



## Gespräch zwischen Bermunda von der plejarischen Föderation und «Billy» Eduard Albert Meier, BEAM

Siebenhundertsechsendneunzigster Kontakt

Sonntag, 20. März 2022

15.51 h bis 18.11 h

**Billy** Schön, dass du noch herkommen kannst. Sei herzlich willkommen und gegrüsst, und danke, dass du überhaupt heute kommst. Hier habe ich den letzten Kontaktbericht vom 8. März, den mir Bernadette korrigiert hat, bei dem ich aber sehe, dass einiges nicht stimmt, weil er mir wieder einmal offensichtlich durcheinandergebracht wurde. Damit meine ich, dass er auf dem Stick wieder verändert wurde. Daher denke ich, dass es gut wäre, wenn du bei der Korrektur des Ganzen behilflich sein würdest. Was meinst du, geht das heute?

**Bermunda** Ja, das ist mir möglich, denn die nächsten 1 bis 2 Stunden übernimmt jemand meine Aufgabe, damit ich herkommen kann für diese Zeit. Danke für dein Willkomm, und sei auch du gegrüsst. In der Nacht will ich dann so oder so meinen Besuch bei dir anmelden, denn ...

**Billy** ... natürlich, du bist stets willkommen. Doch jetzt lass uns erst mal diesen Bericht hier korrigieren, denn ich sehe, dass er allerhand Arbeit machen wird.

**Bermunda** Dann lass uns beginnen ... ..

... Das wäre nun getan, und es bleibt mir noch einige Zeit übrig, bis ich wieder gehen muss. Wenn du daher noch etwas zu sagen hast, dann bin ich ganz Ohr.

**Billy** Tatsächlich habe ich etwas, und zwar wegen des Krieges in der Ukraine. Es ist nämlich jetzt die Zeit gekommen, da es recht prekär wird, denn wenn ich mich recht erinnere, was ich seit den Zeiten von Sfath her weiss, dann beginnt jetzt eine weitere gefährliche Phase. Diese wird nämlich darin bestehen, dass Amerika mit der Hetzerei gegen Russland nun in der Weise beginnt, dass von dieser Seite aus Bio- und Chemiewaffen eingesetzt werden können. Dies wird wohlbewusst eine hinterlistige Aufforderung an Russland sein, dass dieses tatsächlich dies tun wird. Andererseits wird von Amerika offen die Drohung kommen, dass Atomwaffen gegen Russland eingesetzt werden sollen.

**Bermunda** Das ist mir zwar nicht ge...

**Billy** ... geläufig, willst du wohl sagen. Aber mir ist es noch in Erinnerung, und ich weiss auch, was sich ergeben wird. Das Ganze ist darauf ausgerichtet, dass Russland die Nerven verliert und tatsächlich zu dem greift, was Amerika will, um auf diesem Weg das zu erreichen, was offiziell noch nicht getan wird, was aber werden soll, nämlich, dass die NATO doch eingreifen soll. Die weltweite Hetzerei gegen Russland hat bereits in sehr starkem Mass zur Folge, dass weitherum der Grossteil der Völker und deren Regierungen unglaublich hassvoll und rachsüchtig gegen Russland agieren. Das stellten schon Sfath und ich damals fest, eben, dass dies kommen und beinahe die ganze Welt parteiisch reagieren wird, anstatt sich in dieser Weise aus der Sache herauszuhalten und einfach hilfreich für jene zu sein, die dem Ganzen zu entrinnen suchen oder sonstwie Hilfe benötigen. Auch die Schweiz und deren Regierung spielt dabei bösartig mit, denn diese hat durch ihre Parteiergreifung die schweizerische Neutralität zur Sau gemacht, und zwar indem die Sanktionen der EU-Diktatur

übernommen wurden und gegen Russland umgesetzt werden, womit die Schweiz ihre Neutralität vernichtet hat. Das ergibt sich leider, wenn Unfähige an der Regierung hocken, die nicht gebildet genug sind, um ein Land und dessen Volk in dem Rahmen zu belehren und zu führen, was grundsätzlich richtig wäre und getan werden müsste. Das ist leider in der Schweiz genauso, wie überall auf der Welt, dass eben Unfähige die Regierungsgeschäfte führen, obwohl sie keine Ahnung davon haben, wie in dieser und jener Sache wirklich vorgegangen werden muss. Besonders hier in der Schweiz ist das so, denn wie käme es sonst, dass unbedacht und leichtfertig die Neutralität des Landes einfach missachtet und über Bord geworfen wird. Es ist scho...

