

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

**Meditation and the Life
Itself are the Best
Teachers**

**Sich am Ende meditativ
über alles freuen**

**Be glad About
Everything
Meditatively at the End**

**Meditation
und die Zeit danach**

**Meditation and the
Time After It**

von <Billy> Eduard Albert Meier by 'Billy' Eduard Albert Meier



© FIGU-Landesgruppe Australia 2013
Some rights Reserved.



Where not specified otherwise, this work is licensed under
<http://au.figu.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

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

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

Meditation und das Leben selbst sind die besten Lehrer

Meditation and the Life Itself are the Best Teachers

von <Billy> Eduard Albert Meier

by 'Billy' Eduard Albert Meier

Translation by Adam Dei Rocini

23rd Oct 2013

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 Mitgeföhls-Meditation, bei der das Mitgeföhls 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 getan 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

Through a regular daily meditation and through the daily practical experience and living experience of the life, very many and valuable cognitions can be gained. In relation to the meditation, there are many of those which can be practised every day, however in particular three kinds of meditations, which are of particular significance, are to be mentioned. The one kind is the concentration-meditation, through which a consciousness-based calm is produced, whilst the other kind is the analysis-meditation, through which deeper insights, in relation to all those things which are analysed meditatively, come about. This refers, for example, to the differentiation of one's own ego and that of fellow human beings, as well as to the mutual dependencies between fellow human beings, all living creatures and all things. The third kind of meditation is the feeling-for-others-meditation, with which the feeling for one's own person as well as for fellow human beings and for all forms of life is examined, evaluated and further created.

Devoting oneself daily, in a good manner, to a suitable practice of meditation and to studying, learning and implementing that which is valuable in relation to the building of consciousness and the creational-natural laws, is of very great significance, consequently this should always be observed when the opportunity for it presents itself. However one must always be clear and conscious of what is done and that there is practically no difference between the creational-natural laws and recommendations and the daily routine. This is because these principles and recommendations are also continuously effective throughout in the everyday existence, namely, no matter whether the human being is conscious of it or not.

Meditation and the life itself are the best teachers, this is an undisputable fact, however if the life is

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

viewed and considered, then its challenges, with its many problems and often numerous large difficulties, offer the greatest life-training for the human being. Alone the self-created calamities as well as the calamities having an effect from outside and sometimes really apparently hopeless situations often evoke faint-heartedness and sheer despair, which frequently are to be mastered only with extreme difficulty, whereby however the human being grows from it, becomes knowing, understanding and becomes wise, if he/she strives for its solution and masters everything. However this can only be successful in every case, if the human being carefully studies the sometimes very raw reality and the truth resulting from it, which is so much called into question, wrongly defined and attributed to a belief, which alone should be the truth, however in reality is lies and deception. Thus in the life the human being is often under strong and constant pressure, which he/she can master only through an utmost resolve and through inner strength and upright will, whereby hope and courage as well as perseverance must be nurtured consciously and must not be lost. Thus daily life, together with decisive meditations, bring the necessary practical experience of life, whereby both of these areas are those which each individual human being has to thank the most in his/her existence.

Billy
Semjase-Silver-Star-Center,
13th February 2012, 15:48

Be Glad About Everything Meditatively at the End

If something good and satisfying has been brought to an end, be it a practice of meditation, a connecting, an amicable, a helpful or an enlightening conversation, a good deed, action or work, namely, no matter how much time was spent on it, then it is of significance and importance to sincerely be glad about it. Being glad thus creates a positive potential, and what is gained regarding this helps oneself and fellow human beings to the achievement of contentment and harmony. However it is absolutely necessary that the joy is of correct sincerity, because only thereby the power of one's own achievement and the power of the positive potential, which accumulate with the entire process, increase. With the whole thing it must also be considered that not only personal advantages are contemplated, rather these must also be directed towards the well-being of the fellow human beings. In this manner, one's own achievements also turn into values of the love, of the

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

peace, of the freedom, joy and of the happiness as well as of the harmony, the honour and dignity, which also spread to fellow human beings and are gratefully accepted.

If anything and everything is always brought to a good and satisfying end and is then pondered and the whole thing considered in sincere joy and the time spent for it is also understood as effective learning, then the thoughts and feelings reach a great equanimity and contentment as well as a being fulfilled. All emptiness disappears and an understanding for a constant and valuable activity can be envisioned, whereby no thoughts and feelings of valuelessness emerge in relation to what was done and whatsoever is done. The phenomena, the knowledge, the wisdom and deeds, the actions, freedom, harmony and the peace, the happiness, the joy, the being content as well as the practical experiences and the living of them depend upon causal conditions, which according to the law of causality, first must be created and evoked through causes and only then can come into effect through these values. By devoting joy to the achievements achieved and also by striving for new achievements and new joy, whereby this striving is also filled with joy, it is only then understood that everything has its quite distinct use. All emptiness in relation to all the things worth achieving is disturbing and leads to the negative, which is why the joy and the pondering over everything good and satisfying must be always fully consciously reaffirmed and in the end everything must be led into the positive. With all that it is not acceptable that something is begun and ended, without also the necessary joy being mustered for it and the valuable aspects being considered. Opposingly, very many human beings do this however, which is why they are not content with everything and anything that they do, thus also not with their life, which they do not know how to lead and to master in a good, correct and satisfying manner, which is why they are constantly befallen by dejection, cheerlessness, discontentment and peevishness. Many human beings are like this, although they conduct their daily work earnestly, whereby they have to force themselves, consequently they lack the joy for it and their thoughts and feelings pester them in a negative manner. Hence they are also unequalled and then, outside of work, do simply only what they want, whereby they then also become violent, argue and conduct bad talk and are not able to enjoy that which is achieved by them, and life. However the human being should not think like that, should not nurture any feelings of this kind and should not behave like that in any manner. If

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 allen 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

everything is precisely considered, preferably through an actual meditation, then thereby the whole thing can be neutralised and each ever so dull circumstance can be made completely unproblematic by means of the thoughts-feelings-psyche. This happens only because, with an earnest and good meditation at a quiet place, there is no-one who could disturbingly and maliciously get in the way and cause damage. If, away from a quiet place, one attempts to ponder and to meditate over everything good and satisfying that is achieved during the day, then automatically many external conditions emerge, possibly inflicting great damage on the pondering and meditating. If one attempts to practise the whole thing away from a quiet place, then it is very important that one makes sure of a special heedfulness and watchfulness and one does not allow that the consciousness and the thoughts and feelings become distracted by external influences.

If something is good and satisfyingly brought to the end and it is meditated over and joy is raised, then thereby also the energies of the psyche and the body and the powers of them are regenerated. As with a battery, a recharging of body, consciousness and the psyche takes place, consequently new energies and powers are able to become available and can be used. If this happens, the consciousness, the thoughts and the feelings as well as the psyche, are converted from a low level into a higher one again, which, however, is recognisable as an effect, usually only some time after a conducted meditation and built-up joy. However thereby also several other advances are made, which should not be left unnoticed or concealed, rather should be maintained and implemented in the daily process of life and with all work and other activities. And this should also be kept as such, so that everything which is gained and all achievements are dedicated to fellow human beings. In this manner one's own achievements also contribute to the achievements and well-being of others, whereby one's own appropriate good and correct behaviour is of great significance. If the life is led in this manner, then every minute and every hour of the day is formed and led full of significance, wholesomely and fairly according to the creational-natural laws and recommendations, whereby also the years and the whole life fulfil themselves with a valuable sense of the love, joy, freedom and harmony as well as of the happiness and of the peace.

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 meditative Erarbeitete in die Tat umzusetzen. Das besagt, dass es also einer völlig falschen Auffassung entspricht, eine meditativ 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

Billy
Semjase-Silver-Star-Center,
8th February 2012, 23:33

Meditation and the Time After It

Every meditative activity based in the thoughts-feelings-consciousness in relation to daily life, its activities and situations, etc., also requires a post-meditation-activity, because every meditation also requires an ongoing and conscious phase, in order to implement what is acquired meditatively. This means that it therefore corresponds to a completely wrong understanding, if a meditative activity based in the thoughts-feelings-consciousness would be an exercise which would be carried out only during the actual meditation phase, because truthfully it is urgently required that also after the time of the actual meditation, a post-phase takes place. Every meditator must be clearly conscious, that also after the meditation, a further practice of what is striven for meditatively is necessary, because only in this manner do the meditative exercises really bring success, because the two forms of exercise must be complementary. In this manner, it is necessary in particular that the consciousness-based understanding gained during the meditation unifies and deepens with the understanding which is gained afterwards in the post-meditation-state. Fundamentally, both forms of deepening therefore must be complementary and flow into each other. The whole thing means that both the understanding gained through the meditation and its value for the daily life, its activities and situations, etc., must be carried into daily life, and evaluated and understood in daily life, because the meditative understanding and its value alone cannot be of any benefit if they are not implemented into everyday life. However even if it does not concern the ordinary life, its activities and situations, etc., rather it concerns purely thought-feeling-based as well as special consciousness-based meditation content, it also must be further considered after the completion of the meditation, in order to make a lasting understanding and the correspondings value useful and consistent. How much time is spent then after a meditation in the one case or the other for the post-meditation-activity is a matter for the individual human being, whereby, however, it should be considered that a period of time is always used, which is sufficient for the thought-

Sache des einzelnen Menschen, wobei jedoch bedacht 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, Glückseligkeit, 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 Eigenschaften, 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 unguete 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

feeling-based processing and implementation of that which is worked on meditatively. This can be 20 or 30 minutes, but also hours, depending on the difficulty of comprehending the meditation subject matter worked on, as well as the possibility of occupying oneself with it. If difficulties exist concerning time, then it is definitely in the scope of possibility that, for the entire day in short phases, over lunchtime, during breaks or in the evening during free time, that which is worked on meditatively can be processed, implemented and understood in a thought-feeling-based manner. Hence there must not be any rush for the processing and implementing to happen, because there is definitely always sufficient time at one's disposal for it, whereby it also can be divided into different stages as necessary.

With meditation exercises, no matter which kind, method and duration, intuitions and inspirations are also gained which offer many advantages and create impulses for the love and freedom, for knowledge, wisdom, peace, joy, being happy, equalisedness and harmony, as well as attentiveness and heedfulness. But also charity, the honour, esteem, honesty and dignity as well as feeling for others in relation to the fellow human beings arise as impulses and advantages from meditative exercises, as do good personal qualities, which, like all other values, emerge and accumulate.

During the meditation exercise it naturally is very much easier than it is in everyday life to take up a peaceful and edifying attitude, consequently, therefore the actual test only begins when the daily turmoil and the everyday world is faced again. Therefore it is of extreme importance not only during the meditation, rather also after it, that, in relation to the post-meditation-activity, one proceeds very conscientiously with the thoughts-feelings-based processing and implementing which is relevant. If the meditation is performed, then quickly inner peace and calm are to be found, whereby in this state also a true feeling for the fellow human beings and all life forms in general can be developed. Also, ungood thoughts and feelings towards rivals can be mastered more easily and even corrected, and also a becoming more tolerant towards others, such as towards evil-minded ones, enemies and adversaries becomes easier and gains weight. And all this happens in the meditation, because the consciousness and the thoughts and feelings as well as the psyche become more relaxed and also the aggressiveness lessens and often is even completely abolished. But truthfully,

werden und auch die Aggressivität geringer und oft gar völlig aufgehoben wird. Wahrheitslich 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 daraus 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, tötlich 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 hervorbrechen 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 meditative gefassten guten Vorsätze und Werte, wie Liebe, Frieden, Güte, Geduld, Harmonie und Verständnis usw. Natürlich fällt es in der Meditation sehr leicht, mitfühlbar 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 meditative Erschaffene muss nun in der Alltagsrealität gründlich bedacht und in die

it is not easy to maintain all the fundamental impulses of these values and to even allow them to become effective to a good degree, if a confrontation with the circumstances of the everyday-current life takes place. For this reason it is quite especially important that meditations are carried out as often as possible, as it were, for the occurrences, situations and events of everyday life etc., in order to understand everything and learn to master everything. This means that, fully consciously, a proper personal meditative training is carried out, through which all meditative practical experiences and the living experience of them are, through this and through the post-meditation-exercise, synchronised and specifically coordinated. Through that alone the meditative striving and the effect pressingly resulting from it come to fruition.

It is completely natural that, during a correct meditation, thought and feeling-based impulsations like love, kindheartedness, feeling for others, joy, peace, harmony and being happy, etc. arise, but then if these high values are not considered and not implemented in everyday life, simply through a non-meditation-activity, then everything very quickly becomes ineffective. So it happens that if someone in the family, in any relationship, or in public, utters insults, etc., becomes violent or afflicts one some other way, then the control over one's own behaviour is lost quickly. Thus it is very quickly possible that all good and correct meditative intentions are simply disregarded and aggression and anger burst forth and evil words are used, whereby then the possibility also cannot be ruled out that a revenge and frequently even worse things arise. And if this actually happens, then all meditatively resolved good intentions and values, like love, peace, kindheartness, patience, harmony and understanding, etc., disappear immediately. Of course, in the meditation it is very easy to have feeling for others and be unselfish, however this usually lasts only as long as no test for the keeping of the values is demanded and no problem emerges, precisely in the reality of everyday life. For this reason, it is absolutely unavoidable that all the high values are practised and nurtured not only in the scope of the meditation, rather also after the time of the meditative exercise, when it is over and daily life has gone back to normal again. Hence the post-meditation-activity is just as important as the meditation itself, because the whole of what is created meditatively must now be thoroughly considered in the everyday reality and be implemented into reality, which however is very difficult and even extremely laborious, which is why very much effort must be expended for it, so that the

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 wurde, 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

meditativ erworbenen hohen Werten 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 wurde, 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

meditativ erworbenen hohen Werten wirklich greifen und verwirklicht werden können. Unfortunately it happens with many human beings only too quickly that they defect again from the good intentions, etc., acquired during the meditation, when they go back to daily life and they have to deal with it again. In this moment, it is not easy for them to have feeling for others and be unselfish, because selfishness quickly bursts through again in them. So it happens, for example, that as soon as the opportunity arises, one unhesitatingly steals, lies and cheats again or that many get violent or strike blows if the opportunity affords it. Everything which was practised in the meditation is then suddenly forgotten, consequently no aggressive deeds, unfairnesses, evil and harmful talk and words at all, as well as lies, deception and calumny, etc., are refrained from any longer. And if the human being has the might for it, indeed also after a good meditation, then very quickly he/she becomes willing again to torment fellow human beings, steal from them, lie to them, to calumniate them or, in some other form, to vilify them, to hit them, to harm them and inflict suffering and pain on them. And just as that is the case in relation to the meditation, if that which is acquired laboriously through it is not consciously and thoroughly further considered after the meditative exercise through a post-meditation-activity, and just as consciously implemented in reality, exactly the same thing happens with the believers of religions, sects and wrong-philosophies. Regarding this, the believers go to the church, synagogue and to the mosque, to a cultic room, to a temple or otherwise to a place for believers, in order to hear the sermon of a cleric, who speaks of the high values which the human beings should make their own and bring to fruition. However exactly the same thing also happens here, that, in the old depraved style, wrong modes of behaviour are continued, if, after the sermon of the cleric, everything is not thoroughly considered and brought to fruition in daily life. As a rule, this reconsideration, as well as the following of the good words and teaching of the preachers, wise ones and teachers is not put into practice by the believers, rather they continue to go on living in the wrong old mode. Also, a good sermon and good verbal instructions, etc., of a righteous cleric, a wise one or any teachers, etc., one would want, can be understood as a form of meditation, an aural meditation, so to speak, with which, however, it likewise entails that afterwards they are thoroughly thought about and are carried out and brought to fruition in appropriate actions. However, precisely this does not usually happen with the believers of religions, sects and wrong philosophies, because, contrary to conscious, earnest, independent and daily regular practitioners of meditation, only very few exceptions arise in relation

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 meditative 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

to post-meditation-exercises being done. Fundamentally and verifiably, the majority of the believers, after the listening to the sermons, etc., of clerics and leaders of sects, find it very difficult to strive in any shape or form to really consider and implement the valuable things heard, consequently they continue in the old negative style to do that which was always done in terms of that which is evil, negative, bad and unrighteous. Truthly, such sermons and instructions of clerics, wise ones and of any teachers are listened to only out of pure sanctimoniousness as well as out of a profound self-deception, because the believers thereby feel better than they really are, and because they are of the irrational belief that they would fulfil the duty of belief. However therewith it is not done, because every good teaching and even the best instruction can only thereby become effective and valuable, while it, when it has been received as with the post-meditative-activity, is thoroughly and consciously thought about, brought to fruition and implemented.

Through the practice of a correct and useful meditation, a thoughts-feelings-psyche-consciousness-based, permanent consolidation must be formed, which is why the human being must continuously instruct himself/herself therein. Thereby one must meditatively consciously practise in good, bad and evil times, otherwise there is no prospect at all that a fulfilment can be really achieved and something valuable can be created meditatively. It is necessary and important that each day for the entire life, a certain time for meditations is spent and then everything in everyday life is consciously thought about, worked through and implemented in post-meditation-efforts. And only in this manner, if continuously in the meditation and after it in daily life, everything is practised and implemented, can it be brought to an effective fruition in the scope of everyday life, consciousness, in the psyche and in the thoughts and feelings. The fact is that every phenomenon, every problem, every deed, action and every speech and every spoken word is just as alterable as every consciousness-based as well as thoughts-feelings-based and psyche-based impulsation, consequently it is also the case that the consciousness of the human being changes, just as

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 diszipliniert 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 ausgeradiert werden müssen.

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

every attitude, view and mode of behaviour does. Thereby it is only a question of how long it takes for that and whether the human being strives, or not, to make his/her consciousness, his/her thoughts and feelings and his/her modes of behaviour disciplined and filled with honest love, filled with knowledge and wisdom as well as filled with peace and harmony in equalisedness and relaxation. The truth about the achievement of this state is that simply the thoughts-feelings-psyche-consciousness-based qualities must be developed consciously and all the negative side effects eliminated and obliterated.

Billy
Semjase-Silver-Star-Center,
10th February 2012, 00:14