

Die Friedensmeditation

von Christian Frehner, Schweiz

Salome gam nan ben urda,
Friede sei auf der Erde,
gan njber asala hesporona!
und unter allen Geschöpfen!

The Peace Meditation

by Christian Frehner, Switzerland

Salome gam nan ben urda,
Peace be on the Earth,
gan njber asala hesporona!
and among all created-creations!

*Translation revised by Christian Frehner,
Mariann Uehlinger, Switzerland and FIGU
Landesgruppe Australia*

17th November, 2020

Einleitung

Im Frühjahr 1984 begannen die FIGU-Mitglieder in der Schweiz mit der sogenannten FRIEDENSMEDITATION. Von unseren ausserirdischen Freunden, den Plejaren organisiert, sollte diese Friedensmeditation (FM) Bezüglich der Zukunft der Erdenmenschheit eine Wende zum Besseren herbeiführen. Funktionieren sollte dies, indem durch das Aussenden kraftvoller und logischer Impulse ein Gegenpol zu jenem negativen <Kraftfeld> aufgebaut wird, das die Erde wie eine Glocke umhüllt und das die Menschen sowie die ganze Natur beeinflusst. Dieses negative Kraftfeld wurde (resp. wird) über Jahrhunderte hinweg durch ein religiös-sektiererisches, extremistisches und ausgeartetes Denken der Menschen aufgebaut. – Die Idee war also, mittels Hilfe von mehr als 3,5 Milliarden Menschen der Plejarischen Föderation via einer hoch über dem Semjase-Silver-Star-Center (SSSC) schwebenden Telemeterscheibe und mittels anderer Einrichtungen kraftvolle <Gegenimpulse> auf der Erde auszusenden – mit offensichtlichem Erfolg, wie sich inzwischen herausgestellt hat. Diesbezüglich sollen die drei weiter unten aufgeführten Auszüge aus Kontaktgesprächen mit Ptaah resp. Semjase Begründungen und Hintergrundinformation liefern.

Da die Erdenmenschheit in erster Linie für den eigenen Zustand sowie auch für jenen des Planeten im Guten wie auch im Schlechten

Introduction

In spring 1984, the FIGU members in Switzerland began with the so-called PEACE MEDITATION. Organised by our extraterrestrial friends, the Plejaren, this Peace Meditation (PM) was intended to bring about a change for the better with regard to the future of humanity on Earth. This works by sending out powerful and logical impulses through which a polarity is built up which is opposite to the negative 'power field' which surrounds Earth much like a huge bell and which influences the human beings and all of nature. Over several centuries, this negative power field has been (that is to say, is) built up by the human beings by means of religious-sectarian and extremist thinking that is out of the control of the good human nature. Therefore the idea was to send out – with the help of more than 3.5 thousand-million¹ human beings from the Plejaren federation, via a telemeter disk hovering high above the Semjase-Silver-Star-Center (SSSC) and by means of some other devices – powerful 'counter impulses' on Earth; with obvious success as it has turned out in the meantime. Regarding this, three excerpts from contact reports with Ptaah and Semjase, which can be found further down, shall provide some explanations and background information.

Since the terrestrial humankind is primarily responsible for its own state as well as for that of the planet, for better or for worse, and

¹ On the 22.8.2011 it was decided with Billy, not to use 'trillion' for the German term 'Billion' and not to use 'billion' for the German term 'Milliarde' as it can lead to confusion. Therefore the German term 'Milliarde' (1000 million) should be translated as 'thousand-million' (<http://dict.figu.org/node/9250>) and the German term 'Billion' should be translated as 'million-million' (<http://dict.figu.org/node/9248>).

selbst verantwortlich ist und demgemäss auch für eine Heilung, ergeht hiermit der Aufruf an alle vernunftbegabten und verantwortungsbewussten Menschen, sich an der FM der FIGU zu beteiligen. Je mehr Menschen sich mit engagieren, desto grösser und machtvoller wird die positiv-neutrale Kraft! – Auch wenn wir keine Angstmache betreiben wollen: Die Gefahr eines 4. Weltenbrandes und anderer schlimmer Geschehnisse ist noch lange nicht gebannt! Noch für lange Zeit bedarf es daher weiterer grosser Anstrengungen in vielerlei Hinsicht, bis dereinst in ferner Zukunft die Erdenmenschheit als Gesamtheit in friedlicheren Bahnen denkt und handelt – hoffentlich.

Da jede Wende zum Besseren (oder Schlechteren) stets nur von den Entscheidungen und Anstrengungen einzelner Menschen erarbeitet wird, muss es das Leitmotiv vernünftig denkender Individuen sein, nicht die Hände in den Schooss zu legen und sich nicht wie Schafe vom Herdentrieb der Masse schieben zu lassen, sondern das eigene Schicksal selbst zu gestalten und zu leiten.

Wer nach dem dummen und menschenfeindlichen Spruch «Nach mir die Sintflut» lebt und nicht nach dem Spruch «Leben und leben helfen», dem sei der Hinweis mit auf den Weg gegeben, dass Wiedergeburt (Reinkarnation) nicht einfach eine spekulative, philosophische Theorie ist, sondern eine in Logik beweisbare Tatsache. Jeder Mensch wird wieder und wieder als neue Persönlichkeit auf der Erde inkarnieren (unabhängig davon, ob man dies wahrhaben will oder nicht) und dazumal genau jene Welt vorfinden, die er oder sie in der Vergangenheit mitgestaltet hat – ganz gleich ob aktiv oder passiv, destruktiv oder konstruktiv.

Die Friedensmeditation in der Praxis

Wer kann mitmachen?

Mitmachen kann jeder Mensch, der über ein klares materielles Bewusstsein verfügt (keine Drogen; kein Alkohol; keine schwerwiegende psychische Krankheit, die das Bewusstsein beeinträchtigt).