**Bermunda** ... entschuldige, wenn ich dich unterbreche, aber ich kann wirklich nicht verstehen, dass ausgerechnet in einem bis anhin neutralen Staat wie der Schweiz solche Personen an die Staatsführung gewählt werden?

**Billy** Die werden ja nicht gewählt, wenigstens die Obersten nicht, denn diese werden jongliert durch die Obersten selbst, wobei einerseits die Parteiangehörigkeit eine wichtige Rolle spielt, wie andererseits auch die Sympathie.

**Bermunda** Das scheint tatsächlich so zu sein.

**Billy** Ja, das ist so, darum sind Unfähige am Ruder. So kommt es auch, dass plötzlich die altherkömmliche Neutralität der Schweiz einfach zur Sau gemacht wird, weil nur eine grosse Schnauze geführt, jedoch nicht gedacht wird, so eben die Dummheit und Dämlichkeit regieren, nicht jedoch die Logik, der Verstand und die Vernunft. Doch wenn eben eine Denkfähigkeit besteht, dann kann diese nicht einfach behoben werden, denn bekanntlich muss dies mühsam gelernt und erarbeitet werden. Dies dauert jedoch sehr lange, und zudem ist dazu ein gutes Intelligenzium notwendig, das ganz offensichtlich jenen fehlt, die unfähig dazu sind zu verstehen, was eigentlich Neutralität bedeutet. Einmal ganz zu schweigen davon, dass diese Leute keine Ahnung und kein Wissen davon haben, was eine Fähigkeit zu Regieren eigentlich ist. Doch da fragt sich tatsächlich, wie ein Mensch zu diesem Wissen kommen will, wenn er schon nicht fähig zum neutralen Verhalten ist, geschweige denn, dass er weiss, was eigentlich Neutralität überhaupt bedeutet und ist.

**Bermunda** Ja, das ist tatsächlich so, wie du sagst. Es ist schon gut, dass du darüber sprichst. Danke dafür.

**Billy** Dafür muss du dich sicher nicht bedanken, und dass das Gesagte und Erklärte für jene hilfreich sein wird, welche sich ernsthaft damit befassen werden, das ist unbestreitbar. Aber ich will noch etwas sagen, mit dem ich gleich loslegen will, nämlich was mir nach deinem letzten Besuch und Weggehen durch die Gedanken gegangen ist, die Ausgeglichenheit des Menschen. Diesbezüglich wird im Fernsehen manchmal darüber etwas gesagt, jedoch wie üblich nicht das, was alles wichtig wäre zu sagen. Offenbar wissen diese «Fachleute» nicht, die diese Sendung moderierten, wie wichtig die innere Ausgeglichenheit des Menschen tatsächlich und wahrheitlich ist, und dass diese zuständig ist für seine Moral, die er an den Tag legt und die meistens nur gespielt ist, jedoch nicht dem entspricht, was wirklich ist. Es wurde mit keinem Wort gesagt, was hinter dieser Zur-Schau-gebrachten Alltagsmoral des Menschen tatsächlich steckt und verborgen ist und wie sehr wichtig die echte Moral für den Menschen ist.

