



Meditation und die Zeit danach

von 'Billy' Eduard Albert Meier
10. Februar 2012

Jede meditative gedanken-gefühlsbewusstseinsmässige Betätigung in bezug auf das tägliche Leben, dessen Umtriebe und Situationen usw. erfordert auch eine Nachmeditationsbetätigung, denn jede Meditation erfordert auch eine nachhaltige und bewusste Phase, um das meditativ Erarbeitete in die Tat umzusetzen. Das besagt, dass es also einer völlig falschen Auffassung entspricht, eine meditativ gedanken-gefühls-bewusstseinsmässige Betätigung sei eine Übung, die nur während der eigentlichen Meditationsphase selbst durchgeführt werde, denn wahrheitlich ist es dringend notwendig, dass auch nach der Zeit der eigentlichen Meditation eine Nachphase erfolgt. Jedem Meditierenden muss klar bewusst sein, dass auch nach der Meditation ein Weiterüben dessen notwendig ist, was meditativ angestrebt wird, denn nur in dieser Weise bringen die meditativen Übungen wirklich Erfolg, weil sich die zwei Formen der Übungen ergänzen müssen. In dieser Weise ist es nämlich notwendig, dass das während der Meditation gewonnene bewusstseinsmässige Verständnis sich mit jenem Verständnis vereint und vertieft, das nachher im Nachmeditationszustand gewonnen wird. Grundsätzlich müssen sich beide Vertiefungsformen also ergänzen und ineinanderfließen. Das Ganze bedeutet, dass sowohl das durch die Meditation gewonnene Verständnis wie auch dessen Werte für das tägliche Leben, dessen Umtriebe und Situationen usw. in das Alltagsleben hineingetragen, ausgewertet und nachvollzogen werden müssen, weil das meditative Verständnis und dessen Werte allein keinen Nutzen bringen können, wenn sie nicht im Alltag umgesetzt werden. Jedoch auch dann, wenn es sich nicht um das alltägliche Leben, um dessen Umtriebe und Situationen usw., sondern um rein gedanken-gefühls- sowie speziell bewusstseinsmässige Meditationsinhalte handelt, müssen auch diese nach Beendigung der Meditation weiter bedacht werden, um ein bleibendes

Meditation and the Time After It

by 'Billy' Eduard Albert Meier
February 10th 2012

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



Verständnis und dementsprechende Werte nutzbar und beständig zu machen.

Wie viel Zeit nach einer Meditation dann im einen und andern Fall für die Nachmeditationsbetätigung aufgewendet wird, ist Sache des einzelnen Menschen, wobei jedoch bedacht werden sollte, dass immer ein Zeitraum genutzt wird, der zur gedanken-gefühlsmässigen Verarbeitung und Umsetzung des meditativ Bearbeiteten ausreicht. Dies können sowohl 20 oder 30 Minuten, wie aber auch Stunden sein, je nach Schwierigkeit des Verstehens des bearbeiteten Meditationsstoffes sowie der Möglichkeit des Sich-Befassens damit. Bestehen zeitliche Schwierigkeiten, dann liegt es durchaus im Rahmen des Möglichen, dass über den ganzen Tag hinweg in kurzen Phasen, über die Mittagszeit, in Pausen oder am Abend in der Freizeit, das meditativ Bearbeitete gedanken-gefühlsmässig bearbeitet, umgesetzt und nachvollzogen werden kann. Es muss also keine Hetze zur Verarbeitung und Umsetzung stattfinden, denn es steht dafür durchaus immer genügend Zeit zur Verfügung, wobei diese auch nach Bedarf in verschiedene Abschnitte eingeteilt werden kann.

Bei Meditationsübungen, ganz gleich welcher Art, Weise und Dauer, werden auch Intuitionen und Inspirationen gewonnen, die viele Vorzüge bieten und Anregungen schaffen zur Liebe und Freiheit, zu Wissen, Weisheit, Frieden, Freude, Glückseligkeit, Ausgeglichenheit und Harmonie, wie aber auch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Doch auch Wohltätigkeit, die Ehre, Achtung, Ehrlichkeit und Würde sowie das Mitgefühl in Bezug auf die Mitmenschen gehen als Anregungen und Vorzüge aus meditativen Übungen hervor, wie auch gute persönliche Eigenschaften, die sich, wie alle anderen Werte, ergeben und sich kumulieren.

