

# Astralreisen

## Neue Dimensionen erleben

Joachim Dautert

Kersken - Canbaz - Verlag

ISBN 3 - 89423 - 087 - 8

---

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort

#### 1. KAPITEL

Was sind Astralreisen? .

1.1. Was heißt astral?

1.1.1. Dein astraler Körper

1.1.2. Der Projektionskörper

1.1.3. Der Ätherkörper

1.2. Welche Welten bereise ich mit den Körpern? ,

1.2.1. Die Welten des Projektionskörpers .

1.2.2. Die Welten des Ätherkörpers

#### 2. KAPITEL

Die astralen Welten

2.1. Symbole

2.1.1. Tattwas

2.1.2. Siegel .

2.1.3. Symbole

2.2. Die astrale Seite unserer materiellen Welt .

#### 3. KAPITEL Die astrale Praxis .

3.1. Vorbereitung

3.1.1. Techniken der Entspannung .

3.1.2. Techniken der Konzentration

3.1.3. Kontrolle im Alltag .

3.1.4. Schutzvorkehrungen für Deine Arbeit

3.2. Astralvision und Projektion

3.2.1. Astralvision .

3.2.1.1. Tattwas Sehen

3.2.1.2. Siegel und Tarotkarten Sehen

3.2.2. Astralprojektion

3.2.2.1. Projektionskörper lösen

3.2.2.2. Ein Ritueller Ablauf zum Besuchen der Erd - Ebene

3.2.2.3. Astralprojektionen auf Tattwa - Ebenen

3.2.2.4. Andere Astralprojektionen .

3.3. Das Reisen mit dem Ätherkörper

3.3.1. Der Ätherkörperaustritt mit weißem Licht

3.3.2. Der Ätherkörperaustritt durch Ekstase

3.3.3. Das Besuchen astraler Welten mit dem Ätherkörper .

Anhang

Symbole zum Bereisen mit dem Projektions- oder Ätherkörper .

Literaturverzeichnis

## Vorwort

Astralreisen - fast jeder hat schon davon gehört. Aber:

Was sind Astralreisen eigentlich?

Womit reise ich astral?

Wie kann ich lernen, astral zu reisen?

Was muß ich können, um astral zu reisen?

Worauf achte ich, wenn ich astral reise?

Dieses Buch wird Deine Fragen beantworten. Es gibt Dir Methoden, wie Du gründlich und genau das astrale Reisen erlernen und täglich durchführen kannst. Du wirst überrascht sein, welche Möglichkeiten sich Dir als Astraltourist auftun.

Falls Du weitere Fragen zu den Techniken hast oder Leute kennenlernen möchtest, die sich damit beschäftigen: Wende Dich getrost an den Verlag, er kann Dir entsprechende Kontakte vermitteln.

Und nun geht es auf in astrale Welten:

## 1. KAPITEL

Was sind Astralreisen?

In diesem Kapitel bekommst Du Deine grundlegenden Fragen beantwortet:

Was heißt astral?

Was ist ein astraler Körper?

Wohin kann ich mit diesem Körper reisen?

### 1.1. Was heißt astral?

Voraussetzung

Da steht die schwierigste Frage am Anfang! Das hat allerdings auch seinen guten Grund. Damit Du die anderen Kapitel verstehst und auch praktisch astral arbeiten kannst, mußt Du diese Frage beantworten können. Machen wir den Echtheitstest gemeinsam:

Test

Setze Dich locker und bequem auf einen Stuhl oder einen Sessel.

Nun sieh Dich in Deinem Zimmer um. Was Du siehst, ist für Dich wirklich, oder?

Dann lausche auf die Geräusche in Deiner Umgebung. Sind sie für Dich echt?

Jetzt streichle mit der linken Hand Deinen rechten Arm.

Stehe auf und beiße herzhaft in einen Apfel oder etwas anderes, schmecke genau hin.

Schnuppere an einem Parfüm.

Wirklichkeit?

Ich will Dir gar nicht die Frage stellen, ob das, was Du da siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst, in Wirklichkeit so ist, wie Du es wahrnimmst! Es geht nur darum: Du hast 5 Sinne, mit denen Du Deine Umwelt erlebst. Diese Sinne sind Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Die Sinne helfen Dir, Dich in Deiner Umgebung zu orientieren, zum Beispiel wenn Du über eine Straße gehst.

Wirklich ist für Dich, was Du wahrnimmst!
---

Jetzt der nächste Schritt des Tests:

Weiterer Test

Setze Dich wieder auf Deinen Stuhl oder Sessel.

Schließe Deine Augen.

Stelle Dir eine grüne Wiese mit Kühen vor.

Unterschied?

Frage: Was daran ist echt? Vielleicht sagst Du jetzt, die Wiese ist nicht so echt, wie der Stuhl, auf dem Du sitzt. Dann stelle ich Dir gleich die nächste Frage: Worin unterscheiden sich diese beiden Wahrnehmungen?

Außerhalb/innerhalb

Ganz einfach: Das eine hast Du außerhalb von Dir wahrgenommen, das andere hast Du Dir vorgestellt. Deine normalen Wahrnehmungen haben eine bestimmte Intensität. Wäre Deine Vorstellung genauso intensiv wie Deine normalen Wahrnehmungen, wäre sie genauso echt!

Astral wahrnehmen

Astral heißt eigentlich nichts anderes, als daß es noch andere Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die Du wahrnehmen kannst. Diese Dinge sind deshalb anders, weil sie nicht materiell sind, wie beispielsweise der Stuhl. Trotzdem kannst Du astral genauso echt wahrnehmen wie materiell! Deine normalen Sinne sind gut geschult, um auf der materiellen Ebene wahrzunehmen. Deine astralen Sinne mußt Du erst trainieren, um Astrales wahrnehmen zu können. Dabei hilft Dir dieses Buch.

Zusammenfassung:

Mit Deinen normalen Sinnen nimmst Du die Dir bekannte Welt, die materielle Welt wahr.

Astral ist all das, was Du mit Deinen normalen Sinnen nicht wahrnehmen kannst.

Astrales Wahrnehmen lernst Du dadurch, daß Du Deine astralen Sinne schulst.

Neues erleben

Im Astralen kannst Du soviel Neues erleben, daß ich ganze Bücher damit fülle, wenn ich es aufführe. Ein paar Stichworte dürften reichen, um Deine Phantasie anzuregen:

Du kannst:

Fliegen,

Zeitreisen machen,

astrale Wesenheiten (ähnlich wie Menschen auf der materiellen Ebene Wesenheiten auf der astralen Ebene) kennenlernen, mit astralen Wesenheiten reden,

» selbst astrale Welten erschaffen,

» materielle Gegenstände verändern, schweben lassen, transformieren (Schwerkraft funktioniert nur in der gewohnten Welt, astral ist alles anders),

mit Freunden gemeinsam astrale Welten erkunden,

unter die Erde oder auf den Mond gehen

und vieles andere mehr.

Du kannst praktisch alles astral tun!
---------------------------------------

## Entwicklung

### 1.1.1. Dein astraler Körper

Du hast, wenn Du astral reist, einen Körper, mit dem Du reist. So echt, wie Dein materieller Körper für Dich hier auf der Erde ist, so echt ist Dein astraler Körper in den astralen Welten. Nun ist es nicht gleich so, daß Du, wenn Du das erste Mal reist, einen ganz festen Astralkörper hast! Du mußt ihn entwickeln, ihn trainieren.

### Kind - Beispiel

Das Beispiel von dem neugeborenen Kind hilft sehr gut! Ein Neugeborenes kann seine Arme und Beine noch nicht willentlich bewegen. Es ist noch nicht so trainiert, daß es gleich einen "1000m - Sprint machen kann. Es muß erst lernen, wie sich der Körper anfühlt und was es damit machen kann. Astral ist es genauso! Am Anfang ist der Körper noch sehr schwach und kaum wahrnehmbar. Nach und nach wird er immer kräftiger und schließlich kannst Du alles damit machen.

### Zwei Formen

Ich stelle Dir in den nächsten beiden Kapiteln zwei Formen des Astralkörpers vor, die Du selbst mit regelmäßiger Übung trainieren kannst.

Wenn Dich das Thema Astralkörper noch näher interessiert, empfehle ich Dir das Buch »Karma und Reinkarnation« von Sigrid Kersken, erschienen beim Peyn und Schulze Verlag.

### 1.1.2. Der Projektionskörper

#### Anfangsform

Der Projektionskörper ist die Anfangsform des Astralkörpers. Am besten machst Du nun eine kleine Übung, damit Du Dir eine Vorstellung machen kannst, worum es hier geht:

#### Übungsanweisung

Setze Dich locker und entspannt auf einen Sessel.

Kleidungsstücke stören nicht, der Hosenbund ist nicht zu eng etc.

Schließe Deine Augen.

Atme tief, ruhig und gleichmäßig in Deinen Bauch ein und wieder aus.

Achte nur auf das Heben und Senken Deiner Bauchdecke. Tue dies ungefähr 50 x.

Jetzt stelle Dir wieder die grüne Wiese vor. Das Grün leuchtet richtig schön, die Sonne scheint, alles ist klar und hell.

Stell Dir vor, Du stehst aus Deinem Sessel auf und gehst direkt auf die Wiese.

Spüre, wie Du die Armlehnen berührst und Dich erhebst - erst das eine Bein vor, dann das andere.

Stell Dir vor, wie Du auf der Wiese spazieren gehst.

Du fühlst das Gras unter Deinen Füßen.

Die Sonne scheint Dir auf den Kopf.

Du spürst jede Bewegung, die Dein Körper macht.

Nun drehe Dich um und stelle Dir Deinen normalen Körper vor.

Stell Dir vor, wie Du in ihn hineingehst.

Atme wieder tief und gleichmäßig in Deinen Bauch.

Nun halte kurz die Luft an und spanne Deinen ganzen

Körper kurz und kräftig an.

Öffne Deine Augen.

Fertig.

### Einfache Form

Damit hast Du eine sehr leichte und einfache Form des Projektionskörpers kennengelernt. Du wirst sicher festgestellt haben, daß Du Deinen materiellen Körper noch fühltest und daß Deine Wahrnehmungen von der Wiese etc. nicht so echt waren wie Deine normalen. Trotzdem hast Du eine erste feine Erfahrung vom astralen Reisen gemacht!

### Überprüfbar

Das Wichtige am astralen Reisen ist, daß alle Deine Wahrnehmungen grundsätzlich überprüfbar sein müssen. Das ist deshalb wichtig, um Astrales von Einbildung zu trennen. Solange Dich beispielsweise kein gleichzeitig Astralreisender auf der Wiese sah, und Du auch nicht anders überprüfen kannst, ob Du astral wahrgenommen hast, fällt es noch unter Einbildung. Gerade dieses Problem ist mit dem Projektionskörper nur schwer zu lösen.

Alle Deine Wahrnehmungen müssen überprüfbar sein!
---

### Am Anfang

Trotzdem gehst Du am Anfang besser davon aus, alle Erfahrungen dieser Art als astral anzusehen. Nach und nach lernst Du dann mehr über astrales Wahrnehmen und kannst Einbildung und Wahrnehmung voneinander trennen. Auf die Arten der Überprüfung gehe ich im 3. Kapitel genauer ein.

Fasse ich zusammen, was den Projektionskörper kennzeichnet:

### Kennzeichnung

Mit dem Projektionskörper kannst Du:

Astrales sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken,

Materielles sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken, allerdings nur sehr verschwommen und undeutlich, verbunden mit viel Erraten und Halluzination,

mit astralen Wesenheiten reden, sie besuchen etc.

Der Projektionskörper ist eine sehr schwache Form des Astralkörpers:

Du hörst, fühlst Deinen normalen Körper noch,

Du nimmst noch Umweltgeräusche mit Deinen materiellen Sinnen wahr,

das Astrale ist oft undeutlich und nur durch Erraten und eigenes Dazutun wahrnehmbar.

Am Anfang ist das Reisen mit dem Projektionskörper so, als stellst Du es Dir nur vor.

Nach und nach wird der Körper kräftiger.

Dann nimmst Du Deinen materiellen Körper weniger wahr, Du kannst Dich besser auf den Projektionskörper konzentrieren.

Deine astralen Wahrnehmungen werden bunter, lauter, intensiver.

Der Übergang zur nächsten Astralkörperform wird fließend.