Sehr wichtig ist, dass eine absolute Freiwilligkeit herrscht bezüglich des Mitmachens bei der FM. Diese darf also nicht verordnet werden, so z.B. einem Kind.

accordingly also for a healing process, we call upon all rational and responsible human beings to participate in FIGU's PM. The more human beings who become involved, the greater and more mightful will be the positive-neutral power! – Although we do not wish to cause any anxiety: the threat of a fourth global conflagration and other bad happenings has not been averted by a long stretch! Therefore, for a long time to come, further big efforts are required in this regard, until one day in the distant future the terrestrial humankind in its entirety thinks and acts along more peaceful lines – hopefully.

Since every turn for the better (or worse) is always only worked out by the decisions and efforts of individual human beings, the leitmotif for rationally thinking individuals must be not to sit back and do nothing and not to allow themselves to be pushed like sheep by the herd instinct of the masses, rather to form and direct their own destiny for themselves.

Therefore, anyone who lives by the maxim, "devil-may-care" – which shows low intelligentum and hostility towards human beings – and not according to the maxim, "live and help live", is given a piece of advice for life; namely that rebirth (reincarnation) is not merely a speculative, philosophical theory, but a fact verifiable through logic. Every human being will repeatedly incarnate on Earth as a new personality (regardless of whether one wants to accept this or not), and at that time he/she will find exactly the type of world he/she has helped to shape in the past – no matter whether it was done actively or passively, destructively or constructively.

The Peace Meditation in Practical Terms

Who can participate?

Every human being who possesses a clear material consciousness (no drugs; no alcohol; no severe mental/psychical illness that impairs the consciousness) can participate.

It is very important that an absolute voluntariness prevails regarding the participation in the PM. Therefore it must not be prescribed to a child, for example.

Ab welchem Alter kann jemand mitmachen?

Sobald ein Kind verstandesmäÙig fähig ist, die Belange zu verstehen und zu erfassen (wie gesagt aber nur dann, wenn eine Freiwilligkeit und Eigeninitiative gegeben ist).

Wann findet die Friedensmeditation statt?

Die FM dauert jeweils 20 Minuten und wird am 1. (massgebend ist der erste Samstag) und 3. Wochenende des Monats durchgeführt, und zwar an Samstagen um 18.30 und 20.00 Uhr MEZ resp. 19.30 und 21.00 Uhr MESZ (Sommerzeit) und an Sonntagen um 20.00 Uhr MEZ (Normalzeit) resp. 21.00 Uhr MESZ (Sommerzeit).

In Ländern, die einen Wechsel zwischen Normal- und Sommerzeit anwenden, ist bezüglich der FM eine zeitliche Anpassung erforderlich. Die lokale Zeit können mit den konstanten GMT/UTC-Zeiten synchronisiert werden.

Wie meditiere ich?

Grundsätzlich empfiehlt es sich, vor der Durchführung jeglicher Form von Meditationen das Buch <Einführung in die Meditation> zu lesen (dies ist aber nicht zwingend erforderlich).

Der Meditationsvorgang als solcher besteht darin, dass man während der ganzen 20 Minuten immer wieder den Meditationssatz leise vor sich hin flüstert oder spricht – oder sich eine korrekt gesprochene Audioaufnahme der FM anhört und den Satz in Gedanken repetiert – und dabei keine Fremdgedanken hegt. Dies heisst, dass keinen anderen und also meditationsfremden Gedanken nachgegangen werden soll, dass man sich also nur auf den Satz <Salome gam nan ...> konzentriert. Ertappt man sich dabei, dass anderen Gedanken nachgegangen wird usw., dann wende man sich einfach wieder dem Meditationsspruch zu.

Sehr wichtig für das Funktionieren der FM ist es auch, dass der Spruch richtig ausgesprochen wird, dass also nicht die falschen Silben betont werden. Diesbezüglich kann ein Beispiel von der [FIGU-SSSC-Webseite](#) heruntergeladen werden, bzw. steht auf FIGUVIDEO ([YouTube](#)) ein englischsprachiger Film zur Verfügung.

From what age can one participate?

As soon as a child is intellectually able to understand and comprehend the issues (but as mentioned, only if it is voluntary and his/her own initiative).

What is the schedule of the Peace Meditation?

The PM always lasts for 20 minutes and takes place on the 1st (decisive is the first Saturday) and the 3rd weekend of the month, namely on Saturdays at 6:30 and 8:00 pm CET (normal time) that is to say, 7:30 and 9:00 pm CEST (summer time) on Sundays at 8 pm CET (normal time) that is to say, 9 pm CEST (summer time).

In countries that apply a change between normal time and daylight-saving time, a time adjustment is required with regard to the PM. The local time can be synchronised with the constant GMT/UTC times.

How do I meditate?

Basically, it is recommended that one reads the book 'Introduction to Meditation' prior to carrying out any type of meditation (however, this is not absolutely necessary)².

The meditation process as such consists of softly whispering or speaking the meditation sentence again and again for the entire 20 minutes – or one can listen to a correctly spoken audio recording of the PM and repeat the sentence in one's thoughts – while one does not follow any foreign thoughts. This means that one does not dwell on other thoughts that are foreign to the meditation, rather that one solely concentrates on the sentence 'Salome gam nan ...'. If one catches oneself following other thoughts and so on, then one simply returns to the meditation sentence again.

Very important for the PM to work is also that the sentence is pronounced properly, so that one does not emphasise the wrong syllables. In this regard an example can be downloaded from the [FIGU-SSSC-website](#), respectively, an English language film is available at FIGUVIDEO ([YouTube](#)).

² A bilingual version will soon be published by FIGU-Landesgruppe Australia (au.figu.org).

