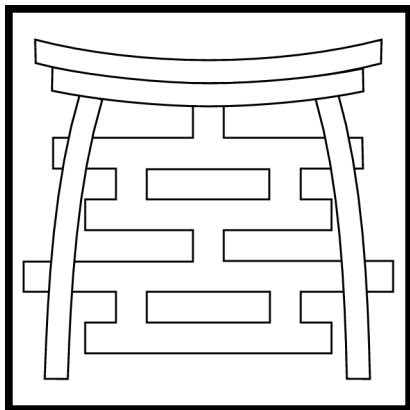


*Sieben wertvolle Schritte der  
Meditation*

(Auszug aus «Meditation aus klarer Sicht»)

von «Billy» Eduard Albert Meier



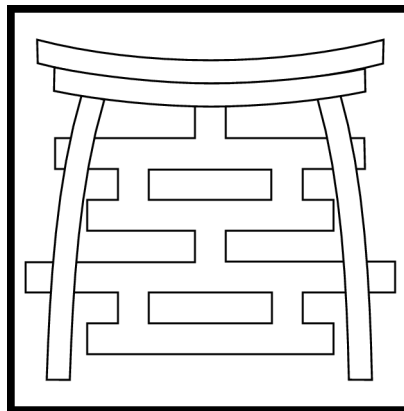
Geisteslehre-Symbol: Meditation

I

*Sedm hodnotných kroků meditace*

(Výňatek z knihy »Meditace z jasného pohledu«)

od »Billyho« Eduarda Alberta Meiera



Symbol Učení Tvořivé energie: Meditace

1



© 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 (německy). 2023 (česky).

Některá práva vyhrazena.

Pro toto dílo platí následující pravidla:

[https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/  
deed.cs](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/deed.cs)



**Nekomerční využití je proto bez dalšího souhlasu autora výslovně dovoleno.**

---

Vydáno v nakladatelství Věk Vodnáře (Wassermannzeit-Verlag)

»Svobodné zájmové společenství«

Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH, Švýcarsko

---

## **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 besprochen 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

## **Sedm hodnotných kroků meditace**

Obecně je každá forma meditace z jedné části i určitá cesta k neutrálně-positivnímu vedení života a k naplňování Tvořivých zákonů a doporučení, přičemž má značně velkou důležitost obzvláště sedm meditačních kroků, které je třeba se meditativně naučit. Meditativní cesta přitom může vést přes každou meditační formu – jak bylo řečeno –, ale lze ji praktikovat i v každodenním životě, když člověk vědomě pečuje o své myšlenky a pocity, aby se oněch sedmi kroků dopracoval a realizoval je. Tyto kroky, o něž by člověk 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 je nutno spatřovat jako dobré všechno to, co může člověk sám využívat jako pomoc k tomu, aby utvářel své myšlenky a svůj život dle zákonů Tvoření. To platí i v tom ohledu, aby sám procházel životem pozorně, ctnostně a houževnatě

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 Vorzügen 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,

a aby pěstoval důvěru ve vlastní osobnost, její sílu a chápavost a vyhradil také nezbytné místo radosti a humoru. Život má přitom brát takový, jaký je, a má z něho tvořit vždy to nejlepší, přičemž musí dělat či nedělat vše, co je nutné a neodkladné. Za vším zdáním musí vděčně rozeznávat a žít skutečnost a pravdivou hojnost, resp. plnost života. Lásku, klid, mír, svobodu, harmonii a pozitivně-neutrální vyrovnanost musí člověk oceňovat jako výtečné hodnoty ve vztahu ke všem věcem, stejně jako ochranu všeho života, lidskost a naplňování 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,

durch die das stets in ihnen mitwirkende Negative nutzvoll zum Positiven verarbeitet und zum Neutral-Ausgeglichener 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

jimiž člověk to negativní – co v nich stále spolupůsobí – zpracovává užitečně do pozitivna a přetváří to v neutrální vyrovnanost, a tím v odpovídající pozitivní pocity. Cesta k pozitivním pocitům vede přes pozitivní myšlenky tím způsobem, že člověk bere vše tak, jaké to v podstatě je, a sice aniž by to narušoval, nenáviděl, pomlouval a odsuzoval atd. To se vztahuje i na lidi, kteří se ve svých způsobech musejí brát takoví, jací prostě jsou. To celé předpokládá, aby se člověk stavěl k vlastním myšlenkám a pocitům výhradně otevřeně a upřímně a za působení veškerých ctností, protože jen tím 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 – člověk po všechnu dobu jen pozoroval, avšak nehodnotil. To se vztahuje také na spolublížního, kterého musí brát takového, jaký je, aniž by jej hodnotil a aniž by jej tímto hodnocením předpojatě či obecně odsuzoval. Tak může ale člověk postupovat jen tehdy, když bude svého spolublížního spatřovat jen a pouze jako člověka

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

a bude dávat sám láskyplně průchod jen tomu, co je správné. Správnými myšlenkami člověk utváří i správné pocity, kterými svého spolubližního pocitově uznává jako takového a neodsuzuje jej na základě jeho možných špatných činů.

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

Pozitivní síla vůle (volní síla) je obsažena v tom, že se člověk chce učit a že chce rozumět, jakož i v motivaci a iniciativě, jež všemu předcházejí. Pokud má člověk činit sám to správné, pak je v celé věci naléhavé nutné i prominutí a odpuštění ve vztahu k sobě samému i ve vztahu ke spolubližním. Pokud má člověk využít volní sílu k tomu, aby udělal něco, co se udělat má, pak to může učinit jen tím, že mu nebudou stát v cestě žádné myšlenkové a pocitové překážky; když není přítomno nic, co by ještě vyžadovalo omluvu nebo prominutí. Základní podmínka k tomu, aby člověk 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

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,

s positivní silou vůle přetavit ve skutečnost. Je tedy nutné, aby z toho člověk budoval vlastní pozitivní volní sílu a tou pak naplňoval svou vlastní vůli, které se nikdy nestaví na odpor vyšší vůle nějaké vyšší moci, nějakého 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 pomocí 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 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 člověk nepěstuje slovní inflaci

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.

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 z toho vzniká princip »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 žádné nedokonalosti.

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. když se jedná o důvěrné záležitosti. K pozitivnímu způsobu mluvy patří i upřímnost slovem i činem, jakož i poskytování »slovních dárků«, ať už je to u příležitosti radosti, štěstí, žalu či smutku, za účelem povzbuzení, dodání odvahy, k útěše, poděkování či zdaru (prospěchu).



### **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 Überlegetheit 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.

### **5) Pozitivní způsob jednání**

Do pozitivního způsobu jednání je zahrnut celý život, a 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, 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 na očekáváních jiných lidí. Pozitivní způsob jednání vyžaduje sebevědomí, vlastní odpovědnost, jakož i to, aby si člověk vždy jasně uvědomoval, co musí z pocitu vnitřní hodnoty a na základě vnitřního vedení činit, co činí 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 k vlastní osobě a ke spolubližním.

## **6) Positive Bewusstseinsform**

Eine positive Bewusstseinsform entsteht durch die Erkenntnis der effectiven 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

## **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 odebírat do ticha, udělat si čas, aby se člověk učil, rozjímal a vybudoval si v sobě všechny vysoké hodnoty – to je nezbytnost, která by se neměla zanedbávat. Pozitivní forma vědomí vyžaduje, aby člověk celý svůj život zaměřoval na to nejvyšší a aby naplňoval smysl života, 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

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

v poznání toho, že si zcela sám určuje své blaho, žal a působení ve své existenci, a sice nezávisle na tom, s čím bude konfrontován. Chováním svého vědomí, svých myšlenek a pocitů, stejně jako stavem své psychiky, si sám určuje svůj pozitivní způsob života. On sám si určuje svou niterní svobodu a niterní mír, svou niterní harmonii a svou radost, a sice i tehdy, když je zvenčí konfrontován s něčím neblahým. Tak si člověk sám určuje své harmonické vztahy, pěstování své lásky a všechny věci, 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 postoj, a ten určuje, čím, jakým a kým člověk je.

Pozitivní způsob života určuje existenci člověka, a tedy také to, že žije rád a že je také připraven kdykoliv odejít, když jeho život vyprší. Pozitivní způsob života vyžaduje i to, aby člověk po dobu svého života nechal vládnout rozumnost, aby byl sám sobě vždy dobrým příkladem, aby se

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,

starrt o své tělo, svůj život a své zdraví a celou svou existenci zaměřoval na pravý smysl života, a aby také poznával a vážil si sám sebe.

Každý člověk určuje sám svým zaměřením a otevřeností svého vědomí a svých myšlenek, pocitů a psychiky svou úroveň, na které žije svůj život. Formováním celého svého bloku mentality si každý člověk sám pevně stanovuje svoji hodnotu, takže vždy požívá tolik vážnosti, kolik si jí 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 nich pramení.

Jedno staré přísloví učí: »Chytrý se učí ze svých chyb a stane se moudrým, kdo ovšem nezchytrí, 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 neponaučí a žije bezmyšlenkovitě se svými chybami, ten promrhává všechny své neomezené možnosti svého myšlenkového a pocitového světa,

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

keré by mohl optimálně využívat, aby pomocí meditatívni mentální výstavby mohl lépe využívat svůj život. Snažit se denně, byť jen v krátkých meditacích, o to, vidět svět, lidi a sebe samého 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 přispívá k tomu, aby šel člověk snáze cestou pozitivního pokroku, a to se stále větším elánem. Bude-li člověk ve všedním dnu usměřňovat tímto způsobem svůj život do stále pozitivnějších kolejí, tak bude vše pomalu vidět pozitivněji a jeho život bude radostnější. Pomalu tím bude odstraňovat i strachy a stresy, pocity viny bude »přežívat«, a tím pádem neutralizovat, zatímco rozčilení všeho druhu budou získávat podobu, jež budou stále snesitelnější. Už po krátké době zmizí sebelítost, starosti, vztek a pochyby, pokud člověk nebude zanedbávat konstruktivní krátké meditace či jen samotnou denní bedlivou péči o pozitivní, konstruktivní

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 vielmal 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.

myšlenky a pocity. Celý tento průběh denních meditačních cvičení, či ryze myšlenkově-pocitových cvičení, působí nesmírně důkladně, a sice i tehdy, když bude člověk tyto nácviky využívat jen třikrát či vícekrát denně jednu minutu – anebo minuty dvě. To celé je způsob psychohygieny, která se už po krátké době promění v oblíbený zvyk, neboť se dostaví jasné hmatatelné výsledky, které člověk už nebude chtít postrádat. Je při tom jen zapotřebí naučit se vytvářet myšlenky a pocity, které by člověk sám chtěl mít.