

## Plejadisch-plejarische kontaktní zpráva



### Rozhovor mezi Bermunda z Federace Plejaren a »Billym«, Eduardem Albertem Meierem, BEAM

#### Sedmistý šestadevadesátý kontakt neděle, 20. března 2022, 15.51 hod. až 18.11 hod.

**Billy** Je hezké, že sem ještě můžeš přijít. Srdečně tě vítám a zdravím, a děkuji ti, že vůbec dnes přicházíš. Tady mám poslední kontaktní zprávu z 8. března, kterou mi Bernadette zkorigovala, ale vidím, že v ní některé věci nesouhlasí, jelikož mi byla očividně zase jednou zpřeházena. Tím myslím, že byla na flash disku opět pozměněna. Proto se domnívám, že by bylo dobré, kdybys mi byla nápomocna při celé její korektuře. Co myslíš? Je to dnes možné?

**Bermunda** Ano, to je pro mě možné, neboť v následující době 1 až 2 hodin někdo převezme můj úkol, abych sem mohla přijít na tuto dobu. Děkuji za tvé uvítání, i já tě zdravím. V noci budu chtít u tebe v každém případě ohlásit svoji návštěvu, neboť ...

**Billy** ... samozřejmě, jsi stále vítána. Ale nyní se nejprve pusťme do korektury této zprávy zde, neboť vidím, že to dá pořádnou práci.

**Bermunda** Pak tedy začněme ... ..

... Tak, nyní je to hotovo, a mně ještě zbývá nějaký čas, než budu muset opět odejít. Chceš-li tedy ještě něco povědět, jsem jedno ucho.

**Billy** Skutečně něco mám, a sice kvůli té válce na Ukrajině. Nyní totiž nadešel čas, kdy to začne být dosti choulostivé, neboť pokud si správně vzpomínám na to, co vím z časů strávených se Sfath, tak teď začíná další nebezpečná fáze. Ta bude nyní spočívat v tom, že Amerika začne štvát proti Rusku s tvrzením, že Rusko může nasadit biologické a chemické zbraně. To bude zcela záměrně představovat zákeřnou

výzvu pro Rusko, aby skutečně jednalo tímto způsobem. Kromě toho bude z Ameriky otevřeně vycházet hrozba, že mají být proti Rusku nasazeny jaderné zbraně.

**Bermunda** To mi sice není zn...

**Billy** ... známo, chceš patrně říci. Ale já to mám ještě v paměti, a vím také, jak se situace vyvine. Celá věc se zaměřuje na to, aby Rusko ztratilo nervy a skutečně překročilo k jednání, jaké si Amerika přeje, aby bylo tímto způsobem dosaženo toho, co se oficiálně ještě neděje, ale co se má začít dít, tedy toho, že má přece jen zasáhnout NATO. Celosvětové štvání proti Rusku má již velmi silnou měrou za následek, že velká část národů a jejich vlád v širokém okruhu neuvěřitelně nenávistně a pomstychtivě působí proti Rusku. To jsme tehdy zjistili již se Sfath, tedy právě to, že se toto stane a že bezmála celý svět bude reagovat zaujatě, místo aby se z hlediska své reakce držel stranou této věci a byl jednoduše nápomocen těm, kteří se snaží celé této situaci uniknout nebo potřebují jinou pomoc. Také Švýcarsko a jeho vláda se na věci zle podílí, neboť to na základě svého stranného, zaujatého stanoviska tvrdě pošlapalo švýcarskou neutralitu, a sice tím, že převzalo sankce diktatury EU a realizuje je proti Rusku, čímž zničilo svoji neutralitu. To se žel stává, když ve vládě dřepí neschopníci, kteří nejsou dostatečně vzdělání k tomu, aby svoji zemi a národ poučovali a vedli v rámci, který by byl v zásadě správný a který by musel být uskutečňován. Ve Švýcarsku je tomu žel stejně, jako všude na světě, tedy tak, že vládní záležitosti právě vedou neschopníci, třebaže nemají ani potuchy o tom, jak se v té či oné věci skutečně musí postupovat. Tak je tomu zvláště tady, ve Švýcarsku, neboť jak by se jinak mohlo stát, že bude nerozvážně a lehkomylně prostě znevážena neutralita země a hozena přes palubu. Je to už ...

