

77 Affirmations

Meditation from Clear Sight

High and highest meditation

Pages 239-240

by Billy

Meditative basis to the positive consciousness-bearing

The true wealth of the meditative basis to the positive consciousness-bearing rests in the true insight and in the true knowledge, learning and experience, that the omnipotence of one's own thoughts and feelings steers all functions and processes of life as a whole. Opposed to this is the blind belief in an all-directing god and in amulets that fend off calamity, magical talismans, ritualistic acts and hallowed places of worship, holy rituals and relics, consecrated shrines, hallowed and holy water, holy breads and wines, etc. Knowledge is, in its essence, wisdom and positive-neutral power, in comparison with which belief is a lack of understanding and a phenomenon of intellectual-feeling-related as well as psyche-consciousness-related, misdirected mechanisms without knowledge regarding the Creational-spiritual and Creational-natural laws and directives. From this it clearly and definitively follows that recognition, knowledge, learning, experience and wisdom are alone the true factors that exhibit real values and are evolutively effective and build a positive basis to the positive consciousness-bearing, while, in contrast to this, the belief is a path to destruction and devolution and leads to insanity and confusion as well as to a perturbed consciousness-bearing.

A meditative basis to the positive consciousness-bearing consists in the value that the consciousness is steered by corresponding meditative thoughts and feelings and is consciously formed. The meditative form with this consists in that certain thoughts are consciously cultivated again and again, through which corresponding feelings are triggered, which manifest themselves in the psyche in a beneficial and positive-balanced way and form this, whereby the consciousness is stimulated in the same manner and a consciously positive consciousness-bearing emerges. The meditative thoughts and feelings are cultivated again and again by thinking or muttering several times daily - three to four times - a specific sentence for about five minutes and exercising deliberate attentiveness on what is spoken. The one and same sentence may have a use for a single day or for several days depending on need, more precisely, for as long and often till the content of the sentence has become consciously self-evident. Thereby, the meditative basis to the positive consciousness-bearing may become a long process, which may take several months or even a whole year. This naturally does not happen in such a way that, for this entire time, only a single sentence is applied to the meditative basis of the consciousness-bearing because, truly, the whole program of points for meditative use comprises 77, which by and by must find a use in order to achieve the total extent of the goal. Additionally, these 77 points are about learning to trust one's own potential and are also about getting rid of fears, living with oneself in peace and enjoying life in abundance. Also integrated is one's own exaltedness as well as the health and vitality, the finder of creative problem solutions, the correct cultivation of thoughts and the successful life. The 77 steps of meditative cultivation of thoughts and feelings necessary for this are divided into the following sentences:

- 1) To live in today's world, I must be strong and develop tenacity with regard to my consciousness and my intellect.
- 2) The more tranquil and tenacious I become, the more I cope with difficulties.
- 3) The Creational-natural power is within myself, and I use this, putting it into effect in my thinking and acting.
- 4) I change myself positively within my consciousness-bearing and utilize my Creational-natural power within myself for this.
- 5) I am strong within myself and change my mental self-image positively.
- 6) Everything is achievable for me, and I master whatever I wish to accomplish.
- 7) I always raise my view, recognize all possibilities and am a positive thinker.
- 8) I cope with all difficulties with courage and a victor's readiness.
- 9) I will always be as good and positive as my thoughts, feelings and actions actually are.
- 10) Within me exists neither anxiety nor fear.
- 11) My thoughts and feelings strengthen the trust in myself.
- 12) I always abide with my knowledge that my thoughts and feelings are positive and generate what is positive.