Das Wichtigste im täglichen Leben des Menschen ist für ihn die innere Ausgeglichenheit, damit er sich vor sich selbst behaupten kann. Das wurde auch richtig dargebracht und erklärt, und dass diese innere Ausgeglichenheit durch Ruhe, Meditation und Singen im grossen und ganzen erreicht und der Mensch dadurch zufrieden und umgänglich werden kann. Leider wurde aber nicht gesagt und erklärt, dass die innere Ausgeglichenheit sehr viel weiterführt und zuständig ist für des Menschen wahre und effective Moral, die auch die Logik, den Verstand und die Vernunft, den Selbsterhaltungstrieb in rechter Weise, wie auch die richtige Verhaltensweise des Menschen beinhaltet. Dies alles nämlich beinhaltet Tatsachen und Werte, die sehr viel weiterführen als nur zu leeren Worten, die niemand hört, weil sie eben leer und hohl sind. Tatsache ist jedoch, dass nämlich die innere Ausgeglichenheit nicht nur des Menschen Moral bestimmt, sondern auch sein effectives und tatsächliches Denken in Logik, Verstand und Vernunft, folglich auch seinen Lebenswillen, seine Lebensweise und seinen selbsterschaffenen Lebenssinn.

Bei der inneren Ausgeglichenheit geht es erstlich darum, bewusst und auch klar den Zustand der gesunden Selbsterhaltung des eigenen Bewusstseins, des Körpers und des Metabolismus aufzubauen, was mit allen den Körper gesunderhaltenden Tätigkeiten getan werden soll. Dabei muss auch das Laufen, Gehen, Spazieren und Rennen in der freien Natur an wichtigster Stelle stehen und berücksichtigt werden, wie auch eine körperliche Tätigkeit irgendwelcher Art, die einige körperliche Bewegung abfordert.

Leider wird dem Menschen nicht gelehrt – wie das auch mit keinem Wort erwähnt wurde bei der Fernsehsendung, die ich gesehen habe –, dass der Metabolismus eine massgebende und sogar sehr wichtige Rolle bei der inneren Ausgeglichenheit spielt, weil diese nämlich auch den Selbsterhaltungstrieb steuert. Zwar wird das Ganze der inneren Balance in sehr grossem Masse auf dem Weg einer geruhsamen Meditation dem Bewusstsein und dem Körper vermittelt, jedoch fundiert alles in einem selbständigen Denken, das erforderlich ist, dass durch dessen Energie und Kraft tatsächlich das notwendige Aufbauende für das Bewusstsein und den Körper sowie für den Metabolismus resp. den Stoffwechsel getan wird. Dieser nämlich wandelt alle chemischen Stoffe, so eben die Nahrung, im Körper um, so all die Nahrungsmittel also in Zwischenprodukte

und Endprodukte umgewandelt werden. Diese biochemischen Vorgänge dienen in 1. Linie dem Aufbau und der Gesunderhaltung des materiellen Körpers, jedoch in gleicher Wichtigkeit und weiterer Folge dem Aufbau der inneren Ausgeglichenheit, denn diese wird automatisch beeinträchtigt, wenn ein Hungergefühl aufkommt und daran gelitten wird. Damit, was sehr wichtig ist, dienen die Auswirkungen der reibungslosen Arbeit des Metabolismus der inneren Haltung und Stabilität und damit dem Bewusstsein, das wiederum rückwirkend die innere Ausgeglichenheit allein schon dadurch in Ordnung hält, wenn der Stoffwechsel gut und richtig funktioniert. Alle die chemischen Umwandlungen von Stoffen im Körper bewirken allein schon die innere Stabilität, die wiederum das Bewusstsein in seiner Regsamkeit anregt und bestimmt, so also diese biochemischen Vorgänge nicht nur dem Körper dienen, sondern auch der inneren Ausgeglichenheit. Um diese aufrechtzuerhalten ist es also erforderlich, auch den Metabolismus in Ordnung zu erhalten, was leider durchwegs vergessen wird bei Erklärungen, die sich mit dem inneren Gleichgewicht der Stimmung befassen.

