

[A Necessary Prerequisite to understand this \(following\) text/document](#)

Spannungsreaktion, Entspannungsreaktion und Entspannungsmeditation

(Seiten. 85 – 86, Meditation aus klarer Sicht, Weitere einleitende Worte)

Der Mensch ist fähig, allein veranlasst durch seine unbewussten oder bewussten Gedanken, genau so zu reagieren und Gefühle zu entwickeln, als ob die betreffende Situation gegeben sei, die unbewusst oder bewusst erdacht wird. Geschieht das, dann mobilisiert das gesamte Nervensystem seine Ressourcen, wodurch der Körper Adrenalin und andere Hormone ausschüttet und den Blutdruck hochtreibt, während eine ganzkörperliche Spannung ausgelöst wird, die sowohl Angst wie aber auch Fluchtreflexe hervorrufen kann. Genau solche Faktoren, wie auch die vorgenannten, dürfen aber beim Ausüben der Meditation nicht in Erscheinung treten, denn bei dieser ist es dringendst notwendig, dass diese gesamthaft ausgeschaltet sind und durchwegs eine absolut neutrale Haltung zur Geltung kommt.

Schon einfache, ganz besonders aber übermäßige Angst ist eine hochgetriebene Spannungsreaktion, die ungemein schädliche Wirkungen zeitigt und das Nervensystem in Aufruhr bringt, was eine tiefgründige Meditation vollkommen verunmöglicht. Besteht also Angst oder Furcht, dann sollte kein Versuch zur tiefen Meditation unternommen werden, weil in einem solchen Zustand diese nicht gelingen kann. Also ist es notwendig, dass durch eine vernünftige und klare Entspannungsmeditation die Spannungsreaktion Angst oder Furcht in ihrer Ursache ergründet und durch deren konzentrierte völlige Klärung und Bewältigung aufgelöst wird, wodurch dann eine Entspannungsreaktion entsteht. Die Entspannung und Beruhigung des Nervensystems beruht auf einer Klärung der Angstursache sowie auf einer Klärung der Gedanken und Gefühle, die mit sich bringt, dass

[Explanations by Ptaah and Billy Regarding the German Language](#)

Tension-reaction, Relaxation-reaction and Relaxation Meditation

(pp. 85 – 86, Meditation from Clear Visibility, Further Introductory Words)

Solely caused by his/her unconscious or conscious thoughts, the human being is capable of reacting and developing feelings precisely as if the pertinent situation, which is consciously or unconsciously thought up, exists. If that happens, then the entire nervous system mobilises its resources, whereby the body releases adrenalin and other hormones and drives the blood pressure up, during which a tension of the entire body is triggered, which can call forth anxiety as well as flight reflexes. But with the practice of meditation, exactly such factors, as well as the aforementioned, must not arise, because, with meditation, it is most imperatively necessary that they are entirely turned off and an absolutely neutral attitude comes to the fore throughout.

Simple anxiety on its own, but also excessive anxiety in particular, is a tension-reaction which has been driven high, which brings about extraordinarily detrimental effects and brings the nervous system into confusion, which makes a profound meditation totally impossible. Therefore, if anxiety or fear exists, then no attempt should be undertaken to meditate deeply, because this cannot succeed in such a state. Therefore it is necessary that, by means of a rational and clear relaxation meditation, the origins of the tension-reactions of anxiety or fear are fathomed and resolved by the concentrative total clearing up and overcoming of them, whereby a relaxation-reaction then arises. The relaxation and calming of the nervous system is based on a clarification of the causes of anxiety as well as on a clarification of the thoughts and

