



**Der Mensch muss seine Gedanken und Gefühle
richtig wahrnehmen, sie kontrollieren und
bewusst lenken**

von 'Billy' Eduard Albert Meier
22. Juni 2011

Wenn der Mensch unglücklich und unzufrieden ist, dann entsteht dieser Zustand aus seinen Gedanken und Gefühlen, wobei seine Gefühle grundlegend aus seinen Gedanken hervorgehen. Dies geschieht einerseits in bewusster Weise, folglich er klar wahrnimmt, welche Gefühle aus seinen Gedanken resultieren, wie andererseits aber auch Gefühle entstehen, die aus unbewussten (nicht unterbewussten) Gedanken hervorgehen, die er hegt und pflegt und deren er sich nicht bewusst wird. Und wenn er also unbewusste Gedanken hegt, dann hat das zur Folge, dass in ihm Gefühle in Erscheinung treten, die er nirgendwo einordnen kann und so einerseits nicht versteht, und die er andererseits nicht zu kontrollieren vermag, folglich sie ihn in Verwirrung führen und auch psychisch schwer belasten und unglücklich, unzufrieden und depressiv machen, wenn er ihrer nicht Herr zu werden vermag.

Also ist es von dringender Notwendigkeit, dass er sich bemüht, einerseits seine bewussten Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, wie er andererseits auch seine unbewusst in Erscheinung tretenden Gefühle ergründen und verstehen lernen muss, die aus unbewussten Gedanken hervorgehen.

Nun, Tatsache ist, dass der Mensch, der unglücklich und unzufrieden ist, sich mit seinen bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühlen in einem Zustand einer völlig fehlenden Kontrolliertheit befindet, weshalb er gedanklich-gefühlsmässig einen Umgang pflegt, der sich zerstörerisch auf seine Psyche und auf sein gesamtes Wohlbefinden auswirkt. Dabei ist effective Tatsache, dass es für ihn in diesem Zustand nichts Schlimmeres gibt, als eben an falschen, destruktiven und negativen Gedanken und Gefühlen zu leiden, die ihn depressiv, unglücklich, unzufrieden und moralisch fertigmachen

**Man Must Perceive his Thoughts and Feelings
Correctly, Control them and Consciously
direct them**

by 'Billy' Eduard Albert Meier
June 22nd 2011

When a human being is unhappy and discontented, this state arises from his thoughts and feelings, whereby his feelings arise fundamentally from his thoughts. This occurs, on the one hand, in a conscious way, when he is clearly aware of the feelings that arise from his thoughts. However, feelings also arise from unconscious (not subconscious) thoughts that he harbours and cultivates and of which he is not aware. And if he entertains unconscious thoughts, then the result is that feelings arise in him that he cannot categorise and so on the one hand does not understand and on the other hand is unable to control, consequently they lead him into confusion and also weigh heavily on him psychologically and make him unhappy, dissatisfied and depressed if he is unable to control them.

So it is of the utmost necessity that he makes an effort, on the one hand, to control his conscious thoughts and feelings, and on the other hand, to learn to fathom and understand his unconscious feelings, which arise from unconscious thoughts.

Well, the fact is that human beings who are unhappy and dissatisfied find themselves in a state of complete lack of control over their conscious and unconscious thoughts and feelings, which is why they cultivate a way of dealing with themselves in terms of thoughts and feelings that has a destructive effect on their psyche and on their entire well-being. The fact is that in this state there is nothing worse for him than suffering from wrong, destructive and negative thoughts and feelings, which make him depressed, unhappy, dissatisfied



und laufend auf einen Nullzustand punkto Lebensfreude bringen.

In diesem Zustand wird er beherrscht von Gedanken und Gefühlen der Angst, Eifersucht und Furcht, wie auch von Neid, Scham und Schuld, sowie von unhemmbaren Emotionen mancherlei Art, wobei ihn alles halb zum Wahnsinn treibt, weil er allem ohnmächtig ausgeliefert ist und es also nicht kontrollieren kann. Es sind aber grundlegend seine ureigenen falschen, negativen, unguten und lebensfeindlichen Gedanken und Gefühle, durch die er das Ganze seiner falschen und negativen Lebenseinstellung und Lebensführung zu einem bösen und lebenszerstörenden Lebenselixier und sich selbst unglücklich und unzufrieden macht.