### Unterscheidung

Um besonders den letzten Punkt einfacher zu machen, unterscheidest Du den Projektionskörper von allen anderen nicht nur durch die obigen Punkte! Du nimmst. Doch einen weiteren Punkt hinzu, dieser Punkt ist die Technik, mit der Du astral aus Deinem materiellen Körper aussteigst. Die Techniken, die Du verwendest, um mit dem Projektionskörper zu reisen, habe ich in Kapitel 3.2. beschrieben. Die Techniken, mit denen Du im Ätherkörper reist, stehen im Kapitel 3.3.

Die Körper unterscheiden sich durch die Technik des Aussteigens!
--

### 1.1.3. Der Ätherkörper

Der Ätherkörper ist im allgemeinen viel kräftiger als der Projektionskörper. Du kannst mit ihm:

Astrale Welten bereisen,  
alles das machen, was Du mit dem Projektionskörper machst, allerdings sind die Wahrnehmungen viel deutlicher.

Die astralen Wahrnehmungen sind so klar wie Deine materiellen.

Du kannst hinter verschlossene Türen schauen und das sehen, was Dir in Deinem materiellen Körper verwehrt blieb.

Zeitreisen machen.

Deine astralen Wahrnehmungen sind überprüfbar und korrekt.

Im besonders kräftigen Ätherkörper kannst Du sogar materielle Gegenstände verändern und woandershin transportieren.

#### Technik

Wie ich bereits sagte: Einen kräftigen Projektionskörper klar von dem Ätherkörper zu unterscheiden, geht nur mit Hilfe der Technik, die Du zum Reisen verwendet hast.

#### Spontanphänomene

Viele Geschichten über astrale Spontanphänomene geistern immer wieder durch die Presse. Diese Phänomene werden von den meisten Erzählern nicht in Stärke oder Art der Phänomene unterteilt. Das heißt, daß wir nicht genau sagen können, wie stark der astrale Körper jeweils war. Spontane astrale Phänomene werden ausgelöst durch:

astrale Erfahrungen durch Schock, Hunger, Unfall, Durst, Schmerz, Drogen.

Astralkörper Dies ist ein Oberbegriff! Wir unterteilen in:	
Projektionskörper Ausstieg erfolgt über Körper - Meditation!	Ätherkörper Ausstieg erfolgt über weißes Licht!

#### Veränderungen hervorrufen

Astral können auch materielle Veränderungen bewirkt werden. Spontane Phänomene haben einen ganz großen Nachteil: Sie sind nicht wiederholbar! Wenn Dir so etwas spontan passiert, dann wirst Du nicht wissen, was Du tun mußt, um dieses Phänomen wieder zu erzeugen. Auch viele Todeserfahrungen fallen unter den Typ Spontanphänomene. Elisabeth Kübler - Ross hat damit ganze Bücher gefüllt, und in Amerika ist es inzwischen regelrecht schick geworden. Wir können aber mit diesen Phänomenen nicht soviel anfangen und wollen sie deshalb unberücksichtigt lassen.

### 1.2. Welche Welten bereise ich mit den Körpern?

Nun komme ich zu einem Thema, das für Dich als zukünftiger Astralreisender oder Astraltourist sicher interessant ist. Die Frage lautet: Mit welchem Körper kann ich welche Welten bereisen? Grundsätzlich kann ich Deine Frage so beantworten:

Alle astralen Welten stehen Dir offen!
--

#### Kleine Unterschiede

Natürlich, Du wirst es Dir schon denken können, müssen wir am Anfang kleinere Unterschiede einbauen. In den nächsten beiden Kapiteln unterteile ich die Möglichkeiten in die Welten des Projektionskörpers und die des Ätherkörpers. Das soll nicht heißen, daß Du mit dem Ätherkörper die Welten des Projektionskörpers nicht bereisen kannst und umgekehrt. Vielmehr bedeutet es:

## Ausstiegstechniken

Die Welten, die Du mit dem Projektionskörper bereist, kannst Du auch mit dem Ätherkörper bereisen und umgekehrt. Allerdings sind, wie Du weißt, die Wahrnehmungen in den beiden Körpern etwas anders. Außerdem unterscheiden sich die Ausstiegstechniken, was auch viel mit der Art des Körpers und der der Welten zu tun hat. Im 2. Kapitel gehe ich auf die einzelnen astralen Welten genauer ein, hier soll nur ein kurzer Abriß erfolgen.

### 1.2.1. Die Welten des Projektionskörpers

Mit dem Projektionskörper kannst Du folgende Welten bereisen:

#### Welten

Du arbeitest mit Tattwas (vgl. Kapitel 2.1.) und besuchst eine solche Welt. Dort nimmst Du Kontakt mit Wesenheiten auf, erforschst die einzelnen Ebenen. Kein Problem, mit dem Projektionskörper funktioniert das. Was Du nur berücksichtigen mußt, ist, daß Deine Wahrnehmungen gerade am Anfang sehr undeutlich und häufig halluzinativ sind.

Auch das astrale Wandern in unserer Welt funktioniert. Du kannst Deinen Zimmernachbarn oder Deine Eltern in der anderen Stadt besuchen. Es gilt das für den Projektionskörper bereits Gesagte. Jede astrale Ebene, sei es die Ebene eines Dämons oder einer anderen Wesenheit, steht Dir offen.

#### Symbole

Wenn Du mit dem Projektionskörper anfängst, ist es sinnvoll, erst einmal mit Symbolen, Tattwas, Tarotkarten zu arbeiten. Sie alle haben eines gemeinsam: Es sind Symbole, die Du Dir vorstellen kannst. Du kannst sie per Vorstellung vor Dir aufstellen und durch sie hindurchgehen wie durch eine Tür.

Am Anfang beginne mit dem Bereisen von Symbolen!
--

Ich werde in Kapitel 2 genau erklären, worum es sich bei diesen Türen handelt. Dennoch empfehle ich Dir weiterführende Literatur aus der Schritt für Schritt - Reihe. Diese Literatur ist:

#### Literaturempfehlung

Magische Rituale von Sigrid Kersken. In diesem Buch werden alle grundlegenden Rituale, auch die des Schutzes und der Anrufung, behandelt.

Erste Hilfe bei magischen Unfällen von Frank Kujath. Die erste Hilfe behandelt alle Fälle, in denen Du mit Wesenheiten anderer Ebenen arbeitest. Dies passiert zwangsläufig, wenn Du durch Türen gehst. Stell Dir einfach vor, Du betrittst die Wohnung eines anderen Menschen. Danach kann es vorkommen, daß diese Person auch Dich besucht. Manchmal sind solche Besuche unerwünscht und es können Begleiterscheinungen auftauchen, die Du nicht unbedingt wünschst. Mit "Erste Hilfe bei magischen Unfällen" hast du ein Buch an der Hand, das Dir schnelle Hilfemöglichkeiten gibt.

Dämonen, Götter und andere Geister von Gitta Peyn. Das who ist who der astralen Welten. Hier sind alle bekannten Wesenheiten aufgeführt und/oder klassifiziert. Du kannst anhand eines einfachen Schemas erkennen, mit wem oder was Du es zu tun hast. Magische Symbole von Gitta Peyn. Da Symbole sich sehr gut als Türen eignen, ist es natürlich sinnvoll, möglichst viele Symbole zu erkennen, um viele Ebenen zu besuchen. Praktische Kabbala von Gitta Peyn. Kabbala ist ein sehr altes überliefertes Symbolsystem. Mit Hilfe der Kabbala kannst Du Deine Astralreisen überprüfen. Welche Information kann ich wie bewerten? Sind meine Informationen richtig oder falsch? Passen sie zu der Welt, die ich besuchte? Das sind wichtige Fragen für die Astralarbeit. Grundlagen der Meditation von Tordis van Boysen. Konzentration und Entspannung sind die wichtigsten Voraussetzungen für Projektions- und Ätherkörper. Ohne Konzentration, die Du über Meditation erlernst, wirst Du über das Anfangsstadium des Projektionskörpers nicht hinauskommen.

## 1.2.2. Die Welten des Ätherkörpers

### Ähnlichkeiten

Im allgemeinen gilt für die Welten des Ätherkörpers das gleiche wie für die des Projektionskörpers. Allerdings: Die meisten Leute, die ich kenne, arbeiten, wenn sie mit dem Ätherkörper beginnen, meist mit der astralen Seite unserer materiellen Welt.

Die Welten des Projektions- und Ätherkörpers unterscheiden sich kaum. Es sind ja auch beides Astralkörper!

### Materielle Welt

Das heißt, daß Du, wenn Du mit dem Ätherkörper reist, Dich erst einmal in der materiellen Welt orientierst. Du kannst dort hinter verborgene Türen, in verschlossene Kisten sehen. Du lernst, wie Du Materielles verändern kannst. Das schöne an diesen Übungen besteht darin, daß Du direkt nach der Reise prüfst, ob Du Erfolg hattest. Bitte zum Beispiel einen Freund, etwas in einer Kiste zu verbergen und sieh mit dem Ätherkörper nach. Hast Du das Richtige gesehen, hast Du nicht geträumt oder halluziniert und weißt, daß Du wirklich gereist bist. Das wird Dir Vertrauen geben, wenn Du andere Ebenen besuchst. Weißt Du erst einmal, daß Du sehr sicher im Ätherkörper bist und besuchst einen Dämon, so kannst Du Dich auch da voll auf Dich verlassen.

## 2. KAPITEL

### Die astralen Welten

So, jetzt wird es konkreter. Nun lernst Du, was ein Tattwa, was ein Siegel, ein Symbol und eine Tarotkarte sind. Du kannst selbstverständlich noch viel mehr astrale Welten besuchen. Die, die ich Dir hier aufgeführt habe, sind die gängigsten. Wenn Du mit dem Projektionskörper anfängst, empfehle ich Dir als erste Übung die Tattwas.

### 2.1. Symbole

#### 2.1.1. Tattwas

##### Elemente

Tattwas - was ist das? Dazu muß ich etwas ausholen. Die alten Griechen, vor allem die Neuplatoniker, teilten die Welt in vier, bzw. fünf Teile. Diese Teilung besteht aus den Elementen.

Die Elemente heißen:

##### Eigenheiten

Feuer,

Wasser,

Luft,

Erde und

Geist.

Jedes Element hat seine besonderen

##### Eigenheiten:

Das Element Feuer ist heiß, aktiv, zerstörend, trocken, kämpferisch. Seine Farben sind hell, meist gelb und rot. Du solltest Dir diese Einteilung merken, denn das sind die Kriterien, an denen Du auch die Ebenen erkennen kannst!

Das Element Wasser ist feucht, kühl, fließend. Die Farben sind Blau - manchmal auch Blaugrün - Töne.

Das Element Luft ist trocken, heiß, strömend. Seine Farben sind silbern.

Das Element Erde ist trocken und kühl. Seine Farben sind braun, dunkelgrün/olivgrün, schwarz und gelb.

Das Element Geist ist nichts von alledem oder auch alles zusammen. Seine Farbe ist Schwarz oder Weiß.

## Psychische Eigenarten

Einmal abgesehen von den natürlichen Zuordnungen zu den Elementen, kannst Du diesen auch sogenannte psychische Eigenarten zurechnen. Diese übertrage auch gleich auf die Tattwas. Da wir davon ausgehen, daß jedes Tattwa eine Astral - Ebene ist, sind diese Eigenarten die Charakteristika der Ebenen. Wenn Du eine Ebene des Wassers besuchst und dort nur hellgelbe, leuchtende Farben siehst, ist etwas falsch. Deshalb sind die Zuordnungen sehr praktisch. Du kannst gleich prüfen, ob alles korrekt läuft.

Jedes Element hat seine eigene Ausformung!

Nun zu den psychischen Eigenarten.

Feuer: Zerstörerische, gewaltige Kraft, ungerichtet, unkontrolliert, hitzige Aktivität, Emotionsausbrüche, Gewalt, Zorn, Wut, starke Freude, Ekstase.

Wasser: Sensitivität, Gefühle, Sanftheit oder Wildheit je nach Art des Wassers, Freundlichkeit, Passivität.

Luft: Intellekt, Intelligenz, Vernunft, Ideen, geistige Flexibilität, mathematische Berechnungen, Genauigkeit.

Erde: Fruchtbarkeit, Bauernschläue, praktische Fähigkeiten, Arbeitsamkeit, Güte.

Tattwas sind Bilder, die die Elemente darstellen. Die Grundsymbole, also die einfachen Elemente, sehen so aus:

### Grundsymbole

Feuer: ein rotes Dreieck.

Wasser: ein silberner Mond.