Meditation aus klarer Sicht Hohe und höchste Meditation

Seiten 239-240

von Billy

Meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung

Der wahre Reichtum der meditativen Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung fundiert in der wahren Einsicht und im wahren Wissen, Erfahren und Erleben, dass die Allmächtigkeit der eigenen Gedanken und Gefühle alle Funktionen und Prozesse des gesamten Lebens steuert. Dagegen steht der blinde Glaube an einen allesrichtenden Gott und an unheilabwehrende Amulette, zauberkräftige Talismane, Kulthandlungen und geheiligte Kultstätten, heilige Rituale und Reliquien, geweihte Schreine, geheiligtes und heiliges Wasser, heilige Hostien und Weine usw. Wissen ist in seiner Essenz Weisheit und positiv-neutrale Macht, Glaube dagegen ist Verständnislosigkeit und ein Phänomen gedanklich-gefühlsmässiger sowie psychisch-bewusstseinsmässiger fehlgesteuerter Mechanismen ohne Kenntnis in bezug auf die schöpferisch-geistigen und schöpferisch-natürlichen Gesetze und Gebote. Daraus geht klar und eindeutig hervor, dass allein Erkenntnis, Wissen, Erfahrung, Erleben und Weisheit die wahren Faktoren sind, die reale Werte aufweisen und evolutiv wirksam sind und eine positive Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung bilden, während gegensätzlich dazu der Glaube ein Weg der Destruktion und Devolution ist und in die Irre und Wirrnis sowie in eine gestörte Bewusstseinshaltung führt.

Eine meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung besteht im Wert dessen, dass das Bewusstsein durch entsprechend meditative Gedanken und Gefühle gesteuert und bewusst geformt wird. Die meditative Form besteht dabei darin, dass bewusst immer wieder bestimmte Gedanken gepflegt werden, durch die dementsprechende Gefühle ausgelöst werden, die sich wohltuend und positiv ausgeglichen in der Psyche manifestieren und diese formen, wodurch das Bewusstsein in der gleichen Weise stimuliert wird und eine bewusst positive Bewusstseinshaltung entsteht. Die meditativen Gedanken und Gefühle werden immer wieder dadurch gepflegt, indem mehrmals täglich - drei- bis viermal - ein bestimmter Satz während etwa fünf Minuten gedacht oder gemurmelt und bewusst Achtsamkeit auf das Gesprochene geübt wird. Der eine und selbe Satz kann je nach Bedarf für einen einzigen oder für mehrere Tage Verwendung finden resp. derart lange und oft, bis der Satzinhalt zur bewussten Selbstverständlichkeit geworden ist. Dadurch kann die meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung zu einem langen Prozess werden, der mehrere Monate oder gar ein ganzes Jahr in Anspruch nehmen kann. Das geschieht natürlich nicht in der Weise, dass für diese ganze Zeit nur ein einziger Satz zur meditativen Grundlage der Bewusstseinshaltung Anwendung findet, denn wahrheitlich besteht das ganze Pensum der meditativ zu verwendenden Punkte aus deren 77, die nach und nach Verwendung finden müssen, um das Gesamtumfängliche des Zieles zu erreichen. Bei diesen 77 Punkten geht es dabei darum, dem eigenen Potential vertrauen zu lernen, wie aber auch Ängste loszuwerden, mit sich selbst in Frieden zu leben und das Leben in Fülle zu genießen. Integriert ist aber auch das eigene Gehobensein sowie die Gesundheit und Vitalität, das Finden kreativer Problemlösungen, die richtige Gedankenpflege und das erfolgreiche Leben. Die hierzu notwendigen 77 Schritte der meditativen Gedanken- und Gefühlspflege gliedern sich in folgende Sätze:

1. Um in der heutigen Welt zu leben, muss ich stark sein und Fähigkeit in bezug auf mein Bewusstsein und meinen Verstand entwickeln.
2. Je ruhiger und zäher ich werde, je mehr Schwierigkeiten bewältige ich.
3. Die schöpferisch-natürliche Kraft ist in mir selbst, und diese nutze ich verwirklichend in meinem Denken und Handeln.
4. In meiner Bewusstseinshaltung ändere ich mich zum Positiven und nutze dazu meine schöpferisch-natürliche Kraft in mir.
5. In mir selbst bin ich stark und wandle mein mentales Selbstbild zum Positiven.
6. Alles ist für mich erreichbar, und ich meistere, was ich auch immer wünsche zu vollbringen.
7. Stets erhebe ich meinen Blick, erkenne die ganzen Möglichkeiten und bin ein Positivenkenner.
8. Alle Schwierigkeiten bewältige ich mit Mut und Siegerbereitschaft.
9. Stets werde ich so gut und positiv sein, wie meine Gedanken, Gefühle und Handlungen es auch sind.
10. In mir existieren weder Angst noch Furcht.

