

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

Mariann Uehlinger, Schweiz

Vor einiger Zeit habe ich in Billys Buch „Meditation aus klarer Sicht“ im Kapitel „Meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung“ die 77 Sätze studiert, um einige ganz treffende für meine Kurzmeditationen zu notieren. Ich las Punkt für Punkt durch und schrieb die für mich im Moment zutreffendsten je auf einen kleinen Zettel. Selbst wenn meine Gene noch lange nicht mit diesem wertvollen Können geschwängert sind, ist mir doch die Bedeutung der Sätze vom Prinzip her klar. Als ich mit dem Notieren fertig war und die Sätze nochmals durchsah, blieben meine Gedanken bei Punkt 73 hängen. Dort heisst es nämlich:

73. Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.

Natürlich ist einem beim ersten Lesen klar, was damit gemeint ist – meint man zumindest. Aber ob dem wirklich so ist? Alle Sätze verdienen ein intensives Nachdenken, aber dieser ganz bestimmt. Als erstes soll jeder einzelne der 77 Sätze – oder diejenigen, die du ausgewählt hast – genau so übernommen werden, wie Billy ihn notiert hat, damit du den Code aufnimmst. Dieser Code wirkt, sobald die Sätze gelesen oder gehört werden. Er wirkt sich auf alles im Menschen aus, das impulsiv funktioniert – also auf alle Zellen und so auch auf die Gene. Sämtliche Zellen, ja alles im Universum ist auf Impulsen resp. Impulsationen (= es geht etwas rein, es entwickelt sich etwas) aufgebaut. Haben wir die Sätze so aufgenommen, wie sie in "Meditation aus klarer Sicht" stehen, müssen wir selbstverständlich über das Gesagte oder Gehörte intensiv nachdenken, denn nur dadurch aktivieren wir unsere eigenen Gedanken und Gefühle, die wiederum Impulse resp. Impulsationen aussenden, die auf unsern gesamten Körper wirken und impulsiv alle Gene beeinflussen und entsprechend verändern. Alles, was und wie wir denken, fühlen und handeln bestimmt impulsiv die Funktion unserer Gene – was auch auf etwaige Nachkommen übertragen wird.

Um bewusstseinsmässig zu profitieren ist es also Bedingung, darüber nachzudenken; immer und immer wieder, denn ein Gedankengang reicht sicher nicht. Je nach Evolutionsstufe resp. –ebene, in der wir uns befinden, ist das ein lebenslanger Lern- und Veränderungsprozess.

Der Satz Nr. 73 enthält zwei Teile – im Prinzip sogar drei, wenn wir „mich“ und „selbst“ trennen, was wir aber nicht tun wollen –, nämlich:

1. Stets bleibe ich entspannt
  2. und gewinne dadurch Macht über mich selbst,
- und trotzdem gehören sie zusammen, denn der 2. Teil ist die Wirkung aus dem 1. Teil.

Schauen wir uns die beiden Teile etwas detaillierter an.

### **Der 1. Teil heisst: „Stets bleibe ich entspannt“:**

Dass man entspannt sein sollte, ist einem instinktiv klar, denn jeder spürt, wie es ihn körperlich schmerzt und/oder gedanklich und gefühlsmässig blockiert, wenn er nicht entspannt ist, aber ich begann mich zu fragen, weshalb man dadurch Macht über sich selbst gewinnt. Was heisst das genau? Heisst das auch, dass wenn wir eben nicht entspannt sind, sondern angespannt, dass wir dann keine Macht über uns haben? Muss es ja wohl, nicht?

**Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

Manchmal ist es hilfreich, Synonyme für gewisse Begriffe zu suchen und deren mögliche Wirkungen auf Körper und Mentalblock beziehungsweise Bewusstsein, Gedanken, Gefühle und Psyche (Psyche = mentaler Befindungszustand) zu notieren, um ein noch besseres Bild zu bekommen. Beginnen wir bei den Adjektiven „angespannt“ und „entspannt“:

Adjektiv	mögliche Synonyme	mögliche Wirkungen
angespannt	nachdrücklich, eindringlich, intensiv, angestrengt, aufreibend, belastet, drückend, unflexibel, gestresst, unerholt, gierig, ungeduldig, voreingenommen, verkrampft, absorbiert, greifen, unruhig, unausgeglichen, disharmonisch...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auffangen der Intuition und der Ahnungen aus dem Unterbewusstsein und den Unbewusstenformen nicht möglich</li> <li>• Ungehaltene Reaktionen, Gereiztheit</li> <li>• Blockierte Gedanken und Gefühle</li> <li>• Psychische Belastung, Stresssymptome</li> <li>• Physische Krankheiten</li> <li>• Keine angemessene Denkleistung auf unbekannte Fragen/Aussagen des Gegenübers</li> <li>• Erregung</li> <li>• Intoleranz, Voreingenommenheit</li> <li>• etc.</li> </ul>
entspannt	befreit, frei, los, ledig, entlastet, angenehm, flexibel, locker, erholt, unvoreingenommen, unverkrampft, geduldig, wahrnehmen, ruhig, ausgeglichen, harmonisch...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auffangen der Intuition und der Ahnungen aus dem Unterbewusstsein und den Unbewusstenformen</li> <li>• Gedanken und Gefühle unter eigener Kontrolle</li> <li>• Physische und psychische Gesundheit</li> <li>• Gelassenheit</li> <li>• Jederzeit reaktions- und denkfähig</li> <li>• Toleranz, Unvoreingenommenheit</li> <li>• etc.</li> </ul>

Vielleicht denkst du jetzt, einige Synonyme seien reichlich weit hergeholt, aber es ist immer gut, alles durchzudenken und auch Worte zu wählen, die weniger angenehm klingen als „angespannt“. Unsere Schwachstellen aufzuzeigen schafft allenfalls Motivation, sie ausmerzen und ins Gegenteil wandeln zu wollen. Stell dir Situationen vor, bei denen du angespannt warst und wie sich das manifestierte. Dazu gehört auch das Wissen darum, wer dann effektiv die Macht in der Hand hatte – die Situation oder du. Hier ein paar negative Beispiele:

Du bist wütend aus x-einem Grund. Durch die Wut befinden sich deine Gedanken und Gefühle in Aufruhr und „tanzen“ in einer Bewusstseinsform, die eher mit Rache, Beleidigtsein und Vergeltung zu tun hat, denn mit Harmonie, Ausgeglichenheit und Liebe. Alles, was in so einem Moment aus deinem Mund strömt oder du auf Papier

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

---

bringst, widerspiegelt deinen Zustand. Die Wut hat dich im Griff. Würdest du's nachträglich lesen oder hören, könnte Scham aufkommen – oder müsste meist. Oder du bist in Eile, um ins Geschäft zu kommen, bringst es jedoch nicht fertig, schön gelassen eins nach dem andern zu tun, sondern hetzt umher, lässt sogar noch etwas fallen, packst deine Siebensachen – und weg bist du. Im Geschäft angekommen, merkst du, dass du deinen Zutrittsbadge (Ausweis) vergessen hast. Jetzt Erinnerst du dich, dass dir ultrakurz deine Jacke in den Sinn kam, die du gestern trugst, bist jedoch nicht darauf eingegangen, musstest ja stressen, um wegzukommen. Der Clou ist, in dieser Jacke war nämlich dein Badge. Eine Ahnung wollte hochkommen, um dich darauf aufmerksam zu machen, denn deine Unbewusstenformen arbeiten ja weiter, auch wenn du nicht achtsam bist. Meist ist es so, dass die Ahnungen nicht einmal ansatzweise bewusst wahrgenommen werden. Sie bleiben im Unbewussten des Bewusstseins oder im Unbewussten des Gedächtnisses – oder je nachdem, wo die Information verborgen ist – „stecken“, weil wir dauernd gedanklich mit etwas (Unnötigem) absorbiert sind. Es gäbe noch zig Beispiele aufzuführen, aber ich überlasse dich da deiner eigenen Phantasie und deinem Erinnerungsvermögen.