Luft: ein blauer Kreis.

Erde: ein gelbes Quadrat.

Geist: ein schwarzes Ei.

### Entsprechungen

Zu jeder Ebene gehören die entsprechenden Eigenarten und jede Ebene wird von bestimmten Wesenheiten, den sogenannten Elementalen, bewohnt. Die Elementale heißen:

#### Eigenarten

#### Elementale

Feuer: Salamander.

Wasser: Nymphen oder Undinen.

Luft: Sylphen.

Erde: Gnome.

Element	Elemental	Eigenschaften
---------	-----------	---------------

Feuer	Salamander	hitzig, aktiv, energetisch
-------	------------	----------------------------

Wasser	Undinen	gefühlvoll, sanftmütig
--------	---------	------------------------

Luft	Sylphen	intelligent, berechnend
------	---------	-------------------------

Erde	Gnomen	arbeitsam, materiell
------	--------	----------------------

## Verhaltensweisen

Du erkennst sie zum ersten an ihren Verhaltensweisen. Ein Salamander verhält sich seinem Element entsprechend aktiv und wird möglicherweise direkt aus Feuer bestehen. Zum zweiten kannst Du sie an ihren Farben zuordnen.

Du erkennst einen Salamander an seinen feurigen Verhaltensweisen!

Jetzt wird es etwas komplizierter: Es gibt nicht nur reine Kombinationen Elementen - Ebenen, sondern auch Kombinationen! Jedes Element kann mit jedem anderen kombiniert werden. Entsprechend verändert nimmst Du sowohl die Ebene, als auch die Wesenheiten wahr. So gibt es:

Feuer/Feuer: wie bei Feuer angegeben.

Feuer/Wasser: eine Kombination aus Feuer und Wasser. Das Element Feuer herrscht vor, Du kannst aber auch wässrige Eigenschaften, Farben und Formen erkennen.

Feuer/Luft: das Element Feuer wird durch Luft leicht variiert. Eine solche Wesenheit könnte zum Beispiel eine, intelligente Formeln und Ideen von sich gebende Feuersäule sein. Das soll Dich jetzt nicht einschränken, ordne nur wie gewohnt die Eigenarten zu.

Feuer/Erde: Feuer herrscht vor.

Wasser/Wasser: wie bei Wasser angegeben.

Wasser/Feuer: Wasser herrscht vor, es sind jedoch Züge von dem feurigen Element erkennbar. Die Ebene könnte beispielsweise von Geysiren übersät sein.

Wasser/Luft: Wasser herrscht vor.

Wasser/Erde: Wasser herrscht vor.

Luft/Luft: wie bei Luft angegeben. Luft/Feuer: Wesenheiten dieser Ebene sind luftige Geschöpfe von sehr hitzigem Charakter.

Luft/Wasser: hier könnten intelligente Geschöpfe, die im Wasser leben zu sehen sein.

Luft/Erde: Luft herrscht vor.

Erde/Erde: wie bei Erde angegeben.

Erde/Feuer: die Wesenheiten sind wesentlich aktiver als bei der Erde/Erde - Ebene.

Erde/Wasser: z.B. Gnome, die auf Inseln leben.

Erde/Luft: die Wesenheiten könnten sich z.B. mit intelligenten Wissenschaftsformen wie Mathematik o.a. beschäftigen.

Die Tattwas sehen so aus:

Aussehen

Grundsymbol ist bei Feuer das rote Dreieck. Die anderen Symbole sitzen in der Mitte. Für alle anderen Tattwas gilt das gleiche.

Ich werde in den Kapiteln Astralvision und Astralprojektion genauer darauf eingehen, wie Du diese Tattwa - Ebenen besuchst. Nun mußt Du nur noch wissen, wie Du Tattwas herstellst!

## Herstellung

Wie stelle ich ein Tattwa her?

### Vorgehensweise

Beginne damit, Dir feste, weiße Pappe oder auch Holz zu besorgen.

Schneide Dein Grundsymbol, also das Dreieck, den Mond, den Kreis oder das Quadrat aus. Es sollte eine Breite von 8 cm haben,

Nun male das Tattwa an. Die Farben sind:

Feuer: ein kräftiges, leuchtendes Karminrot.

Wasser: ein schönes, leuchtendes Silber, klar und nicht vermischt.

Luft: ein sattes Kobaltblau.

Erde: ein sattes Gelb, nicht Orange und nicht strahlend.

Geist: ein sattes Schwarz, nicht glänzend.

Du solltest keine Lackfarben, sondern nur satte Farben verwenden!

Trage die Farbe so auf, daß sie gleichmäßig ist, keine Schlieren hat und nicht verläuft. Plaka Farben eignen sich bestens.

Dann laß die Farbe gründlich trocknen.

Bemerkst Du noch Unsauberkeiten, wiederhole den Malvorgang.

Wenn Du willst, Lackiere das Tattwa leicht qlänzend. Lackierte Tattwas sind im allgemeinen wirkungsvoller.

#### Mit Kombinationen

Fertig ist Dein Tattwa. Wenn Du mit kombinierten Tattwas - arbeitest, setze in die Mitte nach dem Trockenvorgang das andere Symbol. Es sollte eine Größe von 2 cm haben. Spätestens hier wirst Du feststellen, weshalb sich gerade Plakafarben eignen. Sie decken am besten, Du bekommst also keine Mischfarben. Hast Du eine andere Farbe verwendet und die Farben verschmelzen, arbeite nicht mit dem Tattwa, sondern verbrenne es!

#### Beispiele

Du malst ein Erd - Tattwa, in dessen Mitte Du ein Feuer - Tattwa setzen willst. Das Erd - Tattwa hat eine Seitenlänge von 8 cm, das Feuer - Tattwa eine von 2 cm.

#### 2.7.2. Siege

##### Übung

Schreibe doch jetzt bitte einmal Deinen Namen. Schreibe ihn mit der Hand. Damit hast Du - ganz vereinfacht - ein Siegel von Dir hergestellt!

##### Vereinfachung

Sicher, das wäre eine etwas zu vereinfachte Darstellung dessen, was ein Siegel ist. Und die Frage, wieso das eine Tür zu einer Astralwelt sein soll, brennt Dir sicher auf den Lippen. Also werde ich etwas genauer:

##### Siegel

Wenn Du einer Wesenheit astral begegnest und sie zeigt Dir eine Zeichnung, einen Buchstaben oder auch eine Zahl, hast Du ein Siegel bekommen. Genauer:

Wenn Du mit diesem Siegel jederzeit wieder Kontakt zu der Wesenheit aufnehmen kannst, ihre Ebene besuchen kannst, dann ist es ganz sicher ein Siegel!

Siegel sind also:

Zeichnungen, Bilder oder Formen, mit denen Du Kontakt zu Wesenheiten aufnehmen kannst.

Außerdem sind sie: Ausdruck des Charakters der Wesenheit und seiner Ebene!

Siegel sind: Symbole, die den Charakter der Wesenheit und seiner Ebene ausdrücken!
--

##### Bedeutung

Ein Siegel ist also nicht einfach nur eine Zeichnung! Es beinhaltet viel mehr! Jeder Strich bei dem Siegel hat seine eigene Bedeutung. Aus allen Strichen, Formen, Farben zusammen ergibt sich die Gesamtbedeutung. Egal, ob Du ein bekanntes Siegel verwendest, oder von einer Wesenheit eines übermittelt bekommst, Du mußt Dich auf jeden Fall damit beschäftigen. Um die Bedeutung herauszubekommen, tue folgendes:

## Vorgehensweise

Assoziiere erst einmal frei: Was sagt Dir das Siegel? Woran erinnert es Dich? Welche Gedanken, Bilder, Gefühle, Gerüche und Geschmäcker löst es bei Dir aus? Schreibe alles ganz genau auf.

Dann greife Dir ein Buch über Kabbala und/oder über magische Symbole. Gibt es Korrespondenzen? Vielleicht steckt in dem Siegel der hebräische Buchstabe Aleph, gleichbedeutend mit dem Deutschen A. Dann sieh in dem Kabbala-Buch nach, was das Aleph zu bedeuten hat.

Tauchen Kreise, Dreiecke, Vierecke, Sterne, Tierkreiszeichen, Planetensymbole auf? Dann lies in der entsprechenden Literatur nach, was diese Symbole bedeuten.

Welches einzelne Symbol schließt an das andere an? Vielleicht ist die Grundform das Wassermann-Zeichen, kombiniert mit einem Kreis.

Analysiere alles ganz genau und notiere Dir Deine Analysen.

Zum Schluß bringe alles in einen Zusammenhang.

Natürlich kannst Du Dir von der Wesenheit auch direkt Informationen geben lassen, Du solltest sie aber selbst überprüfen! Eine Wesenheit, die Dir etwas von ihrer feurigen Natur erzählt und deren Siegel aus einem silbernen Mond besteht, scheint irgendwie faul zu sein. Die andere Erklärung besteht darin, daß Deine astrale Wahrnehmung noch nicht besonders gut ist. Wie dem auch sei, das Überprüfen solltest Du keinesfalls unterlassen.

An dieser Stelle will ich Dir eine kleine Geschichte von einem Bekannten erzählen. Sie schildert sehr deutlich, wie man es besser nicht machen sollte:

So nicht!

Stefan, 25 Jahre alt, beschäftigte sich schon eine Weile mit Magie. Er hatte eine besondere Vorliebe für Rituale, weniger Vorliebe allerdings für Bedeutungen. Erfand es schick, stundenlang Verse zu rezitieren und auf wilde Ergebnisse zu warten.

Eines Tages entschied er sich dafür, mit dem Projektionskörper Kontakt zu einem Dämon aufzunehmen. Da er durch die Rituale eh den unüberprüften Eindruck hatte, Etwas interessiere sich für ihn, setzte er sich in seinen Tempel und meditierte. Bald schon meinte er, jemanden wahrzunehmen und ließ sich ein Siegel geben. Das Siegel war ein wirres Knäuel, das aussah wie eine durcheinandergeratene Spirale. Mitten in dem Siegel befand sich ein rotes Dreieck.

Stefan war begeistert. Er fragte die Wesenheit nach der Bedeutung des Siegels. Sie sagte ihm, daß es sich bei ihr um eine Wesenheit von der Wasser - Ebene, kombiniert mit dem Planeten Jupiter handele. Wenig später geschah etwas Seltsames: Stefan vergaß, eine Kerze auszublasen und hätte fast seinen Tisch in Brand gesteckt. Ein paar Tage später explodierte seine Kaffeemaschine. Stefan dachte sich weiter nichts dabei. Als noch ähnliche Fälle passierten (eine Herdplatte glühte durch und das elektrische Licht im Haus fiel aus), wurde ein Mitbewohner aufmerksam. Selbst bewandert im Astralreisen ging er der Ursache nach. Und: Er bekam Kontakt zu der Wesenheit, ließ sich das Siegel geben und analysierte: Es handelte sich um eine Wesenheit von der Feuer - Ebene, kombiniert mit angerichteten Luft - Elementen. Die Wesenheit schien etwas sauer darüber, daß Stefan so seltsam mit ihr redete, sie ging davon aus, Stefan alles Wichtige über sich erzählt zu haben. Sie hatte ihm mitgeteilt, wo sie herkam, was sie wollte und wie sie gedachte, mit Stefan zusammenzuarbeiten. Dieser aber kannte sich mit Astralarbeiten überhaupt nicht aus, und so wurde die Arbeit stark behindert.

Die Wesenheit hatte versucht, sich dann über das Materielle bemerkbar zu machen, wurde aber weiterhin nicht beachtet. Stefan begann danach, ernsthaft zu forschen und ließ sich von seinem Mitarbeiter im Astralreisen anleiten. So konnte das Schlimmste verhindert werden.

### 2.1.3. Symbole

#### Bedeutung zuordnen

Unter einem Symbol verstehe ich erst einmal alles, dem Du eine Bedeutung zuordnen kannst. So gesehen kann natürlich auch alles ein Symbol sein! Genau genommen sind sowohl die Tattwas, wie auch die Siegel Symbole. Auch Tarotkarten sind Symbole, wenn auch sehr umfangreiche!

Symbol = Wort, Bild, Gefühl, Zahl, Ton o.a., mit dem Du eine Bedeutung erzeugen willst.

#### Zusammensetzungen

Trotzdem gehe ich noch einmal auf Symbole ein, denn sie bieten Dir noch viel mehr Möglichkeiten! Es gibt sehr viele Bilder, die aus Symbolen zusammengesetzt wurden. Nimm nur die Bilder von Picasso: Sie sind ein einziges Wirrwarr von Symbolen. Jedes dieser Bilder lebt, oder genauer: Du kannst es durch astrales Bereisen beleben.

#### Gründlich sein

Beachte, daß Du genauso gründlich bei der Prüfung und beim Erarbeiten der Bedeutungen vorgehst, wie bei den Siegeln.

### 2.2. Die astrale Seite unserer materiellen Welt

#### Materielles anders

Ich hatte es bereits geschildert: Du kannst auch unsere materielle Welt astral bereisen! Im Grunde genommen ist diese Form des astralen Reisens diejenige, die Du am besten überprüfen kannst! Ein Beispiel:

#### Gemeinsame Ausflüge

Eine Gruppe junger, noch unerfahrener Astral reisender beschloß, gemeinsam astrale Ausflüge in ihrer Wohnung zu unternehmen. Sie reisten immer zu dritt, der vierte im Bunde baute in der Wohnung auf einem Tisch ein paar Gegenstände auf. Aufgabe der Drei war es, zu diesem Tisch zu gehen und die Gegenstände zu erkennen. So wurde beispielsweise einmal dort eine Buddhafigur, ein Kerzenleuchter und ein Schuh aufgebaut. Nach einiger Zeit der Übung gelang es unseren Dreien, wenigstens 2 der Gegenstände am richtigen Ort wahrzunehmen. Sie zeichneten still, ohne sich abzusprechen, die Gegenstände nach dem Reisen direkt auf und verglichen danach.

#### Genauere Überprüfung

Gerade am Anfang ist es nicht gerade einfach, die astrale Seite unserer Welt zu bereisen. Das hat weniger damit zu tun, daß es einfacher ist, eine Tattwa - Ebene zu bereisen, sondern die Überprüfungen sind wesentlich genauer! Deshalb empfehle ich jedem Anfänger, erst dann mit diesen Reisen anzufangen, wenn er schon Erfahrungen mit anderen Ebenen gemacht hat. Es ist einfach zu enttäuschend, am Anfang so viele Fehler zu machen. Wenn Du schon andere Erfahrungen gemacht hast, ist es aber notwendig! Du lernst hierdurch, Deine Wahrnehmungen feiner zu machen und bekommst direktes feed back darauf, wie gut Deine Wahrnehmungsfähigkeit schon ist. Ich unterteile im folgenden die einzelnen Stufen des Bereisens der astralen Seite unserer materiellen Welt:

#### Vorgehensweise

Am Anfang beginne nur damit, in dem Raum, in dem Du meditierst, ein wenig herumzuwandern. Betaste die Wände und die Gegenstände im Raum. Versuche, die Gegenstände und alles, was sich darin befindet, möglichst klar zu sehen und zu fühlen. Wiederhole dies solange, bis Du die Wände so fühlen kannst, als würdest Du sie materiell anfassen.

#### Raum verlassen

Dann verlasse den Raum und wandere ein wenig durch die Wohnung. Betaste auch hier alles. Fühle

jeden Schritt, den Du machst, ganz genau. Versuche nicht, durch Decken zu steigen oder sonstiges. Halte Dich an Deine gewohnten Bewegungsabläufe. Sicher ist es auch möglich, durch Decken zu schweben, aber Du steigerst Deine Konzentration auf diesem Wege besser.

#### Durch Decken

Im nächsten Schritt kannst Du durch Decken schweben, durchwände gehen etc. Wie fühlt sich die Decke an, durch die Du schwebst? Achte auf alles sehr genau und konkret.

#### Prüfung

Hiernach sieh, wer sich in welchen Räumen aufhält. Bitte Deine Freunde, ihre Zimmer während der Zeit, in der Du meditierst, nicht zu verlassen. Wo sitzen sie? Sind sie allein? Überprüfe Deine Ergebnisse hiernach!

#### Gegenstände sehen

Nun kannst Du damit anfangen, Gegenstände aufbauen zu lassen. Nenne einen Tisch, auf dem drei Gegenstände stehen oder liegen sollen. Gehe astral zu diesem Tisch. Präge Dir genaue Lage und Aussehen der Gegenstände ein. Kehre in Deinen materiellen Körper zurück und trage auf ein Blatt Papier säuberlich alles ein. Erst dann prüfe, ob Du richtig gesehen hast.

#### Versteckte Gegenstände

Als nächstes lasse Gegenstände in Kisten packen. Sieh nach, was in der Kiste ist. Zeichne wieder alles auf und überprüfe.

#### Haus verlassen

Erst, wenn dies gut funktioniert, verlasse das Haus! Besuche Deine Eltern oder Freunde woanders. Sieh, wo sie sich aufhalten, höre, worüber sie reden. Schreibe wieder auf und prüfe hiernach durch einen Telefonanruf, ob das, was Du sahst und hörtest, korrekt war.

#### Flugroute wählen

Bedenke, daß Du sehr schnell per Gedanken reisen kannst. Wenn Du also jemanden außerhalb Deiner Wohnung besuchen willst, dann kannst Du hinfliegen. Wähle Dir Deine Flugroute vorher aus. Fliege nicht zu schnell, sondern betrachte die Landschaft sehr genau. Meist reicht es, sich vorzustellen, daß man fliegt und schon klappt es. Denke nur an Deinen Flugweg, nicht an den Ort, wo Du hinwillst. Ansonsten kann es passieren, daß Du schon da bist, ehe Du näher darüber nachgedacht hast. Das kann zu etwas härteren Landungen oder gar Abstürzen während des Fluges, Zeit - oder Raumverschiebungen führen.

#### Andere Städte und Planeten

Erst, wenn Du auch in diesen Ausflügen erfolgreich warst und Deine Ergebnisse stimmten, kannst Du mit Reisen zu anderen Städten, zum Mond, zum Meer, zum Nordpol etc., beginnen. Du weißt nun, daß Du Deinen Ergebnissen vertrauen kannst, also weißt Du auch, daß alles Neue, was Du siehst, stimmt.

#### Weiteres

Im letzten Teil beginne mit Zeitreisen und Veränderungen der materiellen Welt.

Zeitreisen: Du gehst ins Freie und drehst die Sonne um einen Tag vor. Sieh den Sonnenlauf, wie er sich verändert. Nun gehe wieder ins Haus und sieh, was sich abspielt. Wer hält sich wo auf? Wähle eine konkrete Uhrzeit, beispielsweise, wenn der Briefträger kommt. Sieh, welche Briefe er mitbringt. Schreibe alles hiernach auf und prüfe am nächsten Tag wieder nach. Zeitreisen sind nicht gerade einfach. Am Anfang können viele Probleme auftauchen. Es kann passieren, daß Du Dich um ganze Wochen vertust. Je häufiger Du es aber machst, desto besser wird es laufen. Fange nie

ungeplant an! Setze eine Uhrzeit fest, dann drehe die Sonne ganz genau. Wirf als erstes im Haus einen Blick auf die Uhr. Stimmt die Zeit? Richte es vorher so ein, daß Du immer regelmäßig einen Kalender hast, dessen Datum sich verschieben läßt. Blick auch auf das Datum. Wenn Uhrzeit oder Datum nicht stimmen, gehe wieder hinaus, sieh auf die Sonne und verändere den Sonnenlauf. Ich erkläre in Kapitel 3.3. genauer, wie das geht. Eines aber kannst Du Dir hier schon merken: Wenn Du in einer Zeitreise den Sonnenlauf verändert hast, dann solltest Du nie vergessen, ihn nach Beendigung der Reise auch wieder zurückzudrehen! Man weiß sonst nie, wo man landet. Veränderungen der Materie: Du kannst mit etwas Übung, Konzentration und astraler Erfahrung die materielle Welt verändern. Das übst Du mit einfachen Gegenständen: Baue vor Dir, in dem Zimmer, in dem Du meditierst, einen Zahlenwürfel auf. Oben drauf liegt eine 1. Reise astral zu diesem Würfel und lege ihn so, daß eine andere Zahl oben liegt. Zuerst muß Du die Zahl nicht festlegen, später ist es sinnvoll, um die Ergebnisse konkreter werden zu lassen. Du kannst auch einen Gegenstand mit Linien kennzeichnen, so daß Du genau siehst, wo er liegt. Verschiebe ihn astral.

Ein paar Anmerkungen:  
Gemeinsame Arbeit

Das alles hört sich sehr einfach an und ist es im Grunde genommen auch, aber: Du benötigst Konzentration, Erfahrung, Selbstkontrolle! Du wirst nur bis zum letzten Punkt kommen, wenn Du ernstlich bei der Sache bist. Du muß auch lernen, Mißerfolge einzustecken. Deshalb ist es immer sinnvoll, mit anderen zusammen zu meditieren und auch astral zu reisen. Ihr könnt Euch astral verständigen, Euch Nachrichten zukommen lassen, astrale Bewegungen machen, die Ihr miteinander vergleicht. Das gibt viel Anlaß zur Belustigung, und es ist eine weitere gute Konzentrations und Überprüfungsübung. Eine kleine Geschichte von ein paar Zeitreisenden macht das deutlich:

Erfolgreiche Crew

Manuela, Sophie und Thomas übten schon sehr lange das Reisen im Ätherkörper. Nachdem es ihnen gelang, über längere Zeiten gute Ergebnisse im astralen Sehen von Gegenständen auf Tischen und in Kisten zu erzielen, machten sie sich auf längere Reisen. Sie flogen gemeinsam zu einem Aussichtsturm in der Nähe. Sophie stürzte jedes mal unterwegs ab. Sie sah in der Luft für Manuela und Thomas aus wie eine bleierne Ente, die durch die Gegend torkelte. Manuela und Thomas fielen einmal vor Lachen auch fast herunter. Sophie fand das gar nicht komisch, da sie den Aussichtsturm immer nur mit Mühe erreichte. Für Thomas und Manuela waren ihre gemeinsamen Wahrnehmungen ein Kriterium für die Richtigkeit ihrer Wahrnehmungen. Sophie aber übte materiell, ihren Gleichgewichtssinn zu verbessern und konnte nach einiger Zeit auch besser fliegen. Eines Tages entschieden sie sich, mit Zeitreisen anzufangen. Sie nahmen sich vor, die Lottozahlen vom nächsten Samstag zu sehen. Es dauerte über 2 Monate, bis es ihnen gelang, den richtigen Samstag zu erwischen! Interessanterweise erhielten alle drei immer die gleichen 6 Zahlen, allerdings nie von dem betreffenden Samstag, sondern immer von einem anderen. Sie stellten fest, daß sie die Sonnendrehung nicht richtig vornahmen und übten also mit einzelnen Tagen, um die Ergebnisse zu verbessern.

Etliche Probleme hatten die Drei auch mit dem Verändern von Materie. Zuerst übten sie zu dritt, da sie dachten; Drei Konzentrierte schaffen mehr als einer. Fehlschlag! Jeder der Drei hatte eine andere Vorstellung davon, was er astral machen müsse, um den Würfel zu drehen. So drehte Frank, indem er den Würfel hochheben wollte, Manuela dadurch, daß sie den Würfel nur mit anderen Zahlen imaginierte und Sophie, indem sie den Würfel drehte. Sie arbeiteten gegeneinander und bemerkten das auch, konnten sich aber astral nicht einigen. Nach etwas Übung klappte es denn doch. Jede Reise machte ihnen immer sehr viel Spaß und sie möchten die Erfahrungen von damals heute keinesfalls missen.

## Keine Lebewesen

Noch auf eines will ich Dich hinweisen: Wenn es Dir gelingt, unsere materielle Welt astral zu sehen, anzufassen und so weiter, dann halte Dich immer nur an Gegenstände! Berühre niemals Menschen! Menschen sind sehr viel empfindlicher, Du könntest einem anderen ungewollt wehtun, ihn verletzen oder gar töten! Halte Dich auch von Deinem eigenen Körper fern.

Fasse astral keine Lebewesen an!
----------------------------------

## 3. KAPITEL

### Die astrale Praxis

Da Du nun sicher schon darauf brennst, mit dem astralen Reisen anzufangen, will ich Dich nicht länger auf die Folter spannen. Die folgenden Kapitel erklären Schritt für Schritt, wie Du vorgehen, was Du können und was Du berücksichtigen mußt.

### 3.1. Vorbereitung

#### Lernzeit

Für alles das, was Du heute tust, brauchst Du eine gewisse Zeit, um es zu erlernen. Ich komme wieder zu dem Beispiel von dem Kleinkind:

#### Aller Anfang

Als Du gerade den Windeln entschlüpft warst, mußt Du lernen zu laufen. Du meine Güte, war das schwierig. Ein Bein vor das andere und das Ganze, ohne hinzufallen. Du mußt Dich konzentrieren und genau auf Deine Muskelkoordination achten. Dein Gleichgewichtssinn war noch nicht so besonders gut ausgeprägt, ständig fielst Du hin, stieß Dir die Knie auf oder schlugst mit dem Kopf an Stuhlbeine.

#### Grundregeln

Mit dem Astralreisen ist es genauso! Es gibt ein paar Grundregeln, die Du beachten mußt, sonst fällst Du einfach hin. Zu diesen Grundregeln gehören:

#### Beachte

Du brauchst eine feste Stellung, eine Körperhaltung, die Du nur für Meditationen verwendest. Diese Stellung wird Dir helfen, Dich zu entspannen und zu konzentrieren. Die Stellung muß bewegungslos über wenigstens eine Stunde schmerzfrei gehalten werden können, ansonsten lenkst Du Dich zu sehr ab. Die Stellung muß wach sein, Du darfst nicht einschlafen. Stellungen dieser Art sind: Savasana, Drachensitz und Sidhisana. Die Stellungen wurden in dem Schritt für Schritt - Buch »Grundlagen der Meditation« genau beschrieben. Als nächstes mußt Du Dich entspannen können. Ein unentspannter physischer Körper tut weh, lenkt Dich ab, Du kannst Dich nicht konzentrieren. Für das astrale Reisen heißt das: Du beschäftigst Dich mehr mit Deinen Körperverspannungen, als mit Deinem Reisen. Das kannst Du dann so beobachten: Es ist, als würde der astrale Körper am materiellen Körper festkleben. Mir geschah es eine Zeitlang, daß ich mit meinen Füßen nicht vom Boden wegkam. Es war, als hing ich mit den Füßen am materiellen Körper fest. Mein Oberkörper konnte sich frei bewegen, ich kam aber nicht von der Stelle. Für andere astrale Beobachter muß es sehr komisch ausgesehen haben, wie ich da mit den Armen in der Gegend herumwedelte, während meine Füße an meinem physischen Körper hingen.

Konzentration ist auch wichtig! Wer sich nicht konzentrieren kann, kann auch nicht astral reisen. Stell Dir nur vor, Du willst eine Tattwa - Ebene besuchen und denkst dauernd: "So, jetzt mache ich meine Übung. Mein linker Fuß juckt, da bellt ein Hund. Mist, ich muß noch meine Mutter anrufen. Wieso sehe ich denn nichts?" und so weiter. Lerne, Deine Gedanken unter Kontrolle zu halten! Es

ist wichtig, daß Du gelernt hast, Dich nicht aufzuregen oder emotional zu werden! Du brauchst einen klaren Kopf. Es kann zu sehr unangenehmen Erfahrungen führen, wenn Du Dich auf der astralen Ebene über eine Wesenheit ärgerst, weil sie Idiot zu Dir gesagt hat. Das kannst Du im Alltag trainieren. Deine Meditationsstellung, die Entspannungs- und Konzentrationsübungen werden Dir helfen. Hier ein Beispiel, was einem Bekannten von mir geschah, weil er dies nicht gelernt hatte:

#### Hitzkopf Torsten

Torsten war schon immer ein kleiner Hitzkopf. Er liebte es, astrale Welten in voller Fantasie - Look - Montur a la Mad Max zu besuchen. Im Alltag war mit ihm nicht gut Kirschenessen. Wer ihn ärgerte, mußte damit rechnen, angeschnauzt zu werden. Leider vertrat Torsten nicht die Ansicht, daß Emotionen auch mal hinderlich werden können, was ihm einigen Ärger einbringen sollte. Er bereiste eine Elementen - Ebene, nämlich die Erd - Ebene.

Dort angekommen, wieder in voller Montur mit Maschinengewehr etc., begegneten ihm einige kleine Erd - Wesen. Sie fragten ihn, was er wolle. Torsten glaubte, sie wollten ihn angreifen und wurde sauer. Wild feuerte er mit seinem Maschinengewehr durch die Gegend und verließ die Ebene so schnell, wie er gekommen war. Stolz erzählte er von seinem Erlebnis. Dummerweise wollte er die Ebene wieder besuchen und nachsehen, ob die kleinen Wesen inzwischen gelernt hatten, ihn höflich zu behandeln. Diesmal hatten sie gelernt, aber etwas anderes! Sie begegneten ihm mit Steinschleudern und verletzten ihn astral. Torsten klagte noch Tage später über Kopfschmerzen Ein anderes Beispiel erläutert, was geschehen kann, wenn es Dir an Konzentration mangelt:

#### Konzentrationsschwacher Forsten

Ich lande wieder bei unserem Torsten, der auch nicht viel mit Konzentration am Hut hatte Er beschloß, sich mit Runenmagie zu beschäftigen. Sein Interesse für diese alten Symbole stieg immer mehr und er fummelte sich wirklich sehr gut in dieses System ein. Eines Tages bereiste er ein Runensymbol und bekam Kontakt zu zwei Wesenheiten dieser Ebene. Sie wurden gute Freunde und halfen Torsten bei einigen Dingen. Schließlich aber gab es ein paar

Kommunikationsschwierigkeiten. Torsten, unbedarft in Konzentration, verstand sie einige Male miß und entschied sich, den Kontakt sofort abubrechen. Sie wirkten feindlich auf ihn, dabei wollten sie ihm nur mitteilen, daß er in der nächsten Zeit Ärger mit dem Finanzamt bekommen sollte. Da dieser Tempel jedoch einigen anderen Leuten, unter anderem auch mir, zur Verfügung stand, sollte sich der Fehler herausstellen:

Ich saß in dem Tempel, um in Ruhe zu meditieren. Plötzlich fummelte etwas an meinem Astralkörper herum. Dies veranlaßte mich dazu nachzusehen, ob dort draußen jemand etwas von mir wolle. Ich sah nach, und:

Vor mir standen zwei aufgeregte Wesenheiten von der Runen - Ebene. Sie waren stocksauer, da Torsten die Tore vor ihnen zugemacht hatte. Nun konnten sie weder zurück, noch waren sie bereit, mit Torsten zu verhandeln. Ich öffnete ihre Tore wieder, und sie verabschiedeten sich. Torsten lernte daraus, daß es sinnvoller wäre, sich zu konzentrieren, anstatt schnelle Aktionen aufgrund von Missverständnissen zu starten. Seither gehört er zu den - mir bekannten - erfolgreichsten Meditierern. Seine Astralarbeiten stellte er solange ein, bis er seiner Konzentration wieder voll vertraute.

### 3.1.1. Techniken der Entspannung

#### Empfehlungen

Nun will ich Dir - in der für Dich passenden Reihenfolge - ein paar Entspannungstechniken aufführen. Sie in diesem Buch genauer zu erläutern, würde einen Dreibänder hieraus machen! Ich empfehle Dir die im Literaturverzeichnis hierzu aufgeführte Literatur.

#### Mantram - Meditation

Wenn Du noch nie meditiert hast, empfehle ich Dir eine leichte Mantram - Meditation. In dieser wiederholst Du über einen bestimmten Zeitraum ein Wort oder einen Satz ohne Sinn. Die Wörter wähle sorgfältig aus. Beruhigend und entspannend wirken alle Wörter mit A - , O - und U - Lauten. Ergänzend hierzu treibe Sport, Bioenergetik und Yoga. Das wird Deine Muskeln durchbluten und verspannte Muskelpartien lockern.

#### Autogenes Training

Nach der Mantram - Meditation beginne mit dem Autogenen Training. Führe es ca. 1 1/2 bis 2 Stunden über den Tag verteilt durch. Ergänzend hierzu führe Bioenergetik und Massagen durch. Wenn Du die Grundstufe des Autogenen Trainings abgeschlossen hast, bist Du so entspannt wie nötig.

### 3.7.2. Techniken der Konzentration

#### Wichtiger Pfeiler

Die Fähigkeit zur Konzentration stellt den wichtigsten Pfeiler Deiner Arbeit dar. Ohne Konzentration läuft gar nichts. Laß uns deshalb an dieser Stelle einen kurzen Test machen, der Dir zeigt, wie es um Deine Konzentrationsfähigkeit bestellt ist.

Ohne Konzentration läuft gar nichts!
--------------------------------------

#### Uhrübung

Besorge Dir eine Uhr mit Sekundenzeiger. Suche Dir einen gemütlichen Platz, an dem Du locker und entspannt sitzen kannst. Solltest Du schon eine feste Meditationshaltung haben, nimm diese ein. Nun betrachte den Sekundenzeiger. Konzentriere Dich nur auf ihn. Alles, was nichts mit dem Sekundenzeiger zu tun hat, ist eine Konzentrationsunterbrechung. Dazu zählen:

Gedanken wie "Mensch, ich konzentriere mich aber gut,

Gedanken an das Mittagessen,  
das Ansehen der anderen Zeiger der Uhr,  
das Hören des Tickens der Uhr,  
das Hören anderer Geräusche aus Deinem Zimmer  
etc.

Sobald Du an etwas anderes dachtest, schau auf die Uhr. Wie lange hast Du Deine Konzentration gehalten?

#### Aufmerksamkeit

Die meisten Menschen, die diese Übung machen, glauben, sie hätten sich länger als 30 Sekunden konzentriert. Viel realistischer sind 5 oder 10 Sekunden!!! Sei also nicht traurig, wenn es Dir nicht länger gelang. Das zeigt nur, daß Du sehr aufmerksam warst, und das zeichnet Dich aus.

Die wenigsten können sich am Anfang länger als 10 Sekunden konzentrieren!
---

## Reihenfolge

Doch nun zu den Konzentrationsübungen. Ich habe sie wieder so aufgeführt, daß die ersten Übungen für den Anfänger, die danach für den Fortgeschrittenen sind.

## Mantram, Meditation

Beginne mit Mantram - Meditationen. Achte nur darauf, daß - Du bei Deinem Mantram bleibst. Wenn Du es verlierst führe entweder Deinen anderen Gedanken zu Ende oder nimm das Mantram wieder auf.

## Störung!

Danach kannst Du anfangen, jede Störung in der Meditation mit "Störung!" zu kommentieren.

## Störungen zählen

Hiernach beginne, Deine Störungen pro halbe Stunde mit einer Schnur, auf der Perlen aufgereiht sind, zu zählen. Zähle all die Störungen, bei denen Du Deine Meditation unterbrichst. Das heißt für die Mantram - Meditation: Immer, wenn Du an etwas anderes denkst als das Mantram.

## Mittlere Störungen

Nun zähle die Störungen, die genauso stark sind wie Dein Mantram. Das heißt, Du verlierst Dein Mantram nicht mehr ganz, es geht nur etwas in den Hintergrund.

## Feine Störungen

Zum Schluß zähle auch die Störungen, die feiner sind als das Mantram. Das kann manchmal nur die Ahnung davon, daß gleich eine Störung kommt, sein.

Passende Meditationen der Reihenfolge nach sind:

## Meditationen

Mantram - Meditation.

Körper - Meditation - mit ihr steigst Du per Projektionskörper aus!

Mantram - Meditation mit Störungen zählen.

Atem - Meditationen. Dies sind einfache Meditationen auf das Heben und Senken der Bauchdecke zum Beispiel.

Bildmeditationen.

Atemmeditationen. Feinere Atem - Meditationen, zum Beispiel auf die Berührung der Atemluft an den Nasenrändern.

### 3.1.3. Kontrolle im Alltag

In diesem Kapitel geht es um Zweierlei:

Lerne

1. Du mußt lernen, die gewohnte Konzentration und Aufmerksamkeit auch auf Deinen Alltag zu übertragen.
2. Du lernst, Deine Gedanken, Gefühle etc. unter Kontrolle zu halten.

Konzentration

Halte Deine Umgebung und auch Dich selbst immer sauber. Ein unaufgeräumtes Zimmer ist ein Anzeichen für unsortierte Gedanken! Nimm einfach Deine Umgebung als Anzeichen dafür, wie bewußt und aufmerksam Du bist.

Für Astralreisen ist Sauberkeit der Wohnung und Person sehr wichtig. Nimm an, Du besuchst die Tattwa - Ebene Wasser. Aus Versehen unterlief Dir ein Fehler und eine Wesenheit besucht auch Dich. Da Du sehr unordentlich bist, und bei Dir immer mal wieder Wasserhähne tropfen oder Badewannen überlaufen, fällt Dir gar nicht auf, daß die Wohnung plötzlich feuchter wird. Ab und zu quietscht der Teppich, die Decke fault etc. Als ordentlicher Mensch fällt Dir sofort auf, wenn etwas nicht stimmt.

Kontrolle

Die wichtigste Regel lautet: Glaube nichts, egal wem! Das ist deshalb wichtig, weil Du Dich von Deinen eigenen Glaubensvorstellungen lösen mußt, wenn Du astral reist. Die Wesenheiten anderer Ebenen haben noch so viel andere Vorstellungen von der Welt als Du. Wenn Du von ihnen lernen willst, mußt Du akzeptieren können, daß solche Vorstellungen überhaupt funktionieren können.

Diese Regel habe ich in folgende Unterregeln gegliedert:

Glaube nie an eine Wirklichkeit - es gibt viele!

Glaube nie an eine Wahrheit - denn es gibt keine absoluten Wahrheiten.

Glaube nicht an Gut und Böse. Was für Dich gut ist, ist für einen anderen böse. Was für Dich ein Teufel ist, ist vielleicht für eine Wesenheit der Erd - Ebene ein Gott!

Glaube nicht an Autoritäten! Es mag Dir eine Wesenheit erzählen, sie sei die Größte aller Größten. Das dachte auch Hitler schon von sich. Glaube es auch nie von Dir.

Habe keine Angst zu sündigen. Sünde hängt mit Glauben zusammen und ist für jeden anders.

Schreibe keinem anderen etwas vor. Was für Dich gut ist, kann eine Wesenheit der Erd - Ebene in den Tod führen.

Glaube nicht an Regeln, sie sind nicht verbindlich. Prüfe, ob sie für Dich nützlich sind.

Füge Dich keinem Stärkeren, nur weil er ein Maschinengewehr hat. Sei klug und schlau, schätze Deine Lage ab und versuche zu verhandeln.

Übergib keinem anderen die Verantwortung für Dein Handeln oder Erleben. Was kann eine Wesenheit dafür, daß Du etwas tust oder erlebst, sie erlebt doch selbst ganz anders.

Gib auf, alles immer nur auf eine Art zu machen. Du brauchst Verhaltensvielfalt, um Neues zu erlernen.

Glaube niemals an die Vergangenheit, nur die Zukunft zählt. Zeit ist auf vielen Ebenen vollkommen anders als hier.

Bringe keine Opfer, damit entwürdigst Du Dich selbst und andere.

Habe keine Angst vor Veränderungen, nur durch sie kannst Du Neues erleben.

Willen entwickeln

Die nächste Regel heißt: Entwickle Deinen Willen, schule Dich. Die Unterregeln dafür sind:

Lerne, wenigstens 2 Stunden in Deiner Meditationshaltung zu verharren. So schaffst Du es, mit

Deinen Problemen allein klarzukommen.

Beherrsche Deinen Atem. Atmen ist Leben. Wer kontrolliert atmen kann, beherrscht auch seine Gefühle. Pranayama ist eine gute Technik, dies zu erlernen. Sie wird in »Techniken der Bewußtseinserweiterung« von M.D. Eschner erläutert.

Glaube an keine Wunder, nur dann kannst Du selbst welche machen.

Übernimm für alles Verantwortung. Du bereist neue Welten, Du erschaffst sie für Dich. Sei im Alltag verantwortungsvoll und Du lernst es!

Bilde Deine eigenen Regeln und lebe nach ihnen. Beschließe, wie Du ißt, trinkst, lebst, denkst, sprichst.

Entspanne Dich, jede Verspannung behindert Deinen Willen und damit Deine astrale Arbeit.

Lerne, auch das zu mögen, was Du heute haßt. Häßliche Menschen sind die, die Du als häßlich ansiehst. Was kann ein Dämon dafür, daß Du seine zwei Hufe häßlich findest? Für ihn sind sie schön und Du könntest ihn kränken.

Glaube nichts, tue alles!
---------------------------

### 3.1.4. Schutzvorkehrungen für Deine Arbeit

#### Probleme

Wenn Du astral arbeitest, können einige Probleme auftauchen. Ich werde im folgenden nur kurz erwähnen, wie Du damit umgehen kannst. Die meisten sind in dem Buch »Erste Hilfe bei magischen Unfällen« bestens beschrieben.

#### Wahrnehmungsstörungen

Du fühlst Dich nach einer Astralreise müde, schwach, unkonzentriert, hast

Wahrnehmungsstörungen oder ähnliches.

Es kann sein, daß Du jemandem begegnetest, der Dir nicht freundlich gesonnen war. Dann führe entsprechende Bannungsrituale durch.

Ich habe in den Kapiteln unter 3.3. beschrieben, wie Du vorgehen sollst. Prüfe, ob Du wirklich alles so gemacht hast. Möglicherweise nahmst Du nicht gründlich genug zurück. Dann wiederhole diesen Vorgang.

Du bist nicht gereist, sondern hast geschlafen

#### Vermischungen

Vermischung der astralen und der materiellen Welt.

Das kann sich so äußern, daß Du in der astralen Welt Dinge erlebst, die eigentlich in die materielle gehören und umgekehrt. Dieser Fall tritt meistens dann auf, wenn jemand beginnt, sich etwas vorzuspinnen. Das dürfte nicht auftreten, wenn Du Dich an die Anweisungen dieses Buches hältst.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, daß Du plötzlich Besuch aus astralen Welten bekommst.

Dies verhinderst Du dadurch, daß Du Deine Übungen so machst, wie hier beschrieben und darauf achtest, keine Türen offen zu lassen. Passierte es Dir trotzdem einmal, dann banne sofort. Das Pentagramm - Ritual ist die beste Methode für Tattwa - Arbeiten, hilft aber auch

sonst meistens. Versuche gar nicht erst, mit dem Wesen Kontakt aufzunehmen. Wer sich einfach so bei Dir einnistet, hält sich nicht an Deine Spielregeln. Wie willst Du mit jemandem

zusammenarbeiten, der ungefragt Dinge in Deiner Wohnung tut. Prüfe aber, ob Du nicht selbst dafür verantwortlich bist. Offene Türen gelten in manchen Ebenen als Einladungskarte. Es wäre

nicht höflich, die Wesenheit daraufhin einfach so zu bannen. Zu den Bannungsritualen: Übe sie

solange, bis Du sie auch im Schlaf beherrscht. Es kann schon einmal vorkommen, daß ein Wesen von der Feuer - Ebene nachts beginnt, in Deiner Wohnung zu zündeln. Da dürfte es sehr

unangemessen sein, erst einmal die Rituale auswendig zu lernen, bis Deine Wohnung abgebrannt ist, Du aber das Ritual kannst

I am big

Ego - Inflation. Du hältst Dich selbst oder die Wesenheit, die Du in einer der Astralwelten kennen lernst, für das Größte

Das kann nur dann passieren, wenn Du Dich an die Grundregeln des letzten Kapitels nicht gehalten hast. Abhilfe schaffen: das Durchlesen der Grundregeln, sowie Erlernen rationaler Denkweise.

Bücher wie »Rationale Argumentation«, »Techniken der Bewußtseinsweiterung« sind eine gute Unterstützung. Weiter suche Dir Menschen in Deiner Umgebung, die Dich genau beobachten. Sie sollen Dir sagen, wenn bei Dir etwas nicht stimmt. Diese Menschen sollten sich selbst mit Astralarbeiten auskennen, um im schlimmsten Falle für Dich Bannungen oder ähnliches vornehmen zu können. So mancher konnte sich selbst kaum mehr realistisch einschätzen, verlor die Kontrolle über sein Denken. Manche nennen das Besessenheit, ich ziehe Unbewußtheit vor, denn das kann nur passieren, wenn Du Dich nicht an die Regeln des Astralreisens hältst.

Gepennt

Traumwelten: Du überprüfst Deine Ergebnisse immer weniger und hältst all das, was Du erlebtest, für wahr.

Ein häufiges Problem bei Anfängern, wenn sie Angst vor Enttäuschungen haben. Prüfe, ob das bei Dir der Fall ist. Überlege Dir, was Dir wichtiger ist: Erfolge oder Einbildung? Halte Dich an Deine Regeln. Der Torsten, von dem ich Dir erzählte, gehörte zu den Leuten, denen ihre Einbildung wichtiger war als jede Tatsache. Er reiste durch die tollsten Ebenen, hatte die aufregendsten Abenteuer, aber alle nur in seiner Phantasie. Abhilfe schaffst Du nur durch Überprüfung. Gehe am Anfang etwas sanfter mit Dir um, aber nicht so sanft, daß Du gar nicht mehr unterscheiden kannst. Gestehe Dir Fehler zu, sie werden im Laufe der Zeit von allein weniger.

Auch bei länger Astral reisenden kann das Problem auftauchen. Meist geschieht es so, daß man zu früh aufhört zu überprüfen. Eine Zeitlang sind die Ergebnisse korrekt, man läßt das Prüfen und glaubt alles, was man erlebt. Ich kenne eine junge Frau, bei der das dazu führte, daß sie die Fähigkeit des Astralreisens verlor. Sie machte sich immer mehr vor, bis sie nur noch in Traumwelten lebte. Damit wurde Zusammenarbeit mit anderen unmöglich. Hier hilft nur neuer Anfang mit der Arbeit und genaues Überprüfen.

Achtung!

Zu schnelle Rückkehr.

Ich hatte diesen Punkt oben schon einmal erwähnt, erwähne ihn aber noch einmal. Es ist sehr wichtig, daß Du das tust, was ich hier aufschreibe. Die körperlichen Folgen für Dich können katastrophal sein!

Durch zu schnelles Zurücknehmen des Astralkörpers können im materiellen Körper Knochen brechen.

Unvollständige Rückkehr.

Nimmst Du nur ungenau zurück, besteht die Gefahr, daß Teile Deines Astralkörpers auf anderen Ebenen zurückbleiben. Das hat Auswirkungen auf der materiellen Ebene.

Teilweiser Verlust der Wahrnehmungsfähigkeiten kann sogar bis ins Irrenhaus führen.

### 3.2. Astralvision und Projektion

#### 3.2.7. Astralvision

##### Vorbereitung

Nun geht's aber los. Wir beginnen damit, Dich auf die Astralprojektion vorzubereiten. Dafür machst Du 2 bis 4 Wochen lang vorher die nächsten drei Übungen:

##### Übungsanweisung

###### Übung 1.

Begib Dich in Deine Meditationsstellung.

Unter Dir liegt eine weiche Decke, nicht zu weich, das stört sonst.

Schließe Deine Augen.

Atme tief und gleichmäßig in Deinen Bauch. Achte nur darauf, wie sich Deine Bauchdecke hebt und senkt.

Nun fühle Deinen rechten großen Zeh, benenne ihn dabei. Dann Deinen rechten mittleren Zeh, benenne ihn, dann den nächsten Zeh usw. Als nächstes kommt die Wade, das Knie, der Oberschenkel. Das gleiche tue mit dem linken Bein. Dann fühle Deine Hüftknochen, die Genitalien, das gesamte Becken, Deinen Unterleib, Deinen unteren Rücken, Deine Brust, Deinen oberen Rücken, Deine Schultern, Deinen Nacken, rechte Hand inkl. Finger, Unterarm, Oberarm, linke Hand etc. Dann den Hals, dann den Kopf mit allen Einzelteilen.

Wiederhole dies 6 x pro Übung.

Dann bleibe liegen und fühle tief in Deinen Körper hinein. Fühle Deinen gesamten Körper.

Dann fühle noch einmal in Deinen Unterleib. Spüre Deinen Beckenboden.

Atme tief und gleichmäßig in den Unterleib.

Spüre von dort hinunter in die Beine.

Fühle Deine Beine genau.

Dann fühle in Deine Hände. Nun halte die Luft an.

Spanne den ganzen Körper kurz und kräftig an. Öffne Deine Augen.

Bleibe noch einen Moment lang so und sieh Dich um. Dann stehe langsam und vorsichtig auf.

Mache ein paar Bewegungsübungen und/oder Kniebeugen. Fertig.

##### Zurücknehmen

Das Kursivgedruckte hiervor ist der Vorgang des Zurücknehmens. den Du auf jeden Fall nach jeder Meditation machen mußt. Ich erwähne ihn hiernach nicht noch einmal, präge ihn Dir gut ein und übe ihn gründlich. Du machst ihn jedes mal, auch nach dem Vorgang, den ich später Zurückgehen genannt habe. Vergiß ihn nie, dann wirst Du auch keine Probleme bekommen. Notfalls wiederhole ihn noch einmal, wenn Du Dir nicht ganz sicher bist.

Vergiß das Zurücknehmen nie! Sei lieber übergründlich!
--

##### Übungs- Erweiterung

Nach einer Woche beginne, zwischen Knochen und Muskeln zu unterscheiden. Benenne auch Deine inneren Organe und fühle sie dabei. Ein Biobuch hilft Dir, sie zu finden.

Diese Übung hilft Dir, Deinen Körper genauer zu fühlen und versetzt Dich in eine tiefe Entspannung, außerdem schulst Du Deine Konzentration.

Die letzte Woche nennst Du nur noch die Gliedmaßen und großen Körperteile.

## Übungsanweisung

### Übung 2:

Begib Dich in Deine Meditationsstellung.

Vor Dir steht ein Kerzenleuchter mit angezündeter Kerze.

Der Raum ist abgedunkelt.

Schließe Deine Augen.

Atme tief und gleichmäßig in Deinen Bauch, achte nur auf die Bauchdecke.

Dann öffne die Augen wieder.

Die Augenlider sind leicht gesenkt.

Blicke ganz entspannt auf die Kerze. Sie muß scharf bleiben, darf nicht verschwimmen, doppelt werden oder ähnliches.

Blinzle nicht. Falls Deine Augen tränen, laß sie tränen, das gibt sich wieder.

Bleibe locker, verspanne Dich nicht.

Halte die Kerze bis zu einer halben Stunde.

Dann schließe wieder Deine Augen und nimm zurück.

Mit dieser Übung schulst Du das astrale Sehen.

## Übungsanweisung

### Übung 3:

Diese Übung heißt das Schutz Ei. Es wird Deinen Astralkörper stärken und Dich vor astralen Angriffen beschützen.

Begib Dich in Deine Meditationsstellung.

Schließe Deine Augen.

Atme tief und gleichmäßig ca. 10 Minuten in Deinen Bauch.

Achte nur auf das Heben und Senken der Bauchdecke.

Nun stelle Dir vor, Du sitzt in einem nachthimmelblauen Ei, darauf funkeln viele tausend Sterne.

Jetzt mußt Du intelligent vorgehen. Es kann sein, daß Du das Ei nicht auf einmal aufbauen kannst. Es kann helfen, es von unten nach oben hin aufzubauen oder von hinten oder von oben, probiere selbst.

Stelle Dir vor, wie Du das Ei in Flammen setzt. Laß es von unten hell auflodern, die Flammen umschließen letztlich

das ganze Ei. Du kannst das tun, indem Du einfach mit

einer Explosion beginnst, oder Dir vorstellst, wie Du es mit

Streichholz oder Bunsenbrenner anzündest. Die Flammen verbrennen das Ei nicht, sondern machen es stärker und fester.

Fühle es von innen. Stell Dir vor, wie Du es mit den Händen berührst und seine Festigkeit fühlst.

Wenn Du meinst, es ist noch zu dünn, wiederhole das Abflammen.

Mache dies bis zu 20 Minuten. Führe diese Übung täglich 1 x durch, auch später während Deiner Astralarbeit. Sie kann auch ein guter Schutz sein, wenn Du Dich angegriffen fühlst.

## Rituale

Übe das Pentagramm - Ritual, das Rosenkreuzritual, die Übung der Mittleren Säule, wie sie in

»Magische Rituale« von Sigrid Kersken aufgeführt wurden. Beginne erst mit der Astralvision, wenn Du diese Rituale beherrschst.

Jetzt aber zur Astralvision:

Was Du auf jeden Fall vor Beginn der Arbeit können solltest, sind:

Vorher

Die Annahme der Gottform des Horus und des Harpokrates. Auch dieses wurde in »Magische Rituale« genau erläutert.

Das Ei, wie es hier aufgeführt wurde.

Das kleine bannende und anrufende Pentagrammritual.

Die hier aufgeführten Meditationen.

Grundkenntnisse der Kabbala.

### 3.2.1.1. Tattwas Sehen

Vervollständigung

Wie Du ein Tattwa anfertigst, weißt Du ja schon. Nun sollst Du noch lernen, wie es für diese Arbeit vervollständigt wird:

Vorgehensweise

Jedem Tattwa ist ein bestimmter Gottes - und Engelsname zugeordnet. Diese Namen symbolisieren die Herrschaft in diesem Tattwa, auf dieser Ebene, sie sind hervorragende Schutznamen.

Vergleiche die Tabelle der Gottes - und Engelsnamen und trage sie auf der Rückseite Deiner Tattwas in hebräisch ein.

Ein Tattwa kann erst bereist werden, wenn es auf der Rückseite mit den Namen versehen wurde und Du die entsprechenden Namen auswendig kannst.

Erd - Tattwa

Und jetzt geht es los, wir beginnen alle Übungen mit dem Erd - Tattwa. diese Ebene ist unserer bekannten noch am ähnlichsten, deshalb eignet sie sich gut:

Vorgehensweise

Erste Übung:

Begib Dich in Deine Meditationsstellung.

Vor Dir befindet sich in Augenhöhe ein weißes DIN A4 - Blatt, in der rechten Hand hältst Du Dein Tattwa vor das Blatt Papier.

Schließe Deine Augen und atme tief und ruhig in den Bauch.

Wenn DJ schon Mantram - Meditation machst, dann tue dies für ca. 10 Minuten, bis Du ganz ruhig bist.

Nun öffne Deine Augen und sieh das Tattwa sehr genau, wie Du es in der Kerzenmeditation gelernt hast, an.

Tue dies ca. 20 Sekunden.

Dann ziehe das Tattwa weg.

Nun solltest Du das Tattwa in seiner Komplementärfarbe, also Violett oder Lavendelblau sehen.

Wiederhole dies solange, bis Du das Tattwa auch in Komplementärfarbe 20 Sekunden lang sehen kannst.

Dann wiederhole die Übung und schließe zum Schluß Deine Augen.

Du sollst mit geschlossenen Augen das Tattwa in Komplementärfarbe sehen können!

Wenn Du es sehen kannst, vergrößere es so, daß Du hindurchgehen könntest, es sollte also die Größe einer Zimmertür haben.

Die Tür

Jetzt hast Du eine Tür zu der entsprechenden Tattwa - Ebene!

Nimm nach der Übung zurück.

Mache diese Übung erst nur mit einem Tattwa, später nach und nach mit allen.

Jetzt hast Du Deine Tür, nun lernst Du, durch diese Tür hindurchzusehen. Es wird schon spannend: Was kannst Du wohl alles so durch die Tür zur Erd - Ebene sehen?

Vorgehensweise

Übung 2:

Zu Beginn Deiner Vision reinige Deinen Raum von allen unerwünschten Schwingungen mit dem kleinen bannenden Pentagramm - Ritual.

Setze Dich nun mit Blickrichtung in die Himmelsrichtung, die dem Element zugeordnet ist, in Deine Meditationsstellung.

Stell Dein Tattwa so vor Dich hin, daß Du es mit leicht gesenktem Blick gut betrachten kannst.

Betrachte es wie bei einer Kerzen - Meditation mit lockerem, entspanntem Blick, ohne zu zwinkern.

Betrachte das Symbol so lange, bis Du es auch mit geschlossenen Augen klar wahrnehmen kannst.

Ziehe in Deiner Vorstellung ein anrufendes Pentagramm des entsprechenden Elementes auf das Tattwa. Nun vibriere die Gottes - und Engelsnamen der dem Symbol entsprechenden Ebene. Das machst Du so:

Das Pentagramm ziehst Du ganz normal, nur daß Du es jetzt direkt auf das Tattwa setzt.

Die Gottes - und Engelsnamen stehen in Deutsch in der Tabelle. Du vibrierst, indem Du sie erst vor Dir imaginierst, dann einatmest, eine Weile in Deiner Lunge kreisen läßt und dann mit tiefem, aus dem Bauch kommenden Ton aussprichst. Am besten übst Du das vorher ein paar mal laut, damit Du es Dir gut vorstellen kannst.

Du fühlst, riechst, schmeckst und hörst nur noch Dinge, die zu dieser Ebene passen. Vibriere noch einmal die Gottes - und Engelsnamen und versuche dabei, auf dem Symbol eine Szene oder Landschaft zu erkennen.

Wenn Du etwas wahrnimmst, was nicht zur Ebene paßt, lief etwas falsch. Banne und beginne von vorne!

Verschwommen

Die erste Wahrnehmung wird nur vage und verschwommen sein. Mach Dir nichts draus. Zu diesem Zeitpunkt bringt es Dir nichts, an Deiner Wahrnehmung zu zweifeln. Es ist im Endeffekt egal, ob das Bild nur eine Einbildung, ein erinnertes Bild oder eine Imagination darstellt. Versuche in keiner Art und Weise zu prüfen oder zu testen.

Im Gegenteil: Erscheint kein Bild, schaffe Dir selbst eins. Bei der Arbeit mit der Erd - Ebene beispielsweise eine hügelige Weidelandchaft. Lies Dir noch einmal das Kapitel über Tattwas durch, damit Du eine Vorstellung davon hast, was Du sehen sollst.

Vision O.K.

Erst wenn das Bild so klar und leuchtend geworden ist, daß Du nicht mehr ständig an seinem Vorhandensein zweifelst, beginne mit Tests und Überprüfungen. Das Bild richtig klar und leuchtend zu sehen, ist eine Frage der Zeit und Erfahrung.

Überprüfung

Hast Du eine klare Vision vor Dir, beginne unbedingt mit den Überprüfungen. Du kannst noch einmal die entsprechenden Namen vibrieren oder noch einmal das passende Pentagramm ziehen. Das Bild wird dann entweder klarer, wenn die Ebenen übereinstimmen, oder es beginnt zu flackern und sich zu verändern, wenn Unstimmigkeiten bestehen. In diesem Fall fahre mit Testen und Beobachten fort, bis die Vision eindeutig ist.

Beenden

Willst Du die Vision beenden, ziehe zunächst das bannende Pentagramm vordem Symbol, bis das Bild verschwunden ist. Dann nimm zurück.

## Bannen

Dann erhebe Dich und vollziehe das bannende, kleine Pentagramm - Ritual. Widme dem Bannen Deine ganze Aufmerksamkeit und vollführe es genauso kräftig wie die Anrufungen. Unterläuft Dir dabei irgendein Fehler, wiederhole die Bannung.

Bei Fehlern immer Bannen!

## Steigerung

Im Kapitel über Astralprojektion ist ein Ablauf beschrieben, welcher das große, spezielle Pentagrammritual impliziert. Diesen kannst Du auch für die Astralvision verwenden, wenn Du den eben geschilderten Ablauf beherrschst. Die dort geschilderte Vorgehensweise ist noch kraftvoller.

Das große Pentagrammritual macht die Wirkungen noch stärker!

## Alle Tattwas

Führe diese Übung mit allen Tattwas durch. Beobachte, welche Unterschiede Du in den Ebenen sehen kannst. Führe gründlichst Tagebuch und vergleiche regelmäßig. Das sind Deine Landkarten für spätere Reisen mit dem Projektionskörper. Vernachlässigst Du diese Arbeit, hörst Du auf, bevor Du grundlegende Kenntnisse über die Ebenen gesammelt hast, besteht die Gefahr, daß Du Dich später "verläufst".

## Ähnlich

### 3.2.1.2. Siegel und Tarotkarten Sehen

Das Sehen von Siegeln funktioniert im Grunde genommen genauso, wie das der Tattwas. Wichtig ist, daß Du beide Übungen, also die des Nur - Sehens und die des Sehens von Landschaften und Bildern machst. Leider gibt es hierfür keine direkt passenden Rituale, die Dir als Schutz vorher und interner dienen. Deshalb empfehle ich Dir erst mit der Siegel - Arbeit zu beginnen, wenn Du schon Erfahrungen mit Tattwas gesammelt hast.

## Schutz

Das bannende Pentagramm - Ritual und die Ei - Meditation werden Dir ausreichend Schutz bieten, wenn Du alles richtig machst. Willst Du aber direkt mit einer Wesenheit arbeiten, dann besorge Dir aus der Literatur entsprechend Information über sie.