Der Satz wird auf diese Art gesprochen:
«Saalome gam naan ben uurda, gan njjber
asaala hesporoona!» Die Doppelvokale werden
gedehnt ausgesprochen, Doppelvokal <uu> kurz
betont.

Wie funktioniert die Friedensmeditation?

Der Meditationsspruch ist in Lyranischer Sprache
verfasst, einer Sprache also, die vor 13'500 und
vor 389'000 Jahren von den alten Lyra-Wega-
Abkömmlingen gesprochen wurde, als diese
eine Zeitlang auf der Erde lebten. Durch das
gemeinsame Aussprechen (und Denken!) dieses
Spruches werden in den Speicherbänken, die
die Erde umhüllen und in denen sämtliche
Gedankenimpulse usw. aller Menschen
gespeichert sind, die jemals auf der Erde gelebt
haben, leben und noch leben werden, gewisse
Impulse freigesetzt, die einerseits in den
einzelnen Meditierenden wiederum unbewusste
Impulse freisetzen, und die andererseits durch
ihre Intensität (es beteiligen sich ja wie bereits
erklärt mehr als 3,5 Milliarden Ausserirdische an
der FM; siehe Bericht weiter unten) negative
Kraftfelder überlagern und zunehmend
neutralisieren.

Durch die spezielle Sitz- und Handstellung
entsteht ein Energiekreislauf, der dann mittels
Meditationspyramide mit den Energien aller
andern zur gleichen Zeit Meditierenden in
Verbindung tritt.

Sitzhaltung, Hilfsmittel und Umgebung

Die FM wird vorzugsweise in kleinen oder
grösseren Gruppen durchgeführt. Man kann sie
aber auch allein absolvieren.

Damit Menschen, welche die FM ausserhalb des
SSSC durchführen, die gewünschte Wirkung
erzielen, ist die Benutzung einer speziellen
Kleinpyramide erforderlich.

The sentence is spoken as follows: "Saalome
gam naan ben uurda, gan njjber asaala
hesporoona!" The double vowels are spoken in
a prolonged form; the double vowel 'uu' is
emphasised like the German "kurz". In English
the phonetics are as follows: Saalome (aa =
father) gum naan (aa = father) ben uurda (or =
more, for) gun neeber asaala (aa = father)
hesporoona (o = tone, go).

How does the Peace Meditation work?

The meditation sentence is composed in the
Lyrian language, thus a language previously
spoken on Earth 13,500 and 389,000 years ago
by the ancient Lyra-Vega descendants when
they lived on Earth for a while. As one speaks
(and thinks!) this sentence, certain impulses
are released from the storage banks which
enwrap the Earth and in which there are stored
all thought impulses and so forth of all human
beings who have ever lived, currently live or will
live on this planet in the future. On one hand,
these impulses in turn release unconscious
impulses in the individual meditator, and, on
the other hand, due to their intensity (after all,
as already explained, more than 3.5 thousand-
million extraterrestrials participate in the PM;
see report further down), they overlay and
increasingly neutralise negative power fields.

By means of the special seating and hand
position an energy circle arises which then, by
means of a meditation pyramid, connects with
the energies of others meditating at the same
time.

Seating position, aids and surroundings

Preferably the PM is carried out in small or
larger groups, but it can also be done alone.

In order for human beings who do the PM
outside the SSSC to achieve the desired effect,
it is necessary to use a special small pyramid.

Bei korrekter Verwendung der Kleinpyramiden – u.a. angepasst an die Gruppengröße – erfolgt eine schwingungsmässige Verbindung zwischen den Meditierenden und einem speziellen <Kraftblock> der Zentrumpyramide im SSSC. Durch die eintreffenden Impulse der Meditierenden wird dieser <Kraftblock> stetig kraftvoller, d.h. energiereicher. Als direkte Folge wird auch die Ausstrahlung einer Kraft verstärkt, die gegenüber dem durch religiös-sektiererischen Glaubenswahn gespeisten, ungeheuer starken <Glaubens-Energieblock> – der wie eine Art Smog-Glocke rund um die Erde das Denken der Menschen böseartig <vernebelt> und lähmt – eine neutralisierende, friedensfördernde Gegenwirkung erzeugt. In einer Analogie kann die Wirkung des <Kraftblocks> verglichen werden mit jener der Schwerkraft, die, von uns Menschen in der Regel unbemerkt, unaufhörlich ihre Wirkung zeitigt.

Grundsätzlich kann die FM von jedem Menschen zu jeder Zeit und so lange wie es für richtig befunden wird durchgeführt werden. Wird ohne Pyramide meditiert, ist dies eine rein persönliche Angelegenheit, zum eigenen evolutiven Nutzen und ohne nennenswerten Einfluss auf das Weltgeschehen. Wird jedoch die Pyramide verwendet, werden die Impulse während den offiziellen Zeiten direkt im SSSC gespeichert. Wird ausserhalb der offiziellen Zeiten mit einer Pyramide meditiert, werden die Impulse zwischengespeichert und später synchronisiert ausgestrahlt (auf die Erde).

(Bedingt durch die lokalen Gegebenheiten und aufgrund der verschiedenen Zeitzonen bestimmen die FIGU-Landes- und -Studiengruppen [und je nachdem auch die <Interessengruppen für FIGU-Missionswissen>] sowohl den für sie geeigneten Tag wie auch den Beginn ihrer offiziellen monatlichen Generalversammlung. Bei gleicher Gelegenheit werden auch die fixen Zeiten für die FM und weitere reguläre Meditationen festgelegt. Diese Daten sind danach verbindlich.)

Beim Meditieren in einer Gruppe (= zwei oder mehr Menschen) wird empfohlen, dass jemand das Kommando für den Beginn und das Ende der FM gibt.

Meditationspyramiden können [selbst produziert](#) oder von verschiedenen Anbietern gekauft werden, z.B. bei der FIGU-Landesgruppe Canada (ca.figu.org) oder bei

If the small pyramids are used correctly – adapted to the size of the group, among other things – a swinging-wave-based connection between the meditators and a special 'power block' of the central pyramid in the SSSC ensues. Through the incoming impulses of the meditators this 'power block' becomes continuously more powerful; that means, more energy-rich. As a direct consequence the radiation of a power is also strengthened, which produces a neutralising, peace-promoting counter-effect in contrast to the enormously strong 'religious energy block' – which, like a kind of smog bell, maliciously 'clouds' and paralyses the thinking of the human beings around the world. In an analogy, the effect of the 'power block' can be compared with that of gravity, which, usually unnoticed by us human beings, is incessantly producing its effect.

Basically, the PM can be performed by anyone at any time and for as long as it is deemed appropriate. Meditating without a pyramid is a purely personal matter, for one's own evolutionary benefit and without any significant influence on world events. However, if the pyramid is used, the impulses are stored directly in the SSSC during the official times. When meditating with a pyramid outside of the official times, the impulses are stored temporarily and later transmitted synchronised (to Earth).

(Due to local conditions and based on the different time zones, FIGU Landesgruppen and FIGU Studiengruppen [and depending on the circumstances also the 'FIGU Interest Groups for Knowledge-of-the-Mission'] determine both the appropriate day for them and also the start of their official monthly general assembly. On the same occasion, the fixed times for FM and other regular meditations are also determined. These dates are then binding).

When meditating as a group (two or more human beings), it is recommended that someone gives the signals for the beginning and the end of the PM.

Meditation pyramids can be [made at home](#) or purchased from various suppliers, for example, from FIGU-Landesgruppe Canada (ca.figu.org) or www.billybooks.org.

Zur Sitzstellung:

Die Meditationspyramide wird entweder auf einen Tisch gestellt (wenn man am Tisch sitzend meditiert) oder leicht erhöht auf einen Schemel auf dem Fussboden (das obere Ende der Antenne sollte sich in etwa auf Stirnhöhe befinden). Bei verschiedenen grossen Meditationsteilnehmern wird eine mittlere Höhe bestimmt.

Mittels eines Kompasses wird die Pyramide genau nach Norden ausgerichtet (Pyramidendiagonale), d.h., die einzelnen Ecken zeigen in die vier Himmelsrichtungen.

1. Die Meditierenden sitzen entweder auf normalen Stühlen (keine Polstersessel oder ähnliches) um einen Tisch oder im Lotos-/Türken-/Schneidersitz beziehungsweise Knie- oder Fersensitz auf dem Boden, wobei ein kleiner Schemel oder ein Kissen, Decken usw. als Polster benutzt werden dürfen. Wichtig ist einfach, dass Wirbelsäule und Kopf während der gesamten Meditation entspannt und aufrecht gehalten werden können.
2. Der Mindestabstand zur Pyramide darf nicht unter 50 cm betragen, gemessen von der Brust bis zum Antennenstab.
3. Die um einen Tisch Sitzenden reichen sich die Hände und sind somit in einem geschlossenen Kreis miteinander verbunden. Die nach oben offene Handfläche der linken Hand fasst die rechte Hand des linken Sitznachbarn, während die nach unten geöffnete Handfläche der rechten Hand die linke Hand des rechten Sitznachbarn ergreift.
4. Bei einer Einzelmeditation am Tisch werden beide Arme vor sich hin gestreckt und die Fingerspitzen der auf dem Tisch liegenden und seitlich geöffneten Hände zur Pyramide hin gerichtet.
5. Bei der Meditation auf dem Boden können die nach oben offenen Handflächen auf die Knie gelegt werden, wobei die nach oben gekrümmten Fingerspitzen gegen die Stirn des Meditierenden weisen. Als andere Variante können jedoch die Hände auch mit der Handfläche nach unten auf die eigenen Oberschenkel gelegt werden, wobei die Fingerspitzen beim Knie liegen.

About the sitting posture:

The meditation pyramid is placed either on a table (if one meditates while sitting at the table), or in a slightly elevated position on a stool on the floor (the upper end of the antenna should roughly be level with the meditators' foreheads). When several meditators of varying height participate in the meditation, an average level is selected.

With the help of a compass the pyramid is aligned exactly due north (diagonal plane of the pyramid); that means, the four corners are directed towards the four cardinal points.

1. The meditators either sit on normal chairs (no upholstered seats or the like) around a table, or in a lotus position, cross-legged or in a tailor-fashion, or rather in a kneeling position or on the haunches on the floor, in which case a small stool or a cushion, blankets and so forth, may be used as a seat. It is only important that the spine and the head can be held relaxed and upright throughout the entire meditation.
2. The minimum distance to the pyramid must be more than 50 cm (19.685 in.), measured from the chest to the pole of the antenna.
3. Participants seated around a table hold hands with those beside them and are, therefore, linked together in a closed circle. The palm of the left hand points upward and clasps from underneath the right hand of the person to the left, while the right hand, palm down, holds the left open palm of the person to the right.
4. During the individual meditation at a table, both arms are extended out the front and the fingertips of the hands, which are lying on the table on their sides and are open, point toward the pyramid.
5. When meditating on the floor, the back of the open palm may be placed upon the knees, while the fingertips, curled upwards, point toward the meditator's forehead. As another variation, the hands can be placed, palm-down, upon one's own thighs, in which case the fingertips rest at the knees.

6. In einer weiteren Version für die am Boden Sitzenden (ab ca. 5–6 Personen) dient links der eigene Oberschenkel (oberhalb des Knies) und rechts der Oberschenkel des Nachbarn als Stütze für die Hände (Handstellung wie unter Punkt 3 beschrieben).

7. Die Meditation resp. das Sprechen des lyranischen Satzes erfolgt mit geschlossenen Augen.

Nach Ablauf der 20 Minuten, was durch ein abgedämpftes Signal eines Küchenweckers (Tipp: Tuch über Blumentopf) oder ähnliches angezeigt werden kann, soll noch ca. 1–2 Minuten mit geschlossenen Augen in unveränderter Position <geruht> werden, bis das <Ja> der dazu bestimmten Person erfolgt.

Wichtig ist auch, dass sichergestellt wurde, dass man während der Meditation nicht gestört wird (keine Telephonanrufe, keine Besucher, kein laufender TV-Apparat, usw.)!

Ist die Friedensmeditation gefährlich?

Wenn man sich an die vorgegebenen Erklärungen und Anleitungen hält, ist die FM völlig ungefährlich und frei von Unannehmlichkeiten, evtl. abgesehen davon, dass bei ungeübten Personen auch mal die Beine einschlafen können, oder ähnliches.

Was sagten unsere ausserirdischen Freunde zum Thema Friedensmeditation?

136. Kontaktgespräch vom Dienstag, 14. Oktober 1980, 23.41 h

Billy: Ich weiss, und so wird es wohl auch bleiben, denn die Menschen der Erde werden sich wohl kaum so schnell ändern und die Wahrheit akzeptieren, dass noch Änderungen herbeigeführt werden können, zum Besseren meine ich.

Semjase: Trotzdem aber soll einiges versucht werden, um kommende und unausweichlich scheinende Geschehen zum Positiven zu ändern, worüber du aber noch nicht sprechen darfst, weil dies den Erfolg in Frage stellen könnte. Wir planen gegen Ende des Jahres 1983 oder um den Frühlingsbeginn 1984 herum eine wirksame FM einzuführen, zu Gunsten der Erde und deren Menschen und Geschehen, wobei die Bevölkerung von Erra und viele Angehörige unserer Föderation daran beteiligt sein werden, und zwar in einer Gesamtzahl, die mehr als 3,5

6. In another version, for those sitting on the floor (from about 5 persons or more), the person's own left thigh (above the knee) and the thigh of the meditator to the right serve to support the person's hands (which are positioned as described in point 3).

7. The meditation, that is to say, the speaking of the Lyrian sentence, is performed with the eyes closed.

At the end of the 20 minutes, which can be signalled through a muffled beep (tip: cloth over a flower pot) of a kitchen alarm or the like, the participants are to 'rest' with closed eyes, while holding the same position for a further 1-2 minutes until the designated person announces 'yes'.

It is also important to ensure that one is not disturbed during the meditation (no mobile/cellular phone, no visitors, no TV sounds and so forth)!

Is the Peace Meditation dangerous?

If one adheres to the aforementioned explanations and instructions, the PM is completely harmless and enjoyable, apart from inexperienced persons perhaps finding discomfort due to their legs falling asleep or the like.

What did our extraterrestrial friends say about the topic of Peace Meditation?

136th Contact conversation, Tuesday, October 14, 1980, 11:41 pm.

Billy: I know, and that is probably how it will remain because the human beings on Earth are not likely to change so quickly and accept the truth, so that changes could still be brought about, for the better, I mean.

Semjase: Nevertheless however, some things should be attempted in order to positively change the coming happenings that seem unavoidable, however, you are not allowed to speak about it yet, because it could compromise the success. Toward the latter part of 1983 or around the beginning of spring of 1984, we are planning to introduce an effective Peace Meditation to benefit Earth and its human beings and happenings. Participating in this effort will be the population of Erra and many members of our federation, namely in the

Milliarden Menschen umfasst, wodurch eine sehr gewaltige Macht entsteht, durch die die Menschen auf der Erde und ihr Handeln und somit ihre Geschehen beeinflusst werden sollen. Dadurch soll die Gesinnung der Erdenmenschen zum Positiven geändert und der Frieden gefördert und politische Wirrnisse gelöst werden, was auch zum Erfolg dessen führen soll, dass Russland und viele andere Länder frei von Diktatur werden sollen. Dies so ausgearbeitet und angeordnet durch den <Hoher Rat>, der eine erlaubte Einmischung diesbezüglich in die irdischen Belange in Form einer bestimmten kosmischen Klausel gefunden hat. Im Zusammenhang mit den Auswirkungen der Friedensbemühungen soll dann auch die unmenschliche Mauer fallen, die Deutschland in zwei unterschiedliche Staaten trennt und die wieder vereint werden sollen. Auch alle Gruppenglieder sollen bei dieser FM mithelfen, wobei die Kraft und Initiative von jedem einzelnen Gruppenglied massgebend ist, wie auch die Mithilfe weiterer Menschen auf der Erde, die sich euch freiwillig anschliessen werden. Diesbezüglich aber darfst du nur über die FM und deren Friedenszweck sprechen, jedoch nicht über die namentlich genannten Belange, die ich dir eben erklärte. Würdest du dich nicht an diese Anweisung halten und doch nicht schweigen, dann würden alle Bemühungen gefährdet, und die ab 1987 zu erwartenden Erfolge würden ausbleiben oder sich gar ins Negative wandeln.

Billy: Du hast Ideen. Natürlich sitze ich auf meinem Mund. – Doch – du denkst tatsächlich, dass die Diktaturen auf der Erde im nächsten Jahrzehnt ein Ende finden und dass auch die DDR-Mauer niedergerissen wird?

Semjase: Das ist so gut wie sicher, auch wenn noch immer ein grosses Wettrüsten drohend weitergehen wird, nebst vielen anderen furchtbaren Geschehen verschiedenster Art. Wenn wir die Friedensmeditationen fleissig und systematisch sowie regelmässig durchführen, dann kann der Erfolg nicht ausbleiben, so sich ab dem Jahre 1987 die Dinge zu wandeln beginnen, und zwar zum Positiven. Jedoch erst im Jahre 1988 werden die ersten greifbaren und massiven Erfolge erkennbar werden, die sich innerhalb kürzester Zeit so festigen, dass im Jahre 1989 die ersten grossen Umstürze beginnen, die aber erst 1990 einen vorläufigen Höhepunkt finden werden. Doch ich erkläre dir noch einmal, dass du vorderhand darüber öffentlich schweigen musst.

overall amount of more than 3.5 thousand-million human beings, wherethrough an extremely powerful might arises through which the human beings of Earth and their actions and therewith their happenings are to be influenced. Therethrough the mentality of Earth's human beings should be changed for the positive and peace should be promoted and political confusion be resolved, which should also lead to Russia and many other countries successfully becoming free from their current dictatorship status. This has been worked out and arranged by the 'High Council', who have found a permissible method to intervene using a particular cosmic clause that could be used to influence terrestrial affairs. As part of the result brought about by these peace efforts, the inhumane wall will fall, which divides Germany into two separate countries which shall be reunited again into one. Also all group members are asked to help, for the strength and initiative of each and every one is decisive, as is the assistance of other human beings on Earth who will voluntarily join you in this effort. In this regard you are only permitted to speak about the Peace Meditation and its purpose in the peace effort, but not about the issues I mentioned to you just then. Should you not adhere to these instructions and speak about these issues, then all efforts would be jeopardised and the anticipated successes commencing in 1987 would fail to appear or would even transform into something negative.

Billy: What a thought. Of course, I will sit on my mouth. – But – do you actually think that the dictatorships on Earth will come to an end in the next decade, and also that the wall of the GDR will be pulled down?

Semjase: This is as good as certain, even though an arms race will still continue be a threat, in addition to many other forms of frightful happenings. If we conscientiously and systematically as well as regularly perform the Peace Meditation, then success will follow, thus from the year 1987 things will begin to change, namely for the positive. However, the first tangible and substantial successes will only become evident in 1988, and within a very short time they will begin to solidify to the point where the first major uprisings will begin in 1989, which however, will find a temporary apex in 1990. But I must state once again that you must remain silent on these matters for now.

Billy: Das werde ich. Ich will doch die ganzen kommenden Bemühungen nicht gefährden.

Semjase: Die Zeit wird erweisen, inwieweit die Bemühungen Erfolg haben werden.

Billy: Langsam steigt in mir Hoffnung hoch – und ich werde so schnell wie möglich alles in die Schublade meines Vergessens legen, damit nichts gefährdet wird.

Semjase: Du darfst darüber reden, wenn sich die Ereignisse abzeichnen beginnen.

Billy: Bis dahin habe ich alles vergessen. – Dann darf man ja bald wirklich erwarten, dass sich noch einige Lichtblicke im Bezug auf eine weltweite Besserung der Freiheit und des Friedens ergeben, wenn nur erst das Ende der Achtzigerjahre näherrückt. Dann sieht die Welt etwas besser aus.

Semjase: So ist es, doch nun muss ich gehen. Du bist zudem müde. Auf Wiedersehen.

Billy: Gut, und recht lieben Dank, Mädchen ...

232. Kontaktgespräch vom Freitag, 17. November 1989, 00.37 h

Ptaah: ... Leider brachten unsere Kontakte bis zum 29. Januar 1986 jedoch nicht jenen Erfolg in allen Belangen, wie dies erhofft worden war, weshalb wir auch offiziell falsche Gruppemitglieder (Anm.: arglistige Gruppemitglieder) mit grossem Bedauern von euch ausschieden, während Quetzal und ich jedoch die Kontakte inoffiziell aufrechterhielten. Wir hofften aber, dass sich mit der Zeit doch noch alles zum Besseren wenden würde, so einerseits in der Gruppe und andererseits auch im Weltgeschehen, das ja durch die von euch betriebene Friedensmeditation, bei der euch seither auch 511 Millionen Menschen unserer Völker auf Erra und deren 3,02 Milliarden Menschen aus den Völkern unserer Föderation galaxienweit unterstützen. Und tatsächlich, der Erfolg ist nicht ausgeblieben und hat seine Früchte zu tragen begonnen, so z.B. in Russland, in Polen, in der DDR, in Bulgarien, CSSR und Korea, denen noch andere Staaten folgen werden. Und zugetragen hat sich dies auch gemäss den Prophezeiungen, in denen geschrieben steht, dass der Frieden von Russland ausgehen wird. Und all diese unermesslich gewaltigen Erfolge sind einzig und allein auf eure Gruppe und alle jene euch Treuen auf der Erde sowie auf uns Erraner und

Billy: I will do that, for I do not want to endanger all of these future efforts.

Semjase: Time will tell to what extent those efforts will be successful.

Billy: Slowly some hope is rising in me—and I will put all of this into the drawer of my lost memories so that nothing is endangered.

Semjase: You may speak about it when the events begin to become more apparent.

Billy: Until then I will have forgotten everything. – So one can soon expect some rays of hope in regard to a worldwide improvement of freedom and peace once the end of the 1980s approaches. Then the world will look a bit better.

Semjase: Yes, so it will. But now I must leave. Moreover, you are tired. Good-bye.

Billy: Good, and many thanks, girl ...

232nd Contact Conversation Friday, November 17, 1989, 0:37 am

Ptaah: ... Unfortunately, our contacts before January 29, 1986, did not bring about the success in all things we had hoped for, wherefore we also officially separated false group members (Note: guileful group members) from you with great regret, while Quetzal and I, however, unofficially maintained the contacts. We had hoped, however, that with the passing of time everything would still change for the better, so on one hand, within the group and, on the other hand, in world-happenings as well, since, when your group performs the Peace Meditation, you have the support of 511 million human beings of our own population on Erra and another 3.02 thousand-million individuals galaxy-wide from those peoples in our federation. And in fact, success did come about and it has now begun to bear fruit, for example, in Russia, Poland, East Germany, Bulgaria, Czechoslovakia, and Korea, which will be followed by other countries. And everything has also come about according to the prophecies, which state that peace will emanate from Russia. And all of these immeasurably monumental successes were triggered solely and exclusively by your group and all of your loyal ones on Earth, along with us on Erra and our federation friends. Currently you have

unsere Föderationsfreunde zurückzuführen. Ihr umfasst auf der Erde zur Zeit 3406 Friedensmeditationserfüllende, und ihr in dieser Anzahl dürft alleine darauf stolz sein, die einzig wirksame und richtige Friedensmeditation zu betreiben, die in den Menschen der Erde jene Friedensimpulse auslösen und den Frieden langsam Wirklichkeit werden lassen, wie diese in den Speicherbänken gelagert sind, von dort die Menschen treffen und von ihnen verstanden und zur Wirkung gebracht werden. Die Tatsache nämlich ist die, dass alle Friedensbemühungen auf der Erde, ob in politischer, religiöser, fanatischer, angeblich esoterischer Form ebenso unwirksam sind wie auch alle Versuche jener, welche angebliche Medien oder sonstige angebliche Kontaktpersonen zu Geistern, Heiligen oder Ausserirdischen usw. sind. Alle ihre Bemühungen sind völlig sinn- und zwecklos, denn ihnen allen fehlt die wirkliche Möglichkeit, jene Dinge und jenes Wissen anwenden zu können, die erforderlich sind, um die erforderlichen Impulse in den Menschen erwecken zu können, wodurch sie diese zur Geltung und Wirkung bringen können. Auch fehlt ihnen das Wissen um die Zeit, zu der die Friedensmeditation pflichtgemäss getan werden muss und in der Mitwirkung unserer 3½ Milliarden Mitverpflichteten in freiwilliger Form zur gewaltigen Machtschwingung wird. Die Ehre um dieses Wissen und Können fällt allein eurer Gruppe und allen jenen Treuen zu, die zu euch halten und durch die wahrheitliche Lehre langsam wissender werden und schöpfungsgerecht zu denken und zu handeln lernen. Auf der Erde gehören die Ehre und der Erfolg für die jetzt laufenden Friedensbemühungen der Regierungen und unzähliger Menschen einzig und allein den Mitgliedern eurer Gruppe und allen jenen 3381 Treuen, die in Ehrlichkeit, in Wahrheit und in Erkennung derselben zu euch halten und mit euch wirken – offen oder im stillen. Leider ist aber zu all diesen Friedenserfolgen und Freiheitserfolgen, die ja auch mitläufig sind, zu erwähnen, dass das Bittere damit nicht behoben ist, denn die Rückschläge werden nicht sehr lange auf sich warten lassen. Einerseits nämlich benehmen sich die nun aus eingeeengten Gesetzen befreiten Menschen in allen Ländern derartig unvernünftig, dass die Regierungen bald wieder gezwungen sein werden, scharfe und einengende Massnahmen zu ergreifen, was leider auch wieder zu Blutvergiessen führen wird. Sehr viel Schuld daran tragen auch die westlichen und sogenannten freien Staaten, die Hass und Antipropaganda gegen die Oststaaten und auch die Südstaaten in Afrika und Amerika

3,406 Peace Meditation participants on Earth and all of you included in this number may be proud of performing the one and only effective and right Peace Meditation, which, in the human beings of Earth, triggers those peace impulses that are stored in the storage banks, that hit the human beings from there, are being understood and brought to fruition by them and will slowly allow the peace to become reality. Indeed, the fact is that all peace efforts on Earth, be they of a political, religious, fanatical or purportedly esoteric form, are just as ineffective as the attempts of those who purport to be mediums or other alleged contactees for spirits, saints or extraterrestrials and so forth. All their efforts are totally senseless and futile, for all of them lack the true potential to utilise those things and knowledge that are necessary to awaken the required impulses in the human beings, wherethrough they can be brought to fruition and effect. Furthermore, they lack the knowledge of the time when the Peace Meditation must be dutifully performed and becomes a tremendous mighty swinging wave through the voluntary collaboration of our 3.5 thousand-million co-obligated ones. The honour of knowing this information, and the capability of doing so, falls exclusively to your group and to all of those loyal ones who are at your side and who, due to the truthly teaching, slowly become more knowledgeable and learn how to think and act in accordance with Creation. On Earth the honour and success for the current ongoing peace efforts by governments and numerous human beings belong solely and exclusively to the members of your group and to all those 3,381 loyal individuals who – in honesty, truth, and in cognisance of it – stick by you and work with you—openly or quietly. Unfortunately, I must mention the fact that regardless of all the successes in terms of peace and freedom, which also go with it, the bitter thing has not been resolved therewith, because setbacks will not be long in coming. On the one hand, namely in countries where populations now feel free from previously suffocating laws, the human beings currently act so irrationally that the governments will soon be forced again to implement strong and restrictive measures, which unfortunately will also lead to bloodshed again. Very much to blame for this are also the western and so-called free countries which incite hatred and anti-propaganda against the eastern countries and also the southern nations of Africa and America and this unfortunately also in murderous underground warfare. In this instance the biggest shouters and those bringing the greatest harm are the Americans

schüren, so leider auch in mörderischer Untergrundkriegsführung. Die grössten Schreier und Schadenbringenden sind dabei die Amerikaner sowie die Deutschen, nebst verschiedenen anderen und hauptsächlich westlichen Staaten, die annehmen, dass sie den Oststaaten Vorschriften und Vorhaltungen machen müssten, nebst dem, dass gewisse westliche Mächte in den Ostländern untergründig infam deren Regierungen verunglimpfen und unterwandern, durch Intriganten das Volk gegen ihre Regierungen aufhetzen und Unfrieden in jeder ihnen nur möglichen Form säen. So wird sich alles leider wieder wandeln, und eines Tages werden wieder böse und blutvergiessende Kriege daraus entstehen. ...

246. Kontaktbericht vom Samstag, 19. Juni 1993, 23.17 h

Billy: Dann eine weitere Frage, die sich auf den 4. Weltenbrand, auf den 4. Weltkrieg, bezieht: Lange Zeit war ja immer die Rede davon, dass ein 4. Weltenbrand drohe und dass dieser so gut wie unausweichlich sei. Gegen Mitte der Achtzigerjahre jedoch habt ihr immer mehr verlauten lassen, dass die Gefahr eines 4. Weltkrieges eingedämmt worden sei, wobei dies einerseits auf die von uns betriebene Friedensmeditation zurückzuführen sei, die von vielen Milliarden Menschen eurer Föderation zusammen mit uns getätigt wird, und andererseits auch darum, weil ihr gewisse Impulse auf die Erdenmenschen habt wirken lassen, die die Menschen zu vernünftigerem Denken anregen. Wie steht es nun heute mit der Gefahr eines 4. Weltkrieges?

Ptaah: Gegenwärtig weisen keinerlei Fakten auf ein solches drohendes Geschehen hin, und wenn sich die gesamten diesbezüglich ergebenden Richtlinien der irdischen Regierungen und Menschen allgemein weiterhin im jetzt gegebenen Rahmen halten und weiterentwickeln, dann dürfte die Gefahr eines 4. Weltenbrandes vorderhand eingedämmt sein. Der Erdenmensch ist jedoch noch immer ungeheuer wankelmütig, herrschsüchtig, selbstherrlich und unstet, weswegen nicht mit absoluter Sicherheit feststeht, dass nicht in später kommender Zeit wiederum ein Weltenbrand ausgelöst werden kann. Dringend erforderlich ist es nun, dass endlich gemäss dem Henok-System Multinationale Friedenskampftruppen erstellt werden, die sofort und unverzüglich weltweit immer und in jedem Land sofort eingreifen und Frieden und

and the Germans, in addition to various other, mostly western nations who believe they should dictate and harangue the eastern nations, besides certain western mights sneakily defaming and undermining the eastern nations' governments by using intrigants to incite the people against their governments and sowing unpeace in every conceivable form available to them. Unfortunately, this means that everything will change again and one day evil and blood-shedding wars will again result from this . . .

246th Contact report, Saturday, June 19, 1993, 11:17 p.m.

Billy: Then I have another question regarding the fourth global conflagration, the 4th world war: for a long time, mention was always made of the threat of a fourth global conflagration and that it was as good as unavoidable. However, towards the mid-1980s you have increasingly stated that the danger of a fourth world war had been brought under control, on one hand, due to the Peace Meditation we perform in conjunction with the many thousand-million human beings from your federation, and, on the other hand, because you have given certain impulses to the human beings of Earth that encouraged the human beings to think more rationally. What is the current status regarding the threat of a 4th world war?

Ptaah: Currently no factors point in the direction that such a happening is looming, and if all related guidelines of the terrestrial governments and human beings in general remain within the prevailing framework and continue to evolve, then the threat of a 4th global conflagration should be under control for the time being. However, the human being of Earth continues to be tremendously fickle, imperious, self-aggrandising and restless and for this reason it is not absolutely certain that another global conflagration cannot be triggered at a later date. Therefore it is urgently necessary that multinational troops fighting for peace according to the Henoch [Enoch] system are finally established, which intervene immediately and without delay world-wide in every country and create peace and regulation where wars or revolutions loom or break out, or

Ordnung schaffen, wo Kriege oder Revolutionen drohen oder ausbrechen, oder wo Despoten und Diktatoren usw. ihr menschenunwürdiges Wesen treiben. Also aber müssten diese Truppen auch zuständig sein, um die Kriminalität und das organisierte Verbrechen zu bekämpfen sowie verantwortlich sein dafür, dass alle zu ergreifenden Massnahmen zur Bekämpfung der Überbevölkerung strikte eingehalten werden. Darüber jedoch haben wir schon gesprochen in etwas anderem Rahmen.

Billy: Danke. ...

Siebenhundertachter Kontakt vom Dienstag, 29. Mai 2018, 9.28 Uhr

Billy: Dann die Frage, ob ihr wisst, was die Zahl der Menschen der Erde ist, die sich im Rahmen unserer Friedensmeditation bemühen? Ihr habt dies früher ja einmal kontrolliert.

Ptaah: Unsere letzte Zählung hat weltweit 37'486 Personen ergeben, die sich sehr ernsthaft bemühen, regelmässig die Friedensmeditation zu pflegen, was zwar bei der gesamten Masse der Erdenmenschheit nicht viel ist, aber doch aufzeigt, dass die Mission Früchte trägt, auch wenn diese nur sehr langsam heranwachsen.

Billy: Was leider so ist, aber doch einem Erfolg entspricht.

where despots, dictators and so forth, are up to their inhumane mischief. Therefore however, these troops should also be responsible for fighting crime and organised felonious gangs, and they would also be responsible for all measures being strictly adhered to, which are to be implemented to combat overpopulation. However, we have already discussed this topic in a slightly different frame.

Billy: Thank you. ...

Seven hundred and eighth contact from Tuesday, May 29, 2018, 9:28 a.m.

Billy: Then the question: do you know the number of human beings on Earth who are making an effort in our Peace Meditation? You used to check this in the past.

Ptaah: Our last count revealed 37,486 persons worldwide who make a very serious effort to regularly carry out the Peace Meditation, which indeed is not much for the entire mass of humanity on Earth, but it still shows that the mission is bearing fruit, even if it is growing very slowly.

Billy: Which unfortunately is the case, however, it is still a success.