Während der Meditationsübung fällt es natürlich sehr viel leichter, eine friedliche und andächtige Haltung einzunehmen, als eben im Alltagsleben, folglich also

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

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

During the meditation exercise it naturally is very much easier than it is in everyday life to take up a peaceful and edifying attitude, consequently,



die eigentliche Prüfung erst dann beginnt, wenn wieder den täglichen Turbulenzen und der Alltagswelt gegenübergestellt wird. Deshalb ist es nicht nur während der Meditation, sondern auch danach äusserst wichtig, dass in bezug auf die Nachmeditationsbetätigung sehr gewissenhaft bei der gedanken-gefühlsmässigen und aktuellen Verarbeitung und Umsetzung vorgegangen wird. Wird die Meditation verrichtet, dann finden sich schnell innerer Frieden sowie Ruhe, wobei in diesem Zustand auch ein wahres Mitgefühl für die Mitmenschen und alle Lebensformen überhaupt entwickelt werden kann. Auch ungute Gedanken und Gefühle gegenüber Rivalinnen und Rivalen lassen sich leichter beherrschen und gar beheben, wie auch ein Duldsamerwerden gegen andere, wie gegen Bösesinnte, Feinde und Widersacher, leichter wird und an Gewicht gewinnt. Und all dies geschieht in der Meditation darum, weil das Bewusstsein und die Gedanken und Gefühle sowie die Psyche entspannter werden und auch die Aggressivität geringer und oft gar völlig aufgehoben wird. Wahrheitlich ist es aber nicht leicht, all die Grundimpulse dieser Werte beizubehalten und sie gar in gutem Rahmen wirksam werden zu lassen, wenn eine Konfrontation mit den Verhältnissen des alltäglich-aktuellen Lebens stattfindet. Aus diesem Grunde ist es ganz besonders wichtig, dass so oft wie möglich Meditationen gleichsam für die Vorkommnisse, Situationen und Geschehen des Alltags usw. durchgeführt werden, um alles zu verstehen und beherrschen zu lernen. Das bedeutet, dass voll bewusst eine regelrechte persönliche meditative Schulung durchgeführt wird, durch die alle meditativen Erfahrungen und deren Erleben innerhalb diesen und durch die Nachmeditationsübung aufeinander abgestimmt und gezielt koordiniert werden. Dadurch allein kommt das meditative Bestreben und die dringend dar-aus resultierende Wirkung zur Geltung.

Es ist völlig natürlich, dass während einer richtigen Meditation gedanken- und gefühlsmässige Regungen wie Liebe, Güte, Mitfühlbarkeit, Freude,

therefore the actual test only begins when the daily turmoil and the everyday world is faced again. Therefore, it is of extreme importance not only during the meditation, rather also after it, that, in relation to the post-meditation-activity, one proceeds very conscientiously with the thoughts-feelings-based processing and implementing which is relevant. If the meditation is performed, then quickly inner peace and calm are to be found, whereby in this state also a true feeling for the fellow human beings and all life-forms in general can be developed. Also, ungood thoughts and feelings towards rivals can be mastered more easily and even corrected, and also a becoming more tolerant towards others, such as towards evil-minded ones, enemies and adversaries becomes easier and gains weight. And all this happens in the meditation, because the consciousness and the thoughts and feelings as well as the psyche become more relaxed and also the aggressiveness lessens and often is even completely abolished. But truthfully, it is not easy to maintain all the fundamental impulses of these values and to even allow them to become effective to a good degree, if a confrontation with the circumstances of the everyday-current life takes place. For this reason, it is quite especially important that meditations are carried out as often as possible, as it were, for the occurrences, situations and events of everyday life etc., in order to understand everything and learn to master everything. This means that, fully consciously, a proper personal meditative training is carried out, through which all meditative practical experiences and the living experience of them are, through this and through the post-meditation-exercise, synchronized and specifically coordinated. Through that alone the meditative striving and the effect pressingly resulting from it come to fruition.