Wenn er daher diesem Übel entgegenwirken und sich zu einem glücklichen und zufriedenen Menschen machen will, dann muss er sich bewusst den effektiven Tatsachen des Lebens stellen und ergründen und wahrnehmen, woher seine bewussten sowie unbewussten Gedanken und Gefühle kommen. Er muss ergründen und erkennen, worin deren Ursprung liegt und was sie eigentlich bezwecken. Und nur dann, wenn er bereit ist, dies zu tun und nicht mehr hilflos und ohnmächtig seinen eigenen und selbsterschaffenen bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühlen ausgeliefert zu sein, kann es mit ihm auf- und vorwärtsgehen und ihm sein Leben zur Freude, Glücklichkeit und Zufriedenheit werden.

Auch wenn der Mensch ein zutiefst gedanken-gefühls-emotional geprägtes Wesen ist, besitzt dieses aber als solches die Fähigkeit, seine Gedanken, Gefühle und Emotionen sowie seine Handlungen, Taten und Verhaltensweisen zu kontrollieren. Als Mensch steht er im Leben, um intensive, positive sowie negative, gute und also auch schlechte Erfahrungen in bezug auf seine Gedanken und Gefühle zu machen und auch alles Erfahrene zu erleben, um daraus zu lernen. Durch die Kraft seines Bewusstseins hat er die Möglichkeit, das

and morally exhausted and constantly reduce his zest for life to zero.

In this state, he is dominated by thoughts and feelings of anxiety, jealousy and fear, as well as envy, shame and responsibility, as well as unrestrained emotions of many kinds, whereby everything drives him half crazy because he is powerless against it and thus cannot control it. But it is fundamentally his very own wrong, negative, bad and hostile thoughts and feelings, through which he makes the whole of his wrong and negative attitude towards life and life-conduct into an evil and life-destroying elixir of life and makes himself unhappy and dissatisfied.

If he therefore wants to counteract this evil and make himself a happy and content human being, then he must consciously face the effective facts of life and fathom and perceive where his conscious and unconscious thoughts and feelings come from. He must fathom and recognise the origin of these thoughts and feelings and what they actually aim to achieve. And only when he is willing to do this and is no longer helpless and powerless at the mercy of his own self-created conscious and unconscious thoughts and feelings, can he move forward and make his life a joy, happiness and satisfaction.

Even though the human being is a being that is deeply influenced by thoughts and feelings, they are also in possession of the capability of controlling their thoughts, feelings and emotions, as well as their actions, deeds and behaviour. As a human being, they are in life to have intense, positive as well as negative, good and also bad experiences in relation to their thoughts and feelings, and also to live-experience everything in order to learn from it. Through the power of his consciousness, he has the ability to distinguish



Gute und Positive sowie das Negative und Schlechte voneinander zu unterscheiden, folglich er auch erfahren und erleben kann, was sich angenehm oder unangenehm an gedanklich-gefühlsmässigen Regungen ergibt. Für das Bewusstsein selbst sind die Gedanken und Gefühle nicht nur sehr interessant, sondern auch sehr wichtig, denn durch sie sammeln sich bewusstseinsmässig – wie auch unterbewusstseinsmässig – hochinteressante Erfahrungsschätze an, wodurch sich sein Bewusstseinsstand erweitert.

Das gewährleistet auch, dass er seine Gedanken und Gefühle sehr kraftvoll und lebendig zum Ausdruck bringen und im positiven Fall auch evolutiv und lebensbejahend nutzen kann, wie anderweitig jedoch auch sehr negativ und schlecht, wenn er seine Gedanken und Gefühle in falscher und lebensnegierender Weise steuert. Je nachdem, ob er seine Gedanken- und Gefühlswelt in negativer oder positiver Weise formt und nutzt, können seine Gedanken und Gefühle in Minuten- oder gar Sekundenschnelle von Freude zur Wut oder von Friedlichkeit zum Streit usw. wechseln, eben je nachdem, wie er alles bewusst oder unbewusst gedanklich und gefühlsmässig steuert.

Der Mensch, der unglücklich und unzufrieden ist, muss sich klar sein, dass seine Gedanken und Gefühle nicht göttlich oder sonstwie durch eine höhere Macht bestimmt, vorbestimmt oder zufällig sind, folglich sie ihn nicht einfach unausweichlich treffen können, denn grundsätzlich und in jedem einzelnen Fall ist nur er es ganz allein, der seine Gedanken- und Gefühlskreationen erschafft. Seine Gedanken und Gefühle gehören zu seinem Leben und müssen von ihm verstanden werden, wenn er sie und sein Leben bejahen will und sie gut und positiv sein und seine Lebensführung und Lebensgestaltung glücklich und zufrieden gestalten sollen.

Dabei muss er sich klar sein, dass sich seine Gedanken und Gefühle dauernd in Bewegung befinden, Energie entwickeln und sich im Normalfall

between the good and positive and the negative and bad, and thus he can also experience and the living of it, what arises as pleasant or unpleasant in terms of mental and emotional impulses. Thoughts and feelings are not only very interesting for consciousness itself, but also very important, because consciousness-based and subconsciously-based, highly interesting experiences are gathered, which widen the level of consciousness.

This also ensures that thoughts and feelings can be expressed very powerfully and vitally and, in a positive case, can also be used in an evolutionary and life-affirming way, but also in a very negative and bad way if thoughts and feelings are controlled in the wrong and life-negating way. Depending on whether he forms and uses his thought- and feeling-world in a negative or positive process, his thoughts and feelings are able to change in a matter of minutes or even seconds from joy to anger or from peacefulness to strife, depending on how he consciously or unconsciously steers everything in his mind and feelings.

A person who is unhappy and dissatisfied must realise that his thoughts and feelings are not godly or otherwise determined, pre-destined or random by a higher power, and consequently they cannot simply befall him inevitably, because fundamentally and in every single case, it is only he who creates his thoughts and feelings. His thoughts and feelings belong to his life and must be understood by him if he wants to affirm them and his life and if they are to be good and positive and if his life-conduct and life-forming-process are to be happy and satisfying.

In doing so, he must be clear about the fact that his thoughts and feelings are constantly in motion, developing energy and normally wanting to



dauernd positiv-fortschrittlich entwickeln wollen, damit er im Leben selbst und in seiner Lebensführung in wertvoller Weise vorankommt. Wenn er jedoch gedanklich-gefühlsmässig unbeweglich sowie negativ und damit unglücklich und unzufrieden ist, dann lehnt er alles Gute und Positive ab und bekämpft, verdrängt und verhindert diese Bewegung sowie das positive Fließen der Gedanken- und Gefühlsenergie. Das aber kann auf Dauer niemals gutgehen und ruft nur Unglücklichkeit, Freudlosigkeit, innere Disharmonie, Depressionen, Unzufriedenheit und Krankheiten hervor, folglich er diese falsche Lebensweise umgehend aufgeben muss, um sich dem wahren Leben zuzuwenden.

Der Mensch muss nicht jeden Tag Angst davor haben, was ihm das Dasein und Leben bringen wird, folglich muss er auch nicht mit einem traurigen oder steinernen Gesicht oder mit Hass, Furcht, Ärger und Wut in sich durch den Tag, die Welt und durch sein Dasein schreiten und nicht sein Leben mit solchen Unwerten belasten. Also muss er sich anderen Menschen gegenüber auch nicht ohnmächtig und sich nicht falschen vermeintlichen Zwängen ausgesetzt fühlen.

Er muss auch nicht auf andere neidisch oder eifersüchtig sein, denen es scheinbar besser geht als ihm, denn wahrheitlich haben sie alle auch ihre täglichen Lasten zu tragen und müssen damit fertig werden. Auch muss er sich nicht schuldig fühlen und nicht glauben, dass er in irgendeiner Art und Weise versagt hätte, weil er eine Bürde zu tragen hat. Also muss er sich auch nicht offen oder insgeheim schämen und nicht annehmen, nicht gut und nicht lebenswürdig oder nicht hilfreich und nicht menschlich zu sein.

Tatsache ist, dass er nicht unter solchen Gedanken und Gefühlen leiden muss, und zwar auch dann nicht, wenn sie zur menschlichen Erfahrung gehören, weil nämlich sowohl seine Gedanken- und Gefühlswelt als auch sein Leben absolut kein Interesse daran haben, dass er unter ihnen leidet. Er muss diese

develop positively and progressively, so that he can make valuable progress in life and in his life-conduct. However, if he is mentally and emotionally immobile and negative, and therefore unhappy and unsatisfied, he rejects all goodness and positivity and fights, suppresses and prevents this motion and the positive flow of thought and emotional energy. However, this ability is limited and can only be used to a certain extent. In the long term, this can never work and only leads to unhappiness, joylessness, inner disharmony, depression, dissatisfaction and illnesses, so that this wrong mode of life must be abandoned immediately in order to turn to the true life.

Human beings should not have to live in constant fear of what life and existence will bring them, and so they should not go through the day, the world and their lives with a sad or stony face or with hatred, fear, anger and rage inside them, and they should not burden their lives with such negative things. So he does not have to feel powerless in the face of other human beings or exposed to wrong supposed constraints.

He also does not have to be envious or jealous of others who seem to be better off than he is, because in truth they all have their daily burdens to bear and have to cope with them. Nor must he feel guilty or believe that he has failed in some form or other because he has a burden to bear. So he need not feel ashamed, openly or secretly, nor accept that he is not good and amiable or helpful and human.

The fact is that he does not have to suffer from such thoughts and feelings, even if they are part of human experience, because both his thought- and feeling-world and his life have absolutely no interest in his suffering from them. He must acknowledge this fact and understand that he must



FIGU STUDIENGRUPPE USA

IMPORTANT INFORMATION REGARDING TRANSLATIONS

ORIGINAL GERMAN SOURCE



Tatsache anerkennen und begreifen, dass er sich nunmehr selbst dazu auffordern muss, sich seinen eigenen gesunden, positiven und lebensrichtigen Gedanken und Gefühlen zu stellen und sie nicht weiter wegzustossen, sie nicht zu missachten und nicht zu zertreten.

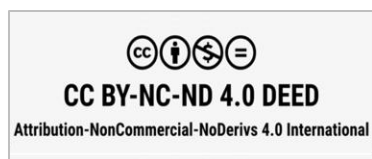
Selbstredend gehört auch dazu, dass er für alles, was bei ihm und in seiner Gedanken- und Gefühlswelt schief läuft und ihm Probleme usw. bereitet, nicht seine Mitmenschen, sondern einzig und allein nur sich selbst haftbar und verantwortlich machen kann. Also darf er die Schuld für seine gedanken-gefühl-psyche-bewusstseinsmässigen Lasten nicht den Mitmenschen zuschieben und sie nicht dafür haftbar machen wollen. Ein solches Handeln nämlich fördert in massiver Weise nur die eigenen Ängste, Depressionszustände wie auch die Trauer und Wut sowie andere üble Verhaltensweisen, wodurch stetig alles noch schlimmer wird als zuvor. Also muss das Ganze bekämpft und aufgelöst werden, was nur dadurch geschehen kann, indem er sich auf eine neue Art in guter, klarer, bewusster und positiver Form seinen Gedanken und Gefühlen zuwendet und seine Einstellung und sein Verhalten ihnen gegenüber in eine radikal bessere Weise ändert, die ihm gewährleistet, dass er fortan auf einem Weg geht, der ihn in ein glückliches und zufriedenes Leben führt.

Der Mensch allein ist es, wenn er unglücklich und unzufrieden ist, der er sich selbst immer wieder sagen und betonen muss, dass nur er es ganz allein ist, der seine Gedanken und Gefühle erschafft. Auch nur er ganz allein formt seinen Charakter, seine Persönlichkeit und all seine Verhaltensweisen, wobei er dies täglich bewusst oder unbewusst tut, und zwar schon seit seiner Geburt bis zum heutigen Tag. Ja, es ist gar so, dass er dies unbewussterweise schon vor seiner Geburt im Mutterleib getan hat und auch Zeit seines Lebens weiter tut, ob er dessen nun achtet oder nicht. Dabei muss er sich der Tatsache bewusst sein, dass er für jede Entwicklung in sich selbst verantwortlich ist, und zwar, weil er durch seine

now ask himself to face his own thoughts and feelings, which are powerful, positive and true to life, and not push them away, disregard them or trample on them.

Of course, this also includes the skill of being able to hold oneself, and only oneself, accountable and responsible for everything that goes wrong in one's own mind and in one's thought- and feeling-world, and that causes one problems, etc. So he must not blame his fellow human beings for his burdens of thoughts, feelings, psyche and consciousness and not want to hold them liable for them. Such action only massively fosters one's own anxieties, states of depression, as well as grief and anger, along with other bad behaviours, which steadily make everything even worse than before. So the whole thing must be fought and dissolved, which is only able to happen if he turns to his thoughts and feelings in a new form, in a good, clear, conscious and positive form, and changes his attitude and behaviour towards them in a radically better way, which ensures that from now on he walks on a path that leads him to a happy and contented life.

It is only human beings who, when they are unhappy and unsatisfied, have to keep telling and reminding themselves that they alone create their thoughts and feelings. He alone forms his character, his personality and all his behaviours, doing so consciously or unconsciously every day, from the day of his birth to the present day. In fact, he has been doing this unconsciously even before his birth in his mother's womb and continues to do so during the course of his life, whether he is aware of it or not. In doing so, he must be aware of the fact that he is responsible for every development within himself, and that is because he determines everything himself through his thoughts and



2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Marilyn Kopczyk / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a [Creative Commons Licence 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.



Gedanken und Gefühle alles selbst bestimmt. Klar muss ihm dabei auch sein, dass es grundlegend seine Gedanken sind, aus denen Gefühle entstehen, und zwar ganz gleich ob bewusste oder unbewusste Gedanken gehegt und daraus bewusste oder unbewusste Gefühle entstehen.

Aus des Menschen Gedanken und Gefühlen, die er über eine Zeitlang hegt und pflegt, entstehen mentale Energien, die für ihn im Negativen wie im Positiven fühlbar werden, wenn er sich sensitiv wahrnehmend darauf ausrichtet. Insbesondere Gedanken und Gefühle negativer, schlechter und unwahrer Form lösen starke Energien aus, die ihm als Angst-, Furcht-, Eifersucht-, Hass-, Rache-, Trauer- und Vergeltungsregungen bewusst werden, weil er sie besonders stark wahrzunehmen vermag. Dabei ist die Wahrheit aber, dass er diese Gedanken-Gefühls-Regungen ablehnt, weil er sie nicht wahrhaben will, und zwar obwohl er sie wahrnimmt.

Er wehrt sich gegen deren Wahrnehmen und verurteilt die Wahrnehmung als Lüge, womit er sich jedoch selbst betrügt. Durch dieses grundfalsche Verhalten erschafft er sich jedoch einen Leidensblock, dem er nicht Herr zu werden vermag, der ihn vor der Wirklichkeit verschliesst und der ihn immer mehr ins Elend stürzt und ihn stetig unglücklicher und unzufriedener macht.

Und wenn er dem Ganzen nicht Paroli bietet und nicht erkennt, welchen Unsinn er mit seinem falschen und wirren Verhalten betreibt, dann steht ihm ein böses Ende bevor, denn er stirbt entweder an einem gebrochenen Herzen, führt ein Leben in einer selbsterschaffenen Hölle, oder er beendet im schlimmsten Fall eigenhändig sein Leben, das er über Jahre hinweg selbst zerstört hat.

Der Mensch, der unglücklich und unzufrieden ist, hat die Fähigkeit, bewusst Gedanken zu hegen und zu pflegen, und also hat er die Fähigkeit, seine aus den Gedanken resultierenden Gefühle wahrzunehmen. Als Normalmensch möchte er, dass aus seinen

feelings. It must also be clear to him that it is fundamentally his thoughts from which feelings arise, regardless of whether conscious or unconscious thoughts are nurtured and conscious or unconscious feelings arise from them.

From the thoughts and feelings that a human being harbours and cultivates over a period of time, mental energies emerge that become feelable to him in both the negative and the positive if he focuses on them with sensitive perception. Thoughts and feelings in particular in negative, bad and untrue forms trigger strong energies, which he becomes aware of as impulses of anxiety, fear, jealousy, hatred, revenge, grief and retaliation because he is able to perceive them particularly strongly. But the truth is that he rejects these thoughts and feelings because he does not want to admit them, even though he perceives them.

He resists perceiving them and condemns the perception as a lie, but in doing so he deceives himself. Through this fundamentally wrong behaviour, however, he creates a block of suffering that he cannot control, that closes him off from reality and that plunges him ever deeper into misery and makes him steadily more unhappy and unsatisfied.

And if he does not stand up to the whole thing and does not recognise the nonsense of his wrong and confused behaviour, then a bad end awaits him, because he either dies of a broken heart, leads a life in a self-created hell, or, in the worst case, ends his own life, which he has destroyed over the years.

The human being, who is unhappy and unsatisfied, has the capability of consciously harbouring and caring for thoughts, and thus has the capability of perceiving the feelings that result from those thoughts. As a normal person, he wants joy, peace



Gedanken und Gefühlen Freude, Frieden und Harmonie resultieren, wobei er jedoch nur davon träumt und diese Werte nicht verwirklichen kann, weil er wahrheitlich alle negativen Unwerte in sich auslebt und zugleich ablehnt, wie eben Disharmonie, Freudlosigkeit, Eifersucht, Hass, Trauer, Unfrieden, Unglücklichkeit, Unzufriedenheit sowie Wut und Zorn usw.

Er versteht nicht, dass er sich auch mit diesen Unwerten auseinandersetzen und sie verstehen lernen muss, weil sie so zum Leben gehören wie alle guten und positiven Werte. Er muss aber verstehen, dass wenn er alle Unwerte einfach ablehnt und sie nicht verstehen lernt, er auch die guten und positiven Werte nicht in sein Leben integrieren und sie nicht verstehen und nicht für sich nutzen kann. Wenn er also einfach alles Negative und Ungute ablehnt, ohne es gedanklich-gefühlsmässig in Regungen erfahren und erleben zu können, dann kann er es ebensowenig verstehen wie auch nicht alles Positive und Gute, denn auch diesem ist es eigen, dass er es erfahren, erleben und verstehen muss.

Nur dann, wenn er beide Seiten erfährt, erlebt und versteht, eben das Negative und Schlechte wie auch das Gute und Positive, kann er alles richtig beurteilen und sein Leben nach guten und positiven Werten ausrichten und bewusst danach leben. Mit einem einfachen Beispiel dazu sei ihm gesagt, dass wenn er das Unglücklichsein und die Unzufriedenheit nicht kennt, dann kann er auch keine gedanken-gefühlsmässige Regungen des Glücklichseins und der Zufriedenheit finden.

Dies bezieht sich auch auf alle Unwerte und Werte überhaupt, sei es Trauer und Freude, Liebe und Hass, Ausgeglichenheit und Wut, Disharmonie und Harmonie sowie Unfrieden und Frieden, denn Negativ und Positiv hängen immer zusammen, und nur dann, wenn er sie im gegenseitigen Kennenlernen und Verstehen zur Ausgeglichenheit zusammenführen kann, wird er bewusst fähig, alles

and harmony to result from his thoughts and feelings, but he can only dream of this and cannot realise these values because he truly lives out all negative unvalues within himself and at the same time rejects them, such as disharmony, joylessness, jealousy, hatred, sorrow, unpeace, unhappiness, dissatisfaction as well as rage and anger, etc.

He does not understand that he also has to deal with these unvalues and learn to understand them, because they are as much a part of life as all good and positive values. But he must understand that if he simply disapproves of all unvalues and does not learn to understand them, he will not be able to integrate the good and positive values into his life and will not be able to understand them or use them for himself. If he simply disapproves of everything negative and bad without being able to intellectually and emotionally experience and live it, then he can understand it just as little as he cannot understand everything positive and good, because it is also the individual's own nature that he must experience, live and understand it.

Only when he experiences, lives-experiences and understands both sides, the negative and bad as well as the good and positive, can he evaluate everything correctly and align his life with good and positive values and consciously live accordingly. With a plain example, it can be said that if he does not know unhappiness and dissatisfaction, then he cannot find any thought-feeling impulses of happiness and satisfaction.

This also applies to all values and non-values, be it sorrow or joy, love or hate, balance or rage, disharmony or harmony, as well as discord or peace, because negative and positive are always connected, and only when he can bring them together in equalisedness through getting to know and understanding them, will he consciously be able to control everything and make the best out of



zu beherrschen und das Beste aus allem zu machen. Um dies tun zu können, muss er bereit sein, seinen eigenen inneren Weg zu gehen, um aufrecht und liebevoll seinem eigenen inneren Kleinsein und seiner Scham zu begegnen, die ihn davon abhalten, sich eine gehörig gute und positive Selbstwertschätzung aufzubauen.

Also muss er in jedem Fall diesen inneren Weg gehen, der von ihm fordert, dass er das Negative und Schlechte und das Gute und Positive in sich sehr genau betrachtet, kennenlernt und versteht, auf dass er alles nutzt, um selbst glücklich und zufrieden zu werden. Also muss er auf seinem inneren Weg alles genau analysieren und dabei wissen, dass er nichts trennen kann, was untrennbar zusammengehört, sondern dass er es zusammen in eine Ausgeglichenheit und damit in Einklang bringen muss, so nämlich das Negative und Positive. Und nur dann, wenn er das tut, dann ergibt sich, dass sich stets beide Pole zur Wirkung bringen und eine Ausgeglichenheit in der Weise schaffen, dass sich z.B. Trauer wieder zur Freude, Unfrieden zum Frieden, Disharmonie zur Harmonie, Angst zur Courage und Hass zur Liebe usw. wandelt.

Wenn sich der Mensch unglücklich und unzufrieden über die Jahre seines Lebens hinweg mit falschen und unsinnigen Gedanken und daraus hervorgegangenen bösen, negativen und schlechten Gefühlen vollgestopft hat, dann muss er sich nicht verwundern, dass es ihm rundum im Leben schlecht geht, er keine Freude hat und keinen Frieden in sich findet. Das aber muss er nun endlich ändern, und zwar endgültig, was er aber nur dadurch tun kann, indem er seine falschen, unsinnigen und unwirklichen Gedanken und Gefühle wegräumt und sich neues Gedanken- und Gefühlsgut erschafft und deren neue Werte in seinem Innern zum Leben bringt.

Nur dadurch, indem er in dieser Weise in seiner Gedanken- und Gefühlswelt aufräumt und Ordnung schafft, kann er aus seinem inneren und äusseren Chaos herausfinden, um in guter Weise alles so zu

everything. To do this, he must be willing to go his own inner way, to face his own inner smallness and shame with love and respect, which prevent him from building up a good and positive self-esteem.

So he must in any case go this inner path, which requires him to very carefully observe and consider, get to know and understand the negative and ill and the good and positive in himself, so that he uses everything to become happy and content himself. So, on his inner path, he must analyse everything in detail and in doing so, he must know that he cannot separate anything that belongs inseparably together, but that he must bring it together into an equalisedness and thus into harmony, namely the negative and the positive. And only when he does this, it turns out that both poles always have an effect and create an equalisedness in the process, so that, for example, sorrow turns back into joy, unpeace into peace, disharmony into harmony, anxiety into courage and hate into love, etc.

If, over the years, human beings have been unhappy and dissatisfied with their lives, cramming their minds with wrong and nonsensical thoughts and allowing these to give rise to evil, negative and bad feelings, then they should not be surprised if they feel miserable in every way, have no joy and find no peace within themselves. But he must change this now, once and for all, which he can only do by getting rid of his wrong, nonsensical and unreal thoughts and feelings and creating new goods of thoughts and feelings and bringing their new values to life in his inner being.

Only by clearing up and creating order in this way in his thought- and feeling-world can he find his way out of his inner and outer chaos in order to organise everything in such a way that all his



ordnen, dass sich all seine Angst, seine Eifersucht, sein Hass, seine Freudlosigkeit, sein Unglücklichsein, seine Unzufriedenheit und Wut sowie seine Trauer und Depressionszustände in Freude, Glücklichkeit, Zufriedenheit und Harmonie verwandeln. Er kann dies bewusst-willentlich durch gesunde und positive Gedanken und Gefühle tun, wie aber auch durch eine gute und wertvolle Meditation, die ihm Freude, Frieden und Harmonie bringt.

Beim Ganzen muss er sich aber klar bewusst sein, dass der sich wandelnde Umgang mit seinen Gedanken und Gefühlen nicht leicht ist, folglich ein Erfolg sich weder von einer Minute zur andern noch von einem Tag auf den andern ergibt, denn alles braucht seine Zeit. Doch er kann sich das Ganze leichter machen, indem er mit sich und mit seinen Gedanken und Gefühlen liebevoll und sanft umgeht, was bewirkt, dass er schneller vorankommt, nicht bemerkt, wie die Zeit vergeht und dementsprechend auch eher Erfolge erzielen kann. Tatsache ist, dass er sich einfach die notwendige Zeit nehmen muss, um mit seinen falschen, negativen und ungunstigen Gedanken und Gefühlen aufzuräumen.

Dazu bedarf es seiner Aufmerksamkeit und seines bewussten Willens, um nach innen in seine Gedanken- und Gefühlswelt zu gehen, sie einzeln wahrzunehmen, zu klären und zu verstehen. Der Mensch hat niemals zwei Gedanken und auch nicht zwei Gefühle gleichzeitig, sondern immer nur einen Gedanken und ein daraus resultierendes Gefühl, folglich er sie isolieren, wahrnehmen, ergründen und verstehen lernen kann, um sie in richtiger Art und Weise zu handhaben und auszuwerten. Dies ist auch dann so, wenn vielleicht zwei oder drei Ideen im nahen Vordergrund stehen, die ihn u.U. interessieren, doch wenn er den feststehenden Gedanken und dessen Gefühl isoliert, dann findet er einzig und allein nur dafür noch Interesse und beschäftigt sich ausschliesslich damit. Und um einen gegenwärtigen Gedanken und dessen Gefühl zu erhaschen ist es nur notwendig, sich hinzusetzen,

anxiety, jealousy, hatred, joylessness, unhappiness, dissatisfaction and anger, as well as his sadness and states of depression, are transformed into joy, happiness, contentment and harmony. He can do this consciously and deliberately through powerful and positive thoughts and feelings, as well as through good and valuable meditation that brings him joy, peace and harmony.

In the whole process, however, he must be clearly aware that changing the way he deals with his thoughts and feelings is not easy, and consequently success does not come from one minute to the next or from one day to the next, because everything takes time. But he can make the whole thing easier for himself by dealing lovingly and gently with himself and with his thoughts and feelings, which will cause him to make faster progress, not to notice how time passes and thus be able to achieve success sooner. The fact is that he simply has to take the necessary time to clear up his wrong, negative and unpleasant thoughts and feelings.

This requires his or her heedfulness and conscious will to go inward into his or her thought- and feeling-world, to perceive them individually, to clarify and understand them. Human beings never have two thoughts or two feelings at the same time, but only one thought and a feeling that results from it. Consequently, he or she can isolate them, perceive them, fathom them and learn to understand them in order to handle and evaluate them in the right way. This is also the case when two or three ideas may be in the immediate foreground that may interest him, but if he shuts himself off from the fixed thought and its feeling, then he finds interest solely and exclusively in that thought and is occupied with it alone. And to catch a present thought and its feeling, it is only necessary to sit down, allow yourself some stillness, close your



sich Ruhe zu gönnen, die Augen zu schliessen, ruhig zu atmen und seine Aufmerksamkeit nach innen auf seinen Gedanken und dessen Gefühl zu richten.

In dieser Weise nimmt er bewusst seinen Gedanken und sein Gefühl wahr und kann deren Regungen analysieren und verstehen lernen. Er bleibt dabei ruhig sitzen und atmet ruhig weiter, wobei er jedoch seine Aufmerksamkeit auch auf seinen Körper richtet und erforscht, was sich bei diesem bemerkbar macht. Wichtig ist dabei, dass er all das annimmt, was sich an Erkennen und Verstehen aus seinem Gedanken und Gefühl ergibt, wie aber auch das, was sich in seinem Körper bemerkbar macht.

Er muss das Ganze also bejahen und auch bereit sein, alles als feststehende Tatsache und als Teil seiner selbst anzuerkennen. Dies ist nach seinem jahrzehntelangen Neinsagen ein erstes Jasagen zu sich selbst und der erste Schritt zur Änderung zum Besseren, Guten, Positiven und Richtigen. Also behalte er nun diese meditative Haltung liebevoll für 15, 20 oder 30 Minuten bei, wobei er jedoch nicht nach weiteren Gedanken und Gefühlen forscht, sondern nur bejahend all das anerkennt, was er im Bewusstsein wahrnimmt.

Und all das, was er aus sich selbst aus seinem Bewusstsein wahrnimmt, sind seine Schöpfungen, die er selbst erschaffen hat. Diesen muss er nun mit offener und ehrlicher Liebe begegnen, denn sie wollen nichts anderes, als dass er sie bejahend wahrnimmt und seine Gedanken, Gefühle und seine Psyche sowie seinen Körper mit Liebe erfüllt, weil sie – und nichts anderes – der Transformator ist, durch den sich letztendlich alles zum Besseren, Besten, Guten, Positiven und Richtigen wandelt, so also auch seine Gedanken und deren Gefühle, die Psyche, die Gesundheit des Körpers und alle Verhaltensweisen.

Die Liebe ist eine ungeheure Energie, und diese will fließen und nicht durch irgendwelche Umstände blockiert werden, und dies gilt vor allem und ganz speziell für des Menschen Gedanken und Gefühle,

eyes, breathe calmly and turn your attention inward to your thought and its feeling.

In this way, he consciously perceives his thoughts and feelings and can analyse and learn to understand their impulses. He remains seated and continues to breathe calmly, but also directs his attention to his body and explores what becomes noticeable in it. It is important that he accepts all that arises from his thoughts and feelings in terms of recognition and understanding, but also what becomes noticeable in his body.

He must affirm the whole and also be willing to acknowledge everything as a fact and as part of himself. After decades of saying no, this is the first time he has said yes to himself and the first step towards change for the better, goodness, positivity and rightness. So he now lovingly maintains this meditative attitude for 15, 20 or 30 minutes, but without searching for further thoughts and feelings, just affirmatively acknowledging everything he perceives in consciousness.

And everything that he perceives from within his consciousness is his creation, which he has created himself. He must now meet it with open and honest love, because it wants nothing more than for him to perceive it affirmatively and to fill his thoughts, feelings and psyche, as well as his body, with love, because it – and nothing else – is the transformer through which everything ultimately changes for the better, best, goodness, positivity and rightness, and so too are his thoughts and their feelings, the psyche, the health of the body and all behaviours.

Love is an enormous energy, and it wants to flow and not be blocked by any circumstances, and this applies above all and especially to a person's



FIGU STUDIENGRUPPE USA
IMPORTANT INFORMATION REGARDING TRANSLATIONS
ORIGINAL GERMAN SOURCE



folglich sie nicht durch Unwerte und Energieabfall belastet werden wollen.

So lange aber, wie er diesen Energien seine Aufmerksamkeit verweigert, sie wegschiebt und nicht wertschätzt, können sie sich in ihm nicht entwickeln und nicht wirksam werden, folglich er nur die eine Möglichkeit hat, um lebensfroh, glücklich und zufrieden zu werden, nämlich alle notwendigen Energien in sich zu entwickeln. Das aber kann er nur dann tun, wenn er seine Gedanken und Gefühle richtig wahrnimmt, sie kontrolliert und lenkt.

thoughts and feelings, so they do not want to be burdened by unworthiness and energy waste.

But as long as he denies these energies his attentiveness, pushing them aside and not appreciating them, they cannot develop in him and become effective, so that he has only the one possibility to become full of the joy of living, happy and content, namely to develop all the necessary energies in himself. But he can only do this if he has the right perception of his thoughts and feelings, controlling and directing them.



2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Marilyn Kopczyk / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a [Creative Commons Licence 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.