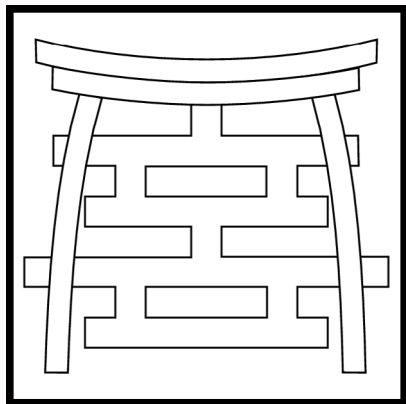


## Sieben wertvolle Schritte der Meditation

(Auszug aus «Meditation aus klarer Sicht»)

von «Billy» Eduard Albert Meier

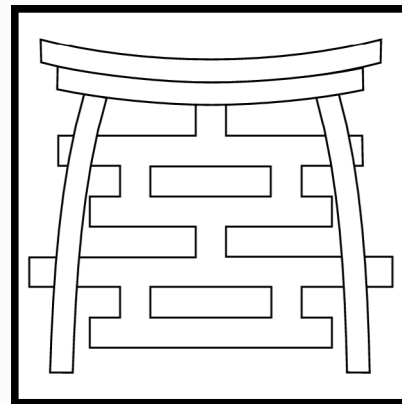


Geisteslehre-Symbol: Meditation

## Sedm hodnotných kroků meditace

(Výňatek z knihy »Meditace z jasného pohledu«)

od »Billyho« Eduarda Alberta Meiera



Symbol Učení Tvořivé energie: Meditace



**FIGU 2008**

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter



<http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/>

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.**

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag  
FIGU «Freie Interessengemeinschaft für Grenz- und Geisteswissenschaften und Ufologiestudien», Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH

**Překlad:** FIGU Studiengruppe Česká republika

**Staženo z webových stránek:** <http://cz.figu.org>

**Kontakt:** [info@cz.figu.org](mailto:info@cz.figu.org)



© FIGU 2008–německý originál,  
2023/2025 – česky

Některá práva vyhrazena.



Pokud není uvedeno jinak, je toto dílo licencováno dle:

[www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)

**Nekomerční využití je proto výslovně povoleno bez dalšího autorského svolení.**

Originál vydán v nakladatelství Věk Vodnáře (Wassermannzeit-Verlag),

»Svobodné zájmové společenství«, Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH

## Sieben wertvolle Schritte der Meditation

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 beschrieben 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 schöpfungsgesetzmässig 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

## Sedm hodnotných kroků meditace

Obecně je každá forma meditace mimo jiné i určitá cesta k neutrálně-positivnímu vedení života a k naplňování Tvořivých zákonů a doporučení, přičemž má značně velkou důležitost obzvláště sedm meditativních kroků, kterým je třeba se meditativně naučit. Po cestě meditace může člověk kráčet – jak bylo řečeno – pomocí libovolných meditačních forem, ale právě tak i ve svém každodenním životě, když bude vědomě pečovat o své myšlenky a pocity, aby se oněch sedmi kroků dopracoval a realizoval je. Tyto kroky, o něž by měl usilovat, se člení následovně:

### 1) Pozitivní myšlenky

Pozitivní myšlenky vznikají z poznání, že vše je jak negativní, tak i pozitivní, a že oba tyto faktory utváří dokonalou jednotu. V tomto smyslu má člověk považovat za dobré všechno to, co může využívat jako pomocný prostředek k tomu, aby utvářel své myšlenky a svůj život dle zákonů Tvoření. To má činit i v tom ohledu, aby procházel životem pozorně, ctnostně a houževnatě a aby pěstoval důvěru ve vlastní osobnost, její sílu a chápavost a vyhrazoval také nezbytné místo radosti a humoru. Život má

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 beharrt, gehasst, verleumdet oder verurteilt wird

přítom brát takový, jaký je, a má z něho tvořit vždy to nejlepší, přičemž musí dělat vše, co je nutné a neodkladné, a nedělat to, co je netřeba dělat. Za vším zdáním musí vděčně rozeznávat a prožívat skutečnost a pravdivou hojnost, resp. plnost života. Lásku, klid, mír, svobodu, harmonii a pozitivně-neutrální vyrovnanost musí oceňovat jako výtečné hodnoty a ctít je za všech okolností, stejně jako ochranu všeho života, lidskost a naplňování všech zákonů Tvoření dle nejlepších dovedností a schopností.

## 2) Pozitivní pocity

Pocity vznikají v každém případě, a tedy bez výjimky, z předchozích myšlenek. Formují se tedy dle typu myšlenek – negativně nebo pozitivně. K dosažení úspěchu, pokroku a vývoje jsou důležité jen a výhradně pozitivní myšlenky a pocity, jimiž člověk negativno – které v nich stále spolupůsobí – užitečně zpracovává do pozitivní podoby a přetváří je v neutrální vyrovnanost, a tím v odpovídající pozitivní pocity. Cesta k pozitivním pocitům vede přes pozitivní myšlenky v tom smyslu, že člověk bere vše takové, jaké to v podstatě je, a sice aniž by to narušoval, nenáviděl, pomlouval a odsuzoval atd. To se vzta-

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 ge-

huje i na lidi, které musí s jejich způsobem brát takové, jací prostě jsou. To celé předpokládá, aby se stavěl k vlastním myšlenkám a pocitům výhradně otevřeně a upřímně a nechával při tom působit veškeré ctnosti, protože jen tak může rozpoznat svoji vlastní pravou hodnotu a může upřímně žít v hojnosti dotyčných pocitů. To vše předpokládá, aby život – a vše, co v něm vyplývá – po všem dobu jen pozoroval, avšak nehodnotil. To se vztahuje také na jeho spolubližního, kterého musí brát takového, jaký je, aniž by jej hodnotil a aniž by jej tímto hodnocením předpojatě či obecně odsuzoval. Tak může ale postupovat jen tehdy, když jej bude spatřovat jen a pouze jako člověka a bude dávat láskyplně průchod jen tomu, co je správné. Správnými myšlenkami bude utvářet i správné pocity, kterými bude svého spolubližního pociťově uznávat jako takového a nebude jej odsuzovat na základě jeho možných špatných činů.

### 3) Pozitivní síla vůle (volní síla)

Pozitivní síla vůle (volní síla) je přítomna v tom, že se člověk chce učit a rozumět, jakož i v jeho motivaci a iniciativě, jež všemu předchází. Při tom všem je ale také naléhavě nutné, aby uměl

genüber 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

prominent a odpustit jak sobě samému, tak svým spolubližním, má-li jednat správně. Pokud má využít volní sílu k tomu, aby udělal něco, co se udělat má, pak to může učinit jen tehdy, když mu nebudou stát v cestě myšlenkové a pocitové překážky; když nebude přítomno nic, co by ještě vyžadovalo omluvu nebo prominutí. Základní podmínka k tomu, aby využíval pozitivní volní sílu, spočívá v tom, aby naslouchal tomu, co chce život, aby z toho získával nezbytné poznatky, činil správné závěry a správná rozhodnutí, která pak musí pozitivní silou vůle přetavovat ve skutečnost. Je tedy nutné, aby z toho budoval vlastní pozitivní volní sílu a tou pak naplňoval svou vlastní vůli, které nikdy neodporuje vyšší vůle jakési vyšší moci, jakéhosi boha či člověka. Vlastní pozitivní síla vůle stojí nad veškerým chtěním ostatních lidí a sil, pokud si jen člověk tuto pravdu uvědomí a pokud si pěstuje a uchovává svobodu vlastní vůle a její síly.

#### 4) Pozitivní způsob mluvy

Pozitivní způsob mluvy spočívá v jasném a srozumitelném slovním vyjadřování. Pozitivnímu způsobu mluvy se lze naučit jak odpovídající meditací, tak i každodenním vědomým vyu-

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

žíváním patřičných myšlenek a pocitů. Jistou roli při tom fakticky hrají i pocity, které vyvěrají z myšlení a určují způsob, jakým člověk svoji mluvu zabarvuje. Pozitivní způsob mluvy v sobě obsahuje, že jsou slova jasně a zřetelně vyslovována a že jejich smysl je volen precizně tak, aby nevznikala nedorozumění. Pozitivní způsob mluvy spočívá však také v tom, že člověk nepěstuje slovní inflaci, ale že slova a věty formuluje vhodným způsobem, aniž by jimi druhého zaplavoval, a to tak, aby byla podrobně vysvětlivá a naprosto jednoznačná a srozumitelná. Vyvarovat se slovní záplavě neznamená, že má člověk něco říkat jednoduše »stručně a jasně«, neboť se zpravidla prokazuje, že výsledek je »stručný a nejasný«. Pozitivní způsob mluvy tedy logicky nevede k rozvláčné záplavě slov, ale k pregnantnímu slovnímu a větnému vyjadřování, které je detailně vysvětlující a nepřipouští neúplnost.

Pozitivní způsob mluvy spočívá i v tom, že člověk nikdy neposkytuje nevyžádané rady a nevyzrazuje jemu svěřená tajemství atd. Stejně tak je v pozitivní mluvě obsaženo i mlčení, které je nutno zachovávat, jako např. tehdy, když se jedná o důvěrné záležitosti.

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.

K positivnímu způsobu mluvy patří i upřímnost slovem i činem, jakož i poskytování »slovních dárků«, ať už při příležitosti radostných a šťastných situací, nebo při žalu a smutku, za účelem povzbuzení a dodání odvahy, anebo na utěšenou a poděkovanou či na dobrý zdar.

### 5) Pozitivní způsob jednání

Pozitivní způsob jednání se vztahuje na celý život, a tedy i na přírodu, druhé lidi, zvířecí a rostlinnou říši a vše, co v ní existuje. Pozitivní způsob jednání vyžaduje od člověka rozvážnost, jemnocitnost a shovívavost vůči bližnímu, všemu životu a všemu existujícímu, a sice ve smyslu láskyplnosti, nápomocnosti a tvůrčí konstruktivity. To celkově obsahuje i houževnatost, ohleduplnost a spolehlivost, jakož i postoj nezávislosti na očekávaních jiných lidí. Pozitivní způsob jednání vyžaduje od člověka sebevědomí, vlastní odpovědnost, jakož i to, aby si vždy jasně uvědomoval, co musí z pocitu vnitřní hodnoty a ze svého vnitřního vedení činit, co aktuálně činí a co musí ve správném okamžiku udělat. To rovněž zahrnuje, aby správně bral a dával, aby jedl s mírou, a způsob, jakým zachází se svými bližními a jakým respektuje veselost, svobodu, harmonii, mír, radost a lásku své vlastní osoby i svých spolubližních.

## 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 gehn 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 schöpferisch-geistigen 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 he-

## 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 nichž se utvářejí všechny vysoké hodnoty pravé lidské existence a nakonec i evoluce. Aby se člověk pravidelně odebíral do ticha meditace, vyhrazoval si čas k tomu, aby se učil, rozjímal a budoval si v sobě všechny vysoké hodnoty, to je nezbytnost, kterou by neměl zanedbávat. Pozitivní forma vědomí vyžaduje, aby celý svůj život zaměřoval na to nejvyšší a aby naplňoval jeho smysl, který tkví ve vědomé evoluci vědomí. To také znamená, aby žil ve svém vědomí v přítomnosti smysluplně a v rámci naplňování Tvořivých zákonů a doporučení.

## 7) Pozitivní způsob života

Pozitivní způsob života znamená vést život podle Tvořivě-přírodních a Tvořivě-duchovních (Tvořivě energetických) zákonů a doporučení. V tomto smyslu by měl člověk dokázat jít životem bez starostí a poklidně v poznání toho, že si zcela sám určuje své blaho, žal a působení ve své existenci, a sice nezávisle na tom, s čím

rangetragen 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.

bude konfrontován. Chováním svého vědomí, svých myšlenek a pocitů, stejně jako stavem své psychiky, si svůj pozitivní způsob života určuje sám. On sám si určuje svou niterní svobodu a niterní mír, svou vnitřní harmonii a radost, a sice i tehdy, když je zvenčí konfrontován s něčím neblahým. Tak si sám určuje své harmonické vztahy a to, jak si bude pěstovat svou lásku, ale právě tak i všechny věci, které mu dělají radost. Může být tudíž uvězněn v okovech, ale být přesto svobodný a pěstovat v sobě lásku, klid a harmonii, neboť pozitivní způsob života je i životní postoj, a ten určuje, čím, jakým a kým je.

Pozitivním způsobem života si člověk určuje svoji existenci, a tedy také to, zda žije rád a zda bude také připraven kdykoliv odejít, až doba jeho života vyprší. Pozitivní způsob života si od něj také žádá, aby po dobu svého života nechal vládnout rozumnost, aby byl sám sobě vždy dobrým příkladem, aby se staral o své tělo, svůj život a své zdraví a aby celou svou existenci zaměřoval na pravý smysl života a poznával a vážil si také sám sebe.

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

Každý člověk si svým zaměřením a otevřeností svého vědomí a svých myšlenek, pocitů a psychiky sám určuje svou úroveň, na které žije svůj život. Formováním celého bloku mentality si každý sám stanovuje svoji hodnotu, takže vždy požívá tolik vážnosti, kolik si jí sám prokazuje. Tuto sebeúctu a hodnotu svého já si člověk určuje a stanovuje světem svých myšlenek a světem svých pocitů, svou osobností, svým charakterem a z nich plynoucím chováním.

Jedno staré přísloví učí: »Chytrý se učí ze svých chyb a stane se moudrým, kdo ovšem nezchytří, ten se stane bláznem«. A skutečně, být bláznem ve smyslu lidové mluvy byl vždy, ve všech dobách, těžký úděl, který leckoho stál hlavu. Kdo se nepouučí a žije bezmyšlenkovitě se svými chybami, ten promrhává všechny neomezené možnosti svého myšlenkového a pocitového světa, které by mohl optimálně využívat, aby pomocí meditativní mentální výstavby mohl lépe využívat svůj život. Snaží-li se člověk denně, byť jen v krátkých meditacích, o to, aby viděl svět, druhé lidi a sebe samého pokud možno pozitivně a aby pozitivně myslel, formoval dle toho své pocity, pozitivně hovořil a jednal, tak mu to bude velmi rychle přinášet radost do života. K tomu může přispívat i pozitivní okolí a pozitiv-

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.

ní společnost, a vytvoří-li si člověk ještě i pozitivní vzorce chování, pak to bude velmi silně přispívat k tomu, aby šel snáze cestou pozitivního pokroku, a to se stále větším elánem. Bude-li ve všedním dnu takto usměřňovat svůj život do stále pozitivnějších kolejí, tak bude vše pomalu vidět pozitivněji a jeho život bude radostnější. Pomalu tím bude odstraňovat i své strachy a stresy, bude se novým záživáním odnaučovat pocitům viny, a tím pádem je bude neutralizovat, zatímco rozčilení všeho druhu si bude měnit do stále snesitelnějších podob. Pokud nebude zanedbávat konstruktivní krátké meditace či jen samotnou denní bedlivou péči o pozitivní, konstruktivní myšlenky a pocity, tak bude už za krátkou dobu pozbývat své sebelítosti, svých starostí, vzteku a pochyb. Celý tento průběh denních meditačních či ryze myšlenkově-pocitových cvičení působí nesmírně důkladně, a sice i tehdy, když bude člověk tyto nácviky aplikovat jen třikrát či vícekrát denně po dobu jedné minuty – anebo minut dvou. To celé je způsob psychohygieny, z níž si už po krátké době učiní oblíbený zvyk, neboť se mu budou dostavovat jasné hmatatelné výsledky, které už nebude chtít postrádat. K tomu je jen nutné, aby se naučil vytvářet takové myšlenky a pocity, které by sám chtěl mít.