

# Everyday Meditation

*From Billy's BEAM Portal entry of 25-Apr-2012  
Authorized/Approved translation by the Toward the Truth Translation Team*

<http://beam.figu.org/artikel/1335326400/alltagsmeditation>



© FIGU 2012  
Einige Rechte vorbehalten.



Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben,  
lizenziert 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

## Alltagsmeditation

Jedem Menschen sollte es eine eigens erstellte Pflicht sein, jeden Tag nach dem Erwachen aus dem Schlaf oder spätestens nach dem Aufstehen zumindest ein paar Minuten in Meditation zu verbringen. Sollte es möglich sein, dann können 15 oder 20 Minuten dafür verwendet werden. Selbst dann, wenn keine besondere oder tiefere Bedeutung für diese Meditation vorliegt, ist es ratsam, die Gedanken und Gefühle einfach nach innen auszurichten und zu versuchen, etwas in bezug auf das eigene Bewusstsein und das zu erfahren, was dieses in tieferer Weise hinsichtlich des Mitgefühls, des Friedens, der Liebe und der Harmonie bewegt.

Das schafft eine bewusstseinsmässige, innere Ruhe, gibt Erholung und bringt Entspannung, wobei die nach innen gerichtete Meditation das Bewusstsein, die Gedanken sowie die daraus resultierenden Gefühle und das Gedächtnis schärfen. Und genau diese Werte sind es, die im Alltagsleben gebraucht werden, denn ein klarer Verstand sowie ein gutes Gedächtnis sind äusserst nützlich, und zwar besonders bezüglich der weltlichen Belange. Allein schon aus diesem Grund ist es wichtig, nach dem Schlaf und Aufstehen zumindest einige Minuten oder, wenn möglich, 15–20 Minuten in einer angemessenen Meditation zu verbringen, um danach froh und entspannt den Pflichten des Alltags nachzugehen und dabei ein guter, ehrlicher, friedvoller und würdiger Mensch zu bleiben. Es sollen dabei keine Gedanken und Gefühle der Lieblosigkeit, des Unfriedens, der Wut oder des Hasses wider andere Menschen aufkommen, wie auch nicht eine Unzufriedenheit hinsichtlich irgendwelcher materieller Dinge.

Wenn irgendwelche Fehler auftreten, sei es gegen die eigene Person oder in bezug auf die Arbeit oder irgendwelche sonstige Dinge, dann kann durchaus in der richtigen Art und Weise friedlich, korrekt und in einem gerechtfertigten Mass darauf reagiert werden. Allein schon eine kurze Meditation nach dem Schlaf und Aufstehen, durch die Entspannung, Ruhe und Friedlichkeit erschaffen wird, erlaubt es, sich angemessen den jeweiligen Situationen und Umständen in vernünftiger Weise anzupassen, ohne dabei die Geduld und den inneren Frieden zu verlieren, oder ohne das Mitgefühl

## Everyday Meditation

For every human being it should be a specially created duty, each day after waking from sleep or at the latest after rising, to spend at least a few minutes in mediation. If possible, then 15 or 20 minutes can be used for this purpose. Even if no special or deeper meaning exists for this meditation, it is advisable to simply align the thoughts and feelings inwardly and trying to find out something concerning one's own consciousness and regarding that which moves it in a deeper manner regarding feelings for others, peace, love and harmony.

This creates a consciousness-based, inner calm, gives rest and brings relaxation, while the meditation—which is directed inwardly—makes the consciousness, the thoughts as well as the resulting feelings and memory keener. And it is precisely these values that are used in everyday life, for a clear intellect and a good memory are extremely useful, especially regarding worldly concerns. That's why it's important to spend at least a few minutes or if possible 15-20 minutes in an adequate meditation after sleep and rising, after which one is happy and relaxed to follow the duties of everyday life and to remain a good honest, peaceful and dignified human being. There shall emerge no thoughts and feelings of coldness, of strife, anger or hatred against other human beings, as also no dissatisfaction with respect to any material things.

If any mistakes occur, be it against oneself or in relation to the work or any other things, then certainly it can be responded in the right way and manner—peacefully, correctly and in a justified measure. Just a short meditation after sleep and getting up, through which relaxation, rest and peacefulness will be created, makes it possible to adequately adapt to situations and circumstances in a reasonable manner, without losing patience and inner peace, or without disregarding one's feelings for others and the necessary love. The meditation can

und die notwendige Liebe zu missachten. Bereits darauf kann die Meditation ausgerichtet sein, folglich das Verhalten dann auch in dieser Form erfolgt, was im täglichen Umgang mit den Mitmenschen von besonderem Wert ist.

Ist am Abend das Tageswerk getan, dann bringen Wirtshäuser, Dancings, Alkohol sowie zweifelhafte Vergnügungen keine Erholung, folglich der beste Weg nach der Arbeit der nach zu Hause oder an einen stillen Ort ist, wo nicht Lärm und Trubel herrschen. An einem stillen Ort oder daheim kann wieder zumindest eine kurze Meditation geübt werden, wobei der Tagesablauf rekapituliert wird, um z.B. auch festzustellen, was künftighin besser gemacht werden kann. Sich auch für eine solche Meditation Zeit zu nehmen ist wichtig, denn es kann der vergangene Tag gründlich durchdacht und festgestellt werden, was wirklich und wie es getan wurde.

Es ist dabei wichtig, über die Worte, Reden, Handlungen und Taten nachzudenken, die den Tag ausgefüllt haben, um festzustellen, was falsch und was richtig getan wurde und was zu verbessern ist. Wurde Schlechtes getan, dann bedarf es der Reue und des festen Entschlusses, dass diesbezüglich keine Wiederholung erfolgt. Wurden gute Worte gegeben, gute Reden geführt, gute Handlungen durchgeführt und gute Taten vollbracht, dann ist dafür der feste Entschluss zu fassen, in Zukunft weiter gleichermassen zu handeln. Besonders wichtig kann eine solche Meditation vor dem Schlafengehen sein, weil sie in dieser Weise am wirkungsvollsten ist und in den Schlaf mitgenommen und am Morgen nach dem Erwachen notfalls wieder aufgegriffen werden kann.

SSSC, 1. Februar 2012, 00.08 h, Billy

already be oriented to it (necessary love); consequently, the behavior also responds in this form, which is of particular value in daily dealings with one's fellow human beings.

When in the evening the day's work is done, then taverns, dance halls, alcohol as well as questionable pleasures bring no rest, from which follows that the best route after work is to your home or to a quiet place where there is no noise and bustle. At a quiet place or at home, at least a short meditation can again be practiced where the daily routine is recapitulated, or, for example, where it can be determined what can be done better in the future. To take time for such a meditation is important, because the day can be thoroughly considered and (it can be) determined what was done and how it was done.

It is important, therefore, to reflect on the words, speeches, actions and deeds that have filled the day, to determine what was wrong and what was done right and what needs to be improved. If bad things were done, remorse is required and a firm decision, that in this respect there is no repetition. When good words were given, good speeches performed, good actions done and good deeds done, then the firm decision is to be taken to continually act equally in the future. Such a meditation can be particularly important before bedtime because it is most effective in this way and can be taken into the sleep and in the morning after waking up can be again addressed if needed.

SSSC, February 1, 2012, 00:08 am, Billy