Zum Ausgleich aber auch noch zwei positive Beispiele:

Du muss zu einem Meeting (Sitzung), auf das du dich nicht vorbereiten konntest. Anstatt dich ängstlich zu verkrampfen, weil du dir keine Blöße geben willst, gehst du hin und hörst dir ganz locker an, was die andern zu sagen und zu fragen haben. Aufgrund deines Entspanntseins hast du die Situation völlig im Griff, und dir kommen Dinge in den Sinn, an die du sonst gar nicht gedacht hättest. Durch die Gelassenheit und Lockerheit warst du feinstoffsinnlich, was unbedingt nötig ist, um Ahnungen aus dem Unterbewusstsein oder Werte aus den Unbewusstenformen im Bewusstsein zu empfangen – und auch beim Zugriff auf das Gedächtnis ist es hilfreich. Das ist dir sicher bestens bekannt, denn die stärksten Einfälle hat man oft beim Sinnieren in der Badewanne oder beim unverkrampften Spaziergang. Auch „vergessene“ Namen kommen einem erst dann in den Sinn, wenn man loslässt und aufhört, aktiv danach zu suchen.

Als ich etwa 10 Jahre alt war, mussten wir uns in der Primarschule gegen Kinderlähmung impfen lassen. Das hiess, eine Spritze in den Rücken zu bekommen. Alle, die vor mir kamen, hatten schrecklich Angst und die bereits Geimpften klagten über Schmerzen. Ich dachte, wenn ich mich völlig locker mache und an etwas ganz anderes denke, werde ich nichts spüren. So war es dann auch.

Instinktiv wissen wir, dass angespannt sein oder stressen bzw. hetzen negative Auswirkungen für und auf uns hat und dass wir dadurch nicht reagieren können, wie wir sollten oder eigentlich wollen – nämlich gelassen und in schöpferischem Sinne der jeweiligen Situation entsprechend. Nur wenn wir im „Ruhezentrum“ weilen und uns nicht gedanklich dauernd irgendwo engagieren, sind wir ausgeglichen, offen oder aufnahmefähig.

### **Der 2. Teil heisst: „...und gewinne dadurch Macht über mich selbst“**

Was bedeutet es eigentlich „Macht über sich selbst“ zu gewinnen? Was oder wer ist das „mich“ und was das „Selbst“? Was des Menschen gehört alles zum Selbst? Was meinen wir, wenn wir sagen: „Ich selbst war es.“? Ist sowohl das „mich“ wie das Selbst das Ich resp. Ego? Oder etwa die Persönlichkeit? Oder beides? Ist das eine gute Definition von sich selbst, wenn man einen Lebenslauf erstellt, in dem man schreibt, wie man heisst, wann man geboren ist und wo, welchen Zivilstand man hat, ob Kinder oder nicht, welche

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

---

Schulen besucht wurden, welche Ausbildung man genoss und welche Berufserfahrung man hat, wie gut man im Job war und zu welchen ausserberuflichen Tätigkeiten und Sportaktivitäten man sich hingezogen fühlt? Ich habe in vielen Büchern nach dem Begriff „Selbst“ gesucht. So z.B. in John C. Eccles Buch „Wie das Selbst sein Gehirn steuert“. Dort ist zwar der Ausdruck „Selbst“ zimal zu finden, jedoch kann er nicht wirklich sagen, worum es sich dabei handelt. So ist das auch bei andern Wissenschaftlern, die sich an die Beschreibung des menschlichen Gehirns heranwagen.

Bevor wir die Geisteslehre zu Rate ziehen, lasse ich euch noch kurz wissen, was das Lexikon bezüglich des Selbst hergibt. Da ich persönlich kein psychologisches Lexikon besitze, zitiere ich aus der Geisteslehre, und zwar aus Lehrbrief Nr. 144, Kapitel „Ursprung der Träume, Bewusstsein-Bewusstes/Unterbewusstsein-Unterbewusstes/Unbewusstes-Formen“. Billy fügt dort einen Lexikon-Eintrag über das Selbst ein. Ich kopiere nicht alles, wäre viel zu lang, nur die ersten paar Zeilen:

**Selbst**, ein in der heutigen Psychologie in unterschiedl. Bedeutungen verwendetes hypothet. Konstrukt; das S. bezeichnet in diesem Sinne keine psych. Instanz, sondern ist Ausdruck dafür, dass das Subjekt sich seiner selbst bewusst und zugleich sich selbst Objekt wird, und somit auch für die Kontinuität der Persönlichkeit. Der Begriff ist 1) Bez. für das System von bewusstem und unbewusstem Wissen einer Person darüber, wer sie zu sein glaubt, bezogen auf die Bereiche des eigenen Körpers (Körper-S.), der eigenen Handlungen (Handlungs-S.), Beziehungen (Beziehungs-S.) und Wertvorstellungen. (...) – 2) Bez. für die koordinierte Steuerung dieser Wissensprozesse, oft auch ‚Ich‘ genannt (so bei S. FREUD). etc.

Ihr merkt, auch hier wird nur „um den Brei herum“ gesprochen und nicht wirklich erklärt. Das Selbst ist offenbar ein hypothetisches Konstrukt. Ins Deutsche übersetzt heisst das: das Selbst ist eine gedankliche Hilfskonstruktion zur Beschreibung von Dingen oder Eigenschaften, die nicht konkret beobachtbar, sondern nur aus Beobachtbarem erschliessbar sind.

Das Selbst ist sicher kein Organ, genauso wie das Ich/Ego auch nicht, aber gewisse Impulse/Impulsationen in einem bestimmten Frequenzbereich definieren sowohl das Selbst wie das Ich/Ego und die anderen Bewusstseinsblock-Komponenten, sonst wäre es nicht möglich, sie durch den Gesamtbewusstseinsblock im Todesleben für den Bewusstseinsblock aufzubauen. Zudem bestehen auch Organe "nur" aus Impulsen, einfach in einer kompakteren Form.

Im Buch „Wiedergeburt, Leben, Sterben, Tod und Trauer“ ab Seite 146 bis 148 unter dem Titel „Beschaffenheit des Bewusstseins, der Persönlichkeit und des Ich resp. Ego“ – oder im entsprechenden Geisteslehrebrief – gibt es eine längere Abhandlung, der ich nur einige Sätze entnehmen will. Ich empfehle euch aber, das ganze Kapitel oder – noch besser – das ganze Buch nochmals zu lesen. Billy schreibt dort:

„Das Bewusstsein ist gleichgesetzt mit der Persönlichkeit, in die gleichermassen das Ich resp. das Ego eingelagert ist. Bewusstsein und Persönlichkeit sind eins, wobei jedoch eine Unterteilung in der Weise erfolgen muss, dass das Bewusstsein als solches und erster Teil als Faktor dessen gesehen zu werden hat, dass es den Block des

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

---

Gesamtinhalte bildet, in dem alle ideenmässigen, gedanklichen, psychischen, emotionalen, geistigen und gefühlsmässigen Eindrücke erlebt werden... Ist eine Bewusstseinsseinheit gegeben, deren Gehalt vom Bewusstseinssträger als eigenes Eigentum erachtet wird, dann wird es als Bewusstsein seiner selbst und gemäss seiner Eigenart und seines Wertes zum Selbstbewusstsein. ... Als zweiter Teil des Bewusstseins tritt der Faktor Persönlichkeit in Erscheinung, die aus dem Sich-selbst-bewusst-Sein des Bewusstseins hervorgeht. Mit andern Worten bedeutet der Begriff die Eigenschaft des Person-Seins in der Weise, dass der Mensch sich bewusst ist, dass er eben derjenige ist, der er tatsächlich ist und der kurz vor der Gegenwart oder in vergangenen Zeiten in diesem und jenem Zustand usw. gelebt hat und nun in die Zukunft hineinlebt und diese bewusst und willentlich gestaltet. ... Das Ich resp. Ego, das in der Persönlichkeit und also auch im Bewusstsein eingelagert ist, bedeutet ‚mein Hiersein‘ resp. ‚meine Existenz‘ resp. das ‚Ich bin‘. ... Das Wesen des Ich resp. Ego liegt darin, die ‚Einflüsse‘ zu empfangen und zu verarbeiten, die durch das ihm vorgesetzte Unbewusste, das auch als das Vorbewusste bezeichnet wird, eindringen. ... Das Bewusstsein selbst erteilt dem Ich/Ego Richtlinien, wodurch dieses praktisch nur ein Vertreter des Bewusstseins resp. ein Beauftragter des Bewusstseins ist. ... Effektive ist das bewusstseinsmässige Zentrum (= zentraler Prozessor des Bewusstseins) die eigentliche Grundlage und Ursache des Ich-/Ego-Bewusstseins resp. das zentrale Ich/Ego, weshalb es auch das ‚höhere Ich/Ego‘ resp. das ‚höhere Selbst‘ genannt wird.“

Man kann's nicht genug oft lesen, um das Gesagte soweit möglich zu verstehen und zu begreifen. Vielfach vergisst man, dass das Bewusstsein der springende Faktor der Kraft zur Entfaltung und Evolution ist, selbst wenn der Kick dazu aus dem Unterbewusstsein als Ahnung kommt. Materielles Bewusstsein, Gedanken, Gefühle, Psyche, Ich/Ego, Persönlichkeit, Charakter, Gedächtnis des Bewusstseins, Unterbewusstsein und Gedächtnis des Unterbewusstseins sind zwar einzelne Komponenten, jedoch sind sie eingebettet im Bewusstseinsblock, weshalb im Prinzip alles eine Einheit und nicht wirklich voneinander zu trennen ist. Alles ist einem Wechselspiel eingeordnet – wie beim Computer mit seinem Betriebssystem und den diversen Programmen/Prozessen und angeschlossenen Geräten (devices). Ohne z.B. das Betriebssystem Windows funktionieren die Microsoft Office Produkte nicht wirklich, sie bedingen einander. Das Betriebssystem ist die Software eines Computers, die das Arbeiten mit dem Rechner durch die Definition von logischen Geräten, Datenstrukturen (Dateien) und Programmen/Prozessen überhaupt erst ermöglicht, steuert, kontrolliert und überwacht. Das Betriebssystem muss demzufolge unbedingt vorhanden sein, damit die Hardware für beliebige Anwendungen genutzt werden kann. So ist es auch in unserem Gehirn und unserem Körper. Der Mentalblock, der zusammen mit dem Bewusstsein die Gedanken und Gefühle hegt und pflegt und damit die Psyche bildet, ist sowohl einflussgebend auf das Handeln (= tätig werden, wirken, agieren, sich verhalten, etc.) wie auf den Individualitätsblock, dem das Ego/Ich, die Persönlichkeit, der Charakter und das Gedächtnis zugehörig sind, wie auf der andern Seite alle diese Faktoren wiederum formgebend sind für das Handeln, die Gedanken und Gefühle und die Psyche. Und natürlich beeinflusst auch alles jede einzelne Zelle des Körpers, wie auch die Zelle die Organe und diese schliesslich wieder auf die Psyche wirken. Alles rotiert spiralförmig; das eine ist vom andern abhängig und gegenseitig bilden sie sich weiter, und alles wird vom Bewusstsein ermöglicht, gesteuert, kontrolliert und überwacht – und die kosmisch-elektromagnetische Lebensenergie ist der Lebensstoff, der den Körper über die

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

---

Geistform und das Geistgewebe belebt. (Ein Programm entspricht einem Prozess, d.h. einem konkreten Ablauf von Einzelschritten, die nach bestimmten Regeln funktionieren. Um aktiv zu werden, braucht ein Prozess/Programm einen Prozessor. Das Betriebssystem steuert die Abarbeitung der Prozesse, und in der CPU [= Central Processing Unit, beim PC z.B. Pentium], dem zentralen Prozessor eines Computers, werden sie ausgeführt.)

Ziel der menschlichen Bewusstseinsentwicklung ist, das äussere und innere Selbst mit dem für den Menschen relativ höchstmöglichen Stand des innersten, schöpferischen Selbst (Geistform) in Übereinstimmung zu bringen. Natürlich ist unser individueller Evolutionsstand massgebend, d.h. ob unsere Vorgängerpersönlichkeiten – und jetzt wir für diejenigen, welche nach uns kommen – ihre Verantwortung wahrgenommen und sich soweit möglich in schöpferischem Sinne bewusstseinsmässig evolutioniert haben, sonst ist unser inneres Selbst auch nicht nach dem innersten Selbst, d.h. nach den Wissens-, Liebe- und Weisheitsimpulsen der Schöpfung geartet, die über unsere Geistform in unser Unterbewusstsein und weiter in unser Bewusstsein strömen, wo wir – bei deren Erhaschen, nachdem sie den Zensor passiert haben – mit ihnen gedanklich und gefühlsmässig weiterarbeiten und unser Inneres danach ausrichten – im besten Fall.

Überall wird von Selbstverwirklichung gesprochen. Dann scheint es auf einmal kein hypothetisches Konstrukt mehr zu sein. Das Gros der Menschheit meint wohl damit, das Recht für sich in Anspruch nehmen zu können, so zu denken und sich so zu verhalten, wie es ihnen beliebt und ohne sich um die andern und um die schöpferischen Gesetze zu kümmern. Dazu gehört z.B. lautes Hören von disharmonischer Musik, Füsse auf die Sitzbank im Zug und Tram, Drogen konsumieren, wilde Parties feiern, Ärger zeigen, Schlägereien anzetteln, vulgäre Sprache, Emotionen wie Eifersucht und Hass etc. loslassen usw. usf. Dabei werden diese Menschen noch von einigen Psychologen unterstützt, denn offenbar soll es gesund sein, sowohl Ärger wie Wut rauszuschreien. Für diese Menschen gibt es nur entweder ein Rausschreien oder ein Runterschlucken; sich zusammenzunehmen, gelassen zu sein und sich gar nicht zu ärgern, steht scheinbar nicht zur Diskussion. Wir wissen natürlich, dass die obenerwähnten Verhaltensweisen höchstens etwas mit Anstandslosigkeit und Unbeherrschtheit zu tun haben, von Selbstverwirklichung keine Spur. Wollen wir uns selbst verwirklichen, müssen wir uns zuerst selbst kennenlernen, also uns in Selbsterkenntnis üben. Preisfrage: „Wo liegt deiner Ansicht nach die Selbsterkenntnis?“

Kurz nach Beginn des 2. Teils „...und gewinne dadurch Macht über mich selbst“ habe ich einen Lebenslauf erwähnt. Ich weiss jetzt nicht, ob du dir darüber Gedanken gemacht hast, ob das, was wir so gemeinhin machten oder machen, uns auch richtig definiert, egal wie ausführlich wir unsere Leistungen und Lieblingsbeschäftigungen beschreiben. Dem ist sicher nicht so. Erstens sagen wir ja nie alles – vor allem keine schlechten Dinge – und zudem ist das nur eine Beschreibung unserer materiell-intellektuellen Leistungen und allenfalls unserer körperlichen Fitness. Es gibt noch so viele unbekannte Seiten in uns, die sich gelegentlich bemerkbar machen, dass wir immer wieder überrascht sind. Aus der Lehre des Geistes, der Lehre des Lebens, der Lehre der Wahrheit wissen wir, dass die gesamte Essenz an relativem Wissen und Können unserer Vorgängerpersönlichkeiten im Gedächtnis unseres Unterbewusstseins gespeichert ist. Denkst du, diese Essenz zu kennen oder zumindest Tröpfchen davon zu erhaschen, würde uns bewusstseinsmässig weiterbringen und etwas zu unserer Selbsterkenntnis –

## **Gedanken über den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.“**

---

also Kenntnis über uns selbst, wer wir sind – beitragen? Wenn du so denkst, liegst du richtig. Billy schreibt in der Geisteslehre, Lehrbrief Nr. 144, Seite 1777 unten folgendes: „... Die Kräfte der Unbewussten-Formen verbinden sich mit den Kräften des Unterbewusstseins, das wiederum sein gespeichertes Wissen an das Bewusstsein freigibt, das dann durch seine eigenen Kräfte die erhaltenen Impulse, Informationen, Daten, Ideen und Erklärungen usw. usf. in Tat, Leben und Wirken umsetzt. Dies gilt auch für die **Selbsterkenntnis**, die im Unterbewusstsein gespeichert ist und freigegeben wird an das Bewusstsein, wenn der gesamte Block Bewusstsein-Unterbewusstsein-Unbewussten-Formen voll und ganz und richtig funktioniert. Solange der Mensch aber vom Inhalt seines Unterbewusstseins nichts weiss, derart lange mangelt es ihm auch an Selbsterkenntnis, denn die dazu erforderlichen Fakten sind nur darin enthalten und müssen dort vom Bewusstsein freigemacht werden. Geschieht das aber nicht, dann ergibt sich auch keine Selbsterkenntnis und damit auch keine Selbstverwirklichung, wobei gerade diese für einen jeden Menschen zu dessen Grundbedürfnissen gehört. ... Wahrheitlich bezieht sich dieser ‚Spiegel der Seele‘ auf das Unterbewusstsein (= Unbewusstes des Unterbewusstseins und Unterbewusstseinsformen im Gedächtnis des Unterbewusstseins, Anm.), in dem die unterbewussten Inhalte aller Sinne, Normen und Wertvorstellungen gespeichert sind, wie auch die Werte des Gewissens, die Fakten der Regungen und Gefühle, der Emotionen, Absichten, Wünsche, Erwartungen und Einstellungen sowie der eigentümlichen Eigenschaften usw. usf., die letztendlich die Persönlichkeit resp. das Bewusstsein selbst ausmachen. Werden diese Faktoren bewusst oder unbewusst oder durch Träume hervorgeholt, dann verhelfen sie zu einer tieferen Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung im Einklang mit dem wirklichen Selbst. **Wirkliches Selbst** bedeutet dabei, dass sich der Mensch seiner selbst und auch seiner Persönlichkeit bewusst ist, und zwar in allen Dingen des Individuellen (= Mentalblock, Individualitätsblock und Unterbewusstseinsblock, Anm.) und aller sonstigen Werte, durch die der **Wesenskern resp. der innere Quellpunkt der Person** zum Ausdruck kommt, also das wirkliche Wesen der Persönlichkeit in all seinen verborgenen und offenen Eigenheiten, Bedeutungen, Charakteren, Beziehungen und Fassungen usw.“

Der nächste Schritt heisst demzufolge: „Wie nutze ich mein Unterbewusstsein, um mich besser kennenzulernen und mein inneres Selbst über das bewusste Nachdenken in schöpferischem Sinne und die Gefühle zu evolutionieren und auch das Äussere dem Inneren anzugleichen.“ Um das zu erreichen, ist Billys Geisteslehre (z.B. in Lehrbrief Nr. 159) und das Buch „Meditation aus klarer Sicht“ das umfassendste Hilfsmittel. Meditation ist das A und O. Ihr müsst euch nur noch die Motivation und den Willen aufbauen, sie auch durchzuführen. Denn, wie sagt Billy immer wieder: „Vo nüt chunt nüt.“ (Von nichts kommt nichts.)

Wenn du nun den Satz „Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst“ nochmals liest, hat er eine ganz andere Bedeutung bekommen, nicht? Das Selbst ist etwas völlig Umfassendes. Nicht nur der gesamte Mentalblock (materielles Bewusstsein, Gedanken, Gefühle, Psyche), der Individualitätsblock (Ego/Ich, Persönlichkeit, Charakter, Gedächtnis) und der Unterbewusstseinsblocks (materielles Unterbewusstsein inkl. Gedächtnis) und die jeweiligen Unbewusstenformen gehören dazu, sondern das Selbst geht bis in unsere hinterletzte Zelle. Es ist also nicht nur ein theoretisches Konstrukt, sondern eine von der Schöpfung angelegte "Energie-Impulsations-Potenz Mensch".