Dass der Stoffwechsel oder eben Metabolismus alle chemischen Umwandlungen von Stoffen im Körper bewerkstelligt, hauptsächlich die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Zwischenprodukte, sogenannte Metabolien und Endprodukte, das wurde bereits erklärt. Dass jedoch diese biochemischen Vorgänge wichtig sind für die innere Ausgeglichenheit, und dass sie zum Erhalt der Körpersubstanz durch den Ballaststoffwechsel und die Energiegewinnung für alle energieverbrauchenden Aktivitäten und damit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und somit des Lebens dienen, das wird nicht genannt, wenn angeblich «psychologisch fundiert» von der Wichtigkeit der inneren Ausgeglichenheit so wichtigtuend gesprochen wird.

Die innere Ausgeglichenheit wird vom Erdling vor allem psychologisch erforscht und sprachmässig behandelt, doch sie ist, wie gesagt, auch von grosser Bedeutung im Zusammenhang bezüglich des Stoffwechsels. So kann und muss die innere Balance also auch in dieser Hinsicht verstanden und gedeutet werden, als Ordnung des Ganzen. Lebewesen, wie eben der Mensch, erhöhen in sich die innere Ausgeglichenheit und deren Ordnung dadurch, indem sie dabei Energie verbrauchen, die durch den Metabolismus-Organismus erarbeitet wird. Dazu bedarf es der Aufnahme von viel Trinkbarem, wie viel Wasser und anderen Nahrungsmitteln, die den Stoffwechsel anregen und beim ganzen Prozess des Lebens und der inneren Ausgeglichenheit helfen können. Auch kann Grüntee wie auch Kaffee effektiv den Metabolismus ankurbeln, wobei aber viele Proteine erforderlich sind, dass sich der Stoffwechsel überhaupt erhalten und ausleben kann.

Die innere Ausgeglichenheit resp. Ausgewogenheit bedeutet innere Harmonie und innere Balance resp. inneres Gleichgewicht. Dabei handelt es sich also um etwas, das sich genau im richtigen Verhältnis befindet, also eine Ausgeglichenheit, die durchwegs Entspannung für den Körper, die Gedanken, das Verhalten und die Moral usw. erzeugt und von dringender Notwendigkeit für ein gesundes Leben ist. Die innere Balance ist also nicht nur sinnvoll, sondern sie ist für den Menschen handlungsbestimmend und das ganzheitlich anzusetzen und zudem befriedigend, wie eben auch notwendig dafür, dass das Leben richtig gelebt wird und alles Bewusstseinsmässige, wie auch das Verhalten und die Moral richtig funktionieren können. Dass dabei die tief im Charakter eingelagerten Eigenschaften von äusserster Wichtigkeit sind, und dass diese durch Logik, Verstand und Vernunft in menschlich-korrekt Weise aufgebaut werden und in dieser Form auch erhalten werden müssen, das ist von dringender Notwendigkeit. Werden diese nicht vollwertig im Positiven erarbeitet und wahrlich als positive Wertigkeit tief im Charakter eingelagert, dann wird nur eine scheinbare innere Ausgeglichenheit resp. Ausgewogenheit nach aussen zur Schau getragen. Das ist nicht mehr und nicht weniger als ein böser Selbstbetrug, der gewährleistet, dass bei passender Gelegenheit durch eine Wirkung von aussen – ein Wort, eine Anschuldigung, ein körperlicher Angriff, eine Sache oder ein Geschehen usw. – sofort die äussere Fassade zusammenbricht und das wahre Wesen alles Negativen und Bösen nach aussen aktiv wird, das in der Tiefe des Charakters schlummert und nach aussen zum Durchbruch kommt. Der positive Effekt einer Meditation zur Erarbeitung der inneren Ausgeglichenheit basiert auf einem Weg, der einerseits das Intellektum des Menschen erfordert, wie aber besonders die schöpferische Energie, die vom Menschen in falscher Bezeichnung «Geist» genannt wird. Diese Energie und das Bewusstsein werden benötigt, um eine Meditation durchzuführen, die erforderlich ist, um die innere Ausgeglichenheit zu erarbeiten, durch die das Bewusstsein und das Verhalten des Menschen ruhiger und der Atem tiefer wird. Dass sich der Mensch durch die Meditation in Form der Selbstreflektion dann ruhig und klar fühlt, das wird durch das vegetative Nervensystem hervorgerufen, das sich auf Erholung und Regeneration umstellt. Dadurch wird der Ruhe-Nerv resp. der Parasympathikus des Nervensystems angeregt und übernimmt die Verantwortung für die vielen positiven Wirkungen der Meditation, die sich auf den Organismus auswirken und ein allgemeines Wohlfühl vermitteln.

