

Sedm hodnotných kroků meditace

(výňatek z knihy »Meditace z jasného pohledu«)

»Billy« Eduard Albert Meier

Obecně je každá forma meditace z jedné části i určitá cesta k neutrálně-pozitivnímu vedení života a k naplnění Tvořivých zákonů a doporučení, přičemž má značně velkou důležitost zcela obzvláště sedm meditativních kroků a je radno se je meditativně naučit. Meditativní cesta přitom může vést přes každou meditační formu – jak bylo řečeno –, ale lze ji praktikovat i v každodenním životě, když se vědomě pečuje o myšlenky a pocity, aby se vypracovalo sedm kroků a ty se realizovaly. Sedm meditačních kroků se člení následovně a mělo by se o ně usilovat:

1. Pozitivní myšlenky

Pozitivní myšlenky vznikají z toho poznání, že vše je jak negativní, tak i pozitivní, a tím utváří dokonalou jednotu. V tomto smyslu je nutno spatřovat jako dobré všechno to, co lze speciálně za tímto účelem využít jako pomoc, aby se myšlenky a život utvořily dle zákonů Tvoření. To také z toho pohledu, že se půjde životem speciálně pozorně, ctnostně a houževnatě, bude se pečovat o důvěru ve vlastní osobnost, její sílu a chápavost a vyhradí se nezbytné místo i pro radost a humor. Život je přitom třeba brát takový, jaký je, přičemž je z něho potřeba vytvořit to nejlepší, a je nutno udělat či případně nedělat to, co je zapotřebí neudělat či udělat a je neodkladné. Za každým zdáním je nutno vděčně rozpoznat a žít skutečnost a pravdivou hojnost, resp. plnost života. Láska, klid, mír, svoboda, harmonie a pozitivně-neutrální vyrovnanost musí především doznat uznání hodnot ohledně všech věcí, jakož i ochrana všeho života, lidskost a naplnění všech zákonů Tvoření dle těch nelepších dovedností a schopností.

2. Pozitivní pocity

Pocity vznikají v každém případě, a tedy bez výjimky, z předchozích myšlenek. Pocity se tak formují dle typu myšlenek – negativně nebo pozitivně. Ve věci úspěchu, pokroku a vývoje jsou důležité jen a výhradně pozitivní myšlenky a pocity, skrze které se to negativní – které v nich stále spoluúčinkuje – zpracuje užitečně do pozitivního a přeformuje do neutrálně-vyrovnaného, a tím do odpovídajících pozitivních pocitů. Cesta k pozitivním pocitům vede přes pozitivní myšlenky tím způsobem, že vše se vezme tak, jaké to v podstatě je, a sice aniž by se to vše obviňovalo, nenávidělo, pomlouvalo a odsuzovalo atd. To se vztahuje i na lidi, kteří se ve svých způsobech musí brát takoví, jací prostě jsou. To celé podmiňuje, že je nutno se postavit k vlastním myšlenkám a pocitům výhradně otevřeně a upřímně a za působení veškerých ctností, protože jen tím lze rozpoznat svoji vlastní pravou hodnotu a jen tím lze upřímně žít v hojnosti dotyčných pocitů. To vše podmiňuje, že život – a vše, co v něm vyplyne – se po všechnu dobu jen pozoruje, avšak neposuzuje. To se vztahuje také na spolublžního, kterého je nutno brát takového jaký je, aniž by se posuzoval a aniž by se z toho předem soudil či odsuzoval. To se ale může dít jen tím, že se bude spatřovat jen a pouze jako člověk a nechá se láskyplně dopustit jen to správné. Správnými myšlenkami se utváří i správné pocity, kterými je spolublžní jako takový pocitově uznáván a nedochází k tomu, že by byl odsuzován na základě svých možných špatných činů.

3. Pozitivní síla vůle

Pozitivní síla vůle je v procesu chtění se něčemu naučit a něčemu porozumět stejně jako v motivaci a iniciativě to, co všemu předchází. Pokud se má učinit obzvláště to správné, pak je v té celé záležitosti ovšem naléhavé i prominutí a odpuštění, a to jak sobě tak i spolublížním. Pokud se má síly vůle využít k tomu, aby se něco udělalo, co se má obzvláště udělat, pak se to může stát jen tím, že v cestě nestojí žádné myšlenkové a pocitové překážky; když není v cestě nic, co by potřebovalo ještě neuskutečněné prominutí či odpuštění. Základní podmínka k využití pozitivní síly vůle spočívá v naslouchání tomu, co chce život, aby se z toho získaly nezbytné poznatky, učinily správné závěry a správná rozhodnutí, která je pak zapotřebí s pozitivní silou vůle přetavit ve skutečnost. Platí tedy, aby se na tom vystavěla vlastní pozitivní síla vůle a touto vůlí se pak naplnila vůle vlastní, které se nikdy nestaví na odpor žádná vyšší vůle nějaké vyšší moci, nějakého boha či člověka. Vlastní pozitivní síla vůle stojí nad veškerou vůlí ostatních lidí a sil, pokud si jen člověk tuto pravdu uvědomí a pokud pečuje a uchovává svobodu vlastní vůle pomocí její síly.

4. Pozitivní způsob mluvy

Pozitivní způsob mluvy spočívá v jasném a srozumitelném slovním vyjadřování. Pozitivní způsob mluvy se lze naučit jak odpovídající meditací, tak i každodenním vědomým využíváním patřičných myšlenek a pocitů. Jistou roli přitom fakticky hrají i pocity, které vyvěrají z myšlení a určují akcent způsobu mluvy. Pozitivní způsob mluvy v sobě obsahuje, že jsou slova jasně a zřetelně vyslovována a jejich smysl je volen precizně tak, aby nevznikla žádná nedorozumění. Pozitivní způsob mluvy však spočívá také v tom, že nedochází k žádné slovní inflaci (znehodnocování slov), ale že slova a věty se formulují vhodným způsobem, bez slovní záplavy tak, že působí zevrubně jasně a naprosto srozumitelně. Vyvarovat se slovní záplavě neznamená, že se něco má říkat prostě »stručně a jasně«, neboť zpravidla se prokáže, že z toho vznikne »stručně a nejasně«. Pozitivní způsob mluvy nemá tedy logicky za následek rozvláchnou záplavu slov, ale pregnantní slovní a větné vyjadřování, které je detailně vysvětlující a nezanechává žádnou neúplnost.

Pozitivní způsob mluvy spočívá i v tom, že se nikdy neposkytují nevyžádané rady a nevyzradí se žádná svěřená tajemství atd. Stejně tak je v pozitivní mluvě obsaženo i mlčení, které je nutno dodržet, jako např. když se jedná o důvěrné záležitosti. K pozitivnímu způsobu mluvy patří i upřímnost slovem i činem, jakož i poskytování »slovních dáreků«, ať už je to u příležitosti radosti, štěstí, žalu či smutku, za účelem povzbuzení, dodání odvahy, k útěše, poděkování či zdaru (prospěchu).

5. Pozitivní způsob jednání

Do pozitivního způsobu jednání je zahrnut celý život, takže tedy i příroda, člověk, fauna a flóra, a vše, co v ní existuje. Pozitivní způsob jednání vyžaduje od člověka rozvážnost, jemnocitnost a shovívavost vůči bližnímu a všemu životu a všemu existujícímu, a sice v láskyplné, nápomocné a tvůrčím způsobem konstruktivní podobě. V tom jsou celkově obsaženy i houževnatost, ohleduplnost a spolehlivost, jakož i postoj nezávislosti ve věci očekávání jiných lidí. Pozitivní způsob jednání vyžaduje sebevědomí, vlastní

odpovědnost, jakož i být si obzvláště jasně vědom toho, co je vždy potřeba činit a učinit na základě vnitřního hodnotového pocitu a vnitřního vedení, a co se musí udělat ve správném okamžiku. Obsahuje to i správný způsob braní a dávání, míru přísunu jídla, jednání s bližními, respektování veselosti, svobody, harmonie, míru, radosti a lásky vlastní osoby a spolubližních.

6. Pozitivní forma vědomí

Pozitivní forma vědomí vzniká poznáním skutečné pravdy a reality. Tento stav vědomí v sobě uchovává harmonii, lásku a mír, ale i skromnost, radost, štěstí a svobodu, z čehož se utváří všechny vysoké hodnoty pravé lidské existence a nakonec i evoluce. Pravidelně se meditativně odebrat do ticha, udělat si čas, aby se člověk učil, rozjímal a vybuďoval si v sobě všechny vysoké hodnoty – to je nezbytnost, která by se neměla zanedbat. Pozitivní forma vědomí vyžaduje, že se celý život nasměřuje na to nejvyšší a naplní se smysl života, který tkví ve vědomé evoluci vědomí. To tím také znamená, žít po stránce vědomí v každém okamžiku smysluplně a v rámci naplnění Tvořivých zákonů a doporučení.

7. Pozitivní způsob života

Pozitivní způsob života znamená vést život podle Tvořivě-přírodních a Tvořivě-duchovních zákonů a doporučení. V tomto smyslu by měl člověk dokázat jít životem bez starostí a poklidně v poznání toho, že on zcela sám si určuje své blaho, žal a působení ve své existenci, a sice je přitom jedno, co na něj bude naloženo. Chováním svého vědomí, svých myšlenek a pocitů, stejně jako stavem své psychiky, sám určuje o svém pozitivním způsobu života. On sám si určuje svou niterní svobodu a niterní mír, svou niterní harmonii a svou radost, a sice i tehdy, kdy na něj bude zvenčí naloženo něco neblahého. Tak si člověk sám určuje své harmonické vztahy, ve věci péče své lásky a o všech věcech, které mu dělají radost. A tak může být uvězněn v okovech, ale být přesto svobodný a pěstovat v sobě lásku, klid a harmonii, neboť pozitivní způsob života je i životní nastavení a to určuje, co, jak a kdo člověk je.

Pozitivní způsob života určuje existenci člověka, ale také to, že žije rád a že je také připraven kdykoliv odejít, když jeho život vyprší. Pozitivní způsob života vyžaduje i to, že člověk po dobu svého života nechá vládnout rozumnost, je sám sobě vždy dobrým příkladem, stará se o své tělo, svůj život a své zdraví a celou svou existenci nasměřuje na pravý smysl života, a také poznává a váží si sám sebe.

Každý člověk určuje sám svým nasměrováním a otevřeností svého vědomí a svých myšlenek, pocitů a psychiky svou úroveň, na které žije svůj život. Pomocí formování svého celkového bloku mentality si každý člověk sám pevně stanovuje svoji hodnotu, takže si vždy dopřává tolik úcty/respektu, kolik si ji/ho sám prokazuje. Tuto sebeúctu a hodnotu svého já člověk určuje a stanovuje světem svých myšlenek a světem svých pocitů, svou osobností, svým charakterem a chováním, které z toho pramení.

Jedno staré přísloví učí: »Chytrý se učí ze svých chyb a stane se moudrým, kdo ovšem nebude chytrým, stane se bláznem«. A skutečně, být bláznem ve smyslu lidové mluvy, byl vždy ve všech dobách těžký úděl, který leckoho stál hlavu. Kdo se neponaučí a žije bezmyšlenkovitě se svými chybami, promrhá všechny své neomezené možnosti svého myšlenkového a pocitového světa, které mohl optimálně využít, aby pomocí meditativního mentálního uspořádání mohl lépe využít svůj život. Snažit se denně být jen v krátkých

meditacích o to, vidět svět, lidi a sebe pokud možno pozitivně, pozitivně myslet, formovat dle toho pocity, pozitivně hovořit a jednat – to přináší velmi rychle radost do života. K tomu může přispět i pozitivní okolí a pozitivní společnost, a vytvoří-li se přitom ještě i pozitivní vzorce chování, pak to velmi silně přispěje k tomu, aby se šlo snáze cestou pozitivního pokroku, a to se stále větším elánem. Nasměruje-li se všední den života tímto stále pozitivnějším způsobem, pak bude vše pomalu viděno pozitivněji a život bude radostnější. Pomalu tím budou odstraněny i strachy a stresy, pocity viny se budou prožívat jinak a tím budou neutralizovány, ale i rozčilování všeho druhu nabere podobu, která bude stále snesitelnější. Už po krátké době zmizí sebelítost, starosti, vztek a pochyby, pokud se nebudou zanedbávat konstruktivní krátké meditace či jen samotná denní bedlivá péče o pozitivní, spořádané myšlenky a pocity. Celý tento průběh denních meditačních cvičení, či ryze myšlenkově-pocitových cvičení, působí nesmírně důkladně, a sice i tehdy, když se za tímto účelem využije denně jen třikrát či vícekrát jedna minuta – anebo minuty dvě. Celé to je jeden způsob psychohygieny, která se už po krátké době promění v oblíbený zvyk, neboť se dostaví jasné hmatatelné výsledky, které člověk za tímto účelem už nebude chtít postrádat. Je přitom jen zapotřebí naučit se vytvářet myšlenky a pocity, které by sám člověk chtěl mít obzvláště uskutečněné.

Sieben wertvolle Schritte der Meditation

(Auszug aus «Meditation aus klarer Sicht»)

von «Billy» Eduard Albert Meier

Allgemein ist jede Form der Meditation in einem Teil auch ein bestimmter Weg zur neutral-positiven Lebensführung sowie zur Erfüllung der schöpferischen Gesetze und Gebote, wobei ganz besonders sieben meditative Schritte von sehr grosser Bedeutung und meditativ zu erlernen sind. Der meditative Weg kann dabei sowohl – wie gesagt – über jede Meditationsform beschritten werden, wie jedoch auch im Alltagsleben, wenn bewusst Gedanken und Gefühle gepflegt werden, um die sieben Schritte zu erarbeiten und Wirklichkeit werden zu lassen, die sich wie folgt gliedern und angestrebt werden sollen:

1) Positive Gedanken

Positive Gedanken entstehen im Erkennen dessen, dass alles sowohl negativ als auch positiv ist und dadurch eine vollkommene Einheit bildet. In diesem Sinn ist alles als gut zu sehen, das eigens als Hilfe genutzt werden kann, um die Gedanken und das Leben schöpfungsgesetzmassig zu gestalten. Das auch in der Hinsicht, dass eigens achtsam, tugendhaft und beharrlich durchs Leben gegangen und das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit und deren Kraft und Vernunft gepflegt und auch der Freude und dem Humor der notwendige Platz eingeräumt wird. Das Leben ist dabei so zu nehmen, wie es sich gibt, wobei immer das Beste daraus gemacht wird, wie auch alles gelassen oder getan werden muss, was zu lassen oder zu tun und unaufschiebbar ist. Hinter allem Schein muss dankbar die Wirklichkeit und die

wahrheitliche Fülle des Leben erkannt und gelebt werden. Liebe, Frieden, Freiheit, Harmonie und positiv-neutrale Ausgeglichenheit müssen Vorzüglichkeiten der Wertschätzung in bezug auf alle Dinge sein, wie auch der Schutz allen Lebens, die Menschlichkeit und die Erfüllung aller schöpferischen Gesetze nach bestem Können und Vermögen.

2) Positive Gefühle

Gefühle entstehen in jedem Fall und also ausnahmslos aus vorhergehenden Gedanken. Also formen sich die Gefühle nach Art der Gedanken – negativ oder positiv. Wichtig sind in bezug auf

Erfolg, Fortschritt und Entwicklung einzig und allein positive Gedanken und Gefühle, durch die das stets in ihnen mitwirkende Negative nutzvoll zum Positiven verarbeitet und zum Neutral-Ausgeglichenen umgeformt wird und damit auch zu entsprechend positiven Gefühlen. Der Weg zu positiven Gefühlen führt über positive Gedanken in der Weise, dass alles so genommen wird, wie es grundsätzlich ist, und zwar ohne dass es beharmt, gehasst, verleumdet oder verurteilt wird usw. Das bezieht sich auch auf die Menschen, die in ihrer Art und Weise so angenommen werden müssen, wie sie nun einmal sind. Das Ganze bedingt, dass eigens offen und ehrlich und in Wirkung aller Tugenden zu den eigenen Gedanken und Gefühlen gestanden wird, weil nur dadurch der eigene wahre Wert erkannt und in der Fülle der diesbezüglichen Gefühle ehrlich gelebt werden kann. All das bedingt, dass das Leben – und alles was sich darin ergibt – allzeitig nur beobachtet, jedoch nicht bewertet wird. Das bezieht sich auch auf den Mitmenschen, der so genommen werden muss, wie er ist, ohne ihn zu bewerten und ihn auch nicht daraus heraus vorzuverurteilen oder zu verurteilen. Das aber kann nur dadurch geschehen, indem er einzig und allein als Mensch gesehen wird und eigens nur liebevoll das Richtige geschehen lässt. Durch richtige Gedanken werden auch richtige Gefühle geschaffen, die den Mitmenschen gefühlsmässig als solchen erachten und ihn nicht gemäss seinen möglichen schlechten Taten verurteilen.

3) Positive Willenskraft

Positive Willenskraft ist im Lernenwollen und Verstehenwollen sowie in der Motivation und Initiative, die allem vorausgehen. Im Ganzen sind jedoch auch das Entschuldigen und das Verzeihen in bezug auf sich selbst sowie gegenüber den Mitmenschen von Dringlichkeit, wenn eigens das Richtige getan werden soll. Soll die Willenskraft dazu genutzt werden, etwas zu tun, was eigens getan werden soll, dann kann das nur dadurch geschehen, indem keine gedanklichen und gefühlsmässigen Hindernisse im Weg stehen; wenn nichts ansteht, das noch einer ausstehenden Entschuldigung oder Verzeihung bedarf. Eine Grundbedingung zur Nutzung der positiven Willenskraft ist auch zu hören, was das Leben will, um daraus die notwendigen Erkenntnisse zu gewinnen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und die richtigen Entscheidungen zu treffen, die es dann mit positiver Willenskraft in die Wirklichkeit umzusetzen gilt. Also gilt es, die eigene positive Willenskraft daraus aufzubauen und durch diese den eigenen Willen zu erfüllen, dem niemals ein höherer Wille einer höheren Macht, eines Gottes oder Menschen entgegensteht. Die eigene positive Willenskraft steht über allem Wollen anderer Menschen und Kräfte, wenn sich der Mensch dieser Wahrheit nur bewusst ist und die Freiheit des eigenen Willens mit dessen Kraft bewahrt und pflegt.

4) Positive Redensweise

Eine positive Redensweise besteht darin, sich klar und deutlich durch Worte auszudrücken. Eine positive Redensweise kann sowohl durch eine entsprechende Meditation, wie auch im Alltag bewusst durch das Pflegen von entsprechenden Gedanken und Gefühlen erlernt werden. Tatsächlich spielen dabei auch die Gefühle eine gewisse Rolle, die aus den Gedanken hervorgehen und auch die Betonung der Redensweise bestimmen. Eine positive Redensweise beinhaltet, dass Worte klar und deutlich gesprochen und deren Sinn präzise so gewählt wird, dass keine Missverständnisse entstehen. Die positive Redensweise beruht aber auch darin, dass keinerlei Wortinflation zustande kommt, sondern dass Worte und Sätze in angemessener Weise ohne Wortschwall derart geformt sind, dass sie ausführlich erklärend und unmissverständlich wirken. Keine Wortinflation bedeutet nicht, dass etwas einfach «kurz und bündig» gesagt werden soll, denn die Regel beweist, dass daraus ein «kurz und unbündig» entsteht. Also hat eine positive Redensweise logischerweise keinen weitläufigen Wortschwall zur Folge, sondern eine prägnante Wort- und Satzfolge, die ausführlich erklärend sind und keine Unvollkommenheiten hinterlassen.

Eine positive Redensweise beruht auch darin, dass niemals ungebetene Ratschläge erteilt und keine anvertraute Geheimnisse usw. weitererzählt werden. Gleichermassen ist also darin auch das Schweigen enthalten, das eingehalten werden muss, wie z.B., wenn es sich um vertrauliche Dinge handelt. Zur positiven Redensweise gehört auch die Ehrlichkeit in Wort und Tat, wie aber auch das Erteilen von Wortgeschenken, sei es nun in Freude, Glück, Leid oder Trauer, zur Ermunterung, zur Mutmachung, als Trost, Dank oder Segen.

5) Positive Handlungsweise

In die positive Handlungsweise ist das gesamte Leben einbezogen, so also auch die Natur, der Mensch, die Fauna und Flora und alles, was da existiert. Die positive Handlungsweise fordert vom Menschen Überlegtheit sowie Feinfühligkeit und Nachsichtigkeit gegenüber dem Mitmenschen und allem Leben und Existenten, und zwar in einer liebevollen, hilfreichen und aufbauend-konstruktiven Art und Weise. Im ganzen sind auch die Beharrlichkeit, Rücksichtnahme und Zuverlässigkeit enthalten, wie aber auch das Unabhängigsein in bezug auf Erwartungen von anderen Menschen. Eine positive Handlungsweise fordert Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung wie auch, sich eigens dessen immer klar bewusst zu sein, was aus dem inneren Wertgefühl und der inneren Führung heraus zu tun ist und was getan wird, und was im richtigen Augenblick getan werden muss. Es beinhaltet aber auch das Geben und Nehmen in richtiger Weise, wie auch das Mass der eigenen Nahrung, die Behandlung der Mitmenschen sowie das Respektieren der Fröhlichkeit, Freiheit und Harmonie, des Friedens, der Freude und Liebe der eigenen Person und der Mitmenschen.

6) Positive Bewusstseinsform

Eine positive Bewusstseinsform entsteht durch die Erkenntnis der effektiven Wahrheit und Wirklichkeit. Dieser Bewusstseinsformzustand birgt Harmonie, Liebe und Frieden in sich, wie aber auch Bescheidenheit, Freude, Glück und Freiheit, woraus sich all die hohen Werte des wahren Menschseins und letztendlich der

Evolution bilden. Regelmässig meditativ in die Stille zu gehen sowie sich Zeit zu nehmen, um zu lernen, zu sinnieren und in sich alle hohen Werte aufzubauen, ist eine Notwendigkeit, die nicht vernachlässigt werden sollte. Die positive Bewusstseinsform fordert, dass das ganze Leben auf das Höchste ausgerichtet und der Sinn des Lebens erfüllt wird, der in der bewussten Evolution des Bewusstseins besteht. Es bedeutet damit auch, bewusstseinsmässig gegenwärtig sinnvoll und im Rahmen der Erfüllung der schöpferischen Gesetze und Gebote zu leben.

7) Positive Lebensweise

Eine positive Lebensweise bedeutet, ein Leben gemäss den schöpferisch-natürlichen und schöpferischgeistigen Gesetzen und Geboten zu führen. In diesem Sinn soll der Mensch sorglos und gelassen durchs Leben gehen können in der Erkenntnis, dass er ganz allein über das Wohl, Wehe und Wirken seines Daseins bestimmt, ganz gleich, was auch immer an ihn herangetragen wird. Durch das Verhalten seines Bewusstseins, seiner Gedanken und Gefühle sowie durch den Zustand seiner Psyche bestimmt er selbst seine positive Lebensweise. Er selbst bestimmt seine innere Freiheit und den inneren Frieden, seine innere Harmonie und seine Freude, und zwar auch dann, wenn Übles von aussen an ihn herangetragen wird. So bestimmt der Mensch allein über seine harmonischen Beziehungen, über die Pflege seiner Liebe und über alle Dinge, die ihn erfreuen. So kann er wohl in Ketten liegen, jedoch trotzdem frei sein und Liebe sowie Frieden und Harmonie in sich pflegen, denn die positive Lebensweise ist auch eine Lebenseinstellung, und diese bestimmt, was, wie und wer der Mensch ist.

Die positive Lebensweise bestimmt das Dasein des Menschen, so auch das, dass er gerne lebt, dass er jedoch auch jederzeit bereit ist zu gehn, wenn sein Leben abgelaufen ist. Die positive Lebensweise fordert aber auch, dass der Mensch, so lange er lebt, Vernunft walten lässt, sich selbst stets ein gutes Vorbild ist, dass er für seinen Leib und sein Leben und für seine Gesundheit sorgt und sein ganzes Dasein auf den wahren Sinn des Lebens ausrichtet, sich selbst erkennt und sich achtet.

Jeder Mensch bestimmt durch die Ausrichtung und Öffnung seines Bewusstseins sowie seiner Gedanken, Gefühle und der Psyche selbst seine Stufe, auf der er sein Leben führt. Durch die Formung seines gesamten Mentalblocks setzt sich jeder Mensch selbst seinen Wert fest, folglich er auch stets so viel Achtung geniesst, wie er sich diese selbst erweist. Diese Selbstachtung und diesen Selbstwert bestimmt der Mensch durch seine Gedanken- und Gefühlswelt, durch seine Persönlichkeit, seinen Charakter und durch das daraus resultierende Verhalten. Ein altes Sprichwort lehrt: «Der Kluge lernt aus seinen Fehlern und wird zum Weisen, wer jedoch nicht klug wird, wird zum Narren.» Und tatsächlich, ein Narr zu sein im Sinn des Volksmundes, war schon zu allen Zeiten ein hartes Los, das manchem schon den Kopf gekostet hat. Wer nicht lernt und gedankenlos mit seinen Fehlern dahinlebt, vergeudet all seine unbegrenzten Möglichkeiten seiner Gedanken- und Gefühlswelt, die optimal genutzt werden könnten, um durch einen meditativen mentalen Aufbau sein Leben besser nutzen zu können. Allein täglich in kurzen Meditationen sich darum bemühen, möglichst positiv die Welt, die Menschen und sich selbst zu sehen, positiv zu denken und dementsprechende Gefühle zu formen, positiv zu sprechen und zu handeln, bringt sehr schnell viel Freude ins Leben. Dazu beitragen kann auch eine positive Umgebung und eine positive Gesellschaft, und wenn dabei noch positive Verhaltensweisen entwickelt werden, dann trägt das sehr stark dazu bei, den Weg des positiven Fortschritts viel leichter und mit

immer mehr Elan zu gehen. Wird im Alltag das Leben auf diese Weise immer mehr positiv ausgerichtet, dann wird langsam alles positiver gesehen, und das Leben wird erfreulicher. Langsam werden dadurch auch Ängste und Stress abgebaut, Schuldgefühle umerlebt und damit neutralisiert, während auch Aufregungen jeder Art Formen annehmen, die immer erträglicher werden. Schon nach kurzer Zeit verschwinden Selbstmitleid, Sorgen, Wut und Zweifel, wenn die aufbauenden Kurzmeditationen oder allein das tägliche Pflegen und Hegen positiver, aufbauender Gedanken und Gefühle nicht vernachlässigt werden. Der ganze diesbezügliche Vorgang der täglichen meditativen oder rein gedanklich-gefühlsmässigen Übungen wirkt äusserst gründlich, und zwar auch dann, wenn täglich nur drei- oder vielmals je eine Minute – oder deren zwei – dafür aufgewendet wird. Das Ganze ist eine Form von Psychohygiene, die schon nach kurzer Zeit zur beliebten Gewohnheit wird, weil nachvollziehbare Ergebnisse in Erscheinung treten, die eigens nicht mehr vermisst werden wollen. Beim Ganzen muss nur gelernt werden, Gedanken und Gefühle zu erschaffen, die eigens gerne gehabt werden.