Translation by Vivienne Legg

22nd January 2013

Ruhe und Gelassenheit einkehren, die den Zustand der Entspannungsmeditation hervorrufen. Bei dieser Meditationsart, die einzig und allein der Entspannung dient, spielen die Gedanken und Gefühle eine sehr wichtige Rolle, denn durch diese wird die notwendige Wirkung erzielt. Daraus wird erkennbar, wie sehr wichtig die Gedanken und Gefühle sind, und dass diese sowohl Negatives wie Positives hervorzurufen vermögen. Daher ist es notwendig, dass sowohl der Fluss der Gedanken wie auch die daraus entstehenden Gefühle, die gleichermaßen unentwegt gegeben sind, beobachtet, verstanden und beherrscht werden. Und in bezug auf die Entspannungsreaktion in bezug auf die Beherrschung der Gedanken und Gefühle, und damit auch der Angst und der Fluchtreflexe usw., kann alles durch die Gedanken und Gefühle bestimmt werden. In diesem Sinn ist die Entspannungsmeditation zu betrachten und zu verstehen, denn das Beherrschen der Gedanken und Gefühle zur Bewältigung von Angst und Fluchtgefühlen usw. und zur Erlangung der Entspannungsreaktion ist das Ziel der Entspannungsmeditation.

Nutzen der Meditation

(Seiten. 86-87, Meditation aus klarer Sicht, Weitere einleitende Worte)

Die Meditation weist eine grosse Palette sehr nützlicher Wirkungen auf, denn sie hilft nicht nur, mit dem Alltag sowie mit Stress, Problemen, Kummer und Sorgen usw. fertig zu werden, sondern sie beruhigt auch und schafft inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Freude, innere Freiheit und Harmonie. Auch kann durch Meditation das Schlafbedürfnis kontrolliert und eingeschränkt werden, nebst dem, dass durch eine zweckmässige Meditation die Möglichkeit besteht, frei von Gewohnheiten, von Lastern und Süchten zu werden. Sogar der Puls und der Blutdruck und gar die Körpertemperatur können ebenso zu einem gewissen Mass kontrolliert und beeinflusst werden wie auch äussere Einwirkungen von Wärme und Kälte auf den Körper. Selbstredend vermag eine zweckmässige Meditation auch den Schmerzpegel zu steuern und gar dem Körper zugeführte Stoffe zu neutralisieren. Selbst gewisse Mengen von Giftstoffen und Alkohol sowie Nikotin und Drogen können durch eine geeignete Meditation eine Neutralisierung oder zumindest eine mehr oder

feelings, which brings with it the entering of calm and equanimity which the state of relaxation meditation calls forth. With this kind of meditation, which serves solely the relaxation, the thoughts and feelings play a very important role, because through them, the necessary effect is attained. From that it becomes recognisable how very important the thoughts and feelings are, and that these are able to call forth both the negative as well as the positive. To that end it is necessary that both the flow of the thoughts as well as the feelings which arise from them, which are equally inevitably present, are observed, understood and controlled. And in regard to the relaxation reaction, in regard to the controlling of the thoughts and feelings, and thereby also the anxiety and the flight reflexes, and so forth, everything can be determined by the thoughts and feelings. The relaxation meditation is to be observed and considered and understood in this sense, because the controlling of the thoughts and feelings for the overcoming of anxiety and flight-feelings, and so forth, and for the obtaining of the relaxation-reaction, is the *Ziel* of the relaxation meditation.

Uses of Meditation

(pp.86-87, Meditation from Clear Visibility, Further Introductory Words)

Meditation shows a large palette of very useful effects, because it not only helps in coping with the everyday life, and in coping with stress, problems, grief and worries, and so forth, rather it also calms, and it creates inner peace, equalisedness, joy, inner freedom and harmony. Also, through meditation, the sleep requirements can be controlled and limited, and along with that, as a result of a targeted meditation, the possibility exists that one becomes free of habits, vices and addictions. Even the pulse and the blood pressure and even the body temperature can be influenced to a certain degree just as can external influences of heat and cold on the body. Needless to say, a purposeful meditation is also able to control the pain level and even neutralise the substances supplied to the body. As a result of a suitable meditation, even certain amounts of toxins and alcohol as well as nicotine and drugs can be neutralised or at least have a more or less limited effect.

minder eingeschränkte Wirkung erfahren. Ein weiterer Nutzen der Meditation liegt auch darin, mehr Lebensschätzung zu erlangen, Veränderungen gelassener hinzunehmen, Verluste besser zu verkraften, das Leben bewusster zu leben, einfühlsamer, lebensbejahender, mitfühlender und liebevoller zu sein, wahre Liebe zu erschaffen, dem Tod verstehend und ohne Angst und Hass, sondern in Ehrfurcht gegenüberzutreten sowie die Trauer würdevoll und im Verstehen der Wirklichkeit zu bewältigen.

Nebst den vorgenannten Nützlichkeiten und Wohltaten, die durch die Meditation in ihren speziellen Formen entstehen, sind noch deren viele mehr, die aufzuführen eigentlich unnötig sind, weil sie die gesamte Existenz des Menschen durchziehen und sein ganzes Leben beeinflussen. So ist darin sowohl die ganze Gedankenwelt ebenso einbezogen wie auch das ungemein vielfältige Gefühlsuniversum sowie die Sphäre der Emotionen, die Arbeit, der Umgang mit den Mitmenschen und mit der Fauna und Flora. Der Nutzen der Meditation in all ihren Formen und Varianten ist derart vielfältig, wie das Leben des Menschen in all seinen eigenen Formen und Varianten vielfältig ist.

Meditation zur Erlangung innerer Ruhe

(Seiten. 208 – 210, Meditation aus klarer Sicht, Hohe und höchste Meditation)

Zustände der Anspannungen, des Chaos, der Unruhe und der Verwirrtheit usw. beruhen auf Ärger, Kummer, Sorgen und Problemen sowie auf Leid, Schmerzen, Nöten, Stress und Trauer usw. Auch Ängste um die eigene Person sowie um die Familie, Freunde, Bekannte, die Arbeit, das politische Weltgeschehen, Kriege, die Umwelt, das Klima und soziale Bedingungen usw. schaffen die Voraussetzungen dazu. Diesen Zuständen kann durch gute meditative Übungen zur Erlangung innerer Ruhe begegnet werden. Durch eine solche Meditation kann das Selbstbewusstsein wieder gehoben sowie die Aktivität wieder hergestellt und die Gedanken- und Gefühlswelt gezielt auf neutral-positive Aspekte ausgerichtet werden. Die Grundvoraussetzung dazu besteht im Herbeiführen einer

A further use of meditation also lies in obtaining more appreciation for life, in accepting changes with more equanimity, in coping better with losses, living life more consciously, feeling more for others and having deeper feeling for others, being more affirming of life and more loving, creating true love, facing death with understanding and without anxiety and hate, rather in deep respect, and mastering the grief with dignity and in the understanding of the reality.

Along with the aforementioned usefulness and benefits which arise in their special forms through meditation, there are still many more, which are actually unnecessary to cite because they run through the entire existence of the human being and influence his/her entire life. Thus the entire world of the thoughts is included in that, just as the tremendously manifold universe of the feelings also is, as well as the spheres of the emotions, the work, how one deals with one's fellow human beings and with the fauna and flora. The benefit of the meditation in all its forms and variations is as manifold as the life of the human being is manifold in all his/her own forms and variations.

Meditation for the Attainment of Inner Calm

(pp. 208 – 210, Meditation from Clear Visibility, High and Highest Meditation)

States of the tension, the chaos, the unrest and the confusion, and so forth, are based on vexation, misery, worries and problems as well as on suffering, pain, affliction, stress and sorrow, and so forth. Also creating the preconditions for that are anxieties about oneself as well as about the family, friends, acquaintances, the work, the political world-events, wars, the environment, the climate and social conditions, and so forth. These states can be countered by means of good meditative practices directed at the attainment of inner calm. Through such a meditation, the consciousness of self can be raised again, just as the activity can be produced again, and the worlds of the thoughts and feelings can be

meditativen inneren Stille sowie in einer körperlichen und psychischen Ruhe, was zur positiven Ausgleichung des Bewusstseins führt. Dadurch werden die materielle, gedanklich-gefühlsmässige und emotionale Konfusion resp. das Durcheinander, die Verworrenheit und Verwirrung aufgelöst, die durch all ihre negativen Aspekte den Mentalblock zu erdrücken scheinen.

Eine Meditation zur Erlangung innerer Ruhe soll in der Regel etwa drei bis fünf Minuten dauern, wobei die Zeit jedoch nicht gross überschritten werden soll, weil sonst das Ganze mühsam zu werden beginnt. Die Übung kann - je nach Bedarf - mehrmals täglich oder auch in der Nacht durchgeführt werden. Und für diese Form der Meditation gibt es eine Reihe Verhaltensratschläge, die zu befolgen von Vorteil sein kann, die jedoch individuell gestaltet werden können:

- 1) Von Vorteil ist, sich auf eine bequeme Liege zu legen, wie z.B. auf ein Bett oder eine Couch usw. Das Hinlegen kann sowohl in einem Raum als auch im Freien sein, wobei jedoch die Temperatur angenehm sein soll, was unter Umständen durch eine Decke auf dem Körper geregelt werden kann. Wichtig ist dabei auch, sich wohl zu fühlen. Nach Belieben kann die Meditationsübung natürlich auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
- 2) Bei der Meditationsübung ist darauf zu achten, dass die Kleidung locker und nicht beengend ist und dass die Augen geschlossen sind.
- 3) Es ist empfehlenswert, beim Beginn der Übung zuerst etwa dreimal hintereinander ruhig tief ein- und auszuatmen, ohne jedoch sich auf den Atemrhythmus oder sich auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren.
- 4) Nun folgt ein Beobachten des Einatmens der nächsten Atemzüge, bis sich nur noch ein Wahrnehmen derselben zeitigt und damit ein Freisein von Gedanken resp. eine Gedankenlosigkeit entsteht.
- 5) Ist dieser Zustand erreicht, entsteht eine allgemeine Entspannung, die dazu genutzt wird,

purposefully directed at neutral-positive aspects. The basic prerequisite for that consists of bringing about a meditative inner quietness, as well as a physical and psychical calm, which leads to the positive equalisation of the consciousness. Thereby there is a resolution of the material, thought-feeling-based and emotional confusion - that is to say, the muddle, the disorder and disarray which appear to oppress the mental-block¹ through all their negative aspects.

As a rule, a meditation for the attainment of inner calm should last for approximately three to five minutes, whereby the time however should not be greatly exceeded, because otherwise the whole thing begins to become laborious. The practice can be carried out several times daily as required, or also at night. And for this form of meditation there is a string of advice about how to conduct oneself, which can be advantageous to follow, but which can be individually formed:

- 1) It is advantageous to lie on something comfortable, such as a bed, or a couch, and so forth. One can lie down either in a room or outdoors, whereby however the temperature should be pleasant, which under certain circumstances can be regulated by a blanket laid over the body. It is thereby also important to feel at ease. Naturally, the meditation practice can also be carried out while sitting or standing, as desired.
- 2) With the practising of meditation, one should take care that the clothing is loose and not restrictive and that the eyes are closed.
- 3) At the beginning of the practice it is recommendable to first breathe in and out calmly and deeply about three times consecutively, but without concentrating on the rhythm of the breath or on the inhaling or exhaling.
- 4) An observation of the next inhalations now follows until only they are perceived, and a freeing from the thoughts - that is to say, an absence of thought thereby arises.
- 5) Once this state has been reached, there arises a general relaxation, which is used for the

¹ Block of capacity of intellectual capabilities.

eine Schwingung des inneren Friedens zu erzeugen, was dadurch geschieht, dass ganz einfach die Aufmerksamkeit auf eine allgemein friedliche Situation gelenkt wird. Dadurch breitet sich die Schwingung über den gesamten Mentalblock aus, wie aber auch über den Körper.

6) Nun gilt es, in diesem Zustand der Friedensschwingung eine bis zwei Minuten zu verharren, ohne dabei irgendwelchen Gedanken freien Lauf zu lassen, ohne etwas zu wollen und ohne etwas zu tun und ohne auf irgend etwas zu achten.

7) Die Meditationsübung wird nach drei bis fünf Minuten dadurch beendet, indem dreimal tief eingeatmet wird, ohne das folgende Ausatmen zu beachten. Danach werden die Augen geöffnet.

Tritt es ein, dass während dieser Meditationsübung eingeschlafen und erst nach längerer Zeit wieder aufgewacht wird, dann ist das von absoluter Bedeutungslosigkeit in bezug auf die Übung selbst. Gegenteilig jedoch ist Schlaf, eine schläfrige Ruhe oder ähnliche Zustände des Bewusstseins bei dieser Meditationsübung ein gutes Zeichen, denn es zeigt auf, dass die Meditation ihre Wirkung tut und eine Entspannung herbeiführt. Entspannung wiederum ist ein gutes Zeichen dafür, dass der Körper und der gesamte Mentalblock - die Gedanken und Gefühle, die Psyche und das Bewusstsein - endlich bereit sind, sich fallen zu lassen und loszulassen von all den negativen Einwirkungen der Anspannungen, des Chaos, der Verwirrungen und der Unruhe usw.

creation of a swinging waveⁱⁱ of the inner peace, which occurs as a result of the heedfulness quite simply being guided onto a generally peaceful situation. The swinging wave thereby spreads over the entire mental-block, as well as over the body.

6) Now one must persist in this state of the swinging-waves of peace for one to two minutes, without thereby allowing any thoughts free rein, without wanting anything and without doing anything and without paying attention to anything.

7) The mediation practice ends after three to five minutes by inhaling deeply three times, without observing the following exhalations. After that, the eyes are opened.

If it occurs that one goes to sleep during this meditation and only awakens again after a long time, then that is of absolute insignificance in regard to the practice itself. On the contrary, with this meditation practice, sleep, a sleepy calm or similar states of the consciousness are a good sign, because it shows that the meditation has its effect and brings about a relaxation. In turn, relaxation is a good sign that the body and the entire mental-block - the thoughts and feelings, the psyche and the consciousness - are finally ready to allow themselves to drop away and free themselves of all the negative effects of the tensions, the chaos, the confusions and the unrest, and so forth.

i

Der Begriff "Ziel" darf im Englischen nicht mit "goal" or "aim" or "target" übersetzt werden, denn diese entsprechen nicht der Bedeutung von Ziel. Goal resp. gol entstammt gem. Billy dem lyranisch-germanischen Begriff "Gol", was Tor bedeutet. Gol resp. goal demnach "Einfügen in ein Tor". Im Zusammenhang mit dem Bewusstsein hat "Ziel" die Bedeutung von "Erfüllung". In anderen Bereichen muss zuerst ganz genau verstanden werden, was mit dem Wort "Ziel" gemeint ist.

The term "Ziel" must not be translated as "goal" or "aim" or "target", because this does not correspond to the meaning of Ziel. Goal, that is to say, gol, according to Billy, is descended from the Lyrian-Germanic term "Gol", which means goal. Gol, that is to say, goal, is therefore "put into a goal". In the context of the consciousness "Ziel" has the meaning of "fulfilment". In other areas it first must be understood exactly what is meant with the word "Ziel".

ii

GL, LB 108, Schwingungen: Elektromagnetische Schwingungen, um solche handelt es sich, wenn in der Lehre des Geistes die Rede von Schwingungen ist, sind periodisch aufgebaute elektrische und magnetische Felder, die nicht an irgendeine Materie gebunden sind, jedoch trotzdem Energien in sich bergen und Kräfte entfalten, die von immenser Macht sein können. Die in den Schwingungen enthaltene Energie wird in Form einer Welle ausgestrahlt. ... (Siehe auch LB 118 - 120)

GL, LB 108, swinging waves: electromagnetic swinging waves, referring to when the discourse is of swinging waves in the teaching of the spirit, are periodically built-up electric and magnetic fields, which are not bound to any matter, but nonetheless include energies and unfold forces which can be of immense might. The containing energy in the swinging waves is radiated in the form of a wave. ... (See also LB 118 -120)

Am 15. August 2011 sagte Billy, dass für den deutschen Begriff «Schwingung» im Englischen weder «vibration» (Vibration = Beben, Erschütterung) noch «oscillation» (Oszillation = lat. das Schaukeln) genutzt werden soll, beides sei nicht richtig. Er meinte, «swinging/s» würde wohl falsch verstanden. Die beste Wahl sei noch «waves», also Wellen. Er sagte auch, die Schwingung selbst schwinde ebenfalls. Am 22. August 2011 folgendermassen ergänzt: swinging wave, also schwingende Welle.

On the 15th August 2011 Billy said that for the German term "Schwingung" neither "vibration" (vibration = quaking, trembling) nor "oscillation" (oscillation = Latin for swaying) should be used in English, both are not right. He reckoned "swinging/s" would probably be understood wrongly. The best choice is still "waves", hence waves. He also said, the swinging itself also swings. Supplemented on the 22nd August 2011 thus: swinging wave, hence swinging wave.