Doch wie die eigentliche selbstreflektierende Meditation vorsieht, das ist sehr einfach, denn diese Form kann voll wirksam beim einfachen Gehen, Sitzen, Stehen oder Liegen geübt werden, denn es bedarf einfach des Stillseins sowie des selbständigen Denkens. Es ist also nicht so bei einer selbstreflektierenden Meditation, dass eine besondere Liegestellung oder Sitzstellung eingenommen werden muss, wie Meditationsfreaks behaupten, die in der Regel buddhistischen Lehren anhängig sind, was aber eines religiösen Glaubens bedarf, auch wenn der Buddhismus nicht als eigentliche Religion gesehen wird. Dies ist die wohl einfachste Erklärung, die gegeben werden kann bezüglich der sehr wertvollen Selbstreflektierungsmeditation, die ihre Gültigkeit hat, seit es Menschen gibt. Doch das Ganze dieser Meditation ist nicht so einfach, wie alles klingt, denn der Mensch muss seinen religiösen Glauben an einen Gottschöpfer und Trabanten ablegen und selbst die Energie, Kraft und Macht des eigenen resp. des Selbstdenkens und Selbstentscheidens übernehmen und auch dementsprechend handeln. Das aber ist entschieden etwas ganz anderes, als einfach an einen imaginären Gott und seine Helfer zu beten und daran zu glauben, dass von ihm schon alles getan werde, dass das Leben funktioniere.

Wahrlich, es klingt für die Gläubigen ketzerisch, doch es entspricht der Wahrheit, auch in der Beziehung, dass es keinen «Meditationsmeister» braucht, um selbst zu meditieren, denn jeder tut dies auf die eigene Art und Weise. Was die Meditationsmeisterei bringt, ist das, was Meditationsschulen vereinheitlichen und also in dieser Hinsicht die Menschen zu form-einheitlichen Meditierenden machen, die keinerlei Individualität mehr aufweisen, sondern nach Schema X meditieren, eben vereinheitlicht. Dies wird dieserart auch in schweizer Klöstern praktiziert und also vom Christentum übernommen, so dafür Interessierte die vereinheitlichte buddhistische Technik erlernen, folglich die Achtsamkeit und Konzentration der Meditation alles Individuelle einbüsst, was bedeutet, dass eine Meditation-Herdenfolgsamkeit gegeben ist, die Gautama Buddha niemals wollte.

Die Meditation zur Erarbeitung der wahren inneren Ausgeglichenheit – die nicht nur psychisch in der Weise wirkt, dass der Mensch weitgehend unbeschwert durch sein Leben gehen kann, nicht psychisch versauert und nicht Selbstmordgedanken in sich erschafft – ist gut, doch nicht derart gut genug, dass sie vollwertig wäre. Die Regel beweist, dass diese Form der inneren Ausgeglichenheit nämlich nur oberflächlich ist und also nicht derart tiefgreifend in den Grund des Charakters greift, dass das abgrundtiefe Böse im Menschen null und nichtig wäre. Dies nämlich dann, wenn durch die innere Ausgeglichenheit das tief im Charakter Abgelagerte lebensfeindliche Ausgeartete derart neutralisiert würde, dass nicht bei einer Erregung oder Angst, bei einer Gefahr oder sonst bei äusseren Widerwärtigkeiten das Böse tief im Charaktergrund erwachen und nach aussen dringen und Hass, Rache und Vergeltung oder Tätlichkeiten auslösen und Unheil anrichten kann.

