dazu massgebend. Nicht vergessen werden darf, dass es auch unerlässlich und von grosser Wichtigkeit ist, dass in bezug auf die Konzentration und Meditation sowohl das Stabilisierende als auch das Analytische eine unbedingt entscheidende Bedeutung hat und als Übung miteinbezogen werden muss.

Leider ist es eine äusserst bedauerliche und traurige Tatsache, dass die Menschen allgemein in all diesen Dingen unaufgeklärt und auch in vielen

undertaken in order to be able to use the whole thing. Everything must be formed in the right form, accordingly it is mainly important to think thoroughly about all destructive characteristics and about all defects, in order to recognise how and through which, negative thoughts, feelings and actions are released. Only in this wise, bad and negative blindnesses can be switched off and overcome. Everything must be fathomed and understood through the use of the analysis in clear-sighted wisdom. Only when that is done, can it be expected that a firm determination arises in order to carry out a true concentration or meditation. The process of the analysis on the whole is an introductory measure, which prepares the consciousness for the use of the main power of the concentration or meditation and for gaining results from it. For that purpose, if the right foundation was laid and the consciousness, through the analysis, was prepared for its task, then every true concentration or meditation can be carried out and lead to the success. Thereby it does not matter what the concentration or meditation is directed at, consequently the fulfilment can be insight, cognition, perception, rest as well as silence and so forth.

For every concentration or meditation, a culmination point must always be envisioned, namely that the one like the other always requires big efforts. Without effort no success is given, because the motto is: "From nothing comes nothing." However, effort is not simply effort, because even effort must be learnt if it is to unfold itself. The unfolding thereby occurs through a purpose of the whole thing being recognised and this purpose also being understood, namely that it serves a certain matter of a concentration or meditation. Still, also the purpose of the matter itself must be understood, whereby the practise of the accomplishment of the concentration or meditation becomes all the easier, the greater the understanding for the purpose of the matter and the more comprehensive the commitment for everything is.

The personal commitment to the true concentration or meditation basically depends, on the one hand, on whether the necessary facts can be recognised or not; on the other hand, however, also the motivation as well as the will and the necessary perseverance are also decisive. It must not be forgotten that it is also necessary and of great importance that concerning the concentration and meditation both, the stabilisation as well as the analysis, have an absolutely decisive meaning and must be incorporated as a practise.

Unfortunately, it is an extremely regrettable and sad fact that the human beings are generally unenlightened in all these matters, and are also

allgemeinwissentlichen Fakten mangelhaft oder völlig ungebildet sind, was in der Regel daher kommt, dass ein ungenügendes schulisches und lebensmässiges Studium betrieben wird. Selbst jene, welche mannigfaltige Studien betrieben oder betreiben, sind darin eingeschlossen, denn ihre Interessen sind in der Regel rein beruflich und nicht auf eine bewusstseinsmässige Evolution ausgerichtet, weil ihnen der schiere Mammon sehr viel wichtiger ist als die bewusstseinsmässige Entwicklung und das wahrliche Menschsein sowie ein völlig gereifter und ausgeglichener, machtvoller Mentalblock. Würden sich die Menschen ernsthaft der <Geisteslehre> und der damit einhergehenden effektiven Konzentration sowie der wirklichen Meditation widmen, dann würde ein derartiger Schub der Bewusstseins-Evolution stattfinden, wie das seit Menschengedenken noch nie der Fall war. Dadurch ergäbe sich wahrlicher Frieden sowie wahre Freiheit auf Erden und in jedem einzelnen Menschen, nebst dem, dass jedem einzelnen Freude, Glück und Harmonie lachen würde. Doch dass das nicht getan wird, ist äusserst bedauerlich; und solange vom einzelnen und der Masse nicht versucht wird, die Analytik des Bewusstseins zu ergründen und zu verstehen, um daraus konzentrativen und meditativen Nutzen zu ziehen, so lange wird der Mensch allgemein sich nur auf das Alltägliche und Banale des Lebens festlegen. Wenn er sich nämlich nur auf all das Materielle und nicht auf die Evolution des Bewusstseins festlegt, sich nur an das hält, was er mit seinen Händen und in seiner Gier greifen kann, dann schwindet seine wirkliche Intelligenz immer mehr dahin, wobei sein Verstehen für die Bewusstseinsentwicklung immer schwächer wird. Verkümmert vermöge er sich weder Wissen noch Weisheit zu erschaffen, wobei von klarer Einsicht, Erkennung und Unterscheidung zwischen Falsch und Richtig keine Rede mehr sein kann. Und das, Mensch der Erde, ist gefährlich und treibt dich in den tiefsten Abgrund, in den du je fallen wirst. Zwar ist diese Zeit noch nicht gekommen, doch sie steht vor der Tür, weshalb dir geboten ist, schnell vom Rand des Abgrundes zurückzuweichen, ehe du den letzten Halt verlierst und rettungslos in die bodenlose Tiefe stürztst.

deficient and completely uneducated in many general knowledge facts, which usually comes from the fact that an insufficient educational and life study is being pursued. Even those who pursued or still pursue manifold studies are included therein, because their interests are usually purely occupational and not directed at a consciousness-based evolution, because the pure mammon is much more important to them than consciousness-based development and the being human in the real and true sense as well as a completely matured and equalised, mightful mental block. If the human beings would seriously devote themselves to the 'spiritual teaching' and the accompanying effective concentration as well as the real meditation, then such a thrust of consciousness-evolution would take place as was never before the case in living memory. Thereby true peace as well as true freedom on Earth and in every single human being would come about, together with joy, happiness and harmony smiling at each individual. However, the fact that this is not done, is extremely regrettable; and as long as individuals and the masses do not try to fathom and understand the analysis of the consciousness, in order to reap the concentrative and meditative benefits from it, the human being will continue to commit himself/herself in general only to the everyday and trite things of the life. Because if he/she commits himself/herself only to all the material things and not to the evolution of the consciousness, and only keeps to what he/she can take with his/her hands and in his/her greed, then his/her real intelligence dwindles away more and more whereby his/her understanding for the evolution of consciousness becomes weaker and weaker. Withering, he/she is neither able to create for himself/herself knowledge nor wisdom, whereby clear insight, recognition and a differentiation between right and wrong is out of the question. And that, human being of the Earth, is dangerous and drives you into the deepest abyss into which you will ever fall. Indeed this time has not come yet, however, it stands before the door, which is why it is recommended to you to step back quickly from the edge of the abyss, before you lose the last foothold and hopelessly plunge to the bottomless depth.

Reference:

Meier, BEA 2005, *Konzentration – Meditation – Schlaf*, Stimme der Wassermannzeit, No. 141, pp. 1-10, published by FIGU, CH-8495 Schmidrüti, Switzerland.