**Bermunda** ... promiň, že tě přerušuji, ale já skutečně nedokážu pochopit, že zrovna ve státě jako Švýcarsko, který byl doposud neutrální, jsou takovéto osoby voleny do vedení státu.

**Billy** Ty přece nejsou voleny, alespoň nikoliv ty nejvyšší, neboť těm dohazují pozice samotní nejvyšší činitelé, přičemž hraje důležitou roli jednak stranická příslušnost a jednak také sympatie.

**Bermunda** Zdá se, že to skutečně takto je.

**Billy** Ano, tak tomu je, a proto jsou u kormidla moci neschopníci. A proto je tomu také tak, že je náhle starotradiční neutralita Švýcarska jednoduše hrubě pošlapána, jelikož dotyční mají pouze velkou vyřídilku, avšak nemyslí, takže právě vládne hloupost a omezenost, ale nikoliv logika, rozum a zdravý úsudek. Ale když se právě vyskytuje neschopnost myslet, tak ji nelze jednoduše odstranit, neboť tomu se člověk musí, jak známo, namáhavě naučit a musí se toho dopracovat. To ovšem trvá velmi dlouho, a navíc je k tomu nutné i dobré inteligentství, které zcela očividně chybí těm, kteří jsou neschopni pochopit, co neutralita vlastně znamená. A to vůbec nehovořím o tom, že tito lidé nemají ani tušení a žádné vědomosti o tom, co vlastně obnáší schopnost vládnout. To se člověk skutečně musí tázat, jak mají lidé dospět k těmto vědomostem, když nejsou schopni se chovat neutrálně, natož aby byli schopni vědět, co vlastně neutralita vůbec znamená a je.

**Bermunda** Ano, je tomu skutečně tak, jak říkáš. Je jistě dobře, že o tom hovoříš. Děkuji ti za to.

**Billy** Za to jistě nemusíš děkovat, a to, co jsem pověděl a vysvětlil, bude nápomocné těm, kteří se tím budou vážně zabývat, to je nepopíratelné. Ale rád bych pověděl ještě něco, s čím chci hned začít a nad čím jsem přemýšlel po tvé poslední návštěvě a tvém odchodu: Vyrovnanost člověka. O této věci se někdy něco říká v televizi, ale jako obvykle ne všechno to, co by bylo důležité zmínit. Tito »odborníci«, kteří moderovali tento pořad, patrně nevědí, jak důležitá vnitřní vyrovnanost člověka skutečně a vpravdě je a že odpovídá za jeho morálku, kterou projevuje navenek a kterou většinou jen hraje, aniž by odpovídala skutečnému stavu věcí. Nebylo ani slovem zmíněno, co za touto každodenní morálkou, kterou člověk dává na odiv, skutečně vězí a co se za ní skrývá, jakož ani to, jak tuze důležitá je pro člověka pravá morálka.

Pro člověka je to nejdůležitější v jeho všednodenním životě vnitřní vyrovnanost, aby se mohl obhájit, resp. prosadit před sebou samým. To bylo i správně uváděno a vysvětlováno, jakož i to, že může člověk této vnitřní vyrovnanosti celkově vzato dosáhnout klidem, meditací a zpěvem, díky čemuž se může stát člověk spokojeným a přívětivým. Žel ale nebylo řečeno a vysvětleno, že niterní vyrovnanost vede do mnohem hlubších souvislostí a že odpovídá za pravou a faktickou morálku člověka, která obsahuje též logiku, rozum, zdravý úsudek, pud sebezáchovy ve správném smyslu, jakož i správný způsob chování. To vše totiž obsahuje skutečnosti a hodnoty, které vedou mnohem dále než jen k prázdným slovům, která nikdo neposlouchá, jelikož jsou právě prázdná a jalová. Faktem je, že vnitřní vyrovnanost určuje nejen morálku člověka, nýbrž i jeho faktické a skutečné myšlení ve smyslu logiky, rozumu a zdravého úsudku, a tudíž i jeho životní vůli, způsob života a jeho »vlastnoručně« vytvořený smysl života.