Wahrheitlich ist es nicht so, dass zur Durchführung der Selbstreflektierungsmeditation unbedingt ein stiller und ruhiger Ort gewählt werden muss, denn grundsätzlich kann diese in jeder beliebigen Stellung und an jedem Platz und Ort durchgeführt werden. Natürlich ist es gut, an einem ruhigen Ort zu meditieren, wo keine Störungen der Umwelt auftreten, doch dies ist nicht jedem Menschen vergönnt, dass er einen solchen Ort zum meditativen Gebrauch zur Verfügung hat und ungestört seine Selbstreflektion ausüben kann, die grundsätzlich lebenswichtig ist, damit der Mensch sich als solcher wahrlich entwickeln kann. Es ist zwar gut und schön, einen Ort zur Meditation zu haben, an dem er nicht gestört wird, dies weder vom Partner noch von Fremden oder von Kindern, nicht von einem Handy oder Hausteleskop usw. Manche Menschen richten sich nach Möglichkeit einen kleinen Meditationsort ein, wo sie sich wohl fühlen und eben ungestört sind und die Örtlichkeit nach ihrem Geschmack einrichten. Manche mögen Kerzen, Blumen, schöne Kissen, andere wiederum bevorzugen anderes. Das reicht je nach Belieben des Menschen von einer nüchternen Umgebung bis hin zu Blumen, zur bequemen Sitz- oder Liegegelegenheit oder/und zu Kerzen usw. Vielen macht ein solcher Ort der Ruhe alles viel leichter für die Meditation, wenn dieser ortgebunden persönlich sowie nach eigenem Geschmack eingerichtet ist. Wenn das aber nicht möglich ist, dann fordert die Selbstreflektierungsmeditation dies nicht explizit, denn diese ist nur auf das Reflektieren selbst angewiesen, nicht jedoch auf einen bestimmten Ort oder auf eine bestimmte Körperstellung, so sie also allüberall getan und durchgeführt werden kann.

Die eigene Mitte zu finden resp. die innere Ausgeglichenheit, führt letztlich dazu, sich selbst zu kennen, wie aber auch bescheiden zu sein, jedoch sich so zu nehmen, zu verstehen und zu lieben, wie man tatsächlich ist. Die innere Mitte allein gibt das Gefühl zu sich selbst, was aus tiefster Selbstbewusstheit kommt, das sich niemals daran stört, wenn die Umwelt oder eben die Mitmenschen gehässig, hassvoll, böse, verleumdend, lügend und betrügend auftreten. Wahrlich, wenn die wahre Mitte resp. die echte innere Ausgeglichenheit gefunden ist und die bösen Emotionen usw. tief im Charakter inaktiv und aufgelöst sind und folglich nicht mehr nach aussen dringen und kein Unheil durch gewaltmässige Tätlichkeiten oder Verrat usw. mehr anrichten können, dann ist die innere Ausgeglichenheit erst wahre Wirklichkeit, die durch keine Äusserlichkeiten mehr geschädigt werden kann. Und diese innere Gelassenheit lässt sich gezielt durch Logik, Verstand und Vernunft, durch ein klares Bewusstsein sowie durch ein wirkliches und ehrliches Wollen erarbeiten und laufend trainieren, wodurch der Mensch immer gelassener und ausgeglichener wird. Tatsächlich erhält und gewinnt er die Kontrolle über sich selbst, über die Macht der ureigenen Entscheidungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit. Und dass der Mensch dies erreicht, dazu ist es nur notwendig, dass er sich die innere Ausgeglichenheit erarbeitet, wobei er sich allerdings klar sein muss, dass er von all dem loslassen will, was in ihm Angst, Erregung, Wut oder Zorn, Lüge, Betrug, Hass, Rache, Verleumdung, Vergeltung und Gewalt usw. auslösen kann. Alle die Wurzeln dieser tief im Charaktergrund lauernden Übel sind der Grund des Unglücklichseins des Menschen, lassen ihn nur ein scheinbar inneres Ausgeglichenheit finden, das sich für ihn erträglich, nicht jedoch wirklich zufrieden macht.