- 13) I always find my own strength and can depend on it.
- 14) I myself always decide and act on my own responsibility and lead and define my life myself.
- 15) It is a joy to me to know and value myself.
- 16) Because I cultivate myself, I can depend on myself.
- 17) My nature is good, and I am a true human.
- 18) There is no discontent in me because everything moves actively and in contentment.
- 19) My self is developed, and I live good with this together in harmony.
- 20) Because I respect Creation, I respect and value also myself.
- 21) In every respect, I steer my life myself, and I also like my own results that I create.
- 22) In the consciousness, the psyche as well as in my thoughts and feelings, I am great and friendly and averse to every humility.
- 23) My inclination is to live according to the Creational laws.
- 24) I view life and the world optimistically and make the best out of everything.
- 25) I always do my best and will thus succeed in all that is good.
- 26) I always accept myself and trust in myself.
- 27) The constant flux of Creational laws and directives is within me as prosperity, which I realize.
- 28) Good living, wealth and prosperity are within me in the love, in the happiness, in harmony, peace and freedom.
- 29) Everything rich is in thoughts and feelings within me to learn what is rich, to help what is rich and to create what is rich.
- 30) Richly positive-balanced thoughts, feelings and words form my consciousness-related bearing through which my inner prosperity and blessedness are expressed.
- 31) I daily nourish my thoughts and feelings from my consciousness with dynamic richness.
- 32) I feel joy's testimony within myself and fill it in with cheerfulness, diligence and indefatigability.
- 33) My life is zeal, love, modesty and warmed in goodwill.
- 34) I feel within myself a great liveliness and a steady new awakening and being-bornness.
- 35) I daily remind myself of my good intellect and all my capabilities, which I utilize in positive ways.
- 36) I daily make the best possible out of my capabilities and out of my life.
- 37) Good, positive thoughts and feelings are born daily within me, which I realize.
- 38) I daily open my eyes and all senses for the beauty and the enchantment of Creational nature.
- 39) I daily am clear and lively in my thoughts and feelings as well as in my psyche and in my consciousness.
- 40) I daily am full of elan, full of jubilation and emotion, full of loftiness and undauntedness and act accordingly.
- 41) My healing thoughts and feelings are the medicine of my psyche and my consciousness.
- 42) The Creational peace has embedded in my consciousness; it soothes, calms and heals me.
- 43) I live with my thoughts and feelings within the consciousness, inasmuch that I fulfill the Creational laws and directives according to my best abilities.
- 44) I live with the knowledge and the truth within my consciousness, inasmuch that the Creational spirit as well as its energy and power within me is present within all things.
- 45) The control over myself lets me be free from anxiety, lovelessness, discord and from all bad things.
- 46) Within me is a great, massive and creative willpower through which I can accomplish all my works.
- 47) Through my positive thoughts and feelings, I am free and content in all my work.
- 48) I daily join with the beneficial powers of Creation, through which I develop positive powers within my consciousness for my development.
10. In mir existieren weder Angst noch Furcht.
11. Meine Gedanken und Gefühle stärken das Vertrauen in mich selbst.
12. Stets bleibe ich bei meinem Wissen, dass meine Gedanken und Gefühle positiv sind und Positives erzeugen.
13. Stets finde ich meine eigene Kraft und kann mich auf sie verlassen.
14. Stets entscheide und handle ich selbst in eigener Verantwortung und führe und bestimme mein Leben selbst.
15. Es ist mir eine Freude, mich selbst zu kennen und zu schätzen.
16. Dadurch, dass ich mich selbst kultiviere, kann ich mich auf mich selbst verlassen.
17. Mein Wesen ist gut, und ich bin ein wahrer Mensch.
18. Es gibt keine Unzufriedenheit in mir, denn alles bewegt sich aktiv und in Zufriedenheit.
19. Mein Selbst ist herausgebildet, und mit diesem lebe ich gut zusammen in Eintracht.
20. Dadurch, dass ich die Schöpfung respektiere, respektiere und schätze ich auch mich selbst.
21. In jeder Beziehung steuere ich mein Leben selbst, und ich mag auch meine eigenen Resultate, die ich erschaffe.
22. Im Bewusstsein, der Psyche sowie in meinen Gedanken und Gefühlen bin ich gross und freundlich und jeder Demut abhold.
23. Nach den Schöpfungsgesetzen zu leben steht mein Sinn.
24. Das Leben und die Welt betrachte ich optimistisch und mache aus allem das Beste.
25. Stets tue ich mein Bestes, und so wird mir alles Gute gelingen.
26. Stets nehme ich mich meiner selbst an und vertraue auf mich.
27. In mir ist der ständige Fluss der schöpferischen Gesetze und Gebote als Wohlstand, den ich verwirkliche.
28. In mir ist Wohlleben, Reichtum und Wohlstand in der Liebe, im Glück, in Harmonie, Frieden und Freiheit.
29. In mir ist alles reichlich an Gedanken und Gefühlen, um Reichliches zu lernen, Reichliches zu helfen und Reichliches zu schaffen.
30. Reichliche positiv-ausgeglichene Gedanken, Gefühle und Worte formen meine bewusstmässige Haltung, die meinen inneren Wohlstand und Segen zum Ausdruck bringt.
31. Täglich nähre ich aus meinem Bewusstsein heraus meine Gedanken und Gefühle mit dynamischer Fülle.
32. In mir fühle ich Freudenbezeugung und fülle sie an mit Frohsinn, Fleiss und Unermüdlichkeit.
33. Mein Leben ist Beflissenheit, Liebe, Bescheidenheit und in Wohl wollen gewärmt.
34. In mir fühle ich eine grosse Lebendigkeit und ein stetig neues Erwachen und Geborenwerden.
35. Täglich erinnere ich mich meines guten Verstandes und all meiner Fähigkeiten, die ich in positiver Weise nutze.
36. Täglich mache ich das Bestmögliche aus meinen Fähigkeiten und aus Leben.
37. Täglich werden in mir gute, positive Gedanken und Gefühle geboren, die ich verwirkliche.
38. Täglich öffne ich meine Augen und alle Sinne für die Schönheit und den Zauber der schöpferischen Natur.
39. Täglich bin ich in meinen Gedanken und Gefühlen sowie in meiner Psyche und in meinem Bewusstsein klar und lebendig.
40. Täglich bin ich voller Elan, voller Jubel und Rührung, voller Gehobenheit und Unverdrossenheit und handle demgemäss.
41. Meine heilenden Gedanken und Gefühle sind die Medizin meiner Psyche und meines Bewusstseins.
42. Der schöpferische Frieden ist in meinem Bewusstsein eingebettet, besänftigt, beruhigt und heilt mich.
43. Mit meinen Gedanken und Gefühlen lebe ich im Bewusstsein, dass ich die schöpferischen Gesetze und Gebote nach bestem Können und Vermögen erfülle.
44. In meinem Bewusstsein lebe ich mit dem Wissen und der Wahrheit, dass der schöpferische Geist sowie dessen Energie und Kraft in mir in allen Dingen gegenwärtig ist.
45. Die Kontrolle über mich lässt mich frei sein von Angst, Lieblosigkeit, Hader und von allen Dingen des Bösen.
46. In mir ist eine grosse, massive und kreative Willenskraft, durch die ich alle meine Werke zu vollbringen vermag.
47. Durch meine positiven Gedanken und Gefühle bin ich frei und zufrieden in all meinem Wirken.
48. Täglich verbinde ich mich mit den segensreichen Kräften der Schöpfung, durch die ich in meinem Bewusstsein positive Kräfte zu meiner Entfaltung entwickle.

work.

- 48) I daily join with the beneficial powers of Creation, through which I develop positive powers within my consciousness for my development.
- 49) Within me reigns the infinite of my life, which continues beyond death in endless further lives.
- 50) Even problems have their values within me because, through these, I change the problems around into solutions and success.
- 51) My reason and my understanding are aligned in such a way that I find creative solutions for everything.
- 52) In every situation, I am objective, hopeful and optimistic.
- 53) I always find all possibilities and solutions, whereby problems are solved at once.
- 54) In each problem, I recognize immediately its weak points and cope with it with bravery.
- 55) I am always hopeful and thus cope with even the most difficult things.
- 56) The more problems I cope with, the more knowing, wiser and livelier I become.
- 57) My problems and their solution-finding strengthen my consciousness and let me humbly recognize the wisdom of Creation.
- 58) The thoughts and feelings that emerge out of problems for the solution show to me the importance of creativity and progress.
- 59) With reason and understanding, I cope with every problem on my own.
- 60) I release myself from every tension by controlling my thoughts and feelings and letting them become creative factors and values.
- 61) I daily enjoy the moments of silence and listen intensively to the intuitions that spur me steadily to new thoughts, feelings and actions.
- 62) In all things that I do, I always take the Creational laws and directives as my partners.
- 63) In all things that I do, I usefully apply my analytical thoughts and thereby always find the right path and the right behavior.
- 64) If thoughts and feelings are created, then I shape them in knowledge and wisdom, from which I steadily profit.
- 65) My acquired knowledge gives directions to me on how I must do and not do something.
- 66) I always keep my spiritual and consciousness-related conduits free, whereby the Creational laws and directives can work within me and through me.
- 67) Within me everything is honest, successful and happy, whereby I also act with a sense for social responsibility.
- 68) I am aware of what being a true human means, and I act within the meaning of being a true human.
- 69) I lead my successful life within the framework of the Creational laws and directives.
- 70) Hard work matters to me and promotes my created capabilities, as also my perseverance, the joy in working and the will of goal achievement.
- 71) For all things, I consciously use my ideas, thoughts and feelings, gain cognitions, knowledge and wisdom from that and progress in life.
- 72) In all things that I do, I comprise persistence and zeal and always value what I do.
- 73) I always remain relaxed and thereby gain power over myself.
- 74) I always see to it that I have quiet moments because they bring me repose, peace and harmony.
- 75) I visualize within myself the Creational laws and directives and feel protectingly embedded in them.
- 76) In all things, I rise within myself onto a podium and look down at myself from the higher standpoint, whereby I recognize my weaknesses, which I try to correct.
- 77) I always walk on all paths that call the Creational laws to me; therefore, my prosperity and adversity are always productive.

The aforementioned 77 sentence factors represent a small selection of those meditative values through which a basis to the positive consciousness-bearing can be worked out. The form of meditation for this is extremely simple and associated without strain because only about five quiet minutes are necessary a few times daily to perform it, during which one of the mentioned meditation sentences is thought silently or muttered to oneself. At the same time, attention is directed towards the corresponding word order in order to inculcate them and have them

in meinem Wirken.

48. Täglich verbinde ich mich mit den segensreichen Kräften der Schöpfung, durch die ich in meinem Bewusstsein positive Kräfte zu meiner Entfaltung entwickle.
49. In mir herrscht die Unbegrenztheit meines Lebens, die über den Tod hinaus in unendlich weitere Leben anhält.
50. Auch Probleme haben in mir ihre Werte, denn durch diese wandle ich die Probleme um in Lösung und Erfolg.
51. Meine Vernunft und mein Verstand sind darauf ausgerichtet, dass ich für alles kreative Lösungen finde.
52. In jeder Situation bin ich objektiv, hoffnungsvoll und optimistisch.
53. Stets finde ich alle Möglichkeiten und Lösungen, wodurch Probleme sofort gelöst werden.
54. In jedem Problem erkenne ich sofort dessen Schwachstellen und bewältige es mit Bravour.
55. Immer bin ich hoffnungsvoll und bewältige so auch die schwierigsten Dinge.
56. Je mehr Probleme ich bewältige, desto wissender, weiser und lebendiger werde ich.
57. Meine Probleme und deren Lösungsfindung stärken mein Bewusstsein und lassen mich in Bescheidenheit die Weisheit der Schöpfung erkennen.
58. Die zur Lösung aus Problemen entstehenden Gedanken und Gefühle zeigen mir die Wichtigkeit der Kreativität und des Fortschritts.
59. Mit Vernunft und Verstand werde ich mit jedem Problem alleine fertig.
60. Aus jeder Anspannung erlöse ich mich selbst, indem ich meine Gedanken und Gefühle kontrolliere und sie zu kreativen Faktoren und Werten werden lasse.
61. Täglich genieße ich die Augenblicke der Stille und lausche intensiv den Intuitionen, die mich stetig zu neuen Gedanken, Gefühlen und Taten beflügeln.
62. In allen Dingen, die ich tue, nehme ich stets die schöpferischen Gesetze und Gebote zu meinen Partnern.
63. In allen Dingen, die ich tue, wende ich nutzvoll meine analytischen Gedanken an und finde dadurch immer den richtigen Weg und die richtige Handlungsweise.
64. Sind Gedanken und Gefühle erschaffen, dann forme ich sie in Wissen und Weisheit, wovon ich stetig profitiere.
65. Mein erarbeitetes Wissen gibt mir Anweisungen, wie ich etwas tun und lassen muss.
66. Immer halte ich meine geistigen und bewusstmässigen Verbindungslinien frei, wodurch die schöpferischen Gesetze und Gebote in mir und durch mich wirken können.
67. In mir ist alles ehrlich, erfolgreich und glücklich, wodurch ich auch mit einem Sinn für soziale Verantwortung handle.
68. Was wahres Menschsein bedeutet, ist mir bewusst, und im Sinne des wahren Menschseins handle ich.
69. Mein erfolgreiches Leben führe ich im Rahmen der schöpferischen Gesetze und Gebote.
70. Harte Arbeit ist mir gelegen und fördert meine erschaffenen Fähigkeiten, wie auch mein Durchhaltevermögen, die Freude am Wirken und den Willen der Zielerreichung.
71. Für alle Dinge benutze ich bewusst meine Ideen, Gedanken und Gefühle, gewinne daraus Erkenntnisse, Wissen und Weisheit und komme voran im Leben.
72. In allen Dingen, die ich tue, fasse ich mich in Ausdauer und Beflissenheit und schätze immer, was ich tue.
73. Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.
74. Stets richte ich es ein, dass ich ruhige Augenblicke habe, denn sie bringen Ruhe, Frieden und Harmonie.
75. In mir visualisiere ich die schöpferischen Gesetze und Gebote und fühle mich behütend in sie eingebettet.
76. In allen Dingen erhebe ich mich in mir auf ein Podest und blicke von der höheren Warte aus auf mich selbst hinab, wodurch ich meine Schwächen erkenne, die ich bemüht bin zu beheben.
77. Stets wandle ich auf allen Wegen, die mir die schöpferischen Gesetzmässigkeiten gebieten, daher ist mein Wohl und Wehe immer ertragbar.

Vorgenannte 77 Satzfactoren stellen eine kleine Auswahl jener meditativen Werte dar, durch die eine Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung erarbeitet werden kann. Die Meditationsform dazu ist äusserst einfach und ohne Anstrengung verbunden, denn zur Durchführung sind täglich wenige Male nur etwa fünf ruhige Minuten notwendig, während denen einer der genannten Meditationssätze still vor sich hingedacht oder vor sich hingemurmelt wird. Dabei ist die Aufmerksamkeit auf die entsprechende Wortfolge zu richten, um sie einzuprägen und wirksam werden zu lassen. Werden die Sätze lange genug

without strain because only about five quiet minutes are necessary a few times daily to perform it, during which one of the mentioned meditation sentences is thought silently or muttered to oneself. At the same time, attention is directed towards the corresponding word order in order to inculcate them and have them become effective. If the sentences are meditatively practiced long enough, then an effect cannot fail to appear, which shows that the consciousness-bearing slowly but surely improves and becomes ever more positive-balanced. And exactly this is indeed the purpose of practice.

Besides the 77 aforementioned sentences, there are still countless others in which it naturally is left up to each human to form his own word orders and sentences according to his own judgement and to use these. With this it is important only that the described meditation practice is steadfastly adhered to, because only through this can a true success occur, in order to attain a basis to the positive consciousness-bearing.

References

- ♦ http://clemmm.googlepages.com/Meditation_aus_klarer_Sicht_239-240.html

Inserted from <http://www.futureofmankind.co.uk/Billy_Meier/Meditation_from_Clear_Sight>

etwa fünf ruhige Minuten notwendig, während denen einer der genannten Meditationssätze still vor sich hingedacht oder vor sich hingemurmelt wird. Dabei ist die Aufmerksamkeit auf die entsprechende Wortfolge zu richten, um sie einzuprägen und wirksam werden zu lassen. Werden die Sätze lange genug meditativ geübt, dann kann eine Wirkung nicht ausbleiben, was sich daran zeigt, dass sich die Bewusstseinshaltung langsam aber sicher verbessert und immer positiv-ausgeglichener wird. Und genau das ist ja auch der Zweck der Übung.

Ausser den 77 vorgenannten Sätzen gibt es noch unzählige andere, wobei es natürlich jedem Menschen auch freigestellt ist, eigene Wortfolgen und Sätze nach eigenem Ermessen zu bilden und diese zu verwenden. Wichtig dabei ist nur, dass die beschriebene Meditationsübung beharrlich eingehalten wird, weil nur dadurch ein wirklicher Erfolg eintreten kann, um eine Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung zu erlangen.