It is completely natural that, during a correct meditation, thought and feeling-based impulsations like love, kindheartedness, feeling for others, joy,



Frieden, Harmonie und Glücklichein usw. entstehen, doch wenn dann diese hohen Werte im Alltagsleben nicht bedacht und nicht umgesetzt werden, eben durch eine Nichtmeditationsbetätigung, dann wird alles sehr schnell wirkungslos. So kommt es, dass wenn jemand in der Familie, in irgendeinem Beziehungsverhältnis oder in der Öffentlichkeit Beleidigungen usw. hervorbringt, tötlich wird oder einem sonstwie zusetzt, dass dann schnell die Kontrolle über das eigene Verhalten verloren wird. So ist es sehr schnell möglich, dass alle guten und richtigen Meditationsvorsätze einfach missachtet werden und Aggressivität und Wut hervorbrechen sowie böse Worte gebraucht werden, wobei dann auch nicht auszuschliessen ist, dass eine Revanche und nicht selten noch Schlimmeres erfolgt. Und geschieht dies tatsächlich, dann verschwinden augenblicklich alle meditativ gefassten guten Vorsätze und Werte, wie Liebe, Friede, Güte, Geduld, Harmonie und Verständnis usw. Natürlich fällt es in der Meditation sehr leicht, mitfühlend und uneigennützig zu sein doch dauert dies in der Regel nur so lange an, wie keine Probe für das Einhalten der Werte gefordert wird und kein Problem in Erscheinung tritt, eben in der Wirklichkeit des Alltags. Aus diesem Grunde ist es absolut unumgänglich, dass nicht nur im Rahmen der Meditation all die hohen Werte geübt und gepflegt werden, sondern auch nach der Zeit der meditativen Übung, wenn diese vorbei ist und das Alltagsleben wieder alles fest im Griff hat. Also ist die Nachmeditationsbetätigung ebenso wichtig wie die Meditation selbst, denn das ganze meditativ Erschaffene muss nun in der Alltagsrealität gründlich bedacht und in die Wirklichkeit umgesetzt werden, was aber sehr schwierig und gar äusserst mühsam ist, weshalb sehr viel Mühe dafür aufgewendet werden muss, dass die meditativ erarbeiteten hohen Werte auch wirklich greifen und verwirklicht werden können. Leider geschieht es bei manchen Menschen nur zu schnell, dass sie von den in einer Meditation erarbeiteten guten Vorsätzen usw. umgehend wieder abfallen, wenn sie sich ins Alltagsleben zurückbegeben und sich wieder mit diesem auseinandersetzen müssen.

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



FIGU STUDIENGRUPPE USA

IMPORTANT INFORMATION REGARDING TRANSLATIONS

ORIGINAL GERMAN SOURCE



In diesem Moment fällt es ihnen nicht leicht, mitfühlend und uneigennützig zu sein, weil in ihnen schnell wieder die Selbstsucht durchbricht. So kommt es z.B., dass, sobald sich die Gelegenheit ergibt, bedenkenlos wieder gestohlen, gelogen und betrogen wird, oder dass mancher handgreiflich wird oder zuschlägt, wenn dies die Gelegenheit bietet. Alles, was in der Meditation geübt wurde, ist dann plötzlich vergessen, folglich keinerlei aggressive Handlungen, Ungerechtigkeiten, böse und schändliche Reden und Worte sowie Lug, Betrug und Verleumdungen usw. mehr unterlassen werden. Und wenn der Mensch dazu die Macht hat, und zwar auch nach einer guten Meditation, dann ist er sehr schnell wieder gewillt, Mitmenschen zu drangsaliieren, sie zu bestehlen, zu belügen, zu verleumden oder sonstwie zu verunglimpfen, sie zu schlagen, zu harmen und ihnen Leid und Schmerz anzutun. Und so wie das in bezug auf die Meditation der Fall ist, wenn das, was durch sie mühsam erarbeitet wird, nach der meditativen Übung nicht bewusst und gründlich weiter durch eine Nachmeditationsbetätigung bedacht und ebenso bewusst in die Wirklichkeit umgesetzt wird, so geschieht exakt das gleiche auch bei den Gläubigen der Religionen, Sekten und Falsch-Philosophien. Diesbezüglich gehen die Gläubigen in die Kirche, Synagoge und in die Moschee, in eine Sektenstube, in einen Tempel oder sonst in eine Stätte für Gläubige, um die Predigt eines Geistlichen zu hören, der von den hohen Werten spricht, die sich die Menschen zu eigen machen und sie verwirklichen sollen. Aber auch hier geschieht genau dasselbe, dass im alten verworfenen Stil falscher Verhaltensweisen weitergefahren wird, wenn nicht nach der Predigt des Geistlichen im Alltagsleben alles gründlich überdacht und verwirklicht wird. In der Regel wird dieses Überdenken sowie das Befolgen der guten Worte und Lehren der Prediger, Weisen und Lehrenden von den Gläubigen nicht in die Tat umgesetzt, sondern es wird nur in falscher alter Weise weiter dahingelebt. Auch eine gute Predigt und gute mündliche Belehrungen usw. eines rechtschaffenen Geistlichen, eines Weisen oder irgendwelcher beliebiger Lehrpersonen

because selfishness quickly bursts through again in them. So it happens, for example, that as soon as the opportunity arises, one unhesitatingly steals, lies and cheats again or that many get violent, or strike blows if the opportunity affords it. Everything which was practiced in the meditation is then suddenly forgotten, consequently no aggressive deeds, unfairnesses, evil and harmful talk and words at all, as well as lies, deception and calumny, etc., are refrained from any longer. And if the human being has the might for it, indeed also after a good meditation, then very quickly he/she becomes willing again to torment fellow human beings, steal from them, lie to them, to calumniate them or, in some other form, to vilify them, to hit them, to harm them and inflict suffering and pain on them. And just as that is the case in relation to the meditation, if that which is acquired laboriously through it is not consciously and thoroughly further considered after the meditative exercise through a post-meditation-activity, and just as consciously implemented in reality, exactly the same thing happens with the believers of religions, sects and wrong-philosophies. Regarding this, the believers go to the church, synagogue and to the mosque, to a cultic room, to a temple or otherwise to a place for believers, in order to hear the sermon of a cleric, who speaks of the high values which the human beings should make their own and bring to fruition. However exactly the same thing also happens here, that, in the old, depraved style, wrong modes of behavior are continued, if, after the sermon of the cleric, everything is not thoroughly considered and brought to fruition in daily life. As a rule, this reconsideration, as well as the following of the good words and teaching of the preachers, wise ones and teachers is not put into practice by the believers, rather they continue to go on living in the wrong old mode. Also, a good sermon and good verbal instructions, etc., of a righteous cleric, a wise one or any teachers, etc., one would want, can be understood as a form of meditation, an aural meditation, so to speak, with which, however, it likewise entails that afterwards they are thoroughly



usw., können als eine Meditationsform verstanden werden, sozusagen als Hörmeditation, bei der es jedoch ebenfalls bedingt, dass sie danach gründlich bedacht und in entsprechenden Taten ausgeführt und verwirklicht werden. Genau das geschieht aber in der Regel bei den Gläubigen von Religionen, Sekten und Falschphilosophien nicht, weil sich, gegensätzlich zu bewusst, ernsthaft, selbständig und täglich regelmässig Meditationsübenden nur sehr wenige Ausnahmen in bezug darauf ergeben, dass keine Nachmeditationsübungen gemacht werden. Grundsätzlich und nachweisbar tut sich das Gros der Gläubigen nach dem Anhören der Predigten usw. von Geistlichen und Sektenführern sehr schwer, sich in einer Art und Weise darum zu bemühen, das gehörte Wertvolle wirklich zu bedenken und in die Tat umzusetzen, folglich einfach im alten negativen Stil weiterhin das getan wird, was schon immer an Bösem, Negativem, Schlimmem und Unrechtschaffenem getan wurde. Wahrheitlich werden so Predigten und Belehrungen von Geistlichen, Weisen und von irgendwelchen Lehrpersonen nur aus reiner Scheinheiligkeit sowie aus einem tiefgründigen Selbstbetrug angehört, weil sich die Gläubigen dadurch besser fühlen, als sie wirklich sind, und weil sie des irren Glaubens sind, dass sie die Glaubenspflicht erfüllen würden. Damit ist es aber nicht getan, denn jede gute Lehre und selbst die beste Belehrung kann erst dadurch wirksam und wertvoll werden, indem sie wenn sie erhalten worden ist, wie bei der Nachmeditationsbetätigung, gründlich und bewusst überdacht, verwirklicht und in die Tat umgesetzt wird.

Durch die Praxis einer richtigen und zweckdienlichen Meditation muss eine gedanken-gefühls-psychebewusstseinsmässige dauerhafte Festigung geformt werden, weshalb sich der Mensch darin durchgehend schulen muss. Dabei muss in guten, schlechten und bösen Zeiten meditativ bewusst geübt werden, sonst besteht keinerlei Aussicht, dass ein Ziel wirklich erreicht und meditativ etwas Wertvolles erschaffen werden kann. Es ist notwendig und wichtig, dass über das ganze Leben hinweg jeden Tag eine gewisse Zeit

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

Through the practice of a correct and useful meditation, a thoughts-feelings-psyche-consciousness-based, permanent consolidation must be formed, which is why the human being must continuously instruct himself/herself therein. Thereby one must meditatively consciously practice in good, bad, and evil times, otherwise there is no prospect at all that a fulfilment can be really achieved and something valuable can be created meditatively. It is necessary and important



FIGU STUDIENGRUPPE USA

IMPORTANT INFORMATION REGARDING TRANSLATIONS

ORIGINAL GERMAN SOURCE



für Meditationen aufgewendet und dann alles im Alltag in Nachmeditationsbemühungen bewusst überdacht, durchgearbeitet und in die Tat umgesetzt wird. Und nur in dieser Weise, wenn durchgehend in der Meditation und danach im Alltagsleben alles geübt und umgesetzt wird, kann es im Bereich des Alltags, Bewusstseins, in der Psyche und in den Gedanken und Gefühlen eine effective Verwirklichung bringen. Tatsache ist, dass jedes Phänomen, jedes Problem, jede Handlung, Tat und jede Rede und jedes gesprochene Wort ebenso veränderbar ist wie auch jede bewusstseins- sowie gedanken-gefühls- und psychemässige Regung, folgedem es auch so ist, dass sich das Bewusstsein des Menschen ebenso verändert wie auch jede Einstellung, Ansicht und Verhaltensweise. Dabei fragt es sich nur, wie lange es dazu dauert und ob der Mensch sich bemüht oder nicht, um sein Bewusstsein, seine Gedanken und Gefühle und seine Verhaltensweisen diszipliniert zu machen und voller ehrlicher Liebe, voll Wissen und Weisheit sowie in Ausgeglichenheit und Entspanntheit voll Frieden und Harmonie zu werden. Die Wahrheit zum Erreichen dieses Zustandes ist die, dass einfach bewusst die gedanken-gefühls-psyche-bewusstseinsmässigen Qualitäten entwickelt und alle Schattenseiten eliminiert und ausradiert werden müssen.

that each day for the entire life, a certain time for meditations is spent and then everything in everyday life is consciously thought about, worked through and implemented in post-meditation-efforts. And only in this manner, if continuously in the meditation and after it in daily life, everything is practiced and implemented, can it be brought to an effective fruition in the scope of everyday life, consciousness, in the psyche and in the thoughts and feelings. The fact is that every phenomenon, every problem, every deed, action and every speech and every spoken word is just as alterable as every consciousness-based as well as thoughts-feelings-based and psyche-based impulsations, consequently it is also the case that the consciousness of the human being changes, just as every attitude, view and mode of behavior does. Thereby it is only a question of how long it takes for that and whether the human being strives, or not, to make his/her consciousness, his/her thoughts and feelings and his/her modes of behavior disciplined and filled with honest love, filled with knowledge and wisdom as well as filled with peace and harmony in equalizedness and relaxation. The truth about the achievement of this state is that simply the thoughts-feelings-psyche-consciousness-based qualities must be developed consciously, and all the negative side effects eliminated and obliterated.