Wenn der Mensch sich wirklich innere Ausgeglichenheit erarbeiten will, dann muss er sich klare Visionen setzen, seine Ängste überwinden, Vertrauen zu sich selbst erarbeiten und seine Hingabe dafür kultivieren. Er muss lernen, alles ihm Unbekannte zu verstehen und es auch aufzunehmen und zu geniessen, und er muss alles ihm Wichtige, so den Rhythmus und die Bässe der Melodie des Lebens, in sich aufnehmen, um mit allem zu leben. Dies muss er tun, wenn er wirklich die innere Ausgeglichenheit ehrlich und wahrlich leben will, wenn er alles Böse in der Tiefe seines Charakters inaktiv hat werden lassen und in der Stille der Harmonie das nicht erlauscht, was Unruhe und Unfrieden bringt. Allein die wahre innere Ausgeglichenheit lässt den Menschen den wirklichen und effektiven Frieden finden, und zwar in sich selbst, wie auch in der ganzen Welt. Wahrer Frieden bedeutet, im Einklang und in Harmonie mit sich selbst zu leben. In diesem Sinn ist die innere Ausgeglichenheit auch der Grundstein dafür, dass im Aussen Frieden gefunden und dieser in die Weiten der Welt hinausgetragen werden kann.

Doch noch habe ich zu erklären, wie die innere Ausgeglichenheit erschaffen werden kann, weshalb du dich nun eben noch etwas gedulden musst, bis ich das Notwendige erklärt habe. Dazu habe ich noch 10 Punkte, die mir Sfath gelehrt hat und die ich nach eigenem Ermessen seit damals erweitert habe, und das sind folgende:

1. Die innere Ausgeglichenheit kann meditativ erreicht werden, was aber nichts mit einer Meditation in dem Sinn zu tun hat, wie diese als «wahre Meditation» in religiöser Form bekannt und verbreitet ist, die wahrheitlich so oder so einen Religionstouch des Buddhismus hat. Meditation im Sinn des Lebens sowie der Erarbeitung der inneren Ausgeglichenheit bedeutet nichts anderes, als sich in Ruhe und ohne Stress den Gedanken und dem Erleben derselben hinzugeben. Etwas, das der Mensch eigentlich täglich während seines Wachzustandes macht, jedoch wild, unkonzentriert, oberflächlich und unbewusst usw., folglich er es in der Regel weder wahrnimmt, noch dass es ihm Nutzen bringt und folglich keine innere Ausgeglichenheit.
2. Die innere Ausgeglichenheit bedarf vom Menschen einer wirklichen meditativen Entspannung, und zwar derart, dass er sich vor allem bewusst und regelmässig kleine Ruhepausen gönnt und sich diesbezüglich meditativ betätigt. Das jedoch nicht derart, dass er sich dem Fanatismus und Wahn des religiösen Glaubens hingeben soll, sondern einem stillen, neutralen, gedanklichen In-sich-Gehen in der Weise, dass sich Gutes, Wertiges, Schönes und Neutrales in den Gedanken bewegt, das auflockernd, befriedend und ausgleichend wirkt.
3. Es ist notwendig, sich regelmässig Zeit zur Selbstreflexion zu nehmen, zum eigentlichen Nachdenken und Erwägen in bezug auf die Charaktereigenschaften, die zum Zuge kommen dürfen, und jene, die unter Kontrolle gebracht, abgebaut und also aufgelöst werden müssen, um sich davon zu befreien.
4. Es können ausgleichend bei der meditativen Ruhepause sehr wohl die persönlichen Bedürfnisse beachtet werden, folglich also nicht ein Abgeschlossenensein gegenüber diesen erfolgen muss.
5. Eine körperliche Aktivität ist von Erfordernis zur Erarbeitung der inneren Ausgeglichenheit, denn diese hat einen grossen Einfluss auf das Wohl des Körpers, wie auch auf die Gedanken, die Moral und das Verhalten.
6. Singen, Summen oder Pfeifen von melodischen Melodien ist angebracht, denn durch diese werden nicht nur die Moral und die Verhaltensweise positiv gesteuert, sondern sie formen vor allem die innere Ausgeglichenheit und regeln den Zustand des körperlichen Wohlbefindens.
7. Die innere Ausgeglichenheit erfordert, dass die eigenen negativen und positiven Gefühle bewusst wahrgenommen und unter Kontrolle gebracht werden in der Weise, dass eine Beherrschung derselben erfolgt. Gefühle, die bei höchster Erregung, Angst usw., die Regung des Selbsterhaltungstriebes auslösen, dürfen niemals zur Wut, zum Zorn oder gar zur tätlichen Gewalt ausarten, sondern müssen derart beherrscht werden, dass im Höchsthfall eine logisch-fundierte tätliche Abwehrhandlung resp. Gegenwehr, oder eine gerechtfertigte Stimmerhebung bis hin zum Gebrüll erfolgt.
8. Die innere Ausgeglichenheit erfordert, die eigenen Stress-Reaktionen zu reflektieren, wie auch die eigene innere Gelassenheit in jeder auftretenden Situation und Lage zu kontrollieren und zu trainieren. Vor allem muss dabei bewusst werden, dass letztendlich allein nur Besonnenheit, Beherrschung, Disziplin, Kontrolle und Verantwortung das Ganze von Stress jeder Art bändigen und neutralisieren kann.
9. Der wirklich sehr achtsame Umgang mit sich selbst, und der regelmässige Wechsel zwischen der An- und Entspannung ist elementar für die innere Ausgeglichenheit, denn diese schafft auch das Gleichgewicht für die bewusstseinsmässige und die psychische und körperliche Gesundheit. Dies gilt besonders in schwierigen und unsicheren Zeiten, denn da werden die Energien und deren Kräfte besonders gefordert.
10. Die bezeichneten und symbolisierten in sich gespeicherten Erlebnisse, Erinnerungen und die Erfahrungen, Emotionen und sonstige Regungen aus dem eigenen Leben, die gemacht wurden und sich eben erlebnismässig ergeben haben, wie auch das wichtige ganze Spektrum intensiver Gefühle, von Glück und Traurigkeit, wie aber auch unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Intuition und Neugierde, verschiedenartige Gefühle, Verlassenheit, Angst, Wut und Zorn usw. sind Faktoren, durch die das Leben geprägt wird und die innere Ausgeglichenheit zuwebringen können.

Damit habe ich nun alles das gesagt und erklärt, was ich bezüglich der inneren Ausgeglichenheit noch anbringen und erklären wollte.

**Bermunda** Was du alles dargebracht hast, ist sehr beeindruckend und lehrreich. Leider ist aber die Zeit fortgeschritten, weshalb ich gehen muss, obwohl ich noch mit dir darüber sprechen möchte. Das können wir aber noch tun, wenn ich gegen 22.00 Uhr wieder herkomme. Darüber, was du alles gesagt hast, will ich mehr erfahren, denn das von dir Dargebrachte ist viel mehr, als ich gelernt habe. Doch jetzt muss ich leider gehen, und so sage ich auf Wiedersehn.

**Billy** Tschüss, bis später nochmals.

COPYRIGHT und URHEBERRECHT 2022 bei «Billy» Eduard Albert Meier, «Freie Interessengemeinschaft Universell», Semjase Silver Star Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz. Kein Teil dieses Werkes, keine Photos und sonstige Bildvorlagen, keine Dias, Filme, Videos und keine anderen Schriften oder sonstige Materialien usw. dürfen ohne schriftliche Einwilligung des Copyrightinhabers in irgendeiner Form (Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung usw., reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Veröffentlicht auf [www.FIGU.org](http://www.FIGU.org) durch:

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

Copyright 2022 bei «Billy» Eduard Albert Meier, Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz