

Astralreisen

W i .iinitiu^ii*ilHMttlcII UI"
juliirkönnrk^ ^ rMirunpt'n miivhvn HMttn
um I ivih'nt'k I Diulutfi

Kohimiti [h-rtä](#):

Astralreisen

Das ultimative Trainingshandbuch für alle
die schon immer außerkörperliche Erfahrungen machen wollten

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Statt eines Vorwortes: ein Dialog
Bewusstseinstechnologie zur außerkörperlichen Erfahrung
Grenzenloses Sein Die Komponenten der meisten AKEs

Die Übungen

Übung 1 - 3-3-Technik
Übung 2 - Bewegungslosigkeit
Übung 3 - Dieser Körper, jener Körper
Übung 4 - Ruckartige und sanfte Visualisierung einer AKE
Übung 5 - Den Astralkörper bewegen
Übung 6 - Angstfrei, Teil 1: Brief an das Höhere Selbst
Übung 7 - Kopfloses herum Spazieren
Übung 8 - Das Universum zieht an dir vorbei
Übung 9 - Körper-Identifikation auf dem Schachbrett
Übung 10 - Außerhalb . des . Körpers spazieren gehen
Übung 11 - Das Energieniveau erhöhen
Übung 12 - Entspannung
Übung 13 - Absichts-Affirmation, Teil 1
Übung 14 - Dankbarkeit
Übung 15 - Bewusst einschlafen
Übung 16 - Sich des Moments, in dem man einschläft, bewusst werden
Übung 17 - Außersinnliche Wahrnehmung
Übung 18 - Fragebogen
Übung 19 - Fokus der Willenskraft

Übung 20 - Behandeln von Einwänden
Übung 21 - „Flatliners spielen“
Übung 22 - Tonmeditation
Übung 23 - Inspiration
Übung 24 - Unendlichkeits-Meditation
Übung 25 - Ewigkeits-Meditation
Übung 26 - Ultrawelt-Meditation
Übung 27 - Absichts-Affirmation, Teil 2
Übung 28 - Astrale Wahrnehmung
Übung 29 - Absichts-Affirmation, Teil 3
Übung 30 - Eine geplante Vision
Übung 31 - Aufmerksamkeit intensivieren
Übung 32 - Neutralisation von Polarität
Übung 33 - Bewusstseinsverschiebung
Übung 34 - Gedanken kopieren
Übung 35 - Atem-Affirmation
Übung 36 - Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 1
Übung 37 - Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 2
Übung 38 - Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 3
Übung 39 - Erdung
Übung 40 - Todesangst
Übung 41 - Bilanz ziehen
Übung 42 - Kreisatmung
Übung 43 - So tun, als ob
Übung 44 - Rotation des Energiekörpers
Übung 45 - Körperfühlen
Übung 46 - Gehirn-Synchronisations-Töne
Übung 47 - Die Tür zur AKE öffnen
Übung 48 - Freies Fallen
Übung 49 - Geistige Musik
Übung 50 - Über Landschaften fliegen
Übung 51 - Soundtrack zum Landschaftsflug
Übung 52 - Das Seil zur AK-Welt
Übung 53 - Umgang mit Nebenwirkungen

Übung 54 - Angstfrei, Teil 2
Übung 55 - Alles, was existiert
Übung 56 - Angstfrei, Teil 3: Waldspaziergang bei Nacht
Übung 57 - Reiseführer
Übung 58 - Neutrale Wahrnehmung
Übung 59 - Gewissheitsskala
Übung 60 - Wertschätzung: Das Schwert des Zauberers
Übung 61 - Ein rosa Elefant schwimmt auf einem Fahrrad durch den Himmel
Übung 62 - AKE-Erinnerung, Teil 1
Übung 63 - Die Fensterübung
Übung 64 - AKE-Erinnerung, Teil 2
Übung 65 - AKE-Erinnerung, Teil 3
Übung 66 - Die Perspektive des Profis
Übung 67 - Affirmation und Gegen-Affirmation
Übung 68 - Highspeed-Rotation
Übung 69 - Nach-oben-Fallen
Übung 70 - Orte, wo du nicht bist und nie warst
Übung 71 - Astrale Hände
Übung 72 - Astralkörper-Sport
Übung 73 - Astrale Leiter

Weitere gute Bücher über Astralreisen

Einführung

Statt eines Vorwortes: ein Dialog

L = Ein Leser; F = Fred, der Buchautor

L: „Ich habe mir dieses Buch in der Hoffnung gekauft, tatsächlich meinen Körper verlassen zu können. Doch ich weiß nicht so recht, ist das wirklich möglich?“

F: „Was glaubst du?“

L: „Nun, ich bezweifle es.“

F: „Dann wird es nicht geschehen.“

L: „Ja, aber das ist doch das Versprechen des Buches.“

F: „Wie könnten ca. 100 Blätter Papier bewirken, dass du deinen Körper verlässt?“

L: „Was?“

F: „Na, wie kannst du von einem Buch erwarten, dass es etwas für dich tut, was du selbst bewerkstelligen müsstest?“

L: „Na ja, ich weiß, ich muss die Übungen darin machen. Und wenn ich die Übungen darin mache, dann klappt es, nicht wahr?“

F: „Nicht wahr. Genau. „

L: „Ich verstehe nicht.“

F: „Du kannst so viele Übungen machen, wie du möchtest, wenn du nicht an die Möglichkeit der außerkörperlichen Erfahrung GLAUBST, wird es dennoch nicht eintreten. Wobei Übungen natürlich die ganze Sache fördern. Zwei Dinge brauchst du: Glauben und Übung. Du musst dir zumindest vorstellen können, dass es funktionieren könnte. Konzentrierst du dich öfter auf eine bestimmte Vorstellung, wird daraus ein Glaube.“

L: „Damit habe ich keine Probleme. Wenn ich nicht daran glauben würde, hätte ich dieses Buch nicht gekauft.“

F: „Gut.“

L: „Ich habe aber bereits viele Anleitungen und Bücher darüber gelesen, und bisher ist nichts passiert. Was mache ich falsch?“

F: „Darf ich fragen warum du die außerkörperliche Erfahrung machen möchtest?“

L: „Nun ... es ist faszinierend. Mal was anderes. Ich möchte viele außergewöhnliche Fähigkeiten haben.“

F: „OK, das ist schön und gut. Aber vergiss nicht, dass dein Alltag ebenso faszinierend sein kann. Wer diese Reise nur antritt, um vor etwas zu fliehen, oder aus Langeweile mit dieser Welt, wird nicht allzu weit kommen. Benutze die AKE nicht als Flucht, sondern als Forschungsreise! Wenn es nicht klappt, bedeutet es, ein Teil von dir ist nicht bereit dazu. In diesem Buch werden wir herausfinden, welcher Teil von dir nicht bereit ist, und diesen Teil von dir einladen, mitzumachen.“

L: „Aha. Na da bin ich ja mal gespannt.“

F:...

L: „Ist außerkörperliches Reisen gefährlich?“

F: „Wenn du so denkst, dann wird es gefährlich.“

L: „Aber doch nicht nur, weil ich so denke ...ich meine ...man verlässt schließlich seinen Körper, das ist gleichzusetzen mit dem Tod. Was ist, wenn man nicht zurückkommt?“

F: „Auf all diese Gefahren werde ich hinweisen. Wenn du richtig vorbereitet bist, dann ist es eher eine angenehme Erfahrung, in der du auch entdeckst, dass du jederzeit zu deinem Körper zurückkehren kannst. In der Tat ist genau diese Angst einer der Gründe, warum Menschen an dem Versuch Außerkörperliche Erfahrungen zu machen, scheitern. Meiner persönlichen Erfahrung nach, sind AKE in etwa genauso gefährlich oder ungefährlich wie Auto fahren. Es kann immer etwas daneben gehen, aber wenn du einen 'Führerschein für die AKE- Ebene' hast, behältst du die Kontrolle und Orientierung. Dieses Anleitungs-Buch ist wie ein Führerschein.“

L: „Übernimmst du also die Verantwortung dafür, wenn bei einem Leser etwas schiefgeht?“

F: „Nein. Ich spreche mich hiermit von jeglicher Verantwortung frei. Der Leser benutzt die hier vorgestellten Techniken auf eigenes Risiko. Oder würde ein Fahrschullehrer Verantwortung für die Unfälle all seiner bisherigen Schüler übernehmen? Ich stehe jedoch offiziell telefonisch und per E-Mail für Rat und Hilfe zur Seite. Menschen mit instabilem Befinden, psychischen oder physischen Problemen rate ich von vornherein von dieser Praxis ab. Wenn du psychische Probleme hast und AKE praktizieren willst, wäre das, als würdest du den ersten vor dem zweiten Schritt machen. Es ist wichtig, zuerst eine 'saubere Basis' zu haben. Mit anderen Worten: Die Angelegenheiten des normalen Alltags sind geklärt, aufgeräumt und OK. Das ist die beste Basis für AKE.“

L: „Was ist das Wichtigste, das ich bei AKE beachten muss?“ F: „Entspannung und Aufmerksamkeit. Wenn du in einem Zustand tiefer Entspannung bist, bei gleichzeitiger Aufmerksamkeit, öffnet sich das Tor zur AKE-Welt. Viele Leute sind es nicht gewöhnt, sich komplett zu entspannen, fallen zu lassen, Anspannung zu lösen. Und die, die es können, haben manchmal Schwierigkeiten damit, wachsam zu bleiben. Sie entspannen sich, schlafen aber gleichzeitig dabei ein. Wach und Aufmerksam zu bleiben, während du entspannt bist, das ist ein Schlüssel zum Tor.“

L: „Kann ich psychologische Muster im AKE-Zustand bearbeiten, Ängste verlieren oder gar erleuchtet werden?“ F: „Ich empfehle nicht, AKE dazu zu benutzen. Zumindest nicht in den Anfängen. Ehe du damit arbeitest, geht es überhaupt erst darum, AKE zu erreichen. Dieser Zustand hat meiner Ansicht nach nichts mit dem 'Zustand' zu tun, der traditionell als Erleuchtung bekannt ist. Sehe dies vorerst als zwei gesonderte Gebiete. Ich sehe AKE durchaus als sehr fortgeschrittenen Bewusstseinszustand an, als sehr fortgeschrittene Fähigkeit. Aber es macht dich nicht automatisch zu einem 'besseren Menschen'. Die Angst vor dem Tod wirst du verlieren, und das ist schon mal eine gewaltige Horizonterweiterung. Du nimmst dich selbst unabhängig vom Körper wahr, erkennst, dass du nicht der

Körper BIST, sondern lediglich einen Körper HAST. Du erkennst auch, dass nicht der Körper eine Seele enthält, sondern die Seele einen Körper. Was du später damit anfängst, bleibt dir überlassen." L: „Was ist, wenn meine AKE lediglich Träume oder starke Phantasien oder Halluzinationen sind?" F: „Ich habe im Buch ein paar Übungen, die dein Unterscheidungsvermögen zwischen Traum, Fantasie und Wahrnehmung schärfen. Diese 'Gefahr' besteht, aber es ist meistens sehr eindeutig und unvergesslich, wenn du die reale AKE machst, und deinen Körper unter dir im Bett siehst." L: „Ich habe bereits versucht und geübt. Kannst du mir die beste Übung in diesem Buch sagen, damit ich sie gleich probieren kann?" F: „Mache ALLE Übungen, nacheinander. Einige sind vorbereitend, andere AKE-induzierend. Wenn du ALLE Übungen machst, ist deine AKE lediglich eine Frage der Zeit. Ich habe versucht, den Weg so zu gestalten, dass JEDER in die AKE gelangt. Wenn du alle Übungen diszipliniert durchführst, wird es sogar sehr, sehr schwierig, KEINE AKE zu machen. Es gibt keine spezifische „beste Übung“, und ich erkläre die Übungen auch nicht ausgiebig, denn sie enthalten Vorgehensweisen und Hintergründe, die über den alltäglichen Verstand hinausgehen. Sie werden am besten nicht erklärt oder gerechtfertigt, sondern einfach praktiziert. Die meisten Übungen sind eher einfach. Eigne dir eine Disziplin an, bei der du entweder jede Nacht daran arbeitest oder zumindest einmal die Woche. Wenn es dir wirklich ernst ist mit der AKE, dann lege dir ein Tagebuch an, in dem du Erfahrungen aufgrund der Übungen festhältst. Dieses Buch ist also 'lediglich' eine Aneinanderreihung von Techniken und Aktivitäten. Wenn du Theoretisches, Erzählungen oder Vorwissen zum Thema suchst, dann empfehle ich dir die drei Bücher von Robert A. Monroe (siehe Literaturhinweise am Ende des Buches). Robert Monroe ist der bekannteste AKE-Forscher. Grundsätzlich solltest du wissen, dass die einzigen 'Voraussetzungen', wie schon gesagt, Entspannung und Konzentration sind." L: „Gut, ich werde jede einzelne Übung gewissenhaft durchführen."

F: „Danke. Es ist eine außergewöhnliche Fähigkeit. Bewahre sie dir und genieße sie. Erzähle anderen davon. Mein Lebenszweck ist es, Menschen zu vermitteln, dass ihr Potenzial größer ist, als sie wissen. Wenn dieser Zweck erreicht ist, bin ich zufrieden.“ L: „Wohin kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe?“ F: „Du kannst dich an mich wenden. Es gibt drei Möglichkeiten: Du besuchst meine Homepage im Internet und nimmst an der Diskussionsrunde teil. Du schreibst mir eine E-Mail. Oder du nimmst an meinem Wochenendworkshop für Außerkörperliche Erfahrung teil. Alles Gute @ .“

(Anmerkung: Ehe du die in diesem Buch beschriebenen Techniken ausprobierst, stelle sicher, dass du körperlich und geistig gesund bist. Vor jeder Übung stelle sicher, dass dein Geisteszustand einigermaßen entspannt, locker und neugierig ist. Um deine Disziplin zu steigern, kannst du dir vor jeder Übung Fragen stellen wie: Was will ich wirklich? Warum will ich das? Welche Orte kann ich besuchen als AK-Reisender? Welche Planeten und Dimensionen kann ich besuchen? Wer möchte ich gerne sein? Es ist nie zu spät, das zu sein, was du schon immer werden wolltest.)

Bewusstseinstechnologie zur Außerkörperlichen Erfahrung

„Die wahre Entdeckungsreise handelt nicht davon, nach neuen Landschaften zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen.“

Aus dieser Erkenntnis heraus geht es mir in diesem Buch nicht darum, die „wahre“ oder „einzig wirksame“ Technik zu vermitteln, sondern sich AKE aus vielen verschiedenen Blickwinkeln und Techniken zu nähern. Um eine Sache wirklich intensiv zu erforschen, geht es nicht nur darum, die Sache detailliert und analytisch zu sehen, sondern es geht um DEN, DER SIEHT. Wenn ich eine Sache immer aus vom selben Standpunkt, aus dem selben Blickwinkel betrachte, werde ich immer das Gleiche sehen. Wenn ich meine Perspektive aber verändere, verändert sich auch das, was ich sehe. Wenn ich in der Grundeinstellung „Menschen sind dumm“ lebe, kann ich so weit und so viel auf der Welt herum reisen, wie ich will, ich werde überall dumme Menschen sehen. Ändert sich der Beobachter, ändert sich das Beobachtete. Daher werden wir hier viele verschiedene, sich teils auch widersprechende Übungen betrachten.

Das Motto ist:

„Hier ist eine andere Art, die selbe Sache zu betrachten.“

Grenzenloses Sein

Meine eigenen AK-Erfahrungen begannen in meiner Kindheit und halten bis heute an. Doch erst seit wenigen Jahren erforsche ich diese Landschaft bewusst. Im Jahre 2000 begann ich, Wochenend-Workshops zur Außerkörperlichen Erfahrung zu geben, als ich mich sicher fühlte, meine eigene Erfahrung, weitervermitteln zu können und vor allem sichere Wege zu kennen, eine AKE zu machen. Im Vorfeld dieser Workshops spekulieren Leute gerne darüber, was mit AKE alles möglich ist. Ihre tiefsten Sehnsüchte und Fantasien kommen dabei ans Licht. Und sie sind sehr erfreut zu erfahren, dass die Antwort stets „Ja, es ist möglich“ ist. Was auch immer du dir ausmalst, was auch immer deine Sehnsucht ist, es ist möglich und erfahrbar. Und nicht nur das, sondern wesentlich mehr, als deine Fantasie sich überhaupt ausmalen kann. Mit der Erfahrung neuer Ebenen wird sich auch deine Fantasie ausdehnen und du wirst dir Dinge vorstellen können, für die du bisher keine Begriffe hattest.

Hier einige Sehnsüchte und Fantasien menschlicher Wesen und wie sie durch AKE erfahrbar sind:

1. Reisen zu bekannten Orten auf diesem Planeten
2. Reisen zu geheimen und unbekanntem Orten auf diesem Planeten
3. Reisen in die Zukunft und Vergangenheit deiner eigenen Existenz und des Planeten
4. Reisen in andere Dimensionen, Ebenen, Parallelwelten
6. Fernwahrnehmung, unsichtbar anwesend sein, heilen, spielen, forschen

Da du mit deinem „Astralkörper“ an jeden beliebigen Ort in „Echt-Zeit“ reisen kannst, um dort anwesend zu sein, kommt dies einem „Unsichtbar-Sein“ gleich. Möchtest du bei einem politischen

Treffen, das nicht für die Öffentlichkeit bestimmt ist, anwesend sein? Möchtest du sehen, was ein alter Freund, den du lange nicht mehr gesehen hast, tut? Möchtest du augenblicklich in der Südsee am Strand entlang laufen? Du kannst alles tun, was dir beliebt. Und, wie immer, trägst du für dein Handeln Verantwortung. Andere würden sagen: Konsequenzen. Es ist demnach kein Problem, nach Tibet zu reisen und nach geheimen, goldenen Städten unter der Erde zu suchen, aber du bist nicht der Einzige, der Astralreisen praktiziert, und andere Menschen haben ihre Mittel und Wege, dich daran zu hindern, etwas zu sehen, wenn sie nicht wollen, dass du es siehst „Das, was du säst, erntest du“ ist ein vernünftiger Ansatz in diesem Bereich. Im fortgeschrittenen Zustand wirst du in der Zeit reisen können. Aus deiner Perspektive nennt man es Zeitreisen. Aus der Perspektive deines höheren Selbst geschieht in etwa Folgendes: Dein Multidimensionales Selbst (oder höheres Selbst) existiert gleichzeitig auf vielen verschiedenen Seinsebenen und in vielen verschiedenen Zeiten. Stelle dir einen Energieball vor, der sich selbst an verschiedene Punkte einer Zeitlinie projiziert und in verschiedene Zeiten als verschiedene Menschen existiert.

Aus dieser Perspektive ist es gewöhnlich und mühelos, „durch die Zeit“ zu Reisen. Aus der menschlichen Perspektive ist es jedoch ein unfassbares Vergnügen.

Du wirst in der AKE-Welt viel über geistige, emotionale und mentale Zusammenhänge lernen. Dies wiederum erlaubt dir, psychologisch wesentlich effektiver und heilender auf Mitmenschen einzuwirken. Du wirst die Fähigkeit erlangen, aus der legendären Akasha-Chronik Informationen abzurufen. Wer hat die Pyramiden erbaut? Wer bin ich? Wie kann ich eine bestimmte Krankheit heilen? Es gibt einen Ort bzw. Zustand, an bzw. in dem die Antworten klarer und überzeugender vernommen werden, als du sie jemals zuvor vernommen hast.

Die Astralebene ist für viele eine Spielwiese, in der sie forschen, spielen, experimentieren, ihre Kreativität ausleben und reisen. Es

existieren dort alle Lebensformen, die es auch hier gibt, und viele mehr. In der Fortsetzung zu diesem Buch werde ich eine Landkarte entwerfen und von meinen Erfahrungen berichten. Dieses Buch wirkt lediglich hinsichtlich den ersten BASIS-AK-ERFAHRUNGEN. Ich möchte, dass du deine eigenen Erfahrungen machst, bevor ich dir erzähle, was man noch alles für Erfahrungen machen kann.

Die Fähigkeit zur AKE hat jeder. Sie liegt nämlich nicht nur in der Technik oder dem naturgegebenen Talent, sondern auch in der Fähigkeit deiner Körper-Verstands-Einheit, sich an diese Erlebnisse zu erinnern: der Download von Informationen des „Astralkörpers“ in Eindrücke, die für dein Alltags-selbst zugänglich und erinnerbar sind. Hier spreche ich eine Erkenntnis an, die erst langsam in neueren Publikationen der Jahrtausendwende zur Sprache kommt: Du machst andauernd Außerkörperliche Erfahrungen, aber dein alltägliches Selbst ist sich dessen nicht bewusst. Im Moment des Austritts aus dem Körper blockiert ein Mechanismus deines Verstandes die weitere Erfahrung. Das heißt, dass sich dein Bewusstsein wortwörtlich spaltet: Ein Teil von dir verlässt den Körper und der andere Teil von dir denkt, er hätte dabei versagt, den Körper zu verlassen. Mir ist durch etliche Experimente bewusst geworden, dass ich AKE praktiziere, während ein anderer Teil von mir sich dessen nicht bewusst ist. Ich habe selbst beobachtet, wie ich im Bett liege, mein Herz rast, mein Körper gelähmt ist (Schlafparalyse) und ich denke „Mist, ich habe wieder versagt.“ In der Tat ist das Phänomen der Schlafparalyse und des Herzrasens, von dem viele AK-Praktizierende berichten, ein Anzeichen dafür, dass du deinen Körper bereits erfolgreich verlassen hast, dein Alltagsbewusstsein sich aber von der Erfahrung getrennt hat. Dies ist ein Phänomen, das, wie gesagt, erst in der neueren AKE-Literatur zur Sprache kommt und in esoterischen Publikationen, die älter als fünf Jahre sind, gänzlich fehlt. Der Fortschritt in der AK-Erforschung liegt also in der Erkenntnis, dass eine Bewusstwerdung dieser Trennung oder dieses

Vergessens deine Fähigkeit um das Hundertfache erhöhen wird.

**Methoden, sich dieser Bewusstseinstrennung bewusst zu werden
(ein Paradoxon!) oder sie zu umgehen:**

1. Wenn du die so genannte Schlafparalyse (ein unangenehmer Lähmungszustand), starke Vibrationen, Herzrasen oder angenehme Loslösungs-Zustände erlebst, ohne daraufhin die AKE zu erleben, dann werde dir bewusst, dass du mit höchster Wahrscheinlichkeit soeben eine AKE gemacht hast, sich jedoch dein Bewusstsein gespalten, „dich“ also quasi zurück gelassen hat. Anstatt also enttäuscht einzuschlafen, bleibe wach und warte auf die Rückkehr deines „Astralkörpers“!

Hier schlafen wir alle normalerweise ein; im Glauben, wir hätten keinen erfolgreichen Austritt gehabt. Würden wir wach bleiben, würden wir den Wiedereintritt des „Astralkörpers“ 'live' miterleben... eine wahrlich erstaunliche Erfahrung, die deine Verbindung zum „Astralkörper“ stärkt.

2. Hebe das Energieniveau deines Körpers an, bevor du einen AKE-Versuch durchführst. Die Wahrscheinlichkeit, dass du beim Austritt „mitmachen kannst“ erhöht sich sehr stark, wenn du mehr Energie hast, oder daran gearbeitet hast, deine Energie zu erhöhen.

Hier eine Liste von Beispielen, wie Menschen unserer Zeit gewöhnlich ihr Energieniveau erhöhen:

- Meditation, Yoga, Trancearbeit, Bewusstseinsarbeit, Energiearbeit
- Tai Chi, Qi Gong, Akupunktur
- Massage, Wellness, Sport, Sauna
- Körperfühl-Übungen & Atemübungen (versetze dein Bewusstsein in einzelne Körperteile und atme bewusst mit diesen Körperteilen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Zentrum dieser Körperteile. Ihr Energielevel wird sich

erhöhen).

Gesunde und gute Ernährung

Wie und was ist eigentlich die Astralebene?

Ich würde die Existenz Mangels anderer Worte als „verschiedene Schwingungsebenen“ bezeichnen. Somit existiert die „Astralebene“ im selben Raum und in der selben Zeit wie unsere Welt, jedoch auf einer anderen „Schwingungsebene“, die wir gewöhnlich nicht wahrnehmen, so wie wir z.B. Mikrowellen nicht wahrnehmen, obwohl sie durchaus in diesem Raum und in dieser Zeit existieren. Die „Astralebene“ wiederum „schwingt“ in verschiedenen Ebenen, die durchaus als separate Ebenen wahrnehmbar sind. Ich persönlich trenne zwischen dem Astralerlebnis, wo ich die Welt genau so wahrnehme wie in meinem alltäglichen Körper, in „Echtzeit“ und „Echtraum“, und Astralebenen, die sich nicht mehr so ohne weiteres in unsere irdischen Kategorien einordnen lassen. Je mehr man sich im Bewusstsein von dieser „Normalastralebene“ oder diesem „Normalastralzustand“ entfernt, desto mehr Realitätsfluktuationen gibt es, desto „eigenartiger“ und unvorhersagbarer werden die Dinge. Für den anfänglichen AKE-Praktizierenden kann es also hilfreich sein, sich zunächst auf die „Echtzeit-Echtraum“-Astralebene zu konzentrieren, ehe er andere Schwingungen und Ebenen zulässt. Erst mal damit klarkommen, außerhalb des Körpers umher zu schweben. Auf anderen Astralebenen gibt es erstaunliche Zeit- und Realitätsfluktuationen, die den Anfänger leicht verwirren können. Ein guter Rat wäre es, nicht umgehend alles verstehen zu wollen, was geschieht. Betrachte alles mit kindlichen, offenen Augen. Glaubenssysteme und Dogmen, auch esoterische, können äußerst hinderlich sein, wenn es darum geht, neue Realitäten mit wertfreien, kindlichen Augen zu betrachten. Verlasse dich auf deine eigene Intuition und das, was nur du innerlich selbst weißt oder erfahren hast,

eher als auf Bücher, Dogmen oder esoterische Lehren. Später kannst du Vergleiche ziehen, kategorisieren, sortieren, deine Gedanken organisieren. Ein Grund warum das Bewusstsein dazu neigt, sich Glaubenssätze anzueignen, ist, dass es Dinge kategorisieren und im eigenen Geist, wie ein Computer, organisieren möchte. Organisierte Dateien erschaffen Orientierung, Übersicht und Kontrolle, ein äußerst wertvolles Inventar für deine Reise durch die Existenzen. Allerdings kann auch jeder Glaubenssatz, und sei er auch noch so nützlich, zu einer Falle oder einem Hindernis werden, wenn du versuchst, alles, was du erfährst, in das Schema deines Glaubenssystems hinein zu pressen, auch wenn es eigentlich nicht hinein passt. Dann beginnt das Bewusstsein sogar Wahrnehmungen und Ereignisse zu verzerren und umzuformen, nur damit sie zum eigenen Glaubenssystem passen. Offenheit, Verletzlichkeit, die Fähigkeit, neue (!) Glaubenssätze einzunehmen, sind also durchaus hilfreich.

Esoterische Ängste und Dogmen

Hier ein paar Beispiele für esoterische Dogmen, die vielleicht einst nützlich waren und nun hinderlich sein könnten:

„ *Die Astralebene ist ein dunkler, unheimlicher Ort.* “ Das Lustige ist, dass diese verbreitete Vorstellung daher kommt, dass die meisten Menschen nachts eine AKE machen. Aber nachts ist auch bei uns, in der physischen Welt vieles dunkel und unheimlich. Menschen, die tagsüber eine AKE gemacht haben, werden mir bestätigen können, dass die Astralebene auch ein sehr heller, freundlicher Ort sein kann!

„ *Wenn du den Körper verlässt, ist er leer. Er könnte angegriffen oder von Dämonen besetzt werden.* “

Dieser Glaubenssatz spukt in vielen Büchern über AKE umher. Er

basiert auf der heutzutage naiv anmutenden Vorstellung, dass alles, Geist, Seele, Energie etc., den Körper verlässt, wenn man eine AKE macht. In meinen Erfahrungen gibt es nichts, aber absolut gar nichts, was darauf hinweist, dass der Körper eine leere Hülle ist, wenn dein „Astralkörper“ ihn verlässt. Meines Wissens ist der „Astralkörper“ weder die Seele, noch der „Ätherische Körper“, noch der Verstand, noch der Geist, noch das gesamte Bewusstsein, sondern eben nur ein Teil von dir, der auf natürliche Weise nachts ohnehin regelmäßig den Körper verlässt, ob es dir bewusst ist oder nicht. Dieser wiederum ist mit einer 'Silberschnur' zu deinem physischen Körper verbunden, von dem alte Bücher behaupten, „*sie könnte durchtrennt werden*“.

Auch für diesen Glaubenssatz habe ich keinerlei Belege entdecken können. Obwohl es einige unangenehme Erfahrungen gibt, die man auf Astralreisen machen kann (so wie es auch im Alltag unangenehme Erfahrungen gibt), erweisen sich Ängste über den Tod oder Besetzung während der Abwesenheit als Fantasie oder extrem seltene Ausnahmefälle und nicht auf typische AK-Erfahrungen.

In diesem Buch beschreibe ich auch Techniken zur Beruhigung von Ängsten und Sorgen. Ich beschreibe auch den Umgang mit unangenehmen Wesen oder Realitäten. Wenn du etwas siehst, was dir unheimlich ist, widme dieser Sache Aufmerksamkeit. Böartige Wesenheiten sind sehr ungern dem Licht deiner Aufmerksamkeit ausgesetzt. Sie mögen es nicht, direkt konfrontiert und betrachtet zu werden, und verstecken sich oder verschwinden, sobald man sie direkt anschaut. Oft erweisen sie sich als gar nicht so schrecklich, wenn man sie offen betrachtet und als das wahrnimmt, was sie sind: Energie.

Stelle dir vor, du liegst im Bett und schaust dich im Zimmer um. Du hast vergessen, dass jemand an einer ungewöhnlichen Stelle ein Bettlaken aufgehängt hat, und während dein Blick im Zimmer umher schweift, fällt er auf das Bettlaken, von dem du

nicht weißt, dass es eins ist. Du erschrickst, was ist das?! Ein Geist??? Dein Körper spannt sich an. deine Atmung wird flacher. Du hast Angst. Doch nun schaue näher hin. Widme dich dem Gegenstand mit wertfreier Aufmerksamkeit ... und schaue noch näher hin. Anfänglich geht dir ein Schauer durch den Körper. Du bewältigst deine Angst... doch dann, je näher du hinschaust, desto mehr verfestigt sich dein Verdacht: Es ist nur ein Bettlaken. Du schmunzelst, dein Körper entspannt sich und du schläfst ein. Dies ist ein Beispiel dafür, wie du Aufmerksamkeit einsetzen kannst, um mit Ängsten umzugehen. Die Begegnung mit wirklich böartigen Wesenheiten auf der Astralebene ist ÄUSSERST SELTEN. Und wenn sie mal stattfindet, dann ist es noch seltener, dass du tatsächlich von ihnen angegriffen wirst. Sie versuchen, böartig zu erscheinen, und nähren sich von deiner Angst und Abwehr. Je mehr du sie abwehrst und je mehr Angst du ausstrahlst, desto mehr bäumen sie sich auf und versuchen, Furcht erregend zu wirken. Ist deine Aufmerksamkeit jedoch neutral und entspannt, wirst du dieses Spiel schnell durchschauen und die Wesenheit wird die Flucht ergreifen. Haben Wesenheiten nun etwas mit deinem eigenen Bewusstsein und deinen eigenen Projektionen und Befürchtungen zu tun oder nicht? Beides trifft zu. Es gibt zum einen Wesen, die aus deinen eigenen bewussten oder unbewussten Gedankenformen entstanden sind und nun ihr Schreckensdrama vor dir inszenieren und erscheinen, als hätten sie nichts mit dir zu tun. Es ist für viele schwer zu fassen, dass sie diese Formen einst selbst erschaffen haben. Wie kannst du erkennen, dass es sich um solche handelt? - Sie haben keinerlei eigene Intelligenz, kein eigenes Bewusstsein. Meistens wiederholen sie wie eine kaputte Schallplatte ein bestimmtes Szenario oder bestimmte Aussagen oder Bilder. Bei klarerer Beobachtung oder Kommunikation mit dem Wesen wirst du dies bemerken. Du weißt also, dass es zu 100% etwas mit dir selbst zu tun hat, wenn es keine eigene Intelligenz oder kein eigenes Bewusst-Sein zu haben scheint. Die nächste Kategorie sind für mich Wesenheiten, die zwar eine

selbstständige Existenz zu haben scheinen, aber durch dich angezogen, sozusagen „gerufen“ wurden („Die Geister, die ich rief). Sie stehen insoweit mit dir in Zusammenhang, als dass irgendein bewusstes oder unbewusstes Thema (und dies kann ein sehr, sehr tief vergrabenes Thema sein) mit dieser Wesenheit in Resonanz steht, sei es, dass du irgendein verborgenes Opfer-Programm laufen hast oder eine Faszination mit okkulten Göttern oder irgendein Jahrhunderte altes Abkommen oder eine unaussprechlich starke Angst vor bestimmten Wesen (es gab irgendetwas an oder in dir, das verursacht hat, dass du solche Wesen anziehst). Aber auch hier ist mir noch kein Fall zu Ohren gekommen, wo jemand wirklich ernsthaften Schaden erlitten hätte (oder war der Schaden so groß, dass diese Leute es nicht überlebten, um davon noch berichten zu können?). Das menschliche Bewusstsein ist instinktiv und intuitiv so eingestellt, dass es genau weiß, wann es an der Zeit ist, das Feld zu räumen. Der Schutz, der einem Menschen zuteil wird, der AKE praktiziert, scheint enorm zu sein. „Es ist wie Paranoia ohne die Angst“ hörte ich mal jemand sagen. Als würde man von sehr gutwilligen und gutherzigen Wesen beobachtet werden. Ich bin noch nicht dahinter gekommen, was genau dieser natürliche Schutz ist, aber wenn deine eigenen Absichten relativ „OK“ sind, wird dir nie wirklich etwas Ernsthaftes zustoßen. Ich habe in dieses Buch Übungen eingebaut, mit denen du von vornherein jegliche Gefahr oder sonderbare Erlebnisse, die du durch Angst oder Unbewusstheit anziehst, auf ein Minimum reduzierst. Vergiss jedoch nicht, dass es eigentlich sehr viel Spaß machen kann, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Wenn du etwas erfahrener in deiner AKE bist, kannst du deinen Mut nach eigenem Belieben ausdehnen. Die Erfahrung, die ich immer wieder mache, ist, es sind nicht die Ereignisse, Wesen oder Situationen die dir körperlich, geistig oder seelisch schaden, sondern dein eigener Umgang mit ihnen und deine Reaktionen auf sie. Wirklich bösartige oder wahnsinnige Wesen werden versuchen,

diese Reaktionen bei dir auszulösen, dich in den Tod damit zu treiben oder dir dadurch Schmerzen zuzufügen. Und wenn du darauf nicht reagierst, werden sie noch wildere Szenarien erschaffen. Wenn du aber weiterhin ruhig bleibst und durch die Erfahrung gehst, wird sich ihr Kontingent erschöpft haben. Sie werden ihre Wirkung auf dich vollkommen verloren haben. Dies ist auch die dritte Kategorie an böartigen Wesenheiten, die ich aufstelle: solche, die unabhängig von deinem eigenen Bewusstsein oder deiner Gedankenformen oder Ängste existieren. Ich bin mir inzwischen sehr sicher, dass du solchen nicht auf deiner Echtzeit-Echtraum-Ebene begegnest. Auch nicht auf den nächst liegenden Astral-Ebenen, außer die eine oder andere Kreatur hat sich dorthin verirrt. Da diese jedoch nicht mit dir in Resonanz stehen, geht von ihnen auch keine Gefahr aus. Ein Grund, warum wir sie als böartig einstufen würden, ist, dass sie unserer menschlichen Natur vollkommen fremdartig sind. Es gibt Verhaltensweisen und Energien, die wir, weil sie so fremdartig sind, als „wahnsinnig“ oder „böartig“ bewerten würden. Trotz aller Dementis von New-Age-Anhängern und Liebespredigern gibt es durchaus Ebenen, die aus unserer Sicht absolut alptraumhaft, höllisch und krank sind. In einem grenzenlosen Universum gibt es ALLES. Aber: Es gibt nichts und niemand, was uns zwingt, diese Ebenen zu erleben. Nur unsere eigene ständige Konzentration auf das Thema führt uns näher an solche Ebenen heran. Ständig zu dementieren, dass es so etwas gibt, bedeutet nur Konzentration auf diese Ebene. Ständig zu verherrlichen, dass es so etwas gibt, bedeutet ebenfalls Konzentration auf diese Ebene. Gleiches zieht Gleiches an. Sogar hier hast du einen starken Einfluss darauf, was du erlebst und nicht erlebst. Im fortgeschrittenen AKE-Stadium mag es vielleicht sogar interessant sein, vorübergehend in die „Unterwelt“ hinabzusteigen, aber dies ist keine Erfahrung, die irgendein menschliches Wesen machen „muss“, geschweige denn eine Erfahrung, zu der er verdammt wird. Aus der Sicht eines entspannten, spielerischen

und liebevollen Wesens ist es lediglich ein interessantes Phänomen. 80% meiner eigenen Erfahrungen mit AKE sind zutiefst positiver, inspirierender, euphorisierender und bewusstseinsweiternder Natur. In den Fällen, wo unangenehme Vorfälle auftauchten, benutzte ich mein Wissen über neutrale Aufmerksamkeit und Liebe, und alles wendete sich zum Lustigen. Erinnerung dich daran, wie manche Horrorfilme so übertrieben sind, dass du beginnst zu lachen, und du verstehst, was ich meine.

Dein Körper wird nicht zu einer leeren Hülle, wenn du ihn verlässt, die Silberschnur bleibt stets erhalten und böartige Wesenheiten sind eine seltene Randerscheinung, die zu einer lustigen Komödie wird, sobald man näher hinsieht.

Die Komponenten der meisten AKEs

1. Tiefe körperliche Entspannung

Wirkliche vollkommene Entspannung der Muskulatur und Körperteile. Manche Menschen sind geistig entspannt und ruhig oder sogar in Trance, während der Körper nach wie vor nicht ganz entspannt ist. Hier ist zwischen geistiger und körperlicher Entspannung zu unterscheiden!

2. Tiefe mentale Entspannung

und eine leichte Trance oder geistige Tiefenentspannung (ein ruhiger, entspannter Geist).

3. Die Fähigkeit, trotz der Punkte 1 und 2 wach zu bleiben

(z. B. durch mentale Konzentration oder ein hohes Energieniveau)

Diese drei zusammen genommen bilden den Schlüssel. Es ist sogar schwer, keine AKE zu machen, wenn diese drei Dinge wirklich vorhanden sind und zusammen wirken.

Es ist bei einigen Übungen in diesem Buch empfehlenswert, zuerst diese drei Zustände zu haben. Andere Übungen aus diesem Buch wiederum führen zu diesen Zuständen. Nachdem du diesen Zustand erreicht hast, probiere zuerst die momentan populärste AKE-Technik der derzeitigen Szene: Man (er-)fühlt etwas außerhalb des Körpers (ein Seil, eine Stange) und zieht daran. Am besten funktioniert die AKE, wenn du flach auf dem Rücken liegst oder sitzt. AKE wird übrigens mit geschlossenen Augen praktiziert. Es ist manchmal hilfreich, nachts eine kleine Lampe brennen zu lassen und durch Netze oder andere Hilfsmittel dafür zu sorgen, dass Insekten nicht zu einem Störfaktor werden. Sollten die berüchtigten „Vibrationen“ oder „Schwingungen“ deinen Körper oder Astralkörper erfassen, dann lasse unverzüglich jegliche Entspannungsübung. Technik oder anderweitiges Interesse außer Acht und verlasse deinen Körper! Viele Menschen haben

dieses Vibrationsphänomen schon erlebt, waren sich aber nicht sicher, was es bedeutet. Es gibt verschiedene Ansichten darüber, was es zu bedeuten hat, aber ich weiß eines mit Sicherheit: Es ermöglicht den sofortigen, einfachen und bewussten Austritt aus dem Körper. Beabsichtige auszutreten oder stell dir vor, du erhebst dich - und schon hast du es geschafft.

Das beste Buch außer dieses zum Thema AKE ist meiner Ansicht nach Astral Dynamics von Robert Bruce. Ich empfehle es dem Leser hier, weil es viele Informationen enthält, die in diesem Buch nicht enthalten sind, da dies ein eher praxisorientiertes Buch ist. Ich möchte, dass du selbstständig Forschungen anstellst, mit unvoreingenommenen, kindlichen Augen und mit der Fähigkeit, AKE aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Ich möchte sogar, dass du deine eigenen Übungen und Programme erstellst und erfindest. Am weitesten kommen die Menschen, die aus ihrem eigenen, intuitiven, bereits vorhandenen Wissen handeln. Deine eigene Kreativität ist ein Spiegel dieses inneren Wissens. Du bist in der Lage, genauso interessante Übungen zu erstellen wie ich, wenn nicht sogar bessere. Die AKE-Forschung stagniert nicht, sondern entwickelt sich weiter und deine eigenen Ideen sind erwünscht und hilfreich für die Zukunft aller Menschen auf diesem Planeten!

Die Übungen

Übung 1 3-3- Technik

Dauer: Jeweils mindestens zehn Minuten bis mehrere Stunden, also so lange du willst.

Häufigkeit: Diese Übung kannst du machen wann und so oft du willst. Ich empfehle, sie in den nächsten Monaten ab und zu durchzuführen. Wenn sie keinerlei Resultate bringt, kannst du sie verwerfen.

Fokussiere abwechselnd drei Punkte innerhalb deines Körpers und drei Punkte außerhalb deines Körpers, fortlaufend. **Beispiel:** Ich richte die Aufmerksamkeit kurz auf meinen linken Fuß, dann auf meinen rechten Fuß und dann auf meinen Kehlkopf. Ich richte die Aufmerksamkeit kurz auf den Balkon, dann auf das Bücherregal, dann auf ein Kissen neben mir. Dies kann mit geschlossenen oder offenen Augen getan werden. Es kann getan werden, indem du entweder deinen Blick auf diese Stellen richtest oder indem du nur deine geistige Aufmerksamkeit darauf richtest.

Weitere Beispiele: Nase, rechte Schulter, linke Schulter, Fußboden, Fernseher, Ball. Linke Pobacke, Wirbelsäule, Oberschenkel, Kaffeemaschine, Badezimmertür, Pullover. Achte darauf, dass du bei den „Äußeren Objekten“ keine Phantasieobjekte nimmst, sondern Objekte, die du tatsächlich kennst oder die tatsächlich in deiner Umgebung vorhanden sind. Wiederholungen sind in Ordnung. Wenn du bemerkst, dass du dich anstrengst dabei, reduziere die Anstrengung, bis es mühelos läuft und vielleicht sogar anregend ist.

Übung 2 Bewegungslosigkeit

Dauer: So lange du möchtest. Manchmal: bis du einschläfst. **Häufigkeit:** Auch diese Übung kann fortlaufend oder bis zu deiner AKE weitergeführt werden.

Liege bewegungslos. Das ist die Übung: nur bewegungslos liegen. Du legst dich hin und verharrst völlig bewegungslos entspannt. Einzige Ausnahmen: um dich zu kratzen oder wenn dir eine Position unangenehm ist.

Führe dies zumindest so lange fort, bis es dir leicht fällt, bewegungslos zu bleiben. Beobachte, was nach einer Weile geschieht. In manchen Fällen wurde berichtet, dass dies zu einer Entspannung führt, in der der „Astralkörper“ zu vibrieren beginnt und die Loslösung vom Körper sehr einfach wird. In anderen Fällen wird berichtet, dass der Drang, sich zu bewegen, auf der astralen Ebene weitergeführt wird, was zu einer spontanen AKE führen kann.

Übung 3 Dieser Körper, jener Körper

Dauer: Insgesamt etwa eine Stunde.

Häufigkeit: Dies ist eine Übung, die du nur wenige Male durchführst. Sobald du die erwünschte Perspektive einnehmen kannst, lässt du die Übung fallen.

Bei dieser Übung bezeichnest du Dinge abwechselnd als DIESES und JENES: dieses Objekt und jenes Objekt, jeweils auf das selbe Objekt bezogen. Wenn du ein wenig in Übung bist, wirst du bemerken, dass dies deine jeweilige Perspektive ändert. Du beginnst also mit normalen Objekten.

Beispiel: Du suchst dir ein Buch aus und sagst laut oder im Geiste: „Dieses Buch“ und betrachtest es entsprechend. Dann sagst du: „Jenes Buch“ und verweilst, es als Jenes Buch“ zu betrachten. Es erscheint etwas weiter entfernt.

Das selbe machst du dann mit: deiner Wohnung, Menschen, die du kennst, dem Leben, dem Körper, und schließlich mit jedem einzelnen Körperteil. Und nachdem du wirklich spürst, wie die Übung funktioniert und welche Effekte, Zustände und Emotionen sie nach sich zieht, machst du es ausschließlich mit deinen Körperteilen und dem Körper. „Dieser Körper hier“ ... betrachten, wahrnehmen ... „Jener Körper da“ ... betrachten, wahrnehmen.

Nach einer Weile gehst du dazu über, nur noch „Jener Körper da“ zu sagen, und nimmst bei jedem Mal erneut wahr, wie sich deine Perspektive immer weiter vom Körper entfernt.

Ruckartige und sanfte Visualisierung einer AKE

Dauer: Variiert.

Häufigkeit: Diese Übung wird öfter gemacht. Du solltest sie perfekt beherrschen lernen.

Bei dieser Übung stellst du dir lediglich vor, wie du deinen Körper mühelos verlässt und außerhalb des Körpers schwebst oder umherläufst. Nun gibt es bei dieser Übung zwei Varianten. Die „Ruckartige Variante“, wie ich sie nenne, und die „Sanfte Variante“.

Bei der **Sanften Variante**, visualisierst du völlig normal, wie du, in welcher Art oder Form auch immer, den Körper verlässt. Die **Ruckartige Variante** geschieht unvermittelt und plötzlich. Du bereitest deinen Verstand nicht darauf vor, sondern sitzt beispielsweise auf einem Sessel, mit etwas alltäglichem beschäftigt und **PLÖTZLICH** stehst du mit deinem Energiekörper auf (dein Körper bleibt natürlich die ganze Zeit über sitzen, aber du stellst dir vor, du stehst plötzlich auf und läufst irgendwo hin). Die Sanfte Variante ist eher für nachts im Bett geeignet, während du die Ruckartige Variante immer dann anwenden kannst, wenn es dir einfallt. Es ist weniger ein Visualisieren, oder sich Vorstellen als ein plötzliches Entscheiden, in eine andere Richtung zu gehen, während der Körper jedoch immer am selben Ort bleibt.

Beispiele: Ich renne plötzlich los (aber der Körper bleibt stehen). Ich schaue ruckartig und plötzlich hinter mich (aber der Kopf bleibt bewegungslos). Ich schwinge mit den Armen nach oben (aber die Arme bleiben regungslos). Ich setze mich schnell hin (aber ich stehe eigentlich noch).

Diese Praxis wird zunehmend das, was wir „Astralkörper“ nennen werden, stärken und bewusst machen.

Zum Begriff „Astralkörper“: Es ist kein idealer Begriff. Wenn jemand „Energiekörper“ oder „Astralkörper“ sagt, kann er viele verschiedene Dinge meinen, und die esoterische Literatur kennt etliche verschiedene Definitionen dafür. Ich persönlich glaube, dass es verschiedene Energiekörper gibt, aber wenn ich in diesem Buch über „Energiekörper“ oder „Astralkörper“ spreche, meine ich den Körper, mit dem wir eine AKE machen.

Ich spreche nicht gern über „Astralleib“, „Astralprojektion“, „Mentalkörper“ oder „Seelenreisen“, weil diese Begriffe mit zu vielen anderen Glaubenssystemen behaftet sind. AKE, Astralkörper und Energiekörper sind noch relativ neutrale Begriffe.

Übung 5 Den Astralkörper bewegen

Dauer: Variiert.

Häufigkeit: Eine mehrmalige Wiederholung ist sehr hilfreich.

Dies ist eine Erweiterung der Übung „Bewegungslosigkeit“, auf die du vielleicht schon selbst gekommen bist. Nachdem du eine Weile bewegungslos verharrt hast, kannst du probieren, ob du z.B. die „Energiehand“ oder irgendetwas außerhalb deines fleischlichen Körpers bewegen kannst. Wenn nicht, dann benutze ein wenig Visualisierung oder Fantasie zum Nachhelfen und schraube dann die Fantasie auf Null zurück, sobald du wirklich etwas wahrnimmst.

Dies ist zugleich eine geeignete Übung, um den Übergang von der Fantasie zur tatsächlichen Wahrnehmung zu entdecken und den Unterschied zwischen beiden zu erkennen.

Übung 6 Angstfrei, Teil 1: Brief an das Höhere Selbst

Dauer: Jeweils 5 bis 10 Minuten.

Häufigkeit: Bestimme dies selbst.

Hier ist die erste Übung zum Umgang mit Sorgen und Ängsten in Bezug auf AKE.

Nimm Papier und Stift, denn du wirst einen Brief schreiben. Der Brief geht an dein „zukünftiges Selbst.“ Du stellst dir vor, du schreibst an dein „zukünftiges Selbst“, sei es deine Version in 3 Jahren, 10 Jahren, 50 Jahren oder 500 Jahren. In jedem Fall eine Version von dir, die weiser und erfahrener ist, ein Teil von dir, der schon seit Jahren AKE praktiziert. Du gehst also davon aus, dass dieser Teil AKE praktiziert, und schreibst ihm die Ängste und Sorgen auf, die du hast. Danach steckst du den Brief in ein Kuvert und schickst ihn tatsächlich an dich selbst.

Diese Aktivitäten sind nötig, sie verleihen dieser Übung einen rituellen, für das Gedächtnis wichtigen Charakter. Am Tag, an dem du den Brief erhältst, tust du so, als seist du diese „zukünftige Version“, und beantwortest den Brief deines „vergangenen Selbst.“ Sei liebevoll, ermutigend und motivierend in deiner Antwort. Du willst deinem „vergangenen Selbst“ wirklich helfen. Und schicke den Brief wieder ab.

Du kannst es bei diesem einmaligen Briefwechsel bewenden lassen oder ihn so lange fortführen, bis all deine Fragen an dein „Höheres Selbst“ beantwortet sind, oder sich die Ängste gelegt haben. Beschäftige dich beim Schreiben nicht damit, was dein „anderes Selbst“ antworten KÖNNTE, und beschäftige dich beim Antworten nicht damit, wie „das andere Selbst“ reagieren könnte. Schreibe einfach auf, was dir aus der jeweiligen Perspektive in den Sinn kommt!

Übung 7 Kopflores herumspazieren

Dauer: 15 Minuten bis eine halbe Stunde.

Häufigkeit: Mindestens ein Mal.

Mache einen Spaziergang und stelle dir dabei vor, du hättest keinen Kopf!
Gehe spazieren und sei kopflos!

Das Zentrum deiner Wahrnehmung ist nicht mehr dein Kopf, dein Verstand
oder deine Stirn. Inwiefern verändert sich hier deine Wahrnehmung? Was
ist anders?

Übung 8 Das Universum zieht an dir vorbei

Dauer: 30 Minuten. **Häufigkeit:**

Mindestens einmal.

Gehe spazieren und stelle dir vor, nicht DU bewegst dich, sondern das Universum bewegt sich an dir vorbei, während du, ganz unbeweglich, eine einzige „Location“ (Standort) einnimmst. Betrachte und beobachte, wie das Universum „an dir vorüberzieht“, anstatt dass DU dich bewegst.

Übung 9 **Körper-Identifikation auf dem Schachbrett**

Dauer: Etwa 30 Minuten.

Häufigkeit: Einmal.

Stelle ein Schachbrett auf oder nimm andere Spielfiguren, seien es „Star Wars“, „Barbie“, „Zinnfiguren“ oder Figuren anderer Brettspiele. Spiele ein wenig „Rollenspiel“ mit diesen Figuren, identifiziere dich mit ihnen, tu so, als SEIST du diese Figuren, während du mit ihnen spielst.

Wechsle nun dabei ab, dich mit deiner Aufmerksamkeit in die Spielfiguren hineinzusetzen und dann mit deinem Bewusstsein herauszugehen (von außen beobachtend).

Nachdem du dies ungefähr 15 Minuten lang getan hast, stell dir vor, dein Körper sei ebenfalls eine Spielfigur. Bewege diese „Spielfigur“, spiele sie, identifiziere dich mit ihr. Wechsle dann auch hier zwischen Identifikation und Dissoziation (von außen beobachtend) ab.

Übung 10 Außerhalb des Körpers spazieren gehen

Dauer: So lange du möchtest.

Häufigkeit: Mache diese Übung öfter als nur einmal.

Dies ist eine ähnliche Übung wie die vorherige. Stell dir einfach vor, du bist ein paar Meter HINTER deinem Körper lokalisiert.

Laufe, aber betrachte deinen Körper dabei von hinten. Wenn du das beherrschst, stelle dir vor, du seist VOR deinem Körper lokalisiert, du siehst also deinen Körper oft auf dich zulaufen. Danach: OBERHALB deines Körpers.

Lege einige Male während des Tages deinen geistigen Standpunkt außerhalb deines Körpers. Bemerke, dass es einen deutlichen Unterschied in der Wahrnehmung gibt, mit deinem Körper oder mit einem Wesen identifiziert zu sein, das deinen Körper von außen beobachtet.

Übung 11 Das Energieniveau erhöhen

Dauer: So lange du möchtest.

Häufigkeit: Diese Atem-Technik kann etwa 10 bis 30 mal am Tag gemacht werden.

Diese Atemübung steigert dein allgemeines Energieniveau wenn du müde, ausgelaugt, schlapp, gestresst oder überlastet bist. Energie zu haben kann für deine AKE sehr gut sein, ist aber für jeden Lebensbereich sehr vorteilhaft. Die nachfolgende Übung ist wohl die gesündeste in diesem Buch, und kann für weit mehr als den Zweck der Energie für AKE zu haben, benutzt werden.

Atme ein - halte den Atem an - atme aus.

und zwar in dieser Relation: 1 - 4 - 2

Beispiele:

7 Sekunden einatmen

28 Sekunden Atem anhalten 14

Sekunden ausatmen

oder: 5 Sekunden einatmen 20

Sekunden Atem anhalten 10

Sekunden ausatmen

oder:

8 Sekunden einatmen

32 Sekunden Atem anhalten

16 Sekunden ausatmen **Anmerkungen:** Eine erkennbare

Wirkung auf dein Wohlbefinden hat diese Übung, wenn du sie 10 mal hintereinander ausgeführt hast. Wenn du einatmest, ist es besser, du atmest tief und sanft in den BAUCH. Warum ist das Ausatmen länger als das Einatmen? Weil du beim Ausatmen deinen Körper entgiftest.

Übung 12

Entspannung

Dauer: So lange du möchtest.

Häufigkeit: Bis du dich mühelos innerhalb kürzester Zeit vollkommen entspannen kannst.

Totale Entspannung ist eine Voraussetzung dafür, den Körper in den leicht vibrierenden Zustand zu bekommen, der einer AKE meistens vorausgeht.

Während du im Bett liegst, versetzt du dein Bewusstsein in den linken Fuß ... spürst deinen linken Fuß ... atmest in den linken Fuß ... die Muskelanspannung löst sich ...

Dann tust du das Gleiche mit dem rechten Fuß... und so machst du weiter mit jedem Teil deines Körpers bis sich dein Körper vollkommen wohlig, entspannt und warm anfühlt.

Diese Übung kannst du ab und zu durchführen, sie trägt auch zu deinem gesundheitlichen Wohlbefinden bei. Möglicherweise versetzt sie dich unvermittelt in einen Zustand, wo du ein leichtes Vibrieren im ganzen Körper wahrnimmst.

Entspannung des Körpers und des Geistes ist eine Voraussetzung für Konzentration. Konzentration ist eine Voraussetzung dafür, diese Übung zu machen. Wenn dir also noch alles mögliche durch den Kopf geht, du dich von Sorgen belastet fühlst, wird es keinen Fokus und folglich auch keine Übung geben.

Andererseits wirst du feststellen, dass fast alle Übungen in diesem Buch einen sehr entspannten Zustand fördern. Dieses Buch enthält einige Mittel zur Entspannung des Geistes. Tiefe, langsame, und sanfte Bauchatmung, während du jegliche Muskelanspannung löst, ist eine der besten Methoden zur Entspannung, da du dabei gleichzeitig geistig wachsam und klar bleibst.

Übung 13 Absichts-Affirmation, Teil 1

Dauer: Variiert.

Häufigkeit: Bestimmte selbst!

Affirmationen sind Aussagen, die du über Wünsche und Absichten machst, die du hast. Wenn sie mit genug Kraft, Absicht, Gefühl und Glauben belegt sind, verwirklichen sie sich. Ihr Einfluss kann sehr stark sein. Wenn sie dagegen mit Wunschdenken, Angst und Zweifel belegt sind, verwirklichen sie sich nicht. Wir werden in diesem Buch mehrere Affirmationen empfehlen. Affirmationen sind stets so auszusprechen, als wäre etwas bereits so (also nicht „Ich wünsche“, „Ich will“ „Ich brauche“ „Ich werde“, sondern „Ich bin“, „Ich habe“ etc.), nicht als Wunsch oder Vorsatz, sondern als bereits getroffene Entscheidung.

Deine Affirmation ist auch nicht als eine Bitte auszusprechen, sondern sozusagen als Befehl. Deine Affirmation ist nicht zwanghaft, kontrolliert, humorlos auszusprechen, sondern locker, heiter, als wäre es die gewöhnlichste Sache der Welt. Es genügt, wenn du sie ein einziges Mal mit fester Absicht aussprichst. Mache dir vorher kurz Gedanken über die Bedeutung der Affirmation und spreche sie dann aus. Wenn du möchtest, kannst du sie im Laufe der Tage 5 mal aussprechen. (Bitte nicht 20, 50 oder 100 mal aussprechen, das wäre wie eine Affirmation deiner Zweifel und führte zum Gegenteil des erwünschten Ergebnisses.

Die heutige Affirmation lautet:

„Ich erlebe auf wundersame Weise plötzlich eine Außerkörperliche Erfahrung “

Übung 14 Dankbarkeit

Danke heute einige male leise deinem Schöpfer (was oder wer auch immer das für dich ist), dass er dir Eintritt in das Reich außerhalb deines Körpers gewährt. Fühle Dankbarkeit!

Übung 15 Bewusst einschlafen

Dauer: Nicht pauschal definierbar.

Häufigkeit: Etwa zehn mal, in Abständen.

In dieser Übung versuchst du lediglich, so lange wie möglich bewusst und achtsam zu bleiben, während du einschläfst.

Es gibt eine Phase kurz vor dem Einschlafen, an dem dein Unterbewusstsein sich einschaltet und allerlei unzusammenhängende Töne und Bilder von sich gibt. Normalerweise nimmst du diese nur noch halb bewusst wahr.

Versuche in diesen so genannten hypnagogen Phasen etwas bewusster und aufmerksamer zu bleiben.

Betrachte, was da genau auftaucht. Mache dir die unbewusst auftauchenden, meist sinnlosen Bilder bewusst.

Die Hypnagogen-Phasen sind Phasen, in denen AKE sehr leicht möglich ist.

Übung 16

Sich des Moment des Einschlafens bewusst werden

Dauer: Unterschiedlich.

Häufigkeit: Etwa zehn mal, in Abständen.

Kannst du dir vorstellen, dir darüber bewusst zu sein, dass du gerade einschläfst? Diese Übung ist nicht sehr oft zu machen, da wir den Schlafrhythmus nicht allzu sehr stören wollen. Aber übe ab und zu, genau den Punkt zu erkennen, wo du einschläfst. Was geschieht da? Die Kunst hier ist es, wach zu bleiben, während zur selben Zeit alles Andere einschläft. Der Zustand zwischen Wachen und Schlafen, dieser kurze Moment, ist die Pforte zur AKE.

Um diese Aufgabe zu erleichtern, kannst du:

Während du einschläfst und dein Körper schwer wird, deinen Geist absichtlich wach halten, indem du ein einziges geistiges Bild fokussierst. Jedes mal, wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, führe sie zum geistigen Bild zurück.

Oder fokussiere anstelle des Bildes ein Objekt in deinem Zimmer, während du erlaubst, dass alles andere einschläft.

Oder stelle dir vor, ein Punkt schwebt einige Zentimeter über deinem „dritten Auge“ (Stirn), und fokussiere diesen, während du einschläfst.

Werde dir ein paar mal der Zwischenwelt zwischen Wachheit und Schlaf bewusst.

Übung 17 Außersinnliche Wahrnehmung

Dauer: 5 Minuten bis mehrere Stunden.

Häufigkeit: Sehr häufig und intensiv zu üben.

Stetige Wiederholung der folgenden Übung wird zu außersinnlichen Wahrnehmungen führen (Wahrnehmungen von Dingen außerhalb deiner normalen Sinne). Gleichzeitig kann sie, als Nebeneffekt, AKE-induzierend wirken. Die anfängliche Prozedur ist folgende:

5. Erschaffe dir eine Kopie deiner selbst, die zu verschiedenen Orten reisen kann (mittels deiner Vorstellungskraft erschaffst du dir eine Version deiner selbst, die reist, während dein anderes Selbst liegen bleibt).
6. Lasse dieses Selbst zu verschiedenen Orten reisen. Orientiere dich anfänglich mittels Fantasie. Sobald Eindrücke und Bilder von allein auftauchen, schraubst du die Eigenfantasie zurück.

Fantasie ist eine Hilfsbrücke. Es werden jedoch Dinge in dein geistiges Wahrnehmungsfeld kommen, die nicht von deiner eigenen Fantasie produziert wurden, sondern tatsächliche Wahrnehmungen vor Ort sind. Dein zweiter Körper reist beispielsweise in ein dir bekanntes Restaurant. Du stellst dir anfänglich das Restaurant vor, so wie es möglicherweise gegenwärtig ist. Aber je länger du dort bleibst und verweilst, desto mehr nimmst du wahr. Hierbei LÄSST du Dinge auftauchen, anstatt dass du Bilder erschaffst.

Vereinfacht ausgedrückt: Fantasie = selbst Bilder erschaffen; Wahrnehmung = Bilder, Gefühle oder Eindrücke, die auftauchen, ohne dass du sie dahin gestellt hast.

Nun gibt es zwei weitere Kategorien zu unterscheiden: Assoziationen & Wahrnehmungen. Manchmal taucht etwas von

alleine auf, etwas, das du nicht absichtlich erschaffen hast, und du hältst es für eine Wahrnehmung des Ortes, aber in Wirklichkeit ist es eine Assoziation oder ein unterbewusstes Muster. Indem du später deine Wahrnehmungen überprüfst, kannst du zwischen diesen beiden unterscheiden lernen (indem du z. B. am nächsten Tag deinen Freund, zu dem du gereist bist, fragst, was er an jenem Abend gemacht hat, und es mit deiner Wahrnehmung vergleichst).

Wenn du dir über den Unterschied zwischen Fantasie und Außersinnlicher Wahrnehmung nicht sicher bist, kannst du Folgendes probieren:

7. Richte die Aufmerksamkeit auf Dinge, die du mit dem Auge im Zimmer klar wahrnimmst.
8. Richte die Aufmerksamkeit auf eine Wand des Raumes.
9. Lasse die Aufmerksamkeit durch die Wand des Raumes gehen. Fantasiere, was auf der anderen Seite sein könnte.
10. Richte die Aufmerksamkeit abermals auf Dinge, die du mit Sicherheit klar wahrnimmst. Nun lasse die Aufmerksamkeit wieder durch die Wand des Raumes gehen, aber bleibe geistig leer, d.h. stelle dir nichts bewusst und absichtlich vor. Warte darauf was auftaucht. Du bist also mit deiner Aufmerksamkeit zwar „drüben auf der anderen Seite“, stellst dir aber dabei nicht vor, was dort sein könnte.
11. Wechsle diese verschiedenen Bewusstseinsmodi mehrmals ab.

(Wenn du zwischendurch immer wieder die Aufmerksamkeit auf klar wahrnehmbare Dinge richtest, übst du dein Bewusstsein darauf ein, klare Wahrnehmungen zu haben. So kannst du dein Bewusstsein „reinlegen“, auf der anderen Seite der Wand tatsächlich etwas, was wirklich dort ist, wahrzunehmen)

Übung 18 Fragebogen

Nimm dir Stift und Papier und beantworte die folgenden Fragen bitte spontan und so ehrlich wie möglich:

12. Wenn du ein AKE erlebt hast, was möchtest du gerne mit dieser Fähigkeit anfangen?
13. Inwieweit, denkst du, wirkt sich die AKE-Fähigkeit auf deinen Alltag aus?
14. Wem wirst du von deiner Fähigkeit erzählen?
15. Wem wirst du deine Fähigkeit möglicherweise verheimlichen? Und warum?
16. Welche Erlebnisse in deinem bisherigen Leben geben dir Anlass, zu glauben, dass du verborgene Talente, außersinnliche Fähigkeiten oder die Fähigkeit zur AKE hast?
6. Nenne Orte und Zeiten, die du gerne mit deiner AKE-Fähigkeit erforschen möchtest.
7. Um diese Fähigkeit auszubilden: Welche Tipps würden dir möglicherweise die folgenden Personengeben?
 - Deine Eltern
 - Freunde
 - Parapsychologen
 - Motivations- oder Erfolgstrainer
 - Dein Höheres Selbst
 - Außerirdische
 - Ein bedingungslos liebender GottSpekuliere, welche Ratschläge und Hilfestellungen dir diese Instanzen möglicherweise geben würden.
8. Wenn du AKEs erlebt hast, welches Ziel oder welche Fähigkeit wirst du danach angehen?

Übung 19 Fokus der Wissenschaft

Dauer: Eine Stunde.

Häufigkeit: Mindestens drei mal.

Dies ist eine etwas herausfordernde Übung mit dem Ziel, deine gesamte Willenskraft auf deine Absicht, eine AKE zu erleben, zu bündeln. Sie wird im Liegen durchgeführt.

Stelle dir vor oder erspüre, dass du ein paar Meter über deinem Körper schwebst.

Halte deine Aufmerksamkeit (deinen Willen) auf diesem Eindruck, dieser Vorstellung oder diesem Gefühl.

Jedes mal, wenn deine Aufmerksamkeit abzuschweifen beginnt, verlege sie sanft zu diesem Eindruck zurück. HALTE diese Energie.

Reduziere während der Übung die Anstrengung, mit der du dies tust.

Von Vorteil wäre es, das Gefühl des Schwebens über deinem Körper zu fühlen. SEI dieses Schweben. Das heißt, du stellst dir nicht mehr vor, du beobachtest „da oben“ jemand schweben, sondern BIST die Person, die da schwebt.

(Hier unterscheidest du zwischen einer Beobachter-Position und einer Seins-Position: etwas, das du BIST, beobachtest du nicht. Identifiziere dich also damit, es zu SEIN)

Übung 20 Behandeln von Einwänden

Dauer: Fünf Minuten bis mehrere Stunden.

Häufigkeit: Einmal jetzt und, wenn nötig, ein paar Monate später, um eine neue Schicht von Einwänden zu beheben.

Dein Bewusstsein zu programmieren ist einfach. Noch besser programmierbar ist dein Bewusstsein, wenn dir die „Gegen-Programme zu dem, was du gerne programmieren möchtest, bekannt und bewusst sind. Nur das, was dir bewusst ist, kannst du loslassen. Du kannst nur etwas loslassen, was du hast.

Die folgende Übung wird in 4 Schritten absolviert.

Schritt 1:

Schreibe in eine linke Spalte auf ein Blatt Papier: „Ich mache diesen Monat eine Außerkörperliche Erfahrung“. Schreibe in die rechte Spalte einen Einwand oder eine Reaktion auf, den, die du oder irgendein Teil von dir zu dieser Aussage hat. Danach schreibe die Aussage „Ich mache diesen Monat eine Außerkörperliche Erfahrung“ noch mal in die linke Spalte, und setze so fort. Beispiel:

Ich mache diesen Monat eine AKE.	Ja, aber ich habe immer noch Angst.
Ich mache diesen Monat eine AKE.	Ja wie denn?
Ich mache diesen Monat eine AKE.	ich versucht ja schon
Ich mache diesen Monat eine AKE.	Mal sehen...
Ich mache diesen Monat eine AKE.	ich hab's schon versucht, es klappt nich
Ich mache diesen Monat eine AKE.	ich habe aber Angst
Ich mache diesen Monat eine AKE.	vielleicht greift mich ein Geist an
Ich mache diesen Monat eine AKE.	Ich weiß nicht, ob ich wirklich daran glaub
Ich mache diesen Monat eine AKE.	Vielleicht sollte ich es mit jemand anderem zusammen machen

Jeder Gedanke, jede innere Reaktion und jeder Einwand, der spontan während dieser Übung auftaucht, wird in die rechte Spalte geschrieben. In die linke Spalte wird immer wieder die Affirmation geschrieben. Tue dies, bis keine spontanen Reaktionen, Einwände oder Ideen mehr auftauchen oder bis du ein sich wiederholendes Muster in der rechten Spalte erkennst. Es könnte durchaus sein, dass diese Übung über mehrere Seiten geht. Die Übung ist schließlich mit dem Satz in der linken Spalte abzuschließen. Einwände in der rechten Spalte können sich so lange wiederholen wie du es als nötig empfindest. Wenn ein Gedanke oder ein Gefühl sich hartnäckig wiederholt, dann schreibe ihn ebenso hartnäckig immer wieder auf.

Schritt 2:

Um dein Bewusstsein auf das „Loslassen“ von Dingen vorzubereiten, führe Folgendes aus:

Nimm ein Objekt in die Hand, greife es fest und lasse es dann los, lasse es fallen. Wiederhole dies nun mit dutzenden Objekten, bis du eine starke Wahrnehmung dessen hast, wie es sich anfühlt, etwas sehr stark festzuhalten und etwas loszulassen.

Schritt 3:

Führe danach die selbe Übung mit Gedankenformen (Gedanken, Vorstellungen, geistigen Bildern) durch:

Wähle dir spontan angenehme und weniger angenehme Gedanken, halte mit deiner Aufmerksamkeit an diesen Gedanken fest, dann lasse sie los oder lasse sie ziehen. Wenn Gedanken auftauchen die du nicht mühelos wieder loslassen kannst, dann wechsle einige Male zwischen absichtlichem Festhalten und Loslassen ab oder halte sie noch stärker fest (Was also in der vorherigen Übung deine Hände waren, ist nun deine Aufmerksamkeit. Was in der vorherigen Übung Objekte waren, sind nun Gedanken oder Vorstellungen).

Übe dies mindestens zehn Minuten lang oder mit mindestens 50 gedanklichen Objekten. Das Loslassen sollte hier genauso mühelos sein wie das Loslassen von Objekten. Widerstand und Begehren (Wollen und Nicht-Wollen) sind Indikatoren dafür, dass du den Gedanken noch nicht mühelos losgelassen hast. Die Art des Loslassens, von der ich spreche, geschieht aus einem neutralen Geisteszustand heraus, aus dem du das Vorstellungsbild weder stark begehrt noch stark ablehnst.

Schritt 4:

Als letzten Schritt vollführst du die selbe Übung mit der oben gemachten Liste, und zwar abwechselnd mit der Aussage der linken Spalte und dem Einwand.

Das heißt, du fokussierst deine Aufmerksamkeit auf den Gedanken, das Gefühl oder die Idee „Ich erlebe diesen Monat eine AKE.“ Du hältst daran fest (indem du dich noch stärker darauf konzentrierst) und lässt davon los (indem du aufhörst, dich zu konzentrieren oder zu reagieren).

Dann machst du das selbe mit dem Einwand rechts.

Dann wieder die linke Spalte.

Dann wieder die rechte usw.

Diese Übung wird erstaunliche Erfolge erzielen.

Übung 21 „Flatliners spielen“

Dauer: So lange es dir Spaß macht.

Häufigkeit: Wann auch immer es dir Spaß macht.

Dies ist eine experimentelle Übung, die ich selbst nicht ausprobiert habe, die du aber gerne probieren kannst, wenn du möchtest.

Dein Bewusstsein ist sehr oft bereit, an etwas zu glauben, wenn es von genug Ritual, Accessoires und dem, was ich „Stützende Elemente“ nenne, umgeben ist. Also wäre hier die Aufgabe, für dich allein oder mit Freunden einen „Ritualabend“ zu machen und deine AKE mit Objekten, Ausschmückungen und Tätigkeiten zu umgeben, die deine AKE das Flair eines „besonderen Ereignisses“ oder eines „ganz großen Abends“ geben. Dein Bewusstsein ist eher imstande, an etwas zu glauben, wenn eine Atmosphäre und Szenerie („Setting“) herrscht, die zum Ereignis passt, anstatt das Ereignis zu profanisieren, indem du unachtsam damit umgehst.

Beispiel für profanes Vorgehen:

Du bestellst dir am besagten Abend eine Pizza, isst sie im Bett und bekrümelst dabei das Bettlaken. Danach führst du ein Telefongespräch, bei dem du mit jemand streitest. Dann schaltest du den Fernseher ein und schaust dir irgendetwas Beliebigen an. Schließlich gehst du ins Bett und übst für die AKE.

Und hier ein Beispiel für rituelles Vorgehen:

Du richtest den Raum, in dem du AKE machen möchtest, mit Kerzen und besonderen Düften her. Den ganzen Abend spielt eine für dich besondere Musik. Du meditierst eine halbe Stunde. Danach empfängst du von jemand eine Massage. Schließlich legst du dich hin und gibst dich deiner AKE hin.

Ich sage nicht, dass „Profanität“ nicht in Ordnung ist. Aber ich empfehle dir, dass du es zumindest einmal mit einem rituellen, achtsamen Setting versuchst. Mancherlei Bewusstsein kann nicht den ganzen Tag lieb- und interesselos agieren und dann abends erwarten, einen Zustand zu erfahren, der etwas anderem entspricht.

Ich nenne diese Übung „Flatliners spielen“, weil ich empfehle, das Ritual bis ins Detail zu gestalten, so wie es im Film „Flatliners“ geschieht, wo sogar Herzfrequenzmesser und spezielle Betten dafür hinzugezogen werden. Wenn du möchtest kannst du dir, zur Inspiration, den Film ansehen. Eine Gruppe junger Menschen baut sich in diesem Film, ein ganzes Experimentierlabor auf, in dem sie AKE übt. In diesem ausgeschmückten Hintergrund wird AKE natürlich einfacher und erscheint natürlicher.

Übung 22 Tonmeditation

Dauer: Mindestens 30 Minuten.

Häufigkeit: Mindestens einmal experimentell.

Bei meiner Erforschung des Bewusstseins, habe ich die Entdeckung gemacht, dass der von uns selbst produzierte Ton einen Einfluss auf das Schwingungsniveau unseres Energiekörpers hat. Ich bin noch nicht dahinter gekommen, woran das liegt oder welcher Ton welchem Zweck dient, und lade dich daher ein, selbst damit zu experimentieren und die Zusammenhänge zu erforschen. Ton, Melodie und Gesang bergen Energie. Einen einzigen Ton gleichsam aufrechtzuerhalten scheint eine einzige Energieart zu intensivieren und zu bündeln. Wenn meine Melodie mit genug Kraft und Absicht gesungen wird, scheint sie eine Veränderung der Wahrnehmung zu bewirken. Ich beziehe die folgende Übung mit ein, weil sie bei mir persönlich bereits eine AKE ausgelöst hat. Ohne genau zu wissen, warum, habe ich eines Nachts begonnen, einen bestimmten Ton zu singen. Als ich damit aufhörte, begann mein Körper zu vibrieren. In der selben Nacht verließ ich den Körper.

Die Prozedur geht so:

17. Gehe zu Bett, schalte die Lichter aus und verweile, bis alles sehr ruhig ist.
18. Nachdem alles sehr ruhig ist, wähle dir einen gleich bleibenden Ton aus, den du von dir gibst.

Beispiel:

„Ooooh“ Oder
„Aaaah“

3. Setze diese Aktivität eine Zeit lang in der Dunkelheit fort.

Übung 23 Inspiration

Manche Menschen machen schon dadurch AK-Erfahrungen, dass sie sich von der Überzeugungskraft von Buchautoren anstecken lassen. Die Bücher des Weltklasse-Pioniers auf dem Gebiet, Robert A. Monroe, bieten mit Sicherheit eine gute Inspiration.

19. *Der Mann mit zwei Leben*, e'm Buch aus den 70ern, welcher die Anfänge Monroes beschreibt.
20. *Der zweite Körper*, aus den 80ern, das inspirierendste und erhabenste der drei Bücher.
3. *Über die Schwelle des Irdischen hinaus*, das letzte und fantastischste Buch. Das erste Buch ist eine notwendige Einführung in das Thema, welche die zwei Folgebücher glaubhafter macht. Die letzten zwei enthalten jedoch die inspirative Energie, die deiner Mission den richtigen Schub geben.

Übung 24 Unendlichkeits- Meditation

Dauer: Fünf Minuten bis eine Stunde.

Häufigkeit: Wenn du Resultate erlebst (Veränderung der Wahrnehmung), wiederhole sie, so oft du möchtest.

Diese Übung ist in verschiedenen Varianten durchzuführen, vorzugsweise in einer guten Ausgangsposition für eine AKE (im Bett liegend). Ich gebe dir eine Variante dieser Übung, danach kannst du deine eigenen Varianten dazu erfinden. Hier geht es darum, deine Aufmerksamkeit vorübergehend in die Idee der Unendlichkeit hineinzusetzen.

Stelle dir eine Straße vor, an der alle zehn Kilometer ein Schild aufgestellt ist, welches die Kilometerzahl anzeigt. Du beginnst also mit dem Schild, das 0 anzeigt. Zehn Kilometer weiter steht das Schild mit der 10, zehn Kilometer dahinter 20, bald darauf 30 usw. Lasse diese Straße sich bis in die Unendlichkeit erstrecken. Alle paar tausend oder Millionen Kilometer hältst du, um zu sehen welche Kilometerzahl du nun erreicht hast. Führe dies mit mehreren Trillionen durch, bis du ein Gefühl dieser Unendlichkeit hast.

Danach baue die selbe Straße von 0 an rückwärts führend (die Straße geht von Null in zwei Richtungen weg), bis du den konkreten Eindruck einer unendlichen Straße hast.

Wenn du das geschafft hast, dann richte die Aufmerksamkeit wieder auf 0 und dehne deine Aufmerksamkeit gleichzeitig in beide Richtungen aus (von Null aus in beide Richtungen fahren). Dehne die Aufmerksamkeit so weit du kannst in beide Richtungen aus. Sobald deine Wahrnehmung unkonkret, vage oder schwammig wird, fokussiere, indem du dir das jeweilige Straßenschild ansiehst, wo du gerade bist (beispielsweise 159999697999794990).

Bemerke jegliche Gefühle, Energien und Wahrnehmungen, die während dieser Übung auftreten.

Fortgeschrittene Variante dieser Übung:

Du legst weitere Dimensionen dazu, beispielsweise Straßen, die von 0 aus nach links und rechts führen, und Dimensionen die von oben nach unten bzw. unten nach oben führen.

Wenn du bereit bist, diese Variante auszuprobieren, achte immer darauf, dass du, wenn du eine neue Dimension dazulegst, vom 0-Punkt an beginnst, eine einzige Straße baust, und erst danach die Aufmerksamkeit auf alle Straßen gleichzeitig ausdehnst (wieder vom Nullpunkt an begonnen).

Übung 25 Ewigkeits- Meditation

Dauer: Fünf bis 30 Minuten.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

Diese Übung ist der vorherigen sehr ähnlich und wird ebenfalls als Meditation durchgeführt. Hier meditierst du über Zeitspannen und beginnst mit kleinen Einheiten, die stets größer werden.

Du richtest die Aufmerksamkeit also auf das, was 1 Sekunde für dich bedeutet, dann auf 1 Minute, dann auf 10 Minuten, 1 Stunde, 1 Tag, 1 Woche, 1 Jahr, 10 Jahre, 100 Jahre, 1000 Jahre, 10000 Jahre, 100 000 Jahre, etc., bis in die Ewigkeit hinein.

Verweile mit der jeweiligen Zeitspanne, bis du einen Eindruck oder ein Gefühl dieser Zeitspanne gewinnst (dies kann eine Sekunde oder eine halbe Minute dauern). Setze diese Meditation fort, bis du einen Eindruck oder ein Gefühl für „Ewigkeit“ gewinnst.

Die Unendlichkeitsübung und die Ewigkeitsübung können beide eine Auperkörperliche Erfahrung induzieren.

Übung 26 Ultrawelt- Meditation

Dauer: Jeweils 15 Minuten oder länger.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

In dieser Meditation beabsichtigst du, ähnlich wie in vorhergehenden Meditationen, deine Vorstellungskraft und Aufmerksamkeit auf ein Maximum auszuweiten. Hier meditierst du über Vorstellungsbilder, Ideen, Eindrücke, Bilder, Landschaften, Orte, Wesen und Dinge, die in der „Ultrawelt“, wie ich sie nenne, liegen. Dies sind Dinge,

die nur schwer vorstellbar sind

die „unvorstellbar“ sind

die wenig irdisch erscheinen

die sehr intensiv, andersartig oder faszinierend sind

absolut fantastische Visionen sind

die überweltliche Assoziationen sind (Dinge verbinden

oder in einen Bezug zueinander setzen, die eigentlich

keinen Bezug zueinander haben).

Du arbeitest in dieser Meditation sozusagen als Science-Fiction-/Fantasy-Autor, der sich Dinge ausmalt, die bisher nicht publiziert oder verfilmt wurden. Die besten Science-Fiction- bzw. Fantasy-Geschichten und Märchen erscheinen dagegen wie langweilige 08 15-Werke.

**Übung 27 Absichts-Affirmation,
Teil 2**

Die Affirmation des Tages lautet:

„Ich erlebe in diesen Tagen nachts eine angenehme AKE.“

Übung 28 Astrale Wahrnehmung

Dauer: Zehn Minuten bis eine Stunde.

Häufigkeit: Mehrere male, gerne auch fortdauernd.

Entspanne dich geistig.

Schließe die Augen und erschaffe vor deinem geistigen Auge eine leere oder schwarze Fläche und halte deine Aufmerksamkeit darauf. Kreiere und erschaffe keine absichtlichen Gedanken, warte statt dessen darauf, welche Gedanken auftreten, ohne dass du sie bewusst und absichtlich dort hin getan hättest und ohne dass sie aus deinem erinnerten Alltag oder deinen gewohnheitsmäßigen Fantasien stammen.

Manche Gedanken stammen von gewohnheitsmäßigen Mustern, die du schon sehr lange fokussierst, manche stammen aus deinem Alltag und manche aus der Erinnerung. Bilder, die jedoch auftauchen und in keines dieser Kategorien passen, sind astrale Wahrnehmungen, Wahrnehmungen einer anderen Realitätsebene, nämlich der, die du bereist oder bereisen wirst. Sie haben eine andere Qualität als gewöhnliche Gedanken, wie du schon bald bemerken wirst.

Um die Störung durch gewöhnliche Gedanken so weit wie möglich zu unterbinden, erschaffst du dir ein leeres Feld vor dem geistigen Auge. Alles Andere lässt du außerhalb dieses Feldes vorüberziehen.

Übung 29 Absichts-Affirmation,
Teil 3

Die Affirmation des Tages lautet:

*„Ich tue alles, was nötig ist, um eine angenehme Außerkörperliche
Erfahrung zu machen.“*

Übung 30 Eine geplante Vision

Solltest du jede Übung dieses Buches gewissenhaft durchgeführt und nach wie vor keine AKE gehabt haben, dann bitte ich dich darum, beharrlich zu bleiben.

Das allererste Mal ist das Herausforderndste, denn dein Bewusstsein hat noch keine Erinnerung, die ihm als Referenz dienen könnte. Je öfter du es dann geschafft hast, desto einfacher und natürlicher wird es. Doch zu Beginn ist ein enormer Fokus hilfreich. Dieser Fokus erschafft eine „Referenzerfahrung“. Hoch konzentrierte Aufmerksamkeit über Wochen hinweg erschafft einen Glauben. Ein Glaube erschafft eine Erfahrung. Erfahrungen erschaffen deine Realität. In der folgenden Übung werden wir darauf hinwirken, unsere ganze Kraft auf das Ziel hin zu konzentrieren. Schreibe deine VISION des Resultats deiner AKE-Erforschungen auf. Benutze dabei kraftvolle, motivierende, bildhaft und energiegeladene WORTE. Du beschreibst dein ultimatives Ziel, deine ultimative Vision in der JETZT-Form, als wäre es bereits so. Deine Vision muss das genaue Ziel, was genau du erleben möchtest, welchen Nutzen du aus deiner Fähigkeit ziehst und warum AKE wichtig für dich ist, enthalten.

Danach suchst du dir aus Zeitschriften und Büchern BILDER, die für dich persönlich zu deiner Vision passen und schneidest sie aus. Die Bilder sind für dich persönlich mit Bedeutung und Kraft aufgeladen, du hast spezielle gedankliche Assoziationen zu diesen Bildern. Für den einen mögen das Ozeane, Himmel oder Planeten sein, für den anderen magische Symbole, für wieder jemand anderen moderne Kunst...

Aus deiner geschriebenen Vision und den Bilderschnipseln bastelst du nun ein Poster; beispielsweise auf Kartonpapier, wie es in Schreibwarengeschäften angeboten wird. Erst nachdem du genug inneren Drang verspürst, deine Vision zu erfüllen, gehst du zum

folgenden Schritt über: Du erstellst eine Aktionsliste von Dingen, die du für dein Ziel TUN wirst (To-do-Liste). To-do-Listen werden nur erledigt, wenn genug inspirative Energie, genug Leidenschaft hinter deinen Aktionen steckt. So plant man am besten in der Reihenfolge SUPERFEELING-TAT anstatt, wie die meisten Menschen „TAT, um zum „Superfeeling“ zu kommen. Aus dieser Einsicht heraus wirst du dir auch, bevor du deine einzelnen Aktionen angehst, deine ULTIMATIVE Vision ins Bewusstsein rufen oder anschauen.

Erstelle also nun eine Liste von Aktivitäten, die du in diese Vision investierst. Wenn du mit diesem „Brainstorming“ fertig bist, wirst du diese To-do-Liste nach Prioritäten (Wichtigkeitsrang) numerisch sortieren. Schließlich nimmst du dir einen Kalender oder einen Zeitplaner und trägst ein, WANN GENAU die du jeweilige Aktivität ausführst. Dingen einen exakten Termin zu geben verleiht ihnen eine außerordentlich kraftvolle Realität.

Noch einmal zusammengefasst:

21. Vision & Bilder erstellen
22. Aktivitätenliste nach Prioritäten erstellen
23. Aktivitäten terminmäßig fixieren

Ist dein Fokus so stark auf AKE gerichtet, ist es nicht mehr möglich, dieser Erfahrung auszuweichen.

Übung 31 Aufmerksamkeit intensivieren

Dauer: 30 Minuten bis zwei Stunden.

Häufigkeit: Du solltest die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit zu intensivieren, für den Rest deines Lebens üben.

Was bedeutet „Aufmerksamkeit intensivieren“? Es ist das, was du tust, wenn du einen Film anschaust, der dich interessiert. Es ist das, was kleine Kinder tun, wenn sie spielen. Es ist der Grund, warum deine Sekretärin das Telefon nicht hört, während sie intensiv arbeitet, obwohl es neben ihr steht. Es ist der Grund, warum Menschenmassen zu Fußballspielen gehen. Es ist das, was ein Profi-Tennisspieler tut, um seinen Gedankenfluss zu stillen und im Spiel aufzugehen. Es ist das, was manche tun, um Raum, Zeit und sich selbst vollkommen zu vergessen. Es ist eine Art, eine Realität zu erschaffen oder in sein Leben zu ziehen - und sich vielleicht sogar darin zu verlieren. In unserer Variante dieser Übung richtest du deine Aufmerksamkeit auf ein beliebiges Objekt und erforschst es mit wachem Interesse. Du bemerkst Details, die du vorher nicht bemerkt hast. Wenn du abgelenkt wirst oder merkst, wie deine Aufmerksamkeit abschweift, verlegst du sie sanft wieder zum Objekt zurück. Du intensivierst deine Aufmerksamkeit bis du dich selbst im Objekt verlierst, bis deine Aufmerksamkeit so absorbiert ist, dass du Raum, Zeit und dich selbst vergisst. Die Aufmerksamkeit, die du aufwendest, ist sanft; milde Neugierde und Interesse sind hilfreich. Deine Aufmerksamkeit sei nicht hart, stark konzentriert, angestrengt oder gelangweilt.

Führe diese Übung schrittweise mit den folgenden Objekten durch: 1. Einem „langweiligen“ Objekt. Führe fort, bis das Objekt eher faszinierend als langweilig erscheint.

24. Einem Objekt, das dich ohnehin interessiert oder fasziniert
25. Einem neutralen Objekt.
26. Einem Musikstück.
27. Einem Geschmack oder einem Geruch (oder beides).
6. Ein unangenehmes Gefühl hinsichtlich AKE (Angst, Unmut, Lustlosigkeit, Ungewissheit oder eine dir sonst unangenehme Assoziation mit AKE).
28. Der VISION deiner AKE-Fähigkeiten.
29. Dem Raum unmittelbar außerhalb und oberhalb deines Körpers.

Während dieser Übungsserie ist ein sanfter, langsamer und tiefer Atem hilfreich.

Übung 32 Neutralisation von Polarität

Dauer: Zehn Minuten bis eine Stunde.

Die Schritte sind aufeinanderfolgend auszuführen, ohne Pause. **Häufigkeit:** Bis extreme Gefühle der Sehnsucht oder der Abneigung neutralisiert sind.

Meditation bei geschlossenen Augen.

30. Stelle dir vor, du seist jemand, der Abwehr, Hass, Ekel, Angst und Widerstand gegenüber einer angenehmen AKE-Fähigkeit hegt. Stelle dir vor, du seist jemand, der auf keinen Fall diese Fähigkeit haben möchte, bis du diese Einstellung fühlen oder dir vorstellen kannst.
31. Stelle dir vor, du seist jemand, der Verlangen, den starken Wunsch, Begehren, Sehnsucht, ein starkes Bedürfnis nach einer AK-Erfahrung hat, bis du diese Einstellung fühlen oder dir vorstellen kannst.
32. Stelle dir Einstellung 1 & 2 (die vorherigen Übungen) so gut du kannst GLEICHZEITIG vor, bis du Wunsch und Widerstand zu diesem Thema gleichzeitig spüren kannst.
33. Stelle dir vor, jemand zu sein, der AKE ganz neutral und offen betrachtet, ohne es haben zu müssen, aber auch, ohne es abzuwehren. Verweile einige Minuten lang in dieser neutralen Haltung.

Übung 33 Bewusstseinsverschiebung

Dauer: Etwa zehn bis dreißig Minuten.

Häufigkeit: Mindestens einmal.

Entspanne dich, beruhige den Gedankenfluss und suche dir einen Punkt im Kopf aus, den du als „Zentrum des Bewusstseins“ definierst. Gehe hier intuitiv vor. Wenn es sich in deiner Stirn richtig anfühlt, dann positioniere das Zentrum dort, wenn es dir oberhalb deiner Kopfmittle richtig vorkommt, stelle es dir dort vor. Experimentiere so lange, bis du einen Punkt definiert hast, der dir richtig vorkommt.

Visualisiere nun diesen Punkt als Lichtpunkt, so lange, bis du ihn klar visualisieren und/oder fühlen kannst und nichts Anderes existiert als dieser Lichtpunkt. Verlege deine GESAMTE Aufmerksamkeit, dein GESAMTES Bewusstsein, deine GESAMTE Wahrnehmung in diesen Lichtpunkt.

Visualisiere dann, dass der Lichtpunkt langsam zur Basis des Gehirns, dem Sitz des Kleinhirns, hinabwandert. Verschiebe ihn etwa zehn Zentimeter abwärts und dann langsam wieder zurück in die ursprüngliche Position.

Wiederhole diese Visualisierung mehrere Male. Sie kann die Schwingung hervorrufen, die dich aus deinem Körper bringt.

Übung 34 Gedanken kopieren

Dauer: Unterschiedlich.

Häufigkeit: Dies ist eine exzellente Meditation zur Beruhigung des Gedankenflusses und kann ein Leben lang durchgeführt werden.

Natürlich ist ein entspannter, ruhiger Geist eine Voraussetzung für AKE und auch ein hilfreicher Zustand, um all diese Übungen auszuführen. Die meisten Übungen haben zum Nebeneffekt, dass sie den Verstand beruhigen. Hier ist eine weitere Technik, um den Geist zu entspannen. Sie kann, genau wie alle anderen Übungen, zu außergewöhnlichen Erkenntnissen oder Seinszuständen führen.

Anleitung: Kopiere jeden Gedanken, der auftaucht! Dies bedeutet, dass du lediglich jeden Gedanken, den du bemerkst, absichtlich noch einmal denkst.

Beispiel: „Jetzt mache ich diese Übung... Jetzt mache ich diese Übung ... Na ja ... Naja ... Rote Trikots der Fußballmannschaft ... Rote Trikots der Fußballmannschaft ... Ob Stefanie noch sauer ist? ...Ob Stefanie noch sauer ist? ... Eigenartige Übung... Eigenartige Übung... Nun habe ich keine Gedanken mehr... Nun habe ich keine Gedanken mehr... Das war auch ein Gedanke ... das war auch ein Gedanke ... AOL Card ... AOL Card ... Hmm ... Hmm ... Vielleicht sollte ich mir AKE visualisieren ... Vielleicht sollte ich mir AKE visualisieren ... Stimme meines Vaters ... Stimme meines Vaters ... "

Du kopierst lediglich ALLES, was auftaucht, so wie es auftauchte und in welcher Dimension auch immer (als Bild, Stimme, Gefühl, Eindruck, Vorstellung, Idee oder sonst etwas).

Übung 35 Atem- Affirmation

Dauer: Etwa 15 Minuten.

Häufigkeit: Diese Übung kann unmittelbar zu einem Erfolg führen und darf einige Male, in Zeitabständen, wiederholt werden.

Spreche die folgende Affirmation mit Entschlossenheit und Absicht aus (nicht zögern, nicht nuscheln, sondern mit kraftvoller, heiterer und absichtsvoller Stimme in die Welt setzen): „*Ich mache JETZT eine Außerkörperliche Erfahrung*“.

(Es obliegt dir, weitere Worte hinzuzufügen wie z.B. „eine angenehme AKE“). Nach dem Aussprechen machst du einen langsamen, sanften und sehr tiefen Atemzug in die Bauchregion bis unter den Bauchnabel.

Wiederhole dies zehn mal hintereinander.

Nach zehnmalem Aussprechen und Atmen legst du dich unverzüglich hin, und zwar so, dass sich Beine und Arme weder einander noch den Körper berühren, und verweilst regungslos.

Übung 36 Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 1

Dauer: Zehn bis dreißig Minuten.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

Diese Übung ist eine Variante der wichtigsten Übung, nämlich in deiner Fantasie außerhalb des Körpers umher zulaufen, wie wir es bereits mehrmals geübt haben. Je plastischer und intensiver deine Fantasie ist und je länger es geübt wird, desto mehr erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich deine Fantasie in Realität überträgt. Insofern ist es wichtig, dass du während des Fantasierens mit größtmöglicher Überzeugung, dass dies REAL ist, agierst. Du tust zwar nur so, als ob, aber diese Botschaft musst du nicht unbedingt deinem Bewusstsein erzählen!

In dieser Variante liegst du zunächst und visualisierst deinen feinstofflichen Körper außerhalb deines Körpers stehend. Dieser kann genauso aussehen wie du. Mache so lange weiter, bis du jedes DETAIL visualisieren kannst (Gesichtszüge, Körperhaltung, etc.).

Dann stellst du dir vor, dass du aus deinem Körper hinausschlüpfst und in den feinstofflichen Körper hinein, den du gerade erschaffen hast. Also, zuerst erschaffen, dann hineinschlüpfen.

Sowie du dich hineinprojiziert hast, betrachtest du deinen liegenden Körper von außen, ebenfalls detailgetreu, bis du dich sehr genau von außen daliegend wahrnehmen kannst.

Wiederhole diese Übung im Laufe der Tage ein paar mal.

Übung 37 Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 2

Dauer: Zehn bis dreißig Minuten.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

Wenn du den ersten Schritt (Übung 36) vollkommen gemeistert hast, dann setze wie folgt fort.

Stelle dir vor, du ziehst aus deinem im Bett liegenden Körper ein „Astral-Nachthemd“ heraus und ziehst es dir über, wie man sich ein Nachthemd überstreifen würde.

Dieses feinstoffliche „Nachthemd“ wird direkt aus deinem Körper gezogen.

Wiederhole dies einige Male, bis du den überzeugenden Eindruck hast, dass du aus dem feinstofflichen Körper ein neues, noch feineres Astral Kleid erzeugen kannst.

Übung 38 Den feinstofflichen Körper aktivieren, Teil 3

Dauer: Zehn bis dreißig Minuten.

Häufigkeit: So oft du willst.

Wenn du den zweiten Schritt (Übung 37) vollkommen gemeistert hast, dann setze wie folgt fort.

Aus der Perspektive deines feinstofflichen, das Astrakleid tragenden Körpers siehst du (visualisierst du) einen weiteren, noch feinstofflicheren Körper, der in deiner Nähe steht. Wir haben es also hier mit einer dritten Körperform zu tun, aber du betrachtest sie nicht aus der Perspektive deines im Bett liegenden Körpers, sondern aus der Perspektive deines feinstofflichen Körpers.

Erst wenn du diese Form, die noch leichter und feinstofflicher erscheinen sollte, genauestens verbildlicht hast, läufst du zu ihr und identifizierst dich mit ihr, schlüpfst in diese Form hinein. Allerdings lässt du dabei deinen ersten feinstofflichen Körper stehen! DU, deine Essenz schlüpft aus ihrem ersten Körper hinaus, und in die noch leichtere Form hinein.

Dann betrachtest du die beiden anderen Körper aus der neuen Perspektive. Zuerst den ersten feinstofflichen Körper und dann den Körper im Bett.

Wiederhole diese Schritte, bis du sie vollkommen meisterst und tatsächlich den Eindruck hast, alles aus dieser neuen Perspektive zu sehen.

Wenn du dies gemeistert hast, setzt du den selben Prozess mit weiteren noch leichteren, noch feinstofflicheren Körpern fort. Die Körper werden immer leichter, bis du sie dir schließlich nur noch als leicht schimmernde, konturlose Hüllen vorstellst und etwa fünf verschiedene Körper im Raum stehen hast, die du betrachten kannst.

Übung 39

Erdung

Dauer: Fünf Minuten.

Häufigkeit: Bei Bedarf.

In vereinzelt Fällen kann die Ausführung mancher in diesem Buch beschriebener Übungen zu Dissoziationsgefühlen, „Spaced-Out“-Zuständen oder Verwirrungen führen. Sollten diese Art von Zuständen auftauchen und du den Wunsch haben, dich wieder geerdet und „normal“ zu fühlen, kannst du eine der folgenden Prozeduren anwenden.

(Manche Menschen bevorzugen es jedoch, in den gerade beschriebenen Zuständen zu verweilen).

Erdungs-Aktivitäten:

1. Objekte berühren.

Laufe umher und fasse bewusst und aufmerksam verschiedene Objekte, Pflanzen und/oder Menschen an.

34. Essen. Fleisch, Bier und Süßigkeiten erden dich am stärksten.

35. Sex.

36. Spazieren gehen.

37. Heiß Duschen.

38. Fernsehen.

39. Gespräche mit Menschen führen, die nichts über diese Art von Themen wissen.

40. Konzentration auf ein Objekt, 10 Minuten lang (bei Verwirrungszuständen).

Diese Aktivitäten eignen sich als Mittel gegen jede Art von Abgehobenheit, Verwirrung oder Dissoziation vom Alltag.

Übung 40 Todesangst

Dauer: So lange wie nötig.

Häufigkeit: So oft wie nötig.

Es gibt etliche Methoden und Wege, um Todesangst zu überwinden. Die meisten sind konfrontativ, d.h., der Betreffende erlebt seine Todesangst mehrmals ausführlich, bis solche Erlebnisse keine starken Reaktionen mehr hervorrufen.

Dies kann durch Extrem-Sportarten geschehen, oder durch seltsame Praktiken wie zum Beispiel die, sich bei lebendigem Leibe einen Tag lang begraben lassen. Menschen sind schon weit gegangen, um sich mit der Todesangst auseinander zu setzen.

Ich schlage hier eine sanftere Variante vor, und zwar die meditative.

Nachfolgend fünf Aktivitäten, von denen du dir eine oder mehrere aussuchen kannst, um mit diesem Thema in Kontakt zu kommen und eine Milderung der Todesangst zu erreichen:

41. Schreibe einen ehrlichen Nachruf in Anerkennung und Wertschätzung deines bisherigen Lebens.
42. Meditiere 15 Minuten lang darüber, wie in deiner Gegend ein Atomangriff-Alarm anspringt und du noch 15 Minuten zu leben hast. Erlebe dabei jede Minute bewusst und achtsam, bis zum Tod.
43. Meditiere 10 Minuten darüber, eine Feuerbestattung zu erleben, wobei du der bist, der bestattet wird. Sehe in deiner Meditation die Bestattung und die Teilnehmer der Bestattung.
44. Meditiere über viele verschiedene Weisen zu sterben. Während du das tust, übe eine neutrale, nicht-reaktive, akzeptierende Haltung aus (reines Beobachten und Zulassen).
45. Meditiere darüber, dass deine allergrößte Angst dich findet, auf

dich zu kommt, dich vollkommen verschlingt.

Gib dich vollkommen hin und gib es auf, dich dagegen zu wehren.

Diese Meditation ist nur für sehr Mutige. Aber wenn du es einmal geschafft hast, vollkommen durch diese Erfahrung hindurchzugehen, wirst du entdecken, dass deine größte Angst ein Geschenk für dich birgt, und du wirst dann mit sehr viel Energie und Zuversicht aus dieser Übung wieder erwachen.

Übung 41 Bilanz ziehen

Dauer: 20 bis 45 Minuten.

Häufigkeit: Alle drei Monate.

Nun ist es an der Zeit, bewusst Bilanz zu ziehen über deine AKE-Mission.

Hierfür gehst du dein magisches AKE-Tagebuch (wenn du eins angelegt hast) durch und überfliegst noch einmal die bisherigen Übungen dieses Buches nach den folgenden Kriterien bewertend:

46. Habe ich die Übung richtig gemacht?
47. Könnte ich sie noch einmal machen?
48. Welche Ergebnisse hat sie gebracht?
49. Welche Übung hat am meisten Ergebnisse gebracht?
50. Bei welcher Übung habe ich das Gefühl, dass sie für mich am besten funktioniert?
51. Gibt es irgendeine AKE-Übung, die ich selbst erfinden kann? Gibt es irgendeine Übung in diesem Buch, die ich verändern oder ergänzen kann, um meinem Gefühl dessen, was für mich gut ist, näher zu kommen?

Bilanz zu ziehen ist wichtig. Wenn du nicht weißt oder nicht sehen willst, wo du momentan stehst, ist es nicht leicht zu definieren, wo du hin willst.

Du kannst nicht von München nach Hamburg reisen, wenn du in Berlin bist. Anzuerkennen, dass du in Berlin bist, ist die Voraussetzung dafür, von München nach Hamburg zu reisen. :-)

Übung 42 Kreisatmung

Dauer: 15 Minuten bis eine Stunde.

Häufigkeit: Wenn du Ergebnisse als Folge dieser Übung spürst, kannst du sie ein paar mal wiederholen.

Du legst dich hin und beginnst „im Kreis“ zu atmen. D.h., du atmest tief, sanft und langsam ein, damit sich die Bauchdecke hebt. Ohne Pause zwischen der Ein- und der Ausatmung atmest du wieder aus, bis alle Luft aus deinem Körper raus ist; und dann sogleich, ohne Pause wieder ein.

Wegen der fehlenden Atempausen zwischen dem Ein- und Ausatmen wird diese Art zu atmen „Kreisatmen“ genannt. Vergiss nicht, vollständig ein- und auszuatmen und dabei stets langsam und sanft zu bleiben (nicht hyperventilierend).

Dies ist eine weitere von vielen Praktiken, die unmittelbar zu einer AKE führen kann.

Übung 43 So tun, als ob

Dauer: Variiert.

Häufigkeit: So oft es dir angenehm erscheint.

Ein ungeschriebenes Gesetz lautet: Wenn ich lange genug „so tue, als ob“, manifestiert sich die Realität, die ich vorgebe zu sein. Ein Schauspieler, der sich lange genug mit seiner Rolle identifiziert (mittels Glaube, Vorstellungskraft und Gefühl), beginnt Verhaltensweisen und Gewohnheiten anzunehmen, die er, nachdem er die Rolle ablegt, erst einmal wieder loswerden muss.

Folglich kannst du dir die folgenden Fragen stellen:

52. Wie denkt jemand, der professionell AKE praktiziert?

53. Wie redet jemand, der professionell AKE praktiziert?

54. Wie handelt jemand, der professionell AKE praktiziert? Und baue dir allmählich diese neue Identität auf.

Der Unterschied zwischen Lügen und der Übung „So tun als ob“: Eine Lüge wäre in diesem Fall deine Aussagen, begleitet von Wunschdenken und Unsicherheit. Bei „So tun als ob“ sprichst und handelst du mit absoluter Überzeugung und Vertrauen.

Du kannst sehr viele Aktivitäten mit diesem Wissen verknüpfen, hier ist nur ein einziges Beispiel, wie du deine neue Rolle trainieren kannst. Du gibst in der Zeitung die folgende Annonce auf: *„Ich praktiziere Astralreisen/Außerkörperliche Reisen und suche einen Gesprächskreis zum Erfahrungsaustausch. Wenn du ebenfalls Erlebnisse außerhalb des Körpers hattest, rufe mich bitte an.“*

Übung 44 Rotation des Energiekörpers

Dauer: Bei jedem Versuch ein paar Sekunden.

Häufigkeit: Mindestens 20 mal.

Während du im Bett auf deinem Rücken liegst, übe dich *aus deinem Körper herauszudrehen*. Du stellst dir dabei lediglich vor, dass sich dein Energiekörper rechts oder links aus dem Körper herausdreht und so dem physischen Körper entweicht. Hin und wieder kannst du auch mit einer 90"-, 180°- oder 360"-Drehung experimentieren.

Dreh- oder Rotationsbewegungen sind den Aussagen vieler AKE-Praktizierender zufolge Auslöser für AKE.

Übung 45 Körperfühlen

Dauer: So lange du möchtest. **Häufigkeit:**
Für den Rest deines Lebens.

Um den Körper verlassen zu können, musst du natürlich richtig im Körper SEIN. Die meisten Menschen denken, sie SIND der Körper statt IN EINEM Körper. Was noch hinzukommt, ist, dass die meisten Menschen es gewohnheitsmäßig vermeiden, den Körper und seine subtile Energie wirklich bewusst zu fühlen.

In dieser Übung, die du gerne für den Rest deines Lebens und zum Wohle deiner Gesundheit ausführen kannst, da es dein Seinsgefühl erheblich verstärken wird, wirst du lediglich den Körper bewusst fühlen, indem du sanft deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Körper richtest.

Anstatt dass du also dein Verstand/Gehirn bist und unaufhörlich grübelst und denkst, beginnst du zu FÜHLEN, während du tief, langsam und sanft mit deinem Körper und in den Körper hinein atmest.

Da dein Körper diese Art von Aufmerksamkeit liebt, wirst du beginnen. Energie zu fühlen, sei es nur ein vages Prickeln oder aber einen wahren Vollrausch an Energie. Der Grund, warum die meisten Menschen vermeiden, absichtlich ihren Körper zu fühlen, ist, dass diese Art der liebevollen Aufmerksamkeit auch emotionale Muster, vergrabene Gefühle, feststeckte Energie wortwörtlich ans LICHT bringt.

Sollte dir dies während deiner Übung passieren, verfahrst du auf die selbe Weise damit, ohne deine Haltung zu ändern oder etwas abzuwehren:

Du fokussierst klare und wertschätzende Aufmerksamkeit darauf und atmest damit ... die wiedererweckte Energie mag vielleicht noch

eine Weile weh tun oder unangenehme Erinnerungen wachrufen, aber du spürst einfach eine Weile mit (anstatt sie zu unterdrücken oder „ändern“ zu wollen) und die Erinnerungen (deine Interpretationen der Energien) werden sich auflösen, um sich dann in reine Energie zu verwandeln.

Du wirst danach mehr Energie als zuvor haben. Verfalle dabei nicht wieder ins Grübeln und in geistige Geschichten, sondern bleibe liebevoll fokussiert. „Liebe ist die Bereitschaft, jemandem (auch sich Selbst), der sich verändern möchte, RAUM dafür zu geben.“

Zuerst jeden Körperteil und dann den Körper als Ganzes zu spüren ist eine Variation der Übung, für Zeiten, in denen du diesem mehr Aufmerksamkeit geben möchtest.

Für mehr Informationen zu dieser bewusstseinsverändernden und HEILENDEN Praxis wende dich an Buch 7 im Anhang. Ich erwähne diese Übung an dieser Stelle, weil es sehr wichtig ist, zu deinem Körper eine gesunde und liebevolle Beziehung zu entwickeln, auch und gerade für die erfolgreiche AKE-Praxis.

Ein glücklicher Körper wird dich darin unterstützen, ihn vorübergehend zu verlassen, und auch darin, ihn nach deinen Exkursionen wieder zu betreten.

Übung 46 Gehirn- Synchronisations-Töne

Eine in den USA bekannte Vorgehensweise, um AKE zu induzieren, ist die so genannte *Synchroneity Music*.

Sie wird normalerweise für Meditationen und Veränderungen der Wahrnehmung benutzt, da sie „dich meditieren“, indem sie die Gehirnströme verändert. Es gibt auf diesem Gebiet viele Anbieter, darunter Master Charles und das „Synchroneity Programm“, Robert Monroe mit „Hemisync“, Michael Hutchinson mit „Mega Brain.“

Das qualitativ hochwertigste Programm, das mir bekannt ist, heißt „Holosync Technology“ und wird von einem Bill Harris (Centerpointe Research Institute) angeboten.

Ich selbst habe bei der Verwendung der CDs von diesem Institut mehrmals außerkörperliche Erfahrungen gemacht.

Informieren kannst du dich, indem du in eine Internet-Suchmaschine Stichworte wie „Synchroneity“ oder „Hemi-Sync“ eingibst.

Weitere aktuelle Suchbegriffe für bewusstseinsuntersützende Software und/oder Audio-Frequenzen sind „binaural beats“ oder „isochrome tones“.

Übung 47 Die Tür zur AKE öffnen

Dauer: Zwischen zehn und fünfundvierzig Minuten.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

Die folgende Übung habe ich in mehreren Büchern zum Thema gesehen. Ihr symbolischer Charakter soll AKE-induzierend wirken.

Schließe die Augen, entspanne dich und visualisiere:

Du stehst vor einer geschlossenen Tür. Male dir die Tür nach deinem Geschmack aus. Sie sollte dir persönlich gefallen.

Ziehe einen Schlüssel aus der Tasche und betrachte diesen Schlüssel einen Moment lang. Schließe die Tür jetzt damit auf, öffne sie und trete hindurch. Ziehe die Tür hinter dir zu und verschließe sie wieder hinter dir. Stecke den Schlüssel weg und laufe achtsam und langsam vorwärts.

Stelle dir vor, es liegt ein Tunnel mit einem hellen Licht am Ende vor dir. Stelle dir vor, bis zum Tunnelende zu gehen, aus dem Tunnel herauszutreten und dich außerhalb deines Körpers wiederzufinden.

Du stehst nun neben deinem Körper. Als nächstes erlebst du in deiner Fantasie eine vollständige außerkörperliche Erfahrung, in allen Details, die dir in den Sinn kommen.

Stelle dir vor, dass du dich von deinem Körper weg auf ein Ziel zu bewegst. Visualisiere Einzelheiten, Farben, Eindrücke, Erlebnisse.

Wenn du fertig bist, stellst du dir vor, zu deinem Körper zurückzugehen. Von da aus gehst du wieder durch den Tunnel zurück zur Tür. Du schließt sie wieder auf, trittst hindurch und verschließt sie von der anderen Seite wieder.

Übung 48 Freies Fallen

Dauer: Zwischen dreißig Sekunden und fünf Minuten. **Häufigkeit:**
Mindestens fünf mal, in zeitlichen Abständen.

Die Übung besteht lediglich darin, das Gefühl und/oder die Visualisation des FALLENS zu erleben. Dies kann von einem Berggipfel, einem Wolkenkratzer oder in einen Brunnen sein. Dies kann Kopf oder Fuß voran geschehen.

Empfinde in deiner Visualisation das Gefühl des Fallens. Beachte, wie der Boden auf dich zu kommt.

Manche Menschen katapultiert diese Übung direkt aus dem Körper. Wenn es bei dir nicht klappt, dann verwerfe diese Übung wieder.

Übung 49 Geistige Musik

Dauer: Zwischen zehn Minuten und fünfundvierzig Minuten.

Häufigkeit: Variiert.

In dieser Übung kreierst du geistig Musik.

Es geht lediglich darum, dass du in deiner Phantasie Melodien, Rhythmen und Musik kreierst und hörst.

Halte deine Aufmerksamkeit so lange du kannst oder bis zum Einschlafen in dieser Übung.

Übung 50 Über Landschaften fliegen

Dauer: Zwischen 10 und 40 Minuten.

Häufigkeit: Variiert.

In dieser Übung tauchst du in die Fantasie ein, du würdest über Landschaften, Städte und Orte fliegen.

Fliege in deiner Fantasie auch überall dorthin, wo du in deinem AK-Zustand hinfliegst oder hinfliegen wirst.

Übung 51 **Soundtrack zum Landschaftsflug**

Dauer: Zwischen 10 und 40 Minuten.

Häufigkeit: Variabel.

Nun kombiniere die Übungen 48 und 49 und kreiere dir einen Soundtrack, während du über die Landschaften fliegst. Unterlege deiner Flugreise eine Melodie, Rhythmen oder Klänge

Übung 52 Das Seil zur AK-Welt

Dauer: Variiert. **Häufigkeit:**

Regelmäßig.

In dieser Übung stellst du dir vor, ein Seil hänge von der Zimmerdecke und baumelte über deinen Körper, vorzugsweise über deiner Stirn oder deiner Brust.

Wichtig zu beachten ist, dass du dieses spezielle Seil nicht visualisierst (in deiner Phantasie siehst), sondern du „weißt“ oder „erspürst“, dass da ein Seil hängt, an dem du dich mit deinen „Astralarmen“ hinauf- und schließlich aus dem physischen Körper herausziehen kannst.

Zu Beginn kannst du es dir zwar vorstellen, aber sobald die Übung beginnt, siehst du nichts dergleichen. Als wäre es selbstverständlich, greifst du mit deinem Astralarm das Seil und ziehst dich hoch und heraus aus dem Körper. Bevor du jedoch diese Aktion durchführst, wartest du, bis du in einem entspannten, offenen und ruhigen Zustand bist.

Übung 53 Umgang mit Nebenwirkungen

Dauer: Variiert. **Häufigkeit:**

Bei Bedarf.

In manchen Fällen haben die hier beschriebenen Praktiken und das AKE selbst Nebenwirkungen, die Angst oder Sorge auslösen können. Sie lösen wesentlich weniger Angst oder Sorge aus, wenn man weiß, um was es sich handelt und was man tun kann, wenn sie auftauchen. Ein Phänomen, das der Verstand in eine Kategorie einsortieren kann, wirkt weniger bedrohlich. Das Wissen, dass viele andere AKE- und Bewusstseinsforscher diesen Phänomenen begegnen, gibt die Sicherheit, dass man nicht verrückt oder krank wird.

Hier einige bekannte Phänomene und der von mir empfohlene Umgang mit ihnen:

L. _____ Muskelzucken. _____ Körperschütteln. _____ unkontrollierbare Körperbewegungen (in der spirituellen Szene auch „Kundalini-Anfälle“ genannt):

Dies sind eigentlich positive Anzeichen eines hohen Energieniveaus bzw. der Reinigung. Wenn derartiges sporadisch auftritt, lasse es zu und beobachte es mit Interesse, bis es vorübergeht. Wenn es dir zu viel wird, dann breche die Übung ab, stehe auf und beschäftige dich mit anderen Dingen. Obwohl es hier manchmal erscheint, als hätte man vollkommen die Kontrolle über seinen Körper verloren, entscheidet man stets selbst, wann man aufsteht. Aufstehen und sich mit anderen Dingen beschäftigen reduziert dieses Phänomen (siehe auch „Aktivitäten, um sich zu Erden“). In den aller seltensten Fällen kann es passieren, dass dies andauert. Wenn dir das Sorge bereitet, dann wende dich an jemand, der dir professionell helfen kann. Ich bin mit Ärzten, Heilpraktikern und Bewusstseinskundigen

bekannt, die um dieses Phänomen wissen (E-Mail Adresse im Anhang). Auch der Austausch mit einer Gruppe von AKE-Reisenden kann hilfreich sein.

Wenn du jedoch eine „saubere Basis“ hast, d.h. einen aufgeräumten Alltag und ein stabiles Leben (was die Voraussetzungen für AKE sein sollten), dann werden diese Phänomene kaum eine schädliche Wirkung auf dich haben und nicht ununterbrochen andauern.

55. Schlafparalyse: Schlafparalyse ist der Zustand, in dem du deinen Körper nicht mehr bewegen kannst, und wird von den meisten Menschen als unangenehm beschrieben. Dieser Zustand tritt, wenn überhaupt, im Zwischenraum zwischen der Schlaf- und Wachwelt, auf. Ich selbst habe diesen Zustand in den letzten zehn Jahren etwa viermal erlebt und würde lieber darauf verzichten. Sollte dir dieser Zustand Sorge bereiten, dann gebe, so gut du in dem Überraschungsmoment kannst, deine Abwehr dagegen auf und versuche, bewusst WACHER zu werden, indem du dich auf die Umgebung, die Zimmerdecke und Objekte im Zimmer konzentrierst. Gebe beängstigenden Wahrnehmungen oder Gedanken, die auftauchen wollen, keinerlei Aufmerksamkeit, sondern konzentriere dich lediglich auf materielle Objekte. Führe die Mischung *Widerstand abbauen/konzentriert wach werden* fort, bis du Körperbewegungen machen kannst. Stehe dann sofort auf und bewege dich. Breche für den heutigen Abend die Übung, an der du gearbeitet hast, ab und arbeite ein andermal daran weiter. Aufgrund meiner langjährigen Bewusstseinsarbeit ziehe ich es vor, in diesem Zustand zu verweilen, um ihn ein wenig zu erforschen. Meine Angst ist so weit abgebaut, dass ich in der Lage bin, diesen Zustand zu akzeptieren und ihn mit Neugierde zu erforschen. Allerdings empfehle ich dies niemandem, der wenig Erfahrung mit dieser Art Bewusstseinsarbeit hat.

56. Schlafstörungen: Auch bei Schlafstörungen oder Störungen des Befindens (außerhalb dessen, was du ohnehin gewohnt bist)

solltest du ein paar Wochen lang pausieren. Gehe liebevoll mit dem eigenen Körper um. Füttere ihn gut, bewege ihn gut. Leute, die beispielsweise in Tai Chi oder ähnlichen Körperenergie-Disziplinen trainiert sind, werden höchstwahrscheinlich keine dieser Störungen erleben. Sie haben sich vorbereitet. Sie sind in Harmonie und Balance mit ihrem Körper. Sie sind intime Kenner ihres Körpers. Sie haben den Körper liebevoll behandelt.

4. Halluzinationen: oder unerwünschte außersinnliche Wahrnehmung: Wenn du plötzlich dir unangenehme Dinge wie Geister, Dämonen, Wesenheiten oder Horrorszenarien wahrnimmst, ist dies ein Indikator dafür, dass dich die sagenhafte „Hüterin der Schwelle“ noch nicht vorbeilassen möchte. Besonders mutige (oder Verrückte) kümmern sich nicht um diese Erscheinungen und preschen durch sie hindurch (zulassen, durchleben, auf der anderen Seite wieder raus kommen).

Ich empfehle hier weitere Arbeit an dir selbst bezüglich deines Umgangs mit der Angst. Dieses Buch enthält ein paar Techniken zum Umgang mit dir selbst. In Notfällen bin ich selbstverständlich für dich erreichbar.

Übung 54 Angstfrei, Teil 2

Dauer: 15 Minuten.

Häufigkeit: Bei Bedarf.

Erstelle eine Liste deiner größten Sorgen und Ängste, lasse genug Platz für jeden Punkt der Liste und schreibe darunter, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn dieser Fall einträte. Schreibe dann, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn das eben geschriebene einträte. Und dann schreibe, was schlimmstenfalls passieren könnte wenn auch DAS einträte, usw., bis du das aufgeschrieben hast, wovor du eigentlich Angst hast. Rechts neben den Punkten der Liste, schreibst du etwas auf, was SCHLIMMER wäre als die aufgeschriebene Angst. Wenn du rechts noch Platz frei hast, schreibst du auf, was NOCH SCHLIMMER wäre als das aufgeschriebene. Übertreibe hierbei. Hier ein Beispiel anhand von ZWEI Punkten der Liste:

Angstliste	Was wäre schlimmer als das?
1. Ich hab Angst vor Spinnen	Riesen-Spinnen aus dem All kommen und fressen mich bei lebendigem Leibe.
Was passiert dann?	Die spinnen bekrabbeln mich
Und dann?	ich werde gebissen
Und dann?	Ich werde vergiftet
Und dann	Ich sterbe
Wovor hast du also wirklich angst?	Vor dem tod

2. Ich habe Angst meine Rechnungen nicht bezahlen zu können

Was passiert dann?

Ich kann meine Miete nicht zahlen

Und dann?

Ich verliere soz. Status, werde nicht respektiert

Diese Übung wird dazu führen, dass du erkennst, dass alle Ängste auf ein paar wenige Grundängste zurückzuführen sind. Dein Verstand kann wesentlich besser mit zwei, drei kategorisierten Ängsten als mit einer Heerschar von Sorgen umgehen.

Werde dir bewusst, worauf deine alltäglichen Sorgen und deine Ängste bezüglich AKE zurückzuführen sind.

Wenn sie dann auftauchen, kannst du sie bewusst etikettieren, und sie verlieren ihre übermächtige Bedrohlichkeit.

Übung 55 Alles, was existiert

Dauer: 5 Minuten bis eine Stunde.

Häufigkeit: So oft es dir Spaß macht.

Diese Meditation beginnt, indem du die Augen schließt und deine Aufmerksamkeit auf das gesamte Universum, oder besser „auf alles, was existiert“ richtest.

Dehne deine Aufmerksamkeit bis an die äußersten Grenzen von „allem, was es gibt“ aus, oder stelle dir vor, du stößt an die äußersten Grenzen von „allem, was es gibt.“ Schließe dabei alles, was du momentan wahrnimmst, mit ein. Stelle dir vor, ALL DAS, ist innerhalb einer enorm großen Blase. Nur du allein, als Beobachter, bist außerhalb der Blase.

Du nimmst aus deiner Hosentasche eine kleine Stecknadel, führst die Stecknadel an die Blase, und die Blase platzt und alles darin löst sich in NICHTS auf.

Richte NUN die Aufmerksamkeit auf ALLES, was noch übrig ist, und wiederhole den Vorgang mit ALLEM, was in deinem geistigen Feld noch übrig ist oder auftaucht.

Mache so lange weiter, bis überhaupt nichts mehr spontan auftaucht, ja nicht einmal der Gedanke „nichts taucht mehr auf“. Behandle in dieser Übung jeden Gedanken, jede Erinnerung, jede Emotion, jede Idee, jeden Eindruck, in welcher Form auch immer, als OBJEKT. Du packst ALLE Objekte, die da existieren, in eine Luftblase. Du begibst dich außerhalb der Luftblase und lässt sie zerplatzen und in nichts auflösen. Diesen Vorgang wiederholst du so lange, bis es nichts mehr zu

zerplatzen gibt.

Manche werden ihre bloße Fantasie benutzen, aber es wäre besser, tatsächlich den Eindruck zu bekommen, dass sich dein Bewusstsein (Aufmerksamkeit) bis auf die äußersten Grenzen des Universums oder „alles, was es gibt“ ausdehnt.

Übung 56 Angstfrei, Teil 3: Waldspaziergang bei Nacht

Dauer: Eine Stunde.

Häufigkeit: Ein bis drei mal.

Diese Übung wird die meisten Menschen mit derselben Intensität an Angst konfrontieren wie die AKE. Das Durchleben dieser Angst bereits hinter sich zu haben, erleichtert das Angsterlebnis während einer AKE um ein Vielfaches. Folglich verläuft die AKE reibungsloser und angenehmer. Es ist sehr hilfreich, die Intensität der Angst gering zu halten, während du deine ersten Reisen außerhalb des Körpers machst. Diese Waldspaziergänge werden dazu beitragen.

Gehe nachts im Wald spazieren.

Spüre jegliche Angst im Körper, nimm sorgenvolle Gedankengänge bewusst wahr. Atme dabei sanft und tief.

Spaziere so lange weiter, bis sich deine Furcht reduziert hat und du einigermaßen entspannt in der Dunkelheit des Waldes umher laufen kannst, ohne wegrennen zu wollen oder von paranoiden Gedanken gefesselt zu sein.

In Wirklichkeit ist die Möglichkeit, dass dir etwas Unangenehmes zustößt, nicht höher als anderswo zu anderen Tageszeiten.

Bevorzuge es, diese spezielle Übung bei kalten oder winterlichen Temperaturen zu machen, denn damit sortierst du das Problem „Mückenstiche“ aus.

Übung 57

Reiseführer

Nachdem du deine ersten AKEs gemacht hast, wirst du verschiedene Experimente durchführen wollen, zu verschiedenen Orten reisen wollen. Eine völlig neue, nahezu unbegrenzte Reisedimension steht dir nun offen. Eine gute Landkarte der AKE- Ebenen hat Robert Monroe in seinen Büchern erstellt. Wenn du weiter übst wie bisher, wirst du vielleicht eine noch bessere Landkarte erstellen können. Deine Vorstellungskraft, dein Aufmerksamkeitsfokus und deine innere Absicht bestimmen letztlich, wohin die Reise geht. Hier einige Optionen:

- Zu gewöhnlichen Orten und Menschen dieses Planeten.
 - Zu ungewöhnlichen Orten und Menschen dieses Planeten.
- Zu anderen bewohnten und unbewohnten Planeten.
 - Zu anderen Seinsebenen (Dimensionen) und Parallelwelten.

Als Reiseführer dienen dir alle Esoterik, Magie, Spiritualität, Science-Fiction, Phantasy- und Märchenbücher, die es auf der Welt gibt.

Jeder Ort und jedes Ereignis, über das geschrieben wird, existiert auf die eine oder andere Weise „tatsächlich.“ Fantasie ist, aus dieser Perspektive gesehen, lediglich das Einholen von Informationen über unbekannte Ebenen hinweg. Science-Fiction-Autoren bezeichne ich in diesem Sinne als „filternde Channeler“, die Bilder, Emotionen oder Energie aus anderen Ebenen beziehen und deren Gehirn diese so filtert, dass sie für uns einen Sinn ergeben.

Mit Musik ist es nicht anders. Alles ist Energie. Musik und Geschichten sind gefilterte Energie. Alles, was man sich

vorstellen kann, existiert auch auf die eine oder andere Art. Es gibt keine Grenzen.

Die Übung besteht also darin, Erzählungen von fantastischen Orten oder Möglichkeiten künftig als potenzielle Reiseführer zu betrachten, potenzielle Wegschilder zu möglichen Orten, die du besuchen kannst.

Du liest also von einem bestimmten Planeten, wo der Ozean am Himmel ist und wo Delphine fliegen und wo das Berühren der Luft, Klänge erzeugt. Könnte dies ein Ort sein, an dem du dich gerne wiederfinden möchtest'?

Während deiner AKE erinnerst du dich bewusst an jenen Ort und fokussierst einige Momente deine Aufmerksamkeit darauf. Dies könnte dich zu einer Ebene transportieren, die der erinnerten sehr ähnlich ist. Zahlreiche Erfahrungen mit halluzinogenen Drogen wie z.B. DMT haben gezeigt, dass sogar die unvorstellbar außerweltlichsten Orte dreidimensional und hautnah erlebt werden können.

Du benutzt natürlich keine Drogen für deine Erfahrung. Deine Erfahrung kommt aus deiner eigenen Kraft. Drogen können zwar AKE auslösen, aber die Wahrnehmung wird derart verzerrt, dass hier auch leicht Horrortrips und traumatischen Erlebnissen, die tiefe Wunden hinterlassen können, Tür und Tor geöffnet wird.

Übung 58 Neutrale Wahrnehmung

Dauer: So lange, bis du bewusst so wahrnehmen kannst.

Häufigkeit: So oft, bis du bewusst so wahrnehmen kannst.

Eine Fähigkeit, die für den Beginn deiner Reisen wichtig ist, nenne ich „neutrale Wahrnehmung.“ Damit meine ich, dass du Beobachten kannst, ohne stark auf Dinge zu reagieren. Alles, worauf du übermäßig stark reagierst, hat ein gewisses Maß an Kontrolle über dich. Wenn du fortgeschrittener und orientierter auf der AK-Ebene bist, mag dies durchaus in Ordnung sein. Zu Beginn möchtest du jedoch keine Marionette von allen möglichen Erscheinungen sein und die Kontrolle behalten. Geister, Wesen, Phänomene, Erscheinungen - diese trachten danach, deine Aufmerksamkeit zu erlangen. Durch neutrale Wahrnehmungen wirst du immun dagegen.

Du wirst vom Gesehenen weder angezogen noch abgestoßen, bleibst zentriert, friedlich, entspannt, klar beobachtend.

Dies ist die perfekte Ausgangslage, um selbst bewusst aktiv zu werden. Allerdings wirst du nicht mehr aktiv als Reaktion auf eine Erscheinung, sondern aus eigener bewusster Entscheidung. Proaktiv im Gegensatz zu Reaktiv. Dies gilt übrigens auch für den normalen Alltag. Reaktive Menschen werden von Impulsen, Befehlen, Direktiven und Erscheinungen aus der Umgebung kontrolliert. Proaktive Menschen erschaffen und kontrollieren ihre Realität weitgehend selbst. Die Voraussetzung für eine proaktive Einstellung ist die Fähigkeit, reaktive Verhaltensweisen zu reduzieren. Nimm ein beliebiges Objekt, auf das du gedankliche oder emotionale Reaktionen spürst (z. B. das Bild einer schönen Frau oder eine schmutzige Toilette) und betrachte es einige Momente lang, während du deine Urteile darüber aufgibst, bis du es völlig

neutral beobachten kannst, ohne Reaktion. (Reaktionen hängen meistens mit Anziehung oder Abstoßung gegenüber einer Sache zusammen).

Nimm dann ein geistiges Objekt: Sehe dich als Teenager im Bett liegen und höre deine Mutter „Aufwachen! Aufstehen!“ schreien. Löste das eine körperliche oder geistige Reaktion aus? (Reaktionen können wiederum andere Gedanken, Körpergefühle, Wahrnehmungen oder Aktionen sein, die du auf eine Sache erwidertst).

Nun lasse diese Erinnerung so lange stehen, bis du sie völlig neutral und wertfrei betrachten kannst.

Das ist neutrale Wahrnehmung. Es mag einige Stunden oder Tage dauern bis du diese Wahrnehmung trainiert hast. Wenn du dir ganz sicher bist, dass du sie jederzeit bewusst einschalten kannst, hast du das Ziel erreicht. Das Ziel ist nicht, permanent in diesem Zustand zu verweilen, sondern die Fähigkeit, davon Gebrauch zu machen, wenn es nötig wird.

Stell dir vor, du bist auf der AK-Ebene und eine Erscheinung taucht auf, die vorgibt, deine verstorbene Großmutter zu sein. Eine besonders reaktive Person würde ihr, von Emotionen überwältigt, sofort folgen. Eine nicht-reaktive, proaktive Person würde zunächst beobachten, vielleicht Fragen stellen. Und vielleicht stellt sich dann heraus, dass es gar nicht deine verstorbene Großmutter ist, sondern nur irgendein einsames Wesen, das eher deine Hilfe benötigt.

Übung 59 Gewissheitsskala

Erstelle eine Skala von 1 bis 10:

1 steht für „*AKE ist vollkommen unmöglich*“ und 10 steht für „*ich habe absolute Gewissheit über die Möglichkeit von AKE.*“

Dazwischen hast du vielleicht Punkte wie „*Vielleicht ist AKE möglich, aber nicht für mich*“ (4) oder „*Höchstwahrscheinlich werde ich AKE erleben*“ (9).
Erstelle die Skala nach eigenem Belieben, von absolut WAHR bis absolut UNWAHR, und dazwischen „relativ Wahr“.

Nachdem du mit dieser Skala fertig bist, denke mit Hilfe der Skala über die folgenden Fragen nach:

- Was bestimmt eine Abwärtsbewegung deiner Einstellung auf der Gewissheitsskala?
- Was bestimmt eine Aufwärtsbewegung deiner Einstellung auf der Gewissheitsskala?
- Wie könntest du deine eigene Einstellung aus eigener Kraft auf der Skala auf- und abschieben?
- Was hätte es zur Folge, wenn du die Fähigkeit gewinnst, deine Einstellung auf der Skala auf wie auch ab zu schieben? (Die Fähigkeit, deine Gewissheit bewusst und absichtlich zu verringern, bringt es unter deine bewusste Kontrolle. Übe also beides: auf und ab!)
- Wie könnte jemand seine Gewissheit auf 10 bringen, ohne die Erfahrung der AKE gemacht zu haben? (Die meisten Leute werden behaupten, dass die Skala sich durch Erfahrungen bewegt. Andererseits erschaffen bestimmte Glaubens- muster und Vorstellungen auch Erfahrungen, die vorher nicht da waren).

Übung 60 Wertschätzung: Das Schwert des Zauberers

Das wirkungsvollste und machtvollste Kommunikationsmittel auf der AK-Ebene ist nicht das, was du sprichst oder tust, sondern das, was du ausstrahlst. Was fühlst du wenn du ein Neugeborenes in den Händen hältst? Die Energie der Wertschätzung hat eine heilende Wirkung. Dinge verändern sich in ihrer Gegenwart immer hin zum Angenehmen. Wertschätzung besteht aus (oder kann wachsen mit) den folgenden Komponenten:

- Aufrichtiges Interesse - Stilles Erstaunen - Dankbarkeit - Faszination - Ehrfurcht - Liebe - Anerkennung - Respekt

Ganz egal, in welcher Realität oder Situation du dich befindest, eine dieser Komponenten wird IMMER unterstützend, hilfreich und transformierend wirken. Im Gegensatz zu allgemein bekannter Meinung sind dies geistige Zustände, die unabhängig von den Umständen PROJEZIERT werden können. Je mehr Energie du zur Verfügung hast, desto mehr kannst du diese Sichtweisen annehmen.

Übe diese Komponenten sooft und ausgiebig du kannst im Alltag, auf alles, was du kannst: Objekte, Orte, Personen, Situationen. Dein Leben wird sich dauerhaft zum Positiven verändern. Wertschätzung ist der ultimative Schlüssel zum Leben eines Zauberers, Magiers und Meisters. All diese Komponenten kannst du bewusst einschalten. Wenn dein Geist entspannt ist, deine Aufmerksamkeit extrovertiert, oder wenn irgendeine Katastrophe geschieht, schalten sich diese Einstellungen automatisch ein.

Du übst, diese Einstellungen bewusst einzunehmen. Nimm z.B. jede Woche eine der Komponenten und übe sie bewusst. Wenn du z.B. „Aufrichtiges Interesse“ gewählt hast, dann sinniere darüber, was das für Menschen bedeutet, was es auf andere

Menschen für eine Wirkung haben könnte und wie du es intensivieren könntest. Betrachte etwas stärker und detaillierter. Intensivere deine Neugierde. Entwickle aufrichtiges Interesse. Wenn du dir „Respekt“ zu trainieren ausgewählt hast, dann betrachte und behandle Mitmenschen mit Respekt. Spreche respektvoll. Wenn du Schwierigkeiten bei dereinen oder anderen Person hast, dann finde an ihr etwas, das du respektieren kannst. Du magst die Person nicht und findest dann beispielsweise heraus, dass sie eine ehemalige Olympiaschwimmerin ist: Deine Einstellung ändert sich und bewegt sich mehr in Richtung Respekt.

Gehe so mit jeder einzelnen Komponente der Wertschätzung um. Wichtig ist, was du dabei FÜHLST. FÜHLEN ist Energie in ihrer reinsten Form. Respekt, den du nur denkst, zu dem du aber keine Empfindung hast, ist wesentlich weniger wirkungsvoll.

Ich bitte dich darum, dies zu üben, denn es wird nichts geben, was in den vielen Realitätsebenen, die du erforschen wirst, nützlicher sein wird. Du ziehst genau das an, was du ausstrahlst!

Übung 61 Ein rosa Elefant schwimmt auf einem
Fahrrad
durch den Himmel

Dauer: Bis zum Einschlafen. **Häufigkeit:**
Einige Male wiederholen.

Nachts, bevor du einschläfst, unterbreche deinen gewohnten Gedankengang durch sinnlose Gedanken und Bilder wie im Titel dieser Übung beschrieben.

Diese Art, sinnlos zu denken oder Dinge, die nicht zusammenpassen, miteinander zu verbinden, bringt dich unmittelbar in eine andere Schwingungsebene, welche die AKE sehr begünstigt.

Übung 62 AKE- Erinnerung, Teil 1

Dauer: Variiert.

Häufigkeit: Immer.

Ein letzter, bekannter Stolperstein bei AKE liegt im Erinnerungsvermögen. Einige renommierte AK-Reisende behaupten, dass wir jede Nacht AK-Erfahrungen machen und uns am nächsten Morgen nicht daran erinnern. Sie sagen, es gehe nicht darum, AKE zu erlernen, sondern sich erinnern zu lernen. Ein anderer Teil von uns macht die Erfahrung, aber unser Alltagsbewusstsein kennt diese Erfahrung nicht.

In dieser ersten Übung, die übrigens auch eine AKE auslösen kann, nimmst du eine Spielkarte, ohne sie anzusehen, und legst sie irgendwohin, wo du sie des nachts mit dem physischen Körper nicht so leicht erreichst.

Du nimmst dir vor, die Karte während deiner natürlichen nächtlichen AKE (ob es eine bewusste oder, wie Forscher sagen, unbewusste AKE ist) anzuschauen. Du nimmst dir vor, dass du während deiner AKE beabsichtigst, dich an die Karte zu erinnern wenn du wieder aufwachst. Das heißt, du nimmst dir vor, zu einem bestimmten späteren Zeitpunkt etwas auszuführen! Und zwar, dass du, nachdem du die Karte gesehen hast, als deine astrale Identität zu beabsichtigen, dich an sie zu erinnern. Am nächsten Morgen, sofort nach dem Aufwachen, werde dir bewusst, welche Karte es war.

Diese Übung könnte dir durchaus bewusst machen, dass du ohnehin jede Nacht AK-Reisen unternimmst. Sie ist außerdem der ideale Indikator dafür, ob du auf der Fantasieebene operierst oder eine tatsächliche Erfahrung hattest.

Wiederhole diese Übung oder Varianten dieser Übung ausgiebig und oft.

Hier einige Varianten der obigen Übung:

Du kannst diese Übung gerne auch in der Fantasie machen, aber möglicherweise bleibt sie dadurch nur Fantasie. Eine voll bewusste AKE wünsche ich dir, aber es ist auch schon ein erstaunliches Resultat, wenn du weißt, dass du letzte Nacht AK warst, weil du die Karte richtig nennst. Wenn du möchtest, kannst du auch andere Menschen, Objekte, von denen du nicht weißt, was sie sind, für dich an Orten platzieren lassen.

Noch einmal die wichtigsten Schritte der Übung:

57. Platziere oder lasse ein beliebiges Objekt, Bild oder eine Karte an einen Ort platzieren, der mit dem physischen Körper des Nachts nicht so ohne weiteres erreichbar ist (oben auf einem Schrank, außerhalb der Türen deines Hauses, etc.)
58. Beabsichtige vor dem Schlafen gehen, am nächsten Morgen zu erfahren, was es ist.
59. Beabsichtige, dass dein Astralselfst beabsichtigen wird, sich daran zu erinnern.
60. Nach dem Aufwachen, notiere, was es war, und vergleiche.

Übung 63 Die Fensterübung

Dauer: Wenige Minuten.

Häufigkeit: So oft du möchtest.

Sitze oder stehe an oder in der Nähe eines Fensters, von dem aus du andere Fenster auf einer anderen Straßenseite sehen kannst. Suche dir ein Fenster auf der anderen Straßenseite aus.

Projiziere dich selbst in den Bereich hinter dem Fenster auf der anderen Straßenseite und betrachte dich von der anderen Straßenseite aus am Fenster stehend.

Dann betrachte wieder, von hier aus, dich selbst am Fenster auf der anderen Straßenseite stehend.

Wechsle beides mehrmals ab: dort sein und betrachten, hier sein und betrachten.

Gehe direkt nach dieser Übung zu Bett.

Übung 64 AKE- Erinnerung, Teil 2

Wir gehen in dieser Übungsserie ja davon aus, dass du ohnehin bereits jede Nacht AKE praktizierst und du dich nur daran erinnern musst, es dir nur bewusst machen musst.

Daher werden wir SPUREN HINTERLASSEN, die dein Astralselfst daran erinnern, was zu tun ist, und wir werden SPUREN HINTERLASSEN, die dein Alltagsselfst daran erinnern, was zu tun ist, bis beide - Alltags- und Astralselfst - harmonisch zusammen arbeiten.

Dein Alltagsselfst wird Signale, Anker und Erinnerungsobjekte für das Astralselfst auslegen und das Astralselfst wird gebeten, Signale, Hinweise und Spuren für das Alltagsselfst zu hinterlassen.

Beispiele von Signalankern, die du deinem Astralselfst auslegen kannst:

1. Ein Schild mit der Aufschrift:

WECK MICH AUF UND NIMM MICH MIT. WENN DU
AUSSERHALB DES KÖRPERS AUF REISEN GEHST!

2. Ein Schild mit der Aufschrift:

ERINNERE MICH DARAN.
WO DU DIESE NACHT WARST!

3. Ein Schild mit der Aufschrift:

BESUCHE SUSANNE UND VERMITTLE MIR DANN.
WAS SIE GESTERN NACHT GETAN HAT!

4. Verschiedene interessante Objekte, bei denen du vorher beabsichtigst, dass sie deinem Astralselfst als Erinnerung dienen, mit dir in Kommunikation zustehen.

Beispiele von Signalankern, die ein Astralselfbst seinem Alltagsselfbst geben kann:

61. Er kann Bilder und Eingebungen projizieren, die du dann als Erinnerungen von Dingen wahrnimmst, von denen du eigentlich keine Ahnung haben könntest.
62. In seltenen Fällen kann er Objekte, die du an bestimmten Stellen platziert hast, verschieben.

Vergiss nicht, dass dein Astralselfbst du selbst bist, lediglich in einem anderen Bewusstseinsmodus. Was die perfekte Kommunikation zwischen euch be- oder verhindert, ist der filternde Aspekt des Alltagsverstandes. Dieser Filter ist durchaus erwünscht.

Durch die obige Praxis kannst du jedoch ein paar Schlupflöcher errichten, mit denen es klar wird, dass zwischen den beiden Bewusstseinszuständen eine Verbindung und eine Kommunikation besteht. Schon allein, Objekte liebevoll zur Ansicht für dein Astralselfbst auszulegen, wird ihn amüsieren und ihn dafür öffnen, dich am Spaß des Astralreisens teilhaben zu lassen.

Du würdest dir selbst wohl kaum verbieten, mitzumachen. Es muss lediglich bewusst werden, dass du gerne mitmachen möchtest.

Übung 65 AKE- Erinnerung, Teil 3

Der Grund, warum wir an dieser Stelle mit „Erinnerungstraining“ begonnen haben, ist der, dass wenn du immer noch denkst, keine AK erfahren zu haben, wir deine Erinnerung auf die Sprünge helfen wollen. Es ist Angesichts der hier präsentierten Übungsserie schwer vorstellbar, dass du keine AK gemacht hast, und wir gehen davon aus, dass deine Erfahrungen herausgefiltert werden, wie es bei vielen Menschen der Fall ist.

Ich präsentiere nun das Konzept der „Ultrakurzen AKEs“ wie wir sie hier nennen möchten. Eine einzige ultrakurze AKE ist wertvoller, als tausend Nächte unbewusst auf Astralreisen zu sein.

Viele Menschen werden von ihrer AK-Erfahrung so fasziniert und absorbiert, dass sie vollkommen ihren Körper vergessen und damit auch versäumen, bewusst wieder in den Körper einzutreten. Der Körper fällt in einen tiefen Schlaf und am Morgen ist alles vergessen. Daher ist es wichtig, voll bewusstes Austreten aus dem Körper und voll bewusstes Wiedereintreten in den Körper zu üben.

Dies ist unmittelbar, nachdem du ausgetreten bist, am besten möglich. Und seien es nur zehn Sekunden, die du außerhalb des Körpers bist, du trittst, in deinen ersten Erfahrungen, sofort wieder bewusst in den Körper ein, und zwar bevor du einschläfst und bevor deine Aufmerksamkeit in der Astralwelt absorbiert wird.

Ultrakurze AKEs:

Bewusst austreten und sofort wieder bewusst eintreten. Stetige Wiederholung des „sofort wieder Eintretens“ wird dir die gesamte Erfahrung sehr bewusst machen und du wirst bewusst aus- und eintreten können, wann immer du willst.

Übung 66 Die Perspektive des Profis

Die folgende Perspektive kannst du Nachts im Bett einnehmen. Allein diese Perspektive kann schon unmittelbar eine AKE auslösen. Hierbei tust du so, als sei AKE schon immer, von vornherein, deine zweite Natur. Du hast alle Erinnerungen daran, wie es funktioniert.

Du praktizierst es schon seit einigen tausend Jahren! Dein so Tun, als ob du AKE nicht könntest, ist der reinste Witz. Erwinnere dich an uralte Zeiten, in denen du AKE-Training erhalten hast. Spüre deine Intuition und den Teil von dir, für den AKE sehr gewohnt und einfach ist.

„Ich bin doch ein Experte; Schluss mit den ganzen Anstrengungen, heute Nacht verlass ich einfach wie gehabt meinen Körper!“

Gewinne das Gefühl der Selbstverständlichkeit, dass du längst ein Experte in AKE bist. In Wirklichkeit kommt dies auch der Realität näher. Du kannst bereits seit Jahrtausenden den Körper nach Belieben verlassen und wieder eintreten; und tust nun so, als könntest du es nicht. Ein sehr lustiges Spiel.

Erinnere dich, werde dir deiner inneren Kraft bewusst! Faxe nicht mehr lange herum, sondern verlasse einfach bewusst deinen Körper, so, wie du intuitiv weißt, wie es funktioniert.

Deine eigene Intuition kennt mit höchster Wahrscheinlichkeit Techniken und Übungen, die noch besser funktionieren als die hier beschriebenen. Warum? Weil dein „Höheres Selbst“ am besten weiß, was für dich gut ist und was bei dir funktioniert. Es kennt dich sozusagen seit einigen Milliarden Jahren.

Übung 67 Affirmation und Gegen-Affirmation

Dauer: Möglicherweise mehrere Stunden.

Häufigkeit: Ein- bis zweimal.

Dein Bewusstsein ist noch offener für Suggestionen, wenn es vorher Suggestionen erhalten hat, an die es glauben kann oder die es ohnehin bereits hat.

Ein Glaubenssatz, den dein Bewusstsein bereits gespeichert hat, dürfte folgendermaßen lauten:

„Ich vergesse meine AKE“ oder „Ich weiß nicht, was nachts passiert“.

Nimm die selbe Technik, wie in der Übung „Einwandsbehandlung“ beschrieben, wobei du deine Affirmationen diesmal laut aussprichst und deine Einwände niederschreibst. Verfahre nach jener Technik mit jedem einzelnen Punkt der folgenden Liste:

63. Ich vergesse meine AKE
64. Ich weiß nicht, was nachts passiert
65. Ich nehme meine AKE bewusst wahr
66. Ich erinnere mich an meine AKE
67. Ich kann keine AKE
68. Ich kann AKE

Achte vor allem bei Punkt 1 2 und 5 auf deine inneren Einwände zu diesen Aussagen.

Übung 68 Highspeed- Rotation

Dauer: Du entscheidest.

Häufigkeit: Du entscheidest.

Diese Übung wurde mir im Traum übermittelt. Es wurde mir erklärt, dass AKE etwas mit extrem schneller Rotation zu tun hat. Ein diskusförmiges Objekt wurde mir gezeigt, welches Farbe und Temperatur änderte, je schneller es sich drehte. Und je schneller es drehte, desto mehr verließ es diese Dimensions-Ebene, bis es sich auf der „Astral-Ebene“ weiter drehte. Ich kann bis heute nicht die volle Bedeutung dieses Traumes entschlüsseln, noch konnte ich diese Traumvision in eine Technik umwandeln. Allerdings hatte ich im Anschluss an diese Unterweisung das Gefühl, als drehe sich etwas in mir auf die selbe Weise. Schließlich verließ ich meinen Körper.

Dieses Buch dient dein Zweck, überhaupt erst einmal eine AKE zu machen. In anderen Büchern geht es um Orientierung, Experimente, Dimensionen und Möglichkeiten. Die meisten Bücher zum Thema nehmen diesen Schritt leider zu früh vorweg und bieten wenig, was die konkrete, erstmalige Erfahrung betrifft.

Wenn du alle bisherigen Übungen gewissenhaft ausgeführt hast, hast du mit großer Wahrscheinlichkeit bereits eine außerkörperliche Erfahrung erlebt oder zumindest Grenzerfahrungen (luzides Träumen, AKE während des Schlafes, Körpervibrationen), die dich dazu motivieren, weiterzumachen.

Wenn du bereits, als Folge deiner Übung und deines Glaubens, eine AKE gemacht hast, dann geht es nun darum, diese Fähigkeit aufrechtzuerhalten.

Das heißt, du wiederholst deine Lieblingsübungen oder eine von dir selbst erfundene Übung und liest weiterhin AKE-Literatur die im esoterischen Buchhandel zu finden ist.

Falls du deine AKE immer noch nicht gemacht hast, dann besorge dir auf jeden Fall so viel Literatur darüber wie möglich. AKE von allen Seiten zu betrachten und die Bestätigung etlicher ernst zu nehmender Autoren, stärken deinen eigenen Glauben und deinen Willen weiterzumachen.

Wiederhole gegebenenfalls JEDE Übung dieses Buches.
Bleibe beharrlich!

Dies ist eine der faszinierendsten Erfahrungen, die dem Menschen zugänglich sind. Frei und unabhängig vom Körper existieren zu können, ohne dabei zu sterben, ist eine der höchsten Visionen der Menschheit.

Willkommen in der Ultrawelt!

Übung 69 Nach oben fallen

Dauer: Wenige Sekunden bis wenige Minuten.

Häufigkeit: So häufig du willst.

Nachdem du einen Zustand der körperlichen Tiefenentspannung und geistigen Ruhe erreichst hast, fühle, wie du nach oben *fällst*. Kreiere das Gefühl oder den Eindruck des Nach-oben-Fallens.

Übung 70 Orte, wo du nicht bist und nie warst

Dauer: Zehn Minuten. **Häufigkeit:**

So häufig du willst.

Richte deine Fantasie oder Aufmerksamkeit auf Orte, an denen du nicht bist und noch nie warst. Verweile dort jeweils wenige Sekunden, ehe du zum nächsten Ort gehst.

Hier ist es wichtig, dass du mit deiner vollen Aufmerksamkeit und deinem ganzen Gefühl dort verweilst, aber schon nach ein paar Sekunden abbrichst und dich zur nächsten Lokation versetzt.

Dieser schnelle Wechsel von Fokus/Ausrichtungen weit außerhalb deines Körpers kann AKE-unterstützend sein.

Übung 71 Astrale Hände

Dauer: Variiert

Häufigkeit: Sehr häufig. Bis du deine astralen Hände wahrnehmen kannst.

Astrale Hände kannst du FÜHLEN.

Zu Beginn mag etwas Fantasie von Nöten sein, doch sobald du wirkliche Eindrücke hast, schraube die Fantasie auf Null zurück und fühle. Experimentiere mit deinen astralen Händen. Lasse sie zu deinen Beinen gleiten und sie streicheln, durch die Beine hindurch gleiten, die Chakren streicheln, die Wände des Zimmers berühren etc.

Trainiere die Fähigkeit, deine astralen Hände wahrzunehmen.

Übung 72 Astralkörper-Sport

Dies beginnt als Imagination, Fühlen oder ein vage Wahrnehmung, kann aber, mit Wiederholung, zu einem sehr realen Erlebnis werden.

Hier sind verschiedene empfehlenswerte Arten, den Astralkörper zu lockern und zu trainieren:

Mit dem Astralkörper auf und abspringen.

Den Astralkörper zur vorderen Wand des Raumes springen und wieder zurück schnellen lassen. Dann zur linken Wand, zur rechten Wand, zur hinteren Wand, zur Zimmerdecke und zum Fußboden.

Wiederhole einige Male diese Sprung- und Abprallübung.

Den Astralkörper um deinen eigenen Körper rotieren lassen.

Dies sind sehr gute Aufwärmübungen, ehe du deine AKE-Technik anwendest.

Übung 71 Astrale Leiter

Dauer: Variiert **Häufigkeit:**

So oft du willst.

Dies ist eine Variante der bereits genannten Seil-Übung. Auch hier nimmst du etwas über deinem Körper wahr, anstatt es direkt zu „sehen.“ Viel wichtiger in dieser Übung ist das Fühlen, Berühren, Wahrnehmen. Visuelle Fantasie ist hier unnötig.

Es hängt also eine Leiter direkt über deinem Bauch oder deiner Brust. Nachdem du den entsprechenden Halbtrancezustand oder Vibrationszustand erreicht hast, nimmst du deine Astralarms und kletterst Sprosse für Sprosse hoch.

Fühle jede Sprosse ganz deutlich. Benutze beide Astralhände. Fühle, wie du deinen Körper hinter dir lässt. Spüre, wie deine Finger greifen. Klettere weiter.

Wenn du während dieser Übung (oder der Seil-Übung) einen Druck oder Kribbeln im Bauch oder Brustbereich spürst, weißt du, dass diese Übung die richtigen Resultate bringt.

Dies ist eine der effektivsten Übungen dieses Buches!

WEITERE GUTE BUCHER ÜBER ASTRALREISEN:

- 69. Robert Peterson: Die Praxis der Ausserkörperlichen Erfahrung, Omega Verlag
- 70. Robert Bruce: AstralDynamics, Hampton Roads Publishing

GUTE BUCHER, UM DAS BEWUSSTSEIN ZU ERWEITERN:

- 71. HanyPalmer: Resurfacing - Techniken zur Erforschung des Bewusstseins
- 72. Harry Palmer: Liebe die kostbare Menschheit
- 73. Stephen Wolinsky: Quantenbewusstsein
- 74. Stephen Wolinsky: Der Weg des Menschlichen
- 75. Carlos Castaneda: The Wheels of Time
- 76. Anthony Robbins: Personal Power (CD-Programm)
- 77. Sri Nisargadatta Maharaj: ICH BIN
- 78. Eckhart Tolle: Die Kraft des Jetzt
- 79. Neale Donald Walsh: Communion with God

GUTE WEBSITES, UM DAS BEWUSSTSEIN ZU ERWEITERN:

www.mikaire.com
www.starsedge.com
www.avataroverdrive.com
www.tonyrobbins.com
www.centerpointe.com
www.trifax.org
www.languagepower.net