## 3.2.2. Astralprojektion

### Beginn

Nachdem Du nun erfolgreich einige Visionen gesehen hast, kannst Du mit der Projektion beginnen. Du benötigst hierfür wiederum Deine Tattwas, doch jetzt benutzt Du sie anders: nicht mehr als Bildschirm, sondern als Tür.

### 3.2.2. - ?. Projektionskörper lösen

#### Vorgehensweise

Setze Dich in Dein Asana.

Schließe Deine Augen und mache eine Mantram - Meditation oder Körper - Meditation, bis Du Dich beruhigt und entspannt hast.

Dann steh einfach mit Deinem Projektionskörper auf. Wenn Du zum Beispiel im Drachensitz sitzt, beuge Dich nach vorn, stütz Dich mit Deinen Händen auf, ziehe ein Bein nach vorn und den Hintern hoch, so daß Du Dich in der Starterposition befindest und steh dann auf.

#### Täuschung?

Du denkst zuerst vielleicht, daß das doch alles eine Täuschung oder sonst was ist. Stör Dich nicht daran. Stell Dir vor, Du setzt Dich wieder hin und wiederhole das Ganze noch einmal.

#### Wie vorstellen?

Genauso, wie Du Dir vorstellen kannst, daß Du in der Küche Mohrrüben putzt. Die Vorstellung wird mit der Zeit immer realer. Und bald machst Du Erfahrungen, die Dir beweisen, daß Du Dir die Sache nicht eingebildet haben kannst.

#### Astralkniebeugen

Wenn Du in Deiner Vorstellung aufgestanden bist, versuche zu fühlen, wie Du stehst. Ich habe am Anfang z. B. in meinem Astralkörper Kniebeugen gemacht, um ein Gefühl für ihn zu bekommen. Guck im Raum herum. Wenn Du nichts siehst, stell Dir vor, wo einzelne Gegenstände stehen. Betrachte sie in allen Einzelheiten.

#### Innere Sicherheit

Am Anfang wirst Du in Deinem Astralkörper nicht sehr viel erkennen können. Deine Sinne funktionieren noch nicht richtig. Du wirst aber, wenn Du nicht zuviel zweifelst, recht schnell ein Gefühl dafür entwickeln, ob Du in Deinem Astralkörper bist oder nicht. Am Anfang ist dieses Gefühl das ausschlaggebende Kriterium, auf das Du Dich eher als auf Deine anderen Sinne verlassen kannst.

#### Rückkehr

Um in Deinen physischen Körper zurückzugelangen, setzt Du Dich mit Deinem Astralkörper wieder in ihn hinein. Verbinde die beiden Körper miteinander, indem Du die Körper - Meditation wiederholst. Vibriere danach dreimal den Namen Harpokrates und nimm zurück.

#### Rückkehr

Dieser Schritt ist der wichtigste. Wenn Du das nicht machst, und einfach aufstehst, weil das Telefon klingelt, kann es passieren, daß Du so einen Teil Deines Astralkörpers verlierst. Er bleibt dann irgendwo draußen hängen. Am Anfang kann dabei nicht so viel passieren, doch lerne es lieber gleich richtig.

#### Schock

Später besteht noch die Gefahr eines Schocks, falls Du von einem fernen Ort blitzartig zurückkehrst. Davon kann man richtig blaue Flecken bekommen.

#### Sorge für Ruhe

Übrigens: Das mit dem Telefon sollte Dir lieber nicht passieren. Mache Deine Übungen an einem Ort, an dem Du nicht gestört wirst.

#### 3.2.2.2. Ein ritueller Ablauf zum Besuchen der Erd - Ebene

##### Erde = Lern - Ebene

Die Ebene hinter dem Erd - Tattwa eignet sich besonders gut für erste Experimente.

Wenn was schief geht, wird's nicht ganz so schlimm. Gnome, die Elementale der Erd - Ebene, machen schlimmstenfalls Schabernack und Späßchen oder kosten einem die Nachtruhe.

#### Trennung vom Alltag

Dieser rituelle Ablauf hat auch den Nutzen, den Alltag ganz von der Tattwa Ebene zu trennen.

Lasse es nicht zu, daß sich Tattwa - Visionen unkontrolliert in Tagträume einschleichen.

#### Einstellen

Der folgende, rituelle Ablauf erleichtert den Zugang zu der Ebene. Man kann sich vorstellen, daß das Bewußtsein wie ein Radio auf die Wahrnehmung der Ebene eingestellt wird.

Die Ausführung, sowie die Wahrnehmungen auf der Tattwa - Ebene erfordern etwas Konzentration.

Führe die Übungen darum nie aus, wenn Du Dich erschöpft fühlst.

#### Achtung:

Führe die abschließenden Bannungen möglichst noch enthusiastischer als die Anrufungen aus.

Mache alles ganz korrekt.

Wenn was schief geht, fang von vorne an.

Nun zum Ablauf. Punkt a) gilt nur für die Tattwa - Vision, Punkt b) nur für die Tattwa - Projektion:

#### Vorgehensweise

Sage: "Tu was Du willst, sei das ganze Gesetz". Wenn Du willst, kannst Du hier auch noch eine Reinigung mit Feuer (Weihrauch) und Wasser (von Dir geweihtes Wasser) anschließen.

Mache das kleine Pentagrammritual (PTR) bannend.

Zelebriere das große, anrufende Erd - PTR, welches so gestaltet wurde, daß es das Element, welches Du bereisen möchtest, anruft. Du findest Hinweise in "Die geheimen Unterweisungen und Rituale des Hermetischen Ordens der Goldenen Dämmerung I" oder in "Magische Rituale". In dem Buch "Erste Hilfe bei Magischen Unfällen" findest Du als Beispiel das große, bannende PTR des Feuers abgeleitet.

Setze Dich nach Norden ins Asana. Diese Himmelsrichtung ist dem Element Erde zugeordnet. Sieh locker und entspannt auf das vor Dir in Brusthöhe angebrachte Tattwa. Stimme Dich auf das Element ein. Lasse Dich auf Gedanken ein, die in irgendeiner Form etwas mit dem Element zu tun haben.

#### a) Vision

Sei unkritisch, es spielt zuerst keine Rolle, ob es sich um Einbildung handelt oder nicht.

Sei unkritisch. Am Anfang wirkt alles etwas gestellt, das gibt sich im Laufe der Arbeit.

Betrachte das Tattwa weiter, stimme Dich auf das Element ein, bis Du eine Landschaft siehst. Das kannst Du beschleunigen, wenn Du ab und zu die entsprechenden Engels - und Gottesnamen vibrierst.

#### Einbildung?

Mache Dir dabei keine Gedanken darüber, ob es sich um Einbildung handelt oder nicht. Erst, wenn die Vision klar wie die Wahrnehmung der materiellen Ebene wurde, teste die Wahrnehmung.

Nach Beendigung der Tattwa - Vision ziehe ein bannendes Pentagramm vor das Tattwa, bis die Vision verschwindet.

#### b) Projektion

#### Vorgehensweise

Schließe die Augen.

Stehe mit Deinem Astralkörper auf. Bei der Astral - Projektion heißt das, daß Du es Dir vorstellst, so als wenn Du Dir vorstellen würdest, daß Du Auto fährst.

### Einbildung

Das, was Du zuerst für Einbildung halten magst, bekommt, je mehr Du in der Vision agierst, immer mehr Eigenleben. Je mehr Du in Deiner Vorstellung im Astralkörper handelst, um so realer wird Deine Wahrnehmung. Mit der Zeit bekommst Du ein Gespür dafür, wo die Einbildung aufhört und die Astral - Realität anfängt. Je realer Dir die Astral - Ebene erscheint, um so rigoroser kannst Du die Überprüfungsmethoden anwenden.

### Tür imaginieren

Imaginiere das Erd - Tattwa vor Dir oder an der Nordwand des Zimmers so groß, daß Du bequem hindurch paßt. Du kannst die Imagination der Tür soweit verstärken, bis Du schon eine Landschaft auf der anderen Seite wie durch einen Schleier erkennen kannst. Wenn Du die Gottform Horus in Richtung Tür anwendest, und Dir dabei vorstellst, daß Du die Tür mit Energie lädst, verstärkt sich die imaginierte Tür.

### Komplementär - Tattwa

Wenn Du vorher lange genug auf das Tattwa gestarrt hast, siehst Du das Tattwa aufgrund einer normalen biologischen Anpassungsreaktion der Sehzellen sowieso in Komplementärfarbe vor Dir, wenn Du die Augen danach schließt.

### Durchschreiten der Tür

Stell Dich nun direkt vor die Tattwa - Tür und imaginiere sie so groß, daß Du bequem hindurch paßt. Betritt die Ebene nun mit dem Zeichen des Horus.

### Horus

Das heißt, Du schießt Dich mit diesem Zeichen selber durch die Tür. Und zwar genau im Augenblick des stoßweisen Ausatmens, während Du mit den Armen nach vorne auf das Tattwa zielst.

### Harpokrates

Nach dem Ankommen gebe das Zeichen des Harpokrates. So bist Du gleich erst mal in Sicherheit auf der anderen Ebene.

### Die Zeichen des Horus und Harpokrat:

#### Zeichen des Horus:

[Hier T\_abbildung01.pcx]

Linkes Bein im Schritt nach vorne. Linkes Bein angewinkelt stehen lassen. Rechtes Bein gerade ausgestreckt. Fußballen leicht angehoben. Oberkörper leicht nach vorn gebeugt. Arme neben dem gesenkten Kopf gerade ausgestreckt.

Hände gerade nach vorne ausgestreckt. Finger zusammen.

{Hier T\_abbildung02.pcx}

#### Zeichen des Harpokrat:

Mit dem linken Fuß einmal kräftig aufstampfen.

Wenn der linke Fuß den Boden berührt: Starr stehen, den rechten Zeigefinger an die Lippen legen.

### Schaue hinter Dich

Nach dem Ankommen drehe Dich um und gucke hinter Dich. Siehst Du dort die Tür? Sollte die Tür immer noch vor anstatt hinter Dir stehen, wiederhole den Vorgang noch einmal. Es ist wichtig, daß Du die Tür nach dem Betreten der Ebene tatsächlich hinter Dir wahrnimmst.

### Erste Wahrnehmungen

Dann blicke Dich erst einmal um. Versuche, etwas zu erkennen. Am Anfang wirst Du höchstwahrscheinlich alles wie ein blasses Stilleben wahrnehmen. Auf der Erd - Ebene siehst Du vielleicht ein paar Hügel, Felsen oder einen kleinen Wald in einem Gebirgstal. Wichtig ist, daß Du ein starkes Gefühl empfindest, innerhalb des Elementes zu sein.

### Beim Boden anfangen

Wenn nicht, knie nieder und berühre mit den Händen den Boden. Wie fühlt er sich an? Wenn Du erst mal eine Wahrnehmung gemacht hast, kommt alles andere wie von alleine. Hab Geduld. Jeder findet über einen anderen seiner 5 Sinne Zugang zum Wahrnehmen der Ebene.

### Vibriieren der Namen

Bevor Du irgendetwas anderes unternimmst, vibriere die dem Element zugehörigen Namen. 1 m Falle der Erd - Ebene also zuerst den göttlichen Namen Adonai ha - Aretz drei - oder viermal, dann den Namen des Erzengels, Auriel, dann den des Engels Phorlakh. Du wirst feststellen, daß Deine Wahrnehmung besser wird. Die Umgebung wird lebendiger und dynamischer.

### Vom Vibrieren

Vibriieren heißt, daß Du die Worte langsam so sagst, daß in Deiner Vorstellung davon das ganze Universum erzittert. Es kommt auf das Spüren der Vibration, des Klanges an. So, wie eine Stimmgabel mitschwingt, wenn man die richtige Note auf dem Klavier spielt, so schwingst Du Dich auf die besuchte Ebene ein.

### Der Sound

Wie sich vibrieren anhören soll? Stelle Dir einfach einen Zauberer wie im Fantasy- Film vor, der auf dem Berg steht und die wilden Beschwörungen macht. Es klingt tief, eindringlich, bohrend, so daß alles mitschwingt.

### Verlassen

Die ersten Male belasse es bei den ersten Wahrnehmungsübungen.

Bevor die großen Abenteuer beginnen, solltest Du Dir einige Erfahrungen im Betreten und Verlassen der Ebene aneignen.

Und plötzlich steht da jemand vor Dir. Begegnung der dritten Art. Ein Astralwesen. Und nun?

### Führer

Am besten, Du begegnest jemandem, der Dich mit der Ebene vertraut machen kann. Oft klappