



FIGU-BULLETIN



Erscheinungsweise:
Periodisch

Internetz: <http://www.figu.org>
E-Brief: info@figu.org

26. Jahrgang
Nr. 108, Juni 2020

Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte» vom 10. Dezember 1948,
«Meinungs- und Informationsfreiheit» gilt absolut weltweit:

Art. 19 Menschenrechte

Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäusserung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungsmitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

Aussagen und Meinungen in Artikeln und Leserbriefen usw. müssen
nicht zwingend identisch sein mit den Gedanken, Interessen, der
«Lehre der Wahrheit, Lehre des Geistes, Lehre des Lebens»
sowie dem Missionsgut der FIGU.

=====

Für alle in jedem FIGU-Bulletin, Sonder-Bulletin und anderen FIGU-Periodika publizierten Leserzuschriften, Beiträge und Artikel von Medien usw. verfügt die FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Leserschaft und der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

=====

Glücklich und zufrieden werden ...

von Christian Frehner, Schweiz

Seit 1975, dem Jahr als «Billy» Eduard Albert Meier seine Mission als Kündler der sogenannten Geisteslehre öffentlich machte und zeitgleich die weltweite UFO-Kontroverse auslöste, hat er rund 70 Bücher geschrieben und veröffentlicht, dies nebst unzähligen Artikeln und Hunderten Lektionen für den Geisteslehre-Studienkurs. Unbemerkt vom Gros der irdischen Menschheit ist so nach und nach ein Gesamtwerk erschienen, das alle philosophischen, weltanschaulichen und religiösen Bücher aller Sprachen hinsichtlich Tiefgründigkeit, Realitätsübereinstimmung, Logik und positiver Wirkung usw. um Welten überragt. Diese Einschätzung mag masslos übertrieben, wenn nicht sogar überheblich erscheinen, dürfte aber von all jenen Menschen geteilt werden, die sich bereits etwas in diesen Wissensschatz eingearbeitet haben und in ihrem Innersten die Schwingungen von Wahrheit und Weisheit wahrnehmen und – hoffentlich – empfinden konnten. Vom «Kelch der Wahrheit» über das «OM», den «Arahat Athersata» und «Die Psyche» bis hin zu den bislang 16 erschienenen «Plejadisch-plejarische Kontaktberichte»-Blocks steht den Menschen der Erde inzwischen ein derart umfangreiches Wissensgut zur Verfügung, das, um es gründlich und in allen Facetten und Strängen zu analysieren, zu prüfen und vor allem als gesichertes Wissen in Weisheit zu wandeln, ungeheure Zeiträume erfordert und für alle zukünftigen Generationen stets aktuell bleiben wird. Bezugnehmend auf das eben Gesagte, ist es mir ein Bedürfnis, auf einen besonders hellstrahlenden Edelstein in der langen Kette funkelnder Buchstaben-Juwelen hinzuweisen, der kürzlich an die Öffentlichkeit gelangt ist. Im Dezember 2019 nämlich ist das neuste Werk von Billy erschienen, ein 245seitiges Buch mit dem Titel «**Wenn der Mensch glücklich und zufrieden werden will ...**». Hatte ich seinerzeit schon bei der Lektüre von «... Kampf den Depressionen» einen starken, aufbauenden «Energiestrom» wahrgenommen, was ich im Nachwort des besagten Buches der Leserschaft zu vermitteln versuchte, so hat sich dieses Erlebnis im aktuellen Buch noch erheblich verstärkt. Bei der Lektüre dieses neusten Werkes von Billy habe ich eine ungeheure Kraft und Energie wahrgenommen, eine Art positiver Sog, ein Energiestrom, der sich von Seite zu Seite aufbaut und verstärkt. Alles ist derart klar, verständlich und folgerichtig (logisch)

erklärt, dass sich beim Lesen ein ums andere Mal und praktisch «automatisch» die Erkenntnis herauschält: «Genau so ist es; dies ist die Realität, die Wahrheit!» Eine weitere Wirkung, die sich unweigerlich einstellt – zumindest war's bei mir der Fall –, sind Gedanken über, und ein tiefes Mitgefühl für jene zahllosen Menschen, die vielfach seit ihrer frühen Jugendzeit an unverarbeiteten Übergriffen, Problemen und Komplexen usw. kauen und durch ihre vielfältigen Nöte und Orientierungslosigkeit auf den Stürmen und Unwägbarkeiten des Lebens dahingetrieben werden. Dies gilt auch für unzählige Menschen, die an einschneidenden Geschehnissen in ihrem späteren Leben zerbrechen, weil sie nie gelernt haben – meistens mangels Belehrung –, ihre Gedankenwelt in Ordnung zu halten und die Gesetzmässigkeiten wirksamer Psychepflege anzuwenden. Wohl ist der Wunsch nach Glücklichkeit und Zufriedenheit gegeben, aber weil der Lösungsweg am falschen Ort gesucht, oder die falschen Schritte unternommen werden, bleibt alles unbefriedigend, instabil und nicht dauerhaft, was nicht selten zu einem verkürzten Erdendasein führt. Was nun? – Für Menschen, die weder glücklich noch zufrieden sind, dies aber grundlegend ändern wollen, steht im «Wassermannzeit-Verlag» der FIGU ab sofort eine hochwirksame «Medizin» bereit, die keinerlei negative Nebenwirkungen verursacht, deren «Packungsbeilage» dieser Bericht hier entspricht, und zu deren Einnahme bzw. Anwendung weder der Rat eines Arztes noch eines Apothekers erforderlich ist, sondern lediglich der klare Willensentscheid des betreffenden unglücklichen und unzufriedenen Menschen, das eigene Leben und dessen Qualität selbst und eigenständig in die Hände zu nehmen und zu bestimmen.

1. Antwort zu Leserfragen von Alois St., Schweiz, in bezug auf einen Artikel von German Gordejew, Russland

(Siehe Zeitzeichen Nr. 133, Januar/2 2020)

Entnommen aus dem Buch «... und sie fliegen doch!» von Guido Moosbrugger
< Seiten 1 bis 228, 6.5.12, 17:20 Seite 350>

Was ehrlich um die Wahrheit bemühte Menschen über Billy, seine Mission und über sein Film- und Photomaterial schreiben

Aus der Zeitung «Geheimnisse des XX. Jahrhunderts», Nr. 43 (166), St. Petersburg, Russland
(erscheint seit Mai 1998) E-Mail: pr@p-c.ru Übersetzung: Ludmilla Kalmykowa, Kurgan, Russland.

Man hat einen heissen Wunsch, diese Aufnahmen als Fälschung zu beurteilen. Genau das meinte der amerikanische Experte und Computermodellierer Elan Friswell, als er das berühmte Photoalbum des schweizerischen Kontaktmanns Billy Meier betrachtete, in dem es Hunderte ausgezeichnete Aufnahmen von UFOs gibt! Schon viele Jahre lassen diese Photos begeisterte Anhänger ausserirdischer Besucher von anderen Planeten nach neuen Beweisen suchen, die diese Tatsachen bestätigen könnten, und bringen die Skeptiker, die hilflos sind, Billy Meier «Betrügereien» nachzuweisen, in Wut. Ein starker Beweisgrund gegen solche Beschuldigungen besteht darin, dass Billy Meier invalid ist, denn er hat nur einen Arm. So bleibt den Menschen mit zwei Armen nur übrig, verzweifelt ihre Arme auszubreiten, weil der Umfang der vom Kontaktmann gemachten Arbeit seine physischen Möglichkeiten in grossem Masse übertrifft.

Elan Friswell ist für die Objektivität!

Elan, wie schon oben gesagt, ist Experte im Computermodellieren, und er beschloss, diese merkwürdige Sache selbständig zu untersuchen und wenigstens für sich selbst ein endgültiges Verdikt über die Entstehung der Film- und Photomaterialien von Billy Meier zu erstellen. Vor allem erklärte der Experte den Journalisten, dass er nicht vorhabe, die Behauptungen des Kontaktmanns in bezug auf die Wahrhaftigkeit der Aufnahmen zu bestreiten, obwohl er Meiers Überzeugung der Realität seiner Kontakte mit Ausserirdischen nicht teile. Wie der Experte sagte, sei er andererseits ganz tolerant gegenüber der Existenz der UFOs, weil er selbst im Alter von 12 Jahren – zusammen mit Freunden – sehr merkwürdige Flugobjekte gesehen habe, die auf einer geringen Höhe geflogen seien. Eines davon war wie ein Stück Torte und metallfarbähnlich, das andere hatte die Form eines Kubus mit einer «Flosse» oben, das dritte war einer Glocke ähnlich. ...!

Unruhestifter

Billy Meier trat zum ersten Mal vor 25 Jahren auf (1975), als er in einer Zeitschrift seine wunderbaren Aufnahmen der UFOs in guter Qualität veröffentlichte. Im Kommentar zu den Photos schrieb er, dass er UFOs schon im Jahre 1942 im Alter von 5 Jahren gesehen habe (das heisst, 5 Jahre bevor der berühmte Kenneth Arnold in den USA seine Beobachtungen machte, die zum Beginn des «Untertassenbooms» wurden). Der Kleine behielt es für sein ganzes Leben in Erinnerung; einen riesigen Diskus, der um die Kirche kreiste. Im Januar 1975, als Meier einmal aus dem Haus ging – schon als erwachsener Mensch –, hörte er

ein merkwürdiges summendes Geräusch, das von oben kam. Er sah hinauf und entdeckte am Himmel ein silbernes Objekt in Form einer Untertasse, das langsam über ihn hinwegschwebte. Diesmal hatte er eine Photokamera in der Hand, und er benutzte sie sofort. Danach landete das Objekt – daraus entstieg ein Mensch und begab sich geradewegs zu Meier. Das war das erste von mehr als hundert Treffen Billys mit den Ausserirdischen aus dem Sternbild der Plejaden (Plejaren, AdV), das zum Sternbild Stier (rund 100 Lichtjahre weiter entfernt in einem anderen Raum-Zeit-Gefüge, AdV) gehört, das von uns 430 Lichtjahre entfernt ist. Die Ausserirdischen sagten Billy, dass sie für ihre Reise zur Erde und zurück nur 14 Stunden bräuchten! Seit der Zeit machte Billy mehr als tausend Aufnahmen der ausserirdischen Schiffe und nicht weniger als acht Filme mit der Teilnahme der Ausserirdischen. Er nahm auch – in Anwesenheit von 15 Zeugen – die Geräusche der fliegenden UFOs auf Tonband auf und erzählte, er habe Metallmuster und noch einige Dinge für wissbegierige Menschen bekommen.

Warum vermeiden «sie» Treffen mit den Regierungschefs? Warum wählen die Ausserirdischen für ihre Kontakte nicht Mitglieder der Regierung aus, sondern einfache Bürger? Warum landen sie nicht auf der Wiese vor dem Weissen Haus in den USA oder auf dem Roten Platz in Moskau? Die Ufologen behaupten, die Ausserirdischen würden für ihre Kontakte Menschen mit einem besonders komplizierten Schicksal vorziehen. Jedenfalls, gerade zu solchen Menschen gehört Billy Meier. Der Junge verliess die Schule im Alter von 12 Jahren, er schwärmte in dieser Zeit für Motorrennen, einige Jahre später arbeitete er im Zollamt, diente dann in der Französischen Fremdenlegion, studierte zwei Jahre Weisheiten der indischen Lehre in bezug auf Reinkarnation, suchte im Auftrag der amerikanischen Geheimdienste nach Drogenverkäufern (Drogendealer), wanderte mit Schlangenfängern im Dschungel und lernte die Tiefen der türkischen Magie usw. Es ist kein Wunder, dass er in all diesen gefährlichen Abenteuern seinen linken Arm verloren hat!

Die Kritiker

Die ausserirdischen Kontakte von Billy Meier gerieten selbstverständlich sofort in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit verkorkster Skeptiker, wie Michael Schermer und James Randy an der Spitze. Der letztere ist dadurch bekannt, dass er demjenigen eine Prämie in der Summe von einer Million Dollar versprach, der wenigstens auch nur eine paranormale Erscheinung «enthülle». Da aber der Skeptiker sich von der Million nicht trennen will, anerkennt er hartnäckig schon viele Jahre nichts als «wahrhaftig genug» und als Tatsache, was man ihm vorlegt. Es ist daher kein Wunder, dass auch die ufologischen Bildmaterialien von Billy Meier als Fälschungen erklärt wurden, und er selbst als Schwindler bezeichnet wurde! Diese Beschuldigungen hängen schon 25 Jahre (seit 1975, AdV) lang über dem Eiferer, aber Billys Anhänger blieben auch nicht mit den Händen im Schoss sitzen. Sie organisierten Expertenprüfungen aller seiner Materialien, mit Hilfe verschiedener Spezialisten, einschliesslich Computerspezialisten und Meistern der Filmtricks. Als Resultat wurde ein Verdikt erschaffen: «Die Aufnahmen der UFOs, die Billy Meier machte, lassen sich durch alle heute vorhandenen technischen Mittel nicht reproduzieren (hervorbringen)!»

Die Hartnäckigkeit von Woge Rees

Anfang Februar 2001 erschien in der Arena des «Kampf für die Wahrheit» Woge Rees, der führende Experte des Zentrums für Wunderenthüllungen aus Los Angeles. Er wählte für «eigene Expertisen» einige Aufnahmen aus dem Photoalbum Billy Meiers und acht Fragmente seiner Filmmaterialien. Nach geraumer Zeit erklärten die Experten von Woge Rees, dass die ausgewählten Muster «leicht zu reproduzierende Fälschungen» seien. Nach zwei Jahren bombardierten die Teilnehmer reihenweiser ufologischer Konferenzen Woge Rees mit den Forderungen, seine «leicht zu reproduzierenden» Duplikate vorzuzeigen. Als Antwort bekamen alle etwas Undeutliches zu hören: Angeblich konnte Rees kein ehemaliges Photolabor finden, dessen Dienste Billy Meier benutzt hatte! Also konnte Woge Rees mit seinem ganzen Team im Laufe von drei Jahren unermüdlicher Arbeit kein einziges reproduziertes Photo aus Billys Album der Öffentlichkeit vorzeigen, während der einarmige Billy in dieser Zeit Hunderte von Photos machen konnte! Es ist interessant, dass es den Skeptikern auch nicht gelungen ist, die Aufnahme der Geräusche des vorbeifliegenden UFOs zu reproduzieren, die Meier in Anwesenheit von 15 Zeugen in einem weiten Feld gemacht hat. Das Geräusch erschallte gleichzeitig auf 32 Frequenzen, wobei sich deren 24 im hörbaren Wellenbereich befanden und 8 im unhörbaren Bereich.

Die Prophezeiungen von Billy Meier

Als Bestätigung der Realität seiner Kontakte mit den Ausserirdischen veröffentlichte Billy Meier regelmässig Erklärungen, die er angeblich von ihnen bekommen hatte. Zum Beispiel zeigte im April 2003 der Dekan der astronomischen Fakultät der US-Privat-Universität von Cornell, Joseph Verveka, den Journalisten einen Artikel von Meier in bezug auf Besonderheiten der Ringe Jupiters und seiner Satelliten, der im Oktober 1978 veröffentlicht wurde, das heisst 5 Monate früher, als die Aufnahmen von Bord der interkontinentalen Raumsonde «Voyager» gemacht worden waren und die von diesen Besonderheiten zeugten! In

demselben Artikel nannte der Autor den Jupiter-Satelliten Europa als aktivsten Körper (im Sonnensystem) in bezug auf vulkanische Tätigkeit. Offizielle (astronomische) Angaben darüber wurden erst im März 1979 bekannt. Meier sagte auch das Vorhandensein der Eisbedeckung auf dem Jupiter-Satelliten Europa und die glatte Oberfläche auf (dem Mond) Io voraus. Und er nannte auch die chemische Zusammensetzung der Jupiter-Ringe. Im Februar 1995 veröffentlichte Billy Meier eine ausführliche Liste seiner Voraussagen, die angeblich mit Hilfe seiner kosmischen «Freunde» gemacht worden waren. Unter anderem figurierten dort Angriffe gegen die USA, Aktivierung der islamistischen Fundamentalisten, zunehmende Verbreitung von AIDS, Ansteckung der Tiere mit BSE, Erscheinen neuer Krankheiten, Erhöhung der Drohung chemischer Kriege, mögliche Havarien in Atomkraftwerken. Der Artikel beinhaltete sechs Photos. Siehe folgende Liste:

Die Photos:

1. «Unruhestifter» im Jahre 2004 (Anm. Billy = Portrait Billy)
2. Das ausdrucksvollste Photo vom ausserirdischen Schiff der Plejaden (Plejaren, Adv) (Anm. Billy = Hasenböl-Photo)
3. UFO über dem Hügel (Anm. Billy = gefälschtes Photo)
4. Die Aufnahme, die von Billy Meier 1975 gemacht wurde. (Anm. Billy = Bachtelhörnli-Photo)
5. Das Photo von 1976 (Anm. Billy = Hasenböl-Photo)
6. Das Photo in den Bergen 1975 (Anm. Billy = gefälschtes Photo)

German Gordejew, Russland

2. und 3. Antwort zu Leserfragen von Alois St., Schweiz Auszug aus dem offiziellen 723. Gesprächsbericht vom 3. Oktober 2019

Billy Ja, das was du da in der Hand hast, das nennen wir Stick ... ah, das klappt ja wirklich, siehst du, da hinter dem Computer muss man es einstecken. Tatsächlich, das Ding da kann ich jetzt öffnen, nur einen Moment. ... da, sieh, da ist es, und darin ist der Text, und den kann ich jetzt öffnen. Moment, mein Freund, hier ist es schon, und das setze ich dann gleich hier in unser Gespräch ein, wenn es dir recht ist, wobei ich es aber in meine normale Schrift umformen werde, denn so wie es ist, ist es viel zu gross. Das ist aber kein Problem, auch mit dieser Schrift nicht, die ich in meine <News Gothic> ummodelln kann.

Rede von Nadissta an alle FIGU-Mitglieder

(Originalabschrift nach überbrachter Vorlage der Tonaufnahme)

Mein Name ist Nadissta, und ich habe Dich, Eduard-Billy, als unser Freund und Kündler, im Namen unseres Gremiums und unserer plejarischen Völker zu begrüssen und Dir unseren Dank auszusprechen, wie ich stellvertretend für unser Gremium auch allen Mitgliedern der Figukerngruppe und allen erdenweiten Passivgruppemitgliedern unseren Gruss zu entrichten habe. Auch habe ich im Namen unseres Gremiums allen Mitgliedern aller Gruppengemeinschaften ehrenwürdig zu danken, die freierdings und ehrentreu in Freundschaft mit unserem gemeinsamen Kündler als Mitwirkende mit Ihrem Einsatz für seine Mission tätig sind. Noch bin ich, Nadissta, Eurer Sprache nicht umfänglich mächtig und spreche vorlesend über einen Umsetzer und habe meine Pflicht zu tun und Euch zu sagen, dass es mir im Namen des Gremiums und vermittels einer obligaten Regelung unserer Direktiven erlaubt wurde, im Namen aller unserer Plejarenvölker in offener Weise einige Worte an alle Mitglieder der mondialen Figugemeinschaft zu richten. Dies, um Euch allen unseren grossen Dank für Eure sehr geschätzte Arbeit jeder Art und Weise zu entrichten, die Ihr für die Mission unseres Kündlers und auch für uns und Euch selbst auf Euch nehmt und ausübt. Auch habe ich Euch allen unseren besonderen Dank dafür hervorzuheben, dass Ihr von der Kerngruppe, der Passivgruppierung und von allen Studiengruppen, Landesgruppen und vom Figufreundeskreis Euch in Treue zu unserem Kündler erweist und unermüdlich und umfänglich grossen Einsatz leistet und ihm damit nach gutem Können und Vermögen beisteht, wodurch Eure Hilfe auch für uns plejarische Völker entsteht, die wir und unsere Vorfahren schon seit urdenklichen Zeiten darauf warten mussten, durch den uns vorausgesagten Kündler aus der Linie des Urkündlers Nokodemion in die Unterweisung der <Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens> eingewiesen zu werden. Wir alle vom Gremium sowie unsere Völker sprechen Euch allen unseren Dank dafür aus, dass Ihr unserem Kündler vertraut und ihm hilfreich seid und auch lernt, wodurch er nicht nur für Euch, sondern auch für uns Plejaren unser Kündler sein kann. Auch versichern wir Euch unseren Dank dafür, dass Ihr ihm besonders die Treue hält und auch selbst den unermesslichen Wert der Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens erlernt und befolgt und Ihr Euch auch bemüht, diese schöpferisch weit uneingeschränkt gültige Lehre weiterzutragen, um sie unter die Völker der Erde zu verbreiten. Auch meinen persönlichen Dank entrichte ich Euch allen, denn auch ich und alle wir Plejaren bedürfen der Lehre des Urkündlers Nokodemion, und wir können sie nur durch unseren heutigen Kündler erhalten. Und das auch

nur darum, weil Ihr alle Eure Bemühungen einsetzt und ihm in Eurem Wissen hilfreich beisteht, dass seine Mission die der Liebe und Harmonie, des Friedens und des Lebensprinzips ist. Ihr alle habt zu bedenken, dass unser Kündler nur zusammen mit Euch und Eurem Einsatz und Schutz gegen alle Widersacher religiöser wahrheitsfalscher Gläubigkeiten und durch Besserwisserei, Lügen und Verleumdungen bösgesinnter Erdenmenschen und durch deren Beschimpfungen, Drohungen und Angriffe gegen sein Wort und Leben und viele gegen seine Mission gerichtete Widerwärtigkeiten seine schwere Aufgabe erfüllen kann. Selbstlos und ohne Gewinn materieller Werte, bemüht er sich auf Eurer Welt für die gesamte Menschheit und ihr Wohl, ihren Frieden, ihre persönliche Selbstständigkeit und ihre Freiheit und Zukunft, wie er das auch für uns Plejaren lehrt. Er heischt nach keiner Belohnung und nach keiner Beförderung, und er strebt auch nicht nach Macht und Titeln irgendeiner Art. Und wie Ihr alle von der Kerngruppe, allen Passivgruppen und Lerngruppen, Eure obligaten Münzenabgeltungen leistet und auch freiwillig jedoch erforderliche nicht obligate Münzen beisteuert, so leert auch er seinen Münzenbeutel in allen notwendigen Weisen mehr als jemand sonst für die Aufgabe seiner Mission, für ihr Bestehen und ihren Erfolg. Und so, wie auch Ihr alle Euch an allem beteiligt, trägt alles dazu bei, dass die Mission sich erfolgreich ausweiten und in die Weiten der Erde und auch zu uns Plejaren hinausgetragen und ausgebreitet werden kann. Seid alle dafür bedankt im Namen unseres Gremiums und aller unserer plejarischen Völker, denn allein durch Euer aller Mitwirken ist es unserem Kündler möglich, auch für uns Plejaren die <Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens> in besonders für uns ausgefertigter Entfaltung darbringen zu können. Also habe ich mich im Namen unseres Gremiums und allen unsern plejarischen Völkern für alle Eure Hilfe zu bedanken, die Ihr unserem Kündler entgegenbringt. Danke. Es war mir, Nadissta, eine Freude, zu Euch sprechen und Euch begrüßen und Euch auch unseren Dank aussprechen zu dürfen. Seid bedankt für Euer Vertrauen in unseren Kündler. Danke, nochmals danke, danke, und es war mir eine Ehre ...

Eine kleine Einführung in die Meditation

von Achim Wolf, Deutschland

I. Wesentliche Aspekte wahrer Meditation

1. Was bedeutet der Begriff «Meditation»?

Der Begriff «Meditation» entspringt dem Urbegriff «MEDITATIA» und bedeutet «Versenkungs-Ergründung». Meditation heisst Versenkung (indisch «Samadhi»), bei der das Denkorgan durch konzentrierte, neutrale Betrachtung nicht mehr seiner selbst, sondern nur des gewählten Betrachtungsobjektes bewusst wird und mit ihm zusammenfließt. Bei Buddha (ca. 560 – 480 v.Chr.) ist dieses Zusammenfließen die letzte Stufe des 8gliedrigen Pfades der Achtsamkeit. Die weltweit älteste, schriftlich überlieferte Aufzeichnung der Meditationslehre ist in Sanskrit verfasst und unter der sogenannten Satipatthāna-Meditation zu finden. In Indien ist Sanskrit die Sprache der Gelehrten wie bei uns das Lateinische.

2. Welche Ziele strebt der Mensch mit der Meditation an?

Eine Meditation bzw. Versenkungs-Ergründung bezieht sich auf die neutrale Ergründung des wahren inneren Selbst, auf die eigene Persönlichkeit sowie auf das Leben und alles Existente überhaupt, mit dem ja das eigene Bewusstsein in ständiger Beziehung steht. Der meditierende Mensch richtet sich darauf aus, die Inhalte seines Selbst zu finden (Selbstidentifikation) und zu erkennen (Selbsterkenntnis), so aber auch die Inhalte aller Dinge zu finden (Identifikation), die ergründet werden wollen oder müssen. Die Meditation ermöglicht das Erarbeiten von innerer Ruhe und Erholung, das Sammeln von neuen Kräften und Energien, das Erschaffen wahrer Liebe und Freiheit sowie Frieden, Harmonie, Freude, Glück und Ausgeglichenheit für den Meditierenden selbst. Meditation fördert aber auch die klare Wahrnehmung und das Erkennen der in der Meditation betrachteten Dinge. Daraus entstehen Wissen, Erfahrung und Erleben und letztendlich Weisheit. Weisheit ist nichts anderes als die relativ höchstmögliche Form des erfahrenen und erlebten Wissens auf einem bestimmten Gebiet. Die Meditation ist ein Kontakt mit dem wahrlichen inneren Selbst, mit der eigenen Persönlichkeit, dem eigenen Bewusstsein.

Im wahrheitlichen Grunde genommen stellt die Meditation einen Akt des Seins dar, ein absolutes und vollständiges Alleinsein mit sich selbst. Dies bedeutet für den Menschen einen Zustand, in dem er allen seinen Sinnen und seinem Bewusstsein ganz spontan alle Fenster und Türen zu neuem Wissen und neuen Erkenntnissen öffnet. Leider fürchten sich davor viele Menschen, denn durch das Meditieren würden sie mit sich selbst konfrontiert werden und erkennen müssen, wer und was sie wahrheitlich sind.

3. Was wahre Meditation nicht ist

a) Eine reine Entspannungsübung

Auch wenn während der Meditation sehr tiefe Entspannungszustände erreicht werden können, kann die Meditation nicht auf eine reine, körperliche Entspannungsübung reduziert werden.

b) Religiöse Kulthandlung

Jede wahre Form der Meditation hat mit der Ausübung religiöser und kultreligiöser Handlungen oder mit sonstigen kultischen Ritualen nicht das Geringste zu tun. Meditation ist einzig und allein die Schule des klaren, unvoreingenommenen Betrachtens, das zur Erkennung der tatsächlichen Wirklichkeit führt.

c) Halluzinative Ekstase und Visualisierung

Viele Sekten, Religionen, Gurus und sogenannte «Erleuchtete» von eigenen Gnaden predigen wirres Zeug über die Art und Weise, wie Meditation vor sich zu gehen habe. Dabei verlangen sie von ihren Gläubigen zum Teil irrwitzige Praktiken, bei denen sich die Übenden z.B. laut kreischend oder die Köpfe wild hin und her werfend, in ekstatische Zustände versetzen. Damit sollen vermeintlich «göttliche» Erlebnisse oder erleuchtende Erfahrungen erzwungen werden. Dies alles hat mit wahrlicher Meditation in Wirklichkeit nicht das Geringste zu tun und ist für das Bewusstsein auch gefährlich. Sogenannte «geführte Vorstellungsreisen» haben ebenfalls nichts mit Meditation zu tun; sie bergen die Gefahr in sich, dass sich der Meditierende in irrealen Vorstellungswelten verfängt und sich in wirren Phantasien verliert, die mit seiner ureigenen Persönlichkeit, mit seinen Anlagen, Neigungen und Möglichkeiten nichts mehr zu tun haben und die ihn zudem davon abhängig machen.

4. Was wahre, effektive Meditation ist

a) **Praxis** Meditation ist vor allem Praxis, also die meditative Übung. Man kann viel darüber reden und darüber noch mehr schreiben. Das alles ist jedoch nutzlos, wenn auf die Erklärungen und Hinweise keine praktischen Übungen erfolgen. b)

Neutralität

Neutralität ist das gedanklich-gefühlsmässige Nicht-Beteiligtsein an einer Sache, einem Vorgang oder an jedem sonst denkbaren Ereignis, das aus der Aussenwelt oder aus dem eigenen Inneren in den eigenen Wahrnehmungsbereich gerät. Um neutral zu sein, muss einem Ereignis, einem Gedanken oder Gefühl, einer Tat oder Handlung, unbeteiligt, objektiv und unvoreingenommen gegenübergetreten werden. Das Objekt der Wahrnehmung muss dabei ohne persönliche Wertung oder Beurteilung usw. wahrgenommen und wirklichkeitsgetreu in seinem Ist-Zustand identifiziert werden.

Jede wahrheitliche Form der Meditation basiert auf einer allesumfassenden Neutralität. Dies sowohl gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen als auch gegenüber äusserlichen Faktoren, wie z.B. Raum und Zeit usw. Beides birgt für den Menschen gewisse Schwierigkeiten in sich, denn er wird in der Regel von Kindesbeinen an dazu erzogen, zu allem und jedem persönliche Meinungen zu erschaffen, die er über Jahre und Jahrzehnte hinweg zu wahren Festungen ausbaut. Meditation jedoch ist neutral. Tauchen Gedanken an die Oberfläche, dann sind diese als das zu sehen, was sie sind: Nur Gedanken. Übt sich der Meditierende darin, seine Gedanken stets neutral – also ohne darauf einzugehen – an sich vorüberziehen zu lassen, dann werden auch seine anfänglich starken Gefühle von Mal zu Mal ruhiger und gewinnen an Neutralität. Der Meditierende lernt, dass die Dinge kommen und gehen, entstehen und vergehen und dass er seine Meinungen und Ansichten nicht zwingend mit ihnen verbinden muss.

c) Gegenwärtigkeit

Meditation findet stets im «Hier und Jetzt» statt. Nur das Hier und Jetzt atmet wahres Leben. Deswegen gründen meditative Bemühungen immer auf ein scharf gegenwartsbezogenes Achtsamsein, denn nur dort, im gegenwärtigen Moment (der nach neuesten Erkenntnissen genau 2,7 Sekunden dauert), lässt sich Wahres unverfälscht entdecken. Die Aufmerksamkeit schweift also nicht in die Vergangenheit oder die mögliche Zukunft ab, sondern bleibt während der Meditation ausschliesslich im Hier und Jetzt der Gegenwart und verweilt beim Objekt der Betrachtung.

d) Konzentration und Achtsamkeit

Meditation ist mit Sicherheit Konzentration und Achtsamkeit, jedoch kann man sie nicht allein darauf beschränken. Konzentration und Achtsamkeit sind zwei Grundlagen der Meditation, die an erster Stelle der täglichen Praxis stehen. Konzentration ist die gebündelte Ausrichtung der Achtsamkeit auf ein Objekt. Man kann dies am besten mit einer Taschenlampe vergleichen, deren Lichtkegel durch Drehen des Lampenkopfes vergrössert und verkleinert werden kann. Je grösser der Lichtkreis durch Einstellung der Lampe wird, desto schwächer wird er ausgeleuchtet. Achtsamkeit kommt in diesem Beispiel nun der Grössenwahl des Lichtkegels gleich, den man zur Beleuchtung des ausgesuchten Objekts benötigt. Hat

man das Objekt mit der Taschenlampe fixiert, dreht man den Lampenkopf so, dass die Lichtstrahlen ein Maximum an Bündelung auf das fixierte Objekt erfahren und die gesamte zur Verfügung stehende Leuchtkraft der Lampe auf diesen einen Punkt zur Konzentration gelangt. Dennoch muss der Lichtkegel gross genug sein, um das Objekt vollständig beleuchten zu können. Achtsamkeit und Konzentration müssen also fein aufeinander eingestellt sein.

5. Was ist Voraussetzung für das Meditieren?

In Jedem Fall ist für die Meditation die Konzentration die allerwichtigste Voraussetzung. Daher muss unbedingt zuerst die Konzentration erlernt werden. Die Konzentration ist eine Abwehr gegen alles, was die Meditation verhindert, so zum Beispiel das Abschweifen der Gedanken oder das Eindringen von Fremdgedanken, der aufkommende Schlaf, die nervliche und psychische Belastung sowie die Rastlosigkeit und Ungeduld. Durch Konzentration können diese die Meditation beeinträchtigenden Faktoren ausgeschaltet werden, wonach sich der Mensch der eigentlichen Meditation zuwenden kann. Konzentration ist also die notwendige Bedingung zum Erlernen und Durchführen der Meditation.

6. Was ist Konzentration?

Konzentration bedeutet eine maximale Verdichtung der Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Denken allein noch lange keine Konzentration ist. Des Weiteren ist der Einsatz des Willens bei jeglicher Konzentration absolut zu unterlassen, weil nämlich durch den Einsatz des Willens jeglicher Erfolg bei einer Konzentrationsübung völlig verhindert wird. Willensstärke und Konzentration haben miteinander nicht das Geringste zu tun. Beispiel: Vermögen Sie nicht einzuschlafen und machen Sie dann willentliche Anstrengungen, um dies doch tun zu können, so wird Ihnen das niemals gelingen. Durch die Aufbietung Ihres Willens versetzen Sie sich in sehr rege Gedankentätigkeit und wirken so dem Einschlafen genau entgegen. Je mehr Willen Sie nämlich aufbringen, desto weniger entspannen Sie sich. Vielmehr versetzen Sie sich in Erregung und Hochspannung. Wie beim Einschlafen bedarf eine richtige Konzentration einer Vorbedingung: Nämlich bewusstseinsmässige und physische Passivität respektive Entspannung. So hat der Wille mit dem Gebrauch der inneren, also Ihrer psychischen und bewusstseinsmässigen Kräfte, überhaupt nichts gemein.

II. Beispiele aus der Meditationspraxis

1. Eine einfache Konzentrationsübung

1.

Eine einfache von vielen Konzentrationsübungen ist die Übung mit einer Kerze: Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und stellen in ca. 1 Meter Entfernung eine brennende Kerze vor sich hin. Ganz locker sitzend blicken Sie während 5 bis 12 Minuten auf den unteren Flammenrand der Kerze, wobei Sie immer nur das Wort «Sonne» denken sollen. Bei der 12. Minute angelangt, schalten Sie während den sechs folgenden Tagen bei der Übung jedes Denken aus. Sie konzentrieren sich also nur noch auf den unteren Flammenrand während 12 Minuten, ohne einen Gedanken aufkommen zu lassen. Die Übung können Sie dann nach und nach erweitern und ausdehnen.

3. Die Atem-Übung

2.

Zum Erlernen der Meditation und der Meditativ-Konzentration gibt es verschiedene Wege. Der einfachste und am leichtesten erlernbare Weg jedoch führt über die Atmung, wobei Sie lernen, Ihren eigenen Atem zu beobachten und klar zu erkennen. Es geht bei der Atem-Meditativ-Übung darum, dass Sie sich auf die eigene Nase konzentrieren. Genaugenommen sollen Sie den Atem beobachten, der durch die Nase durchläuft. Sie reinbeobachten, wie der Atem arbeitet: Beim Einatmen, wie der Atem an den Nasenflügeln anschlägt und durchläuft und wie er wieder ausgeatmet wird. Dabei handelt es sich einzig und allein um eine reine Beobachtung der Atemfunktion am Nasenflügel ohne jeglichen Gedanken. Eine reine Konzentrationsübung also, bei der Sie nur beobachten, ohne irgendwie in die Funktion des Atems einzugreifen. Wenn dabei nun aber Fremdgedanken in Erscheinung treten, dann müssen Sie diese ganz einfach beiseiteschieben. Fremdgedanken aus dem Bewusstsein oder Unterbewusstsein sind also ganz einfach nur zu registrieren, wonach Sie die Aufmerksamkeit sofort wieder auf das Meditationsobjekt, also den Fluss des eigenen Atems, richten. Wenn Sie als Übende resp. Übender durch Fremdgedanken aufgeschreckt werden, konzentrieren Sie sich ganz einfach wieder frisch und neu auf Ihre Atemübung respektive auf die Atembewegungen am Nasenflügel. Bei der Atemübung belassen Sie die Konzentration auf dem Vorgang des Ein- und Ausatmens bzw. des Anschlagens der Atemluft am Nasenflügel und dem Ausströmen der Luft aus den Nasenflügeln. Diesen Vorgang beobachten Sie achtsam und konzentrativ, sonst nichts. Die Atemübung respektive Atemmeditation ist eine sehr gute, das Bewusstsein sowie die Psyche (Gedanken und Gefühle) beruhigende, wertvolle Meditationsübung. Sie können Sie bis zu einer Dauer von 20 Minu-

ten oder mehr ausdehnen. Auch eine sehr kurze Dauer von 3 Minuten oder weniger ist sehr wohltuend, wenn Sie die Meditation konzentrativ und reinbeobachtend sowie ohne Gedanken durchführen. Das gleiche gilt für andere Kurzmeditationen, wie sie in den Büchern «Einführung in die Meditation» und «Meditation aus klarer Sicht», von Eduard Albert Meier, anschaulich beschrieben sind.

4. Fremdgedanken und Ablenkungen bei der Meditation

3.

Jeder Mensch meditiert jeden Tag, meist jedoch nur in unbewusster Weise, wenn er sich zum Beispiel in die Lektüre eines Buches vertieft, etwas eingehend betrachtet oder einer schönen Melodie versunken zuhört, wenn er resp. sie vielleicht einen Text schreibt, ein Bild malt usw. Meditation ist in erster Linie reine Konzentration auf ein bestimmtes Objekt der Aufmerksamkeit. Bei der Meditation geht es darum, dass Sie ein Ding, einen Menschen, ein Bild, einen Baum, eine Blume, den eigenen Atem – oder was es auch immer sei – so neutral, scharf, objektiv und genau wie möglich wahrnehmen. Das Meditationsobjekt soll in seinem IST ergründet und seine wahre, wirkliche Natur erkannt werden. Neben der Gewinnung von Ruhe, Ausgeglichenheit, Frieden, innerer Freiheit, Harmonie und Liebe im eigenen Inneren ist also der zweite Hauptaspekt der Meditation die Gewinnung eines klaren, unumstösslichen Wissens über die reine, wahre Natur einer Sache, eines Dinges, eines Menschen usw. Die Grundvoraussetzung hierfür ist die absolut neutrale, unvoreingenommene, vorurteilslose und vor allem gedankenfreie Wahrnehmung des Meditationsobjektes. Die Aufmerksamkeit darf ohne eigene Gedanken nur auf dem ausgewählten Meditationsobjekt resp. Konzentrationsobjekt ruhen und auf nichts anderem. Als Fremdgedanken gelten in diesem Zusammenhang alle Gedanken, die nicht auf das Objekt der Meditation gerichtet sind, weil sie die reine Konzentration auf das Objekt stören. Tauchen Fremdgedanken bei der Meditationsübung auf, dann sollen Sie diese einfach nur registrieren, wonach Sie die Aufmerksamkeit zwanglos sofort wieder auf das Meditationsobjekt zurück richten. Allen körperlichen und psychischen Störungen respektive Ablenkungen aus dem eigenen Inneren können Sie dabei mit etwas Bemühung leicht begegnen. Ihr Allheilmittel in diesen Situationen des Abschweifens der Konzentration ist stets die registrierende Konzentration. Durch das reine Registrieren versuchen Sie nicht, einen Zustand aktiv zu verändern, sondern helfen sich dabei, sich wieder Ihrer ursprünglichen Zielsetzung zu besinnen. Sie führen sich als Meditierender selbst einfach sanft und unspektakulär zu Ihrem Meditationsobjekt zurück. Durch regelmässiges Üben stellt sich – mitunter schon nach wenigen Übungen – in Ihnen der sogenannte Klarblick ein, bei dem Sie das Objekt der Meditation völlig neutral, klar und ohne eigene Gedanken oder Wertungen, ohne urteilende Anhaftungen, Gefühle oder Emotionen nur reinbetrachten und reinwahrnehmen.

III. Nutzen und Wirkungen der Meditationspraxis

1. Nutzen der Meditation

1...a) Schulung des Bewusstseins

Meditation ist ein wirksames Hilfsmittel zur Erkennung und bewussten Formung aller Mentalfaktoren (d.h. Bewusstsein, Gedanken, Gefühle, Psyche) und Individualfaktoren (d.h. Persönlichkeit, Charakter, Ego, Gedächtnis, etc.) des menschlichen Bewusstseins. Schulungserfolge zeigen sich z.B. an einer Stabilisierung der Psyche, an einer zunehmenden Sicherheit der Beherrschung emotionaler Regungen und an der Steigerung des ganzheitlich-körperlichen Wohlbefindens. In weiterer Folge kann die Meditation zur bewussten Beherrschung aller physischen, psychischen und bewusstseinsmässigen Faktoren führen, da Sie das einzige Mittel mit einem derartigen Potential darstellt.

2...b) Aufbau einer Meditationsdisziplin

Der Begriff Disziplin wird oft völlig falsch verstanden, nämlich im Sinne eines autoritären Zwanges sowie von Zucht und Ordnung. Der eigentliche Wert beinhaltet jedoch eine Einordnung in Freiwilligkeit. Durch die freiwillige Form der Disziplin gegenüber sich selbst in Bezug auf die regelmässige Meditationsausübung werden die meditativen Übungen zu einer positiven Macht der Gewohnheit.

3...c) Bereicherung des Lebens

Manch einer mag sich fragen, was Meditation mit dem wirklichen Leben zu tun hat und ob dies nicht nur eine Mode religiös oder esoterisch angehauchter Aussenseiter sei. Wirklich und intensiv leben könne man auch ohne Meditation, sagen andere. Die Wahrheit ist, dass die Meditation und das Leben sich gegenseitig bereichern und dass Meditation ebenso Leben ist, wie Leben auch Meditation. Die meditative Übung ist eine ideale Methode, durch die sich der Mensch in den vielfältigen Situationen des täglichen Daseins gefahrlos selbst kennenlernen und Werte, Erkenntnisse und Kräfte trainieren kann; denn die Umgebung ist sein eigenes Ich resp. sein Bewusstsein bzw. seine Persönlichkeit selbst.

4...d) Wertschätzung der Stille

Lernt der Meditierende sein inneres, andauerndes Geplapper der Gedanken sanft zu bändigen, dann erstrahlt die Stille in ihm. Es breitet sich der Mantel der Ruhe über sein Bewusstsein aus, und wohlige Leere erfüllt ihn. Alles Laute und Lärmige schwindet. Meditation wird zur wahren Quelle der Erholung und Entspannung, weil der Mensch lernt, der Stille zu lauschen. In dieser Stille wird es dem Meditierenden möglich, eine andere Seite seines Selbst kennenzulernen, nämlich sein wahres und innerstes Selbst. Dieser Zustand ist nur durch konzentrierte Übung möglich und wird jedem, der durch beständiges Training den Weg der Meditation beschreitet, bald zum wahren Ruhepol, der auch dann zur Verfügung steht, wenn es den Menschen im Sog der hektischen Welt und deren Geschäftigkeit nach unten zu ziehen droht.

2. Allgemeine Wirkungen der Meditation

1...Die Meditation weist eine grosse Palette sehr nützlicher Wirkungen auf. Sie hilft nicht nur, mit dem Alltag sowie mit Stress, Problemen, Kummer und Sorgen usw. besser fertig zu werden. Meditation beruhigt und schafft inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Freude, innere Freiheit und Harmonie. Beherrscht der Mensch die Meditation wirklich, kann er durch sie frei von Gewohnheiten, von Lasten und Süchten werden. Sogar der Puls und der Blutdruck und gar die Körpertemperatur können zu einem gewissen Mass kontrolliert und beeinflusst werden. Selbst gewisse Mengen von Giftstoffen und Alkohol sowie Nikotin und Drogen können durch eine geeignete Meditation eingeschränkt oder sogar neutralisiert werden – aber das reicht schon in die hohe Schule der Meditation, die selten jemand erreicht. Ein weiterer Nutzen der Meditation liegt darin, dass das Leben mehr wertgeschätzt wird, dass Veränderungen gelassener hingenommen werden und Verluste besser verkraftet werden können. Die Meditation hilft dabei, das Leben bewusster zu leben, einfühlsamer, lebensbejahender, mitfühlender und liebevoller zu sein. Die Meditation ermöglicht es, wahre Liebe zu erschaffen, dem Tod verstehend und ohne Angst und Hass, sondern in Ehrfurcht gegenüberzutreten sowie die Trauer würdevoll und im Verstehen der Wirklichkeit zu bewältigen.

2...Ein wissenschaftlicher Bericht vom November 2014 bestätigt, dass richtig ausgeführte Meditation das Erbgut des Menschen verändert. Wer sein Bewusstsein und sein Herz durch Meditation stärkt, tut gleichzeitig auch etwas für seine körperliche Gesundheit. Das Bewusstsein kann also die Gene verändern. Das ist das erstaunliche Ergebnis einer Studie von Forschern um Richard Davidson von der University of Wisconsin-Madison. Richard Davidson ist Mit-Autor des Buches «Die heilende Kraft der Meditation», erschienen im arbor-Verlag. Demnach führt jahrelanges Meditieren zu deutlichen molekularen Veränderungen im Erbgut. Meditieren beugt auch Entzündungen vor und hilft nicht nur die Konzentration und Ausgeglichenheit zu festigen und sich zu entspannen, sondern kann erwiesenermassen auch Krankheiten vorbeugen.

3. Was bewirkt die Meditation im Gehirn?

1...Die meditative Gehirntätigkeit wirkt nicht nur sehr wohltuend, sondern tatsächlich ist sie im Grunde genommen sogar die normale Funktion im eigentlichen Urzustand des Gehirns. Natürlicherweise würden die beiden Gehirnhälften harmonisch miteinander zusammenarbeiten und sich ergänzen, wodurch der Mensch ein ausgeglichenes Wesen wäre. Der Urzustand des Gehirns kann vom Menschen durch wertvolle und häufige Meditationsübungen wiederhergestellt werden, wodurch sich alles Ausgeartete wieder normalisieren kann. Bemühen sich daher die Menschen im Gesamten um die Übungen und das Betreiben der Meditation, dann bedeutet das, dass sich beide Gehirnhälften des Menschen wieder urzuständlich bilden, sich synchronisieren und koordinieren, wodurch in der Menschheit eine ganzheitliche Ausgeglichenheit und Harmonie erzeugt wird. Daraus bildet sich wahre Nächstenliebe und wahre Liebe für alle Mitmenschen sowie für die gesamte Fauna und Flora. Daraus gehen aber auch innerer Frieden und innere Freiheit hervor, die sich nach aussen ausweiten und verbreiten.

IV. Bewusste Formung der Psyche und des Bewusstseins im Alltag**1. Meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung**

1...Die «meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung» bedeutet, dass das Bewusstsein durch meditative Gedanken und Gefühle wissentlich gesteuert und bewusst geformt wird. Die meditative Form besteht dabei darin, dass bewusst immer wieder bestimmte Gedanken gepflegt werden, durch die dementsprechende Gefühle ausgelöst werden, die sich wohltuend und positiv-ausgeglichen auf die Psyche auswirken und diese formen. Dadurch wird das Bewusstsein respektive die Persönlichkeit in der gleichen positiven Weise stimuliert. Es entsteht im Menschen also eine bewusst positive Bewusstseinshaltung. In der Praxis bedeutet das für Sie, dass Sie die meditativen Gedanken und Gefühle immer wieder dadurch pflegen, indem Sie mehrmals täglich – drei- bis viermal – einen bestimmten Satz während etwa fünf Minuten denken oder murmeln und bewusst Achtsamkeit auf das Gesprochene üben. Denselben Satz kön-

nen Sie je nach Bedarf für einen einzigen oder für mehrere Tage verwenden resp. derart lange und oft wiederholen, bis der Satzinhalt zur bewussten Selbstverständlichkeit für Sie wird.

2. Bewusstseinformende Sätze für die tägliche Praxis

1...Als praktisches Beispiel möchte ich Ihnen einige bewusstseinsformende Sätze aus dem Buch «Meditation aus klarer Sicht» vorstellen, die Sie sich im täglichen Leben immer wieder sagen können.

**«Wahrheitlich weiss ich, dass meine Gedanken meine Macht sind
und dass ich damit alles meiner selbst bestimme.»
«Wahrheitlich bin ich froh und glücklich und voller Liebe.»
«Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.»**

Der letzte Satz enthält zwei Teile, die getrennt sind und trotzdem zusammengehören, nämlich:

1. «Stets bleibe ich entspannt»

1...Die Wirkungsweise dieses Satzes und die dabei beteiligten Komponenten des Bewusstseins und der Psyche sind in einem empfehlenswerten Artikel von Mariann Uehlinger ausführlich erklärt; dieser ist in den Quellenangaben zum Vortrag genannt. Kurz gesagt ist es so, dass wir nur eine heilsame Kontrolle über uns erzeugen und aufrechterhalten können, wenn wir locker und entspannt bleiben, wodurch wir Fahrigkeit, Nervosität und hektische Eile vermindern bzw. ausschalten können. Dadurch wiederum können wir unsere Kräfte bewusst nutzen und diese auch in schwierigen Situationen umsichtig und kontrolliert anwenden, wodurch wir in uns selbst freier werden und Schaden von uns abwenden können.

2. «und gewinne dadurch Macht über mich selbst».

2...Dies sind nur drei von vielen möglichen bewusstseinsformenden Sätzen. Sie können diese natürlich jederzeit nach eigenem Belieben und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden, sowie eigene Sätze kreieren und diese für Ihr persönliches Wohl nutzbar machen.

3. Die Mentalblockmeditation

Nun möchte ich Ihnen noch eine besondere Meditation ans Herz legen, die leicht zu erlernen und stets anwendbar ist, nämlich die sogenannte Mentalblockmeditation. Der Mentalblock ist nichts anderes als das materielle Bewusstsein mit den Gedanken, den Gefühlen und der Psyche. Der Mentalblock ist der wichtigste Faktor in bezug auf die Lebensführung und Lebensgestaltung des Menschen. Mit der Mentalblockmeditation kann jeder Mensch mit seinem eigenen Mentalblock Zwiesprache halten und damit sich selbst wohltuend formen und seine Gesamtpersönlichkeit zu seinem persönlichen Wohl und Nutzen beeinflussen. Dies ist möglich, indem immer und immer wieder in meditativer Form folgende sieben Wirklichkeitssätze gedacht werden:

**«Ich lebe in Liebe.
Ich lebe in Frieden.
Ich lebe in Freiheit.
Ich lebe in Harmonie.
Ich lebe unbeschwert.
Ich lebe in Gesundheit.
Ich lebe in Freude.»**

Es sind sieben Wirklichkeitsworte resp. Wirklichkeitssätze in Form des «Es ist so», die – aneinandergereiht – nacheinander in dauernder Folge wiederholt werden. Diese Meditation kann nach Belieben ausgeübt werden, wie auch die Meditationsdauer nach eigenem Ermessen festgelegt werden kann. In dieser Meditationsform wirkt die ganze Palette der Bewusstseinskräfte, der Gedanken und Gefühle sowie der Psyche und allen daraus hervorgehenden Beziehungen. Dadurch wird eine Stabilität des gesamten Mentalblocks aufgebaut, die es ermöglicht, sowohl durch Freuden als auch durch Leiden zu gehen, ohne dass dabei das innere Gleichgewicht gestört wird. Die Form «Es ist so» bedeutet nichts anderes, als dass die Gedanken beim Sprechen bzw. stillen Denken dieser Meditationssätze so sind, dass z.B. der Satz «Ich lebe in Frieden» als Tatsache und gegebene Wirklichkeit gedacht wird. Das Unterbewusstsein kennt nämlich kein «Könnte, Würde, Möchte, Sollte» usw., sondern nur die klare, eindeutige Bildsprache des «Es ist so». Will etwas erreicht werden, dann müssen die Gedanken und Gefühle so geformt werden, dass das, was gewollt wird, als bereits existent und real in den Gedanken und Gefühlen und im Bewusstsein geformt ist und als

gegeben im Sinne von «Es ist so» wahrgenommen wird. Das Unterbewusstsein arbeitet dann selbstständig damit weiter, wie ein Computer, der klare und eindeutige Daten respektive Eingaben entgegennimmt und sie nach einem logischen Programm weiterverarbeitet. Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind somit selbst die Programmierer Ihres Bewusstseins und machen sich die Macht Ihrer Gedanken durch die Mitarbeit Ihres Unterbewusstseins positiv zunutze.

Übrigens: Auch das Autogene Training und richtig durchgeführte Autosuggestionen sind Formen der Meditation, sofern sie neutral und in der Form durchgeführt werden, dass immer genau das gedacht und im Mittelpunkt der Konzentration festgehalten wird, was gewollt wird, und nicht das, was nicht gewollt wird. Durch die Mentalblockmeditation, durch jede andere Meditation zur positiven Formung des Bewusstseins, wie auch durch Autogenes Training und Autosuggestion können viele Kräfte und Fähigkeiten gestärkt oder neu entwickelt werden.

4. Der Mensch ist der Schöpfer seines inneren Selbst

1.

Liebe Leserinnen und Leser, jeder von uns hat die Gestaltung seines Lebens durch die Macht der Gedanken selbst in der Hand, denn jeder von uns ist seines Schicksals Schmied. Entscheidend dabei ist der innere Fokus der Gedanken, aus denen dementsprechende Gefühle hervorgehen. Dieser innere Fokus ist vergleichbar mit dem Lichtstrahl der zuvor erwähnten Taschenlampe, mit dem wir unsere Gedanken und Gefühle auf einen bestimmten Punkt unserer Wahl lenken und unsere Kräfte bündeln. Wir entscheiden in jeder Sekunde unseres Lebens, worauf wir den inneren Fokus der Gedanken richten. Der Fokus ist die Konzentration der gedanklich-gefühlsmässigen Aufmerksamkeit auf ein Objekt der Wahrnehmung, auf einen Gedanken, ein Gefühl, eine Emotion, auf eine Ahnung, einen Impuls, eine Inspiration usw. In Wahrheit bestimmt die Ausrichtung unserer Gedanken und damit die Macht und Kraft unseres Bewusstseins den Lauf unseres ganzen Lebens. Das Wunderbare dabei ist, dass wir die Ausrichtung unserer Gedanken und Gefühle und somit die Macht unseres Bewusstseins und Unterbewusstseins durch unseren freien Willen selbst bestimmen können, um uns zu ändern und Schritt für Schritt zu verbessern.

2.

Schon jetzt formen wir – ob bewusst oder unbewusst – in jeder Sekunde kraft unserer mentalen Macht unser inneres Wesen, unser Ego, unseren Charakter, den Willen, die Ziele und jede einzelne Tat und Handlung unseres aktuellen Lebens. Worauf wir – bewusst oder unbewusst – konzentrativ unsere Aufmerksamkeit lenken und im Bewusstsein festhalten, das wird mit absoluter Sicherheit Wirklichkeit werden, sofern es im Bereich des Logischen und der realistischen Möglichkeiten liegt, die durch die Naturgesetze vorgegeben sind.

3.

Die Meditation ist ein Geschenk des Menschen an sich selbst. Durch die Meditation können wir den Lauf unseres Lebens, unsere Kräfte und Fähigkeiten, das Wissen und die Weisheit sowie die Liebe, den inneren Frieden, die innere Freiheit und Harmonie selbst bestimmen und uns bewusst entfalten.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

A) Quellen: 1. Broschüre «Einführung zur Einführung in die Meditation» von Stephan Rickauer, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.

B) Buch «Einführung in die Meditation» von «Billy» Eduard Albert Meier/BEAM, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.


C) Buch «Meditation aus klarer Sicht», von «Billy» Eduard Albert Meier/BEAM, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.

D) Artikel «Gedanken über den Satz «Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.»» von Mariann Uehlinger, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU,

Quelle: <http://www.figu.org/ch/verein/periodika/bulletin/2009/nr-69/stets-bleibe-ich-entspannt>



Verbreitet das richtige Friedenssymbol

Löscht das Todessymbol , die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol aus;
nutzt dazu euer Auto und klebt das richtige Friedenssymbol darauf und verbreitet es!

Es soll FRIEDEN sein auf Erden
And there shall be PEACE on Earth

AMANI

BARIŞ

PAQE

PACE

MIP

PAIX

PAZ



EIPHNH

VREDE

平和

שָׁלוֹם

शांति

سلام

صلح

FIGU.ORG

FIGU, Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti
Schweiz/Switzerland Tel. +41 (0)52 385 13 10

Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrune>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Rune fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Fehden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrune> bedeutet für viele Menschen Reminiszenzen an die NAZI-Zeit, an Tod und Verderben, wie aber auch Ambitionen in bezug auf Kriege, Terror, Zerstörungen vieler menschlicher Errungenschaften und allen notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art und weltweit Unfrieden.

Es ist wirklich dringlichst notwendig, dass die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol, das Unfrieden und Unruhe schafft, völlig aus der Erdenwelt verschwindet und dadurch das uralte sowie richtige Peacesymbol auf der ganzen Erde verbreitet und weltbekannt gemacht wird, dessen zentrale Elemente Frieden, Freiheit, Harmonie, Stärkung der Lebenskraft, Schutz, Wachstum und Weisheit reflektieren, aufbauend wirken und sehr besänftigend und friedlich-positiven Schwingungen zum Durchbruch verhelfen, die effektiv Frieden, Freiheit und Harmonie vermitteln können! Wir wenden uns deshalb an alle vernünftigen Menschen der Erde, an alle FIGU-Interessengruppen, FIGU-Studiengruppen und FIGU-Landesgruppen und damit an alle vernünftigen und ehrlich nach Frieden, Freiheit, Harmonie, Gerechtigkeit, Wissen und Evolution strebenden Menschen, ihr Bestes zu tun und zu geben, um das richtige Friedenssymbol weltweit zu verbreiten und Aufklärung zu schaffen über die gefährliche und destruktive Verwendung der <Todesrune>, die in Erinnerung an die NAZI-Verbrechen kollektiv im Sinnen und Trachten der Menschen Charakterverlotterung, Ausartung und Unheil fördert, wie das leider auch nach dem Ende des letzten Weltkrieges 1939–1945 extrem bis in die heutige Zeit hineingetragen wird.

Spreading of the Correct Peace Symbol

The wrong peace symbol – the globally widespread “death rune” which has been fabricated from the Celtic Futhark runes or inverted Algiz rune – is the actual embodiment/quintessence of negative influences and evokes destructive swinging-waves regarding unpeace and hatred, revenge, vice, addictions and bondage, because for many human beings the “death rune” means reminiscence (memories) of the Nazi era, of death and ruin as well as ambitions concerning war, terror, destruction of human achievements, livelihoods as well as global evil unpeace.

Therefore it is of the utmost necessity that the wrong peace symbol, the “death rune”, disappears from the world and that the ur-ancient and correct peace symbol is spread and made known all-over the world, because its central elements reflect peace, freedom, harmony, strengthening of the life power, protection, growth and wisdom, have a constructive and strongly soothing effect, and help peaceful-positive swinging-waves to break through.

Therefore we appeal to all FIGU members, all FIGU-Interessengruppen, Studien- und Landesgruppen as well to all reasonable human beings, who are honestly striving for peace, freedom, harmony, fairness, knowledge and evolution, to do, and give, their best to spread the correct peace symbol worldwide and to bring forth clarification about the dangerous and destructive use of the “death rune”, which in memory of the Nazi crimes collectively furthers deterioration and neglect of character-“ausartung” and terribleness in the reflecting and striving of the human being, as this is still being extremely carried on after the end of the last world war 1939–1945 until the current time.

Autokleber

Größen der Kleber:

120x120 mm	= CHF	3.–
250x250 mm	= CHF	6.–
300x300 mm	= CHF	12.–

Bestellen gegen Vorauszahlung:

FIGU
Hinterschmidrüti 1225
8495 Schmidrüti
Schweiz

E-Mail, WEB, Tel.:

info@figu.org
www.figu.org
Tel. 052 385 13 10
Fax 052 385 42 89

IMPRESSUM

FIGU-BULLETIN und FIGU Sonder-BULLETIN

Druck und Verlag: FIGU Wassermannzeit-Verlag,
Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-BULLETIN erscheint periodisch; **FIGU-Sonder-BULLETIN** erscheint sporadisch;

Beide Bulletins werden auch im Internet veröffentlicht, auf der FIGU-Webseite: www.figu.org/ch

Redaktion: BEAM «Billy» Eduard Albert Meier /././ **Telephon** +41(0)52 38513 10 (7.00 h – 19.00 h) / **Fax** +41(0)52 385 42 89

Postcheck-Konto: PC 80-13703-3 / **IBAN:** CH06 0900 0000 8001 3703-3,
FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-Shop: shop.figu.org

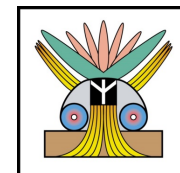


© FIGU 2020

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders
angegeben, lizenziert unter :

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/



Geisteslehre Friedenssymbol
Frieden

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.

SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt. / Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

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