V otázce vnitřní vyrovnanosti jde prvotně o to, vědomě a také jasně budovat stav zdravé sebezáchovy ve smyslu záchovy vlastního vědomí, těla a metabolismu, což by měl člověk realizovat pomocí všech činností, které udržují jeho tělo ve zdravém stavu. Při tom musí stát na nejdůležitějším místě běhání, chození, procházení a pádění ve volné přírodě, což musí člověk zohledňovat, stejně jako nějakou libovolnou tělesnou aktivitu, která od něj vyžaduje nějaký tělesný pohyb.

Člověku se žel nedostává výuky o tom – což v tom televizním pořadu, který jsem sledoval, nebylo ani slovem zmíněno –, že v otázce vnitřní vyrovnanosti hraje směrodatnou, ba dokonce velmi důležitou roli metabolismus, jelikož vnitřní vyrovnanost je řízen také pud sebezáchovy. Celá ta vnitřní balance je sice vědomí a tělu velmi velkou měrou sdělována cestou pokojné meditace, avšak vše se zakládá na samostatném myšlení, jehož energie a síla je nezbytná k tomu, aby člověk skutečně nezbytně budoval své vědomí, tělo a metabolismus, resp. látkovou výměnu. Při té se totiž v těle přetvářejí všechny chemické látky, tedy právě potrava, takže všechny potraviny jsou přetvářeny na meziprodukty a konečné produkty. Tyto biochemické pochody slouží zaprvé výstavbě hmotného těla a záchově jeho zdraví, avšak v neméně podstatném ohledu a dalším sledu také vnitřní vyrovnanosti, neboť ta je automaticky narušována, když vyvstává pocit hladu a když jím člověk trpí. Z toho důvodu – a to je velmi důležité – slouží účinky bezvadné práce metabolismu vnitřnímu postoji, stabilitě a tím i vědomí, které zpětně zase zachovává v pořádku vnitřní vyrovnanost, a to už jen tím, že dobře a správně funguje látková výměna. Už jen všechny ty chemické přeměny látek v těle způsobují vnitřní stabilitu, která zase podněcuje a určuje čilost vědomí, takže tyto biochemické procesy neslouží pouze tělu, nýbrž i niterní vyrovnanosti. Aby si ji člověk mohl zachovávat, je tedy nezbytné, aby udržoval v pořádku i svůj metabolismus, což se žel v rámci výkladů, které se zabývají vnitřní rovnováhou nálady, vesměs zapomíná zmiňovat.

Bylo již vysvětleno, že látková výměna nebo právě metabolismus způsobuje všechny chemické přeměny látek v těle, hlavně přeměnu potravin v meziprodukty, takzvané metabolity a finální produkty. Když se však údajně »psychologicky fundovaně« a tak chvástavě hovoří o důležitosti vnitřní vyrovnanosti, tak se nezmiňuje, že pro vnitřní vyrovnanost jsou důležité tyto biochemické pochody a že slouží k záchově tělesné substance vlivem metabolismu balastních látek a vlivem získávání energie pro všechny aktivity, při nichž se spaluje energie, takže slouží i k záchově tělesných funkcí, a tím i života.

Vnitřní vyrovnanost zkoumají pozemšťáci zejména psychologicky a věnují se jí řečnický, avšak ona má – jak bylo již řečeno – velký význam i v souvislosti s látkovou výměnou. Také tímto způsobem tedy může a musí být vnitřní balance chápána a vykládána, jako řád, resp. pořádek celé věci. Živí tvorové, jako právě lidé, v sobě zvyšují vnitřní vyrovnanost a její řád, resp. pořádek tím, že spalují energii, která je generována metabolickým organismem. K tomu je zapotřebí přijímat hodně tekutin jako hodně vody a ostatních potravin, které podněcují látkovou výměnu a jež mohou pomáhat při celém procesu života a vnitřní vyrovnanosti. Také zelený čaj a káva může efektivně rozproudit a oživit metabolismus, avšak k tomu, aby se látková výměna vůbec mohla zachovávat a vyžívat, jsou nezbytné četné proteiny.

Vnitřní vyrovnanost, resp. vyváženost, znamená vnitřní harmonii a niterní bilanci, resp. niterní rovnováhu. Jedná se tedy o cosi, co se nalézá přesně ve správném poměru, tedy o vyrovnanost, která veskrze uvolňuje tělo, myšlenky, chování a morálku atd. a která je naléhavě nutná pro zdravý život. Niterní balance tedy není jen smysluplná, ale určuje také jednání člověka, a to z celkového pohledu, a navíc je pro něj uspokojující a právě také nezbytná k tomu, aby prožíval svůj život správně a aby všechny jeho vědomní faktory, jakož i chování a morálka, mohly fungovat správně. Nanejvýš důležité jsou vlastnosti, které jsou uloženy hluboko v lidském charakteru, a je naléhavě nutné, aby je člověk pomocí logiky, rozumu a zdravého úsudku lidsky korektním způsobem budoval a v tomto smyslu také nutně zachovával. Pokud se člověk těchto vlastností plně a v pozitivním smyslu nedopracuje a pokud je neuloží coby pozitivní kvality hluboko do svého charakteru, tak dává na oddiv pouze zdánlivou vnitřní vyrovnanost, resp. vyváženost. To nepředstavuje nic více a nic méně než zlý sebepodvod, který způsobuje, že se při vhodné příležitosti – po nějakém vnějším stimulu, jako je slovo, obvinění, tělesný útok, nějaká věc nebo událost atd. – ihned zhroutlí vnější fasáda, kterou si člověk vytvořil, a že začne být navenek aktivní jeho pravá, celkově negativní a zlá povaha, která dřímá v hloubi jeho charakteru a propuká do vnějšího světa.

Positivní efekt meditace k vypracování vnitřní vyrovnanosti spočívá v cestě, která mimo jiné vyžaduje od člověka intelektivnost, jakož zvláště i Tvořivou energii, kterou lidé chybně označují výrazem »duch«. Člověk potřebuje tuto energii a vědomí k tomu, aby mohl provádět meditaci, která je nezbytná k tomu, aby se mohl dopracovat vnitřní vyrovnanosti, díky níž se vědomí a chování člověka zklidňuje a dech se prohlubuje. Okolnost, že se člověk díky meditaci v podobě sebereflexe cítí být následně klidný a jasný, je způsobována vegetativním nervovým systémem, který se přenastavuje na zotavování a regeneraci. Tímto způsobem je podněcován klidový nerv, resp. parasymptikus nervového systému a přebírá odpovědnost za mnoho pozitivních účinků meditace, které působí na organismus a zprostředkovávají všeobecný pocit blaženosti.

Jak ona vlastní seberefektivní meditace ovšem funguje, to je velmi jednoduché, neboť tato forma meditace může být s plným účinkem prováděna při prosté chůzi, vsedě, vestoje či vleže, neboť při ní je jednoduše potřeba tichost a samostatné myšlení. Při seberefektivní meditaci tomu tedy není tak, že je nutno zaujímat zvláštní pozici vleže či vsedě, jak tvrdí meditační horlivci, kteří zpravidla zastávají buddhistické nauky, což ovšem vyžaduje náboženskou víru, třebaže buddhismus není vnímán jako vlastní náboženství.

Toto je zřejmě to nejjednodušší vysvětlení, které lze poskytnout ohledně velmi hodnotné sebereflexní meditace, která má svoji platnost od doby, kdy začali existovat lidé. Celá tato meditace však není tak jednoduchá, jak to celé zní, neboť člověk musí odložit svoji náboženskou víru v Boha Stvořitele a jeho pobočníky, sám převzít energii, sílu a moc svého vlastního, resp. samostatného myšlení a rozhodování a také tomu odpovídajícím způsobem jednat. To je však rozhodně něco zcela jiného, než se jednoduše modlit k imaginárnímu Bohu a jeho pomocníkům a věřit v to, že on už učiní vše pro to, aby život fungoval.

Vskutku, pro věřící to zní kacířsky, ale odpovídá to pravdě, a to i v tom ohledu, že člověk nepotřebuje žádného »meditačního mistra«, aby mohl sám meditovat, neboť každý to činí svým vlastním způsobem. Toto »meditační mistrovství« přináší to, co sjednocují meditační školy, které tedy z lidí v tomto smyslu činí meditující, kteří splňují jednotnou formu a kteří již neprojevují žádnou individualitu, ale meditují podle schématu XY, tedy právě sjednoceně. Tak se to praktikuje i ve švýcarských kláštorech, takže to převzalo křesťanství – a tak si zájemci osvojují tuto sjednocenou buddhistickou techniku, a tudíž jejich pozornost a meditační koncentrace postrádá veškerou individualnost, což znamená, že se podrobují stádní meditaci, kterou Gautama Buddha nikdy nechtěl.

Meditace k vypracování pravé vnitřní vyrovnanosti – která nepůsobí pouze psychicky tak, že může člověk do značné míry nezatíženě procházet svým životem, že psychicky neztrpne a nevytváří v sobě

sebevražedné myšlenky – je dobrá, ale nikoli dost dobrá v tom smyslu, aby byla plnohodnotná. Pravidlo dokazuje, že tato forma vnitřní vyrovnanosti je pouze povrchní, takže nezasahuje tak hluboko do podstaty charakteru, aby bylo ono propastně hluboké zlo v člověku nepůsobné a nicotné. To by mohlo být tehdy, kdyby člověk svojí vnitřní vyrovnaností své životu nepřátelské zvrhlosti, které jsou uloženy hluboko v jeho charakteru, do té míry neutralizoval, že by se toto zlo, které je přítomné v jeho hluboké charakterové podstatě, nemohlo probudit vlivem nějakého rozčilení nebo strachu, při nějakém nebezpečí nebo při jiných vnějších protivenstvích a že by nemohlo pronikat navenek, vyvolávat nenávisť, pomstu, odplatu a násilnosti a páchat pohromy.

Vpravdě tomu není tak, že si člověk k provádění sebereflexní meditace musí bezpodmínečně zvolit nějaké tiché a klidné místo, neboť v zásadě může takto medítovat v každé, libovolné pozici, na každém místě a v každé prostoře. Je přirozeně dobré, když člověk medituje na klidném místě, kde se neobjevují žádné ruchy vnějšího světa, avšak každému člověku není dopřáno, aby měl za účely meditace k dispozici takovéto místo a aby tam mohl nerušeně provádět svoji sebereflexi, která je v zásadě životně důležitá k tomu, aby se mohl člověk jako takový opravdu vyvíjet. Je dobré a pěkné, když má člověk k meditaci nějaké místo, na němž není rušen, ani svým partnerem, ani cizími lidmi, ani dětmi, mobilním nebo domovním telefonem atd. Mnozí lidé si zařizují podle svých možností malou meditační prostorou, v níž se cítí dobře, kde právě nejsou vyrušováni a kterou si zařizují podle svého vkusu. Mnozí mají rádi svíčky, květiny a pěkné polštáře, jiní zase upřednostňují něco jiného. Podle libosti si lidé tvoří prosté prostředí, anebo prostředí s květinami, s pohodlnými místy k sezení či ležení a/nebo se svíčkami atd. Mnohým lidem takovéto klidné místo meditaci celkově výrazně usnadňuje, je-li na fixním místě zařízeno v osobním duchu nebo podle vlastního vkusu. Když ale člověk takové místo nemůže mít k dispozici, tak to sebereflexní meditace explicitně nevyžaduje, neboť ta závisí pouze na reflexi samotné, a nikoliv na určitém místě nebo na určité tělesné poloze, takže ji člověk může uskutečňovat a provádět úplně všude.

Nalézání vlastního středu, resp. vnitřní vyrovnanosti, vede člověka nakonec k tomu, aby se sám znal, aby byl také skromný a aby se bral, chápal a miloval takový, jaký skutečně je. Pouze vnitřní střed propůjčuje člověku schopnost, aby cítil sebe samého, což vyplývá z nejhlubšího sebeuvědomění, které se nikdy nenechá rušit tím, že vnější svět nebo právě spolubližní vystupují nevraživě, záštiplně, zlovlně, pomlouvačně, lhavě a podvodně. Vskutku, když člověk našel svůj pravý střed, resp. svoji opravdovou vnitřní vyrovnanost a když deaktivoval a rozložil své zlé emoce atd., které se nalézaly hluboko v jeho charakteru, a když tedy tyto emoce atd. již nemohou pronikat do vnějšího světa a páchat žádné neštěstí v podobě násilných skutků nebo zrady atd., tak se vnitřní vyrovnanost teprve stává pravou skutečností, kterou již nelze narušit žádnými vnějšími vlivy. A tuto vnitřní mírnost si může člověk cíleně vypracovat pomocí logiky, rozumu a zdravého úsudku, pomocí jasného vědomí a skutečným a poctivým chtěním a může ji nepřetržitě trénovat, díky čemuž se stává stále mírnějším a vyrovnanějším. Skutečně člověk obdrhuje a získává kontrolu nad sebou samým, nad mocí svých pravlastních rozhodovacích a konavých schopností. A aby toho člověk dosáhl, tak je nutné, aby se dopracoval vnitřní vyrovnanosti, přičemž mu však musí být jasné, že se chce odpoutat od všeho, co v něm může vyvolávat strach, rozčilení, vztek, zlost, lež, podvod, zášť, pomstu, pomluvu, odvetu a násilí atd. Všechny kořeny těchto zlých nešvarů, které číhají hluboko v charakterové povaze člověka, jsou důvodem jeho neštěstí a umožňují mu nalézt pouze zdánlivou vnitřní vyrovnanost, která je pro něj snesitelná, ale nečiní jej skutečně spokojeným.

Chce-li se člověk skutečně dopracovat vnitřní vyrovnanosti, tak si musí určit jasné vize, překonat své strachy, vypracovat si důvěru k sobě samému a kultivovat svoji horlivou oddanost v tomto směru. Musí se učit chápat vše, co je mu neznámé, a také to přijímat a užívat si to, a musí do sebe pojímat vše, co je pro něj důležité, tedy rytmus a spodní, hlubokou melodii života, aby se vším spolužil. Toto musí činit, pokud chce skutečně poctivě a opravdově prožívat vnitřní vyrovnanost, když způsobil, aby se všechno zlo v hloubi jeho charakteru deaktivovalo, aniž by v tichosti harmonie dále poslouchal to, co přináší

nepokoj a nemír. Jen pravá vnitřní vyrovnanost umožňuje člověku, aby našel skutečný a faktický mír, a sice v sobě samém, jakož i v celém světě. Pravý mír znamená, že člověk žije v souznění a v harmonii se sebou samým. V tomto smyslu je vnitřní vyrovnanost také základním kamenem k tomu, aby člověk mohl ve vnějším světě nalézat mír a mohl jej vynášet do dálav světa.

Avšak ještě musím vysvětlit, jak si člověk vnitřní vyrovnanost může vytvořit, a proto musíš ještě chvilku posečkat, než vyložím to nezbytné. K tomu mám ještě 10 bodů, kterým mě učil Sfath a které jsem od tehdejší doby ještě rozšířil dle vlastního uvážení; jedná se o následující body:

1. Člověk může dosáhnout vnitřní vyrovnanosti pomocí meditace, což ale nemá nic společného s takzvanou »pravou meditací«, která je známá a rozšířená v náboženském smyslu a která má tak jako tak náboženský nádech buddhismu. Meditace ve smyslu života a vypracování vnitřní vyrovnanosti neznámá nic jiného, než se v klidu a bez stresu věnovat myšlenkám a jejich prožívání. To je něco, co vlastně člověk dělá každý den během svého bdělého stavu, avšak činí tak divoce, nekoncentrovaně, povrchně a nevědomě atd., takže to zpravidla ani nevnímá a nepřináší mu to užitek, a tudíž ani vnitřní vyrovnanost.
2. Vnitřní vyrovnanost vyžaduje od člověka skutečné meditativní uvolnění, a to v tom smyslu, že si bude především vědomě a pravidelně dopřávat malé klidové pauzy a bude v tomto ohledu provozovat meditaci. To ovšem nemá činit tak, že se bude oddávat fanatismu a bludu náboženské víry, nýbrž tak, že se tiše, neutrálně myšlenkově pohrouží do sebe tak, aby se do jeho myšlenek pohnulo to dobré, cenné, krásné a neutrální, co na něj bude působit uvolňujícím, uspokojujícím a vyrovnávajícím způsobem.
3. Je nezbytné, aby si člověk pravidelně vyhrazoval čas na sebereflexi, k onomu vlastnímu přemýšlení a uvažování o charakterových vlastnostech, které smějí být uplatněny, nebo které musejí být uvedeny pod kontrolu, odbourány, a tedy rozřešeny, aby se od nich člověk oprostil.
4. Při meditační klidové pauze může člověk vyrovnávavým způsobem zcela jistě zohledňovat své osobní potřeby, takže se vůči nim nemusí uzavírat.
5. K tomu, aby se člověk dopracoval vnitřní vyrovnanosti, se musí věnovat tělesné aktivitě, neboť ta má velký vliv na blaho jeho těla, jakož i na jeho myšlenky, morálku a chování.
6. Je žádoucí, aby člověk zpíval, pobrukoval si nebo si pískal nějaké libozvučné melodie, neboť ty nejen pozitivně řídí morálku a způsob chování, ale hlavně také formují vnitřní vyrovnanost a regulují stav tělesného zdraví.
7. Vnitřní vyrovnanost vyžaduje, aby člověk vědomě vnímal vlastní negativní i pozitivní pocity a uváděl je pod kontrolu tak, aby je ovládal. Pocity, které při nejvyšším rozrušení a strachu atd. vyvolávají hnutí pudu sebezáchovy, se nesmějí nikdy zvrhávat ve vztek, hněv, nebo dokonce v násilné skutky, ale člověk je musí ovládat tak, aby nanejvýš provedl v logice zakotvenou násilnou obranu, resp. se postavil takto na odpor, anebo aby oprávněně pozvedl svůj hlas až po hlasité zařvání.
8. Vnitřní vyrovnanost vyžaduje, aby člověk reflektoval své vlastní stresové reakce a aby také v každé vznikající situaci a za všech okolností kontroloval a trénoval svoji vlastní niterní mírnost. Zejména si musí člověk uvědomit, že veškerý stres všeho druhu může být zkrocen a neutralizován nakonec jen uvážlivostí, ovládnutím, disciplínou, kontrolou a odpovědností.
9. Pro niterní vyrovnanost má elementární význam, aby člověk skutečně velmi dbale a pozorně zacházel se sebou samotným a aby pravidelně střídal stadia napětí a uvolnění, neboť vnitřní vyrovnanost plodí také rovnováhu pro zdravé vědomí, psychiky i těla. To platí zvláště v těžkých a nejtěžších dobách, neboť ty od člověka obzvláště vyžadují energie a jejich síly.

10. Popisované a symbolizované zážitky, vzpomínky, zkušenosti, emoce a jiná hnutí z vlastního života, které jsou v člověku uloženy, k nimž dospěl a jež právě vplynuly formou zážitků – jakož i celé důležité spektrum intenzivních pocitů, jako je štěstí a smutek, ale i nespoutaná radost, propastně hluboká bolest, intuice, zvědavost, různorodé pocity, opuštěnost, strach, vztek a hněv atd. – jsou faktory, které silně určují život a na jejichž základě lze docílit vnitřní vyrovnanosti.

Tím jsem teď pověděl a vysvětlil vše, co jsem chtěl ohledně vnitřní vyrovnanosti ještě uvést a vyložit.

**Bermunda** To vše, co jsi přednesl, je velmi působivé a poučné. Žel ale čas již pokročil, a proto musím odejít, ačkoliv bych s tebou o těchto věcech ještě ráda hovořila. Můžeme to ale ještě dohnat ve 22.00 hod., až sem opět přijdu. O tom všem, o čem jsi mluvil, bych se ráda dozvěděla více, neboť to, co jsi přednesl, obsahuje mnohem více věcí, než kolik jsem se jich učila. Avšak nyní musím žel jít, a tak pravím na shledanou.

**Billy** Ahoj, uvidíme se později.

**COPYRIGHT a AUTORSKÉ PRÁVO 2022 (německy), 2022 (česky)** »Billy« Eduard A. Meier, »Univerzální svobodné zájmové společenství«, Semjase Silver Star Center, 8495 Schmidrüti, Švýcarsko. Žádná část tohoto díla, žádné fotografie ani jiné obrazové podklady, žádné diapozitivy, filmy, videa ani jiné spisy nebo ostatní materiály atd. nesmějí být bez písemného svolení vlastníka copyrightu v žádné podobě (fotokopie, mikrofilm nebo jiný postup), ani za účelem utváření výuky atd., reprodukovány nebo zpracovávány, rozmnožovány či šířeny pomocí elektronických systémů.

Originál vydán na [www.FIGU.org](http://www.FIGU.org) prostřednictvím:

»Univerzálního svobodného zájmového společenství«, Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Švýcarsko. Překlad do češtiny FIGU Studiengruppe ČR: <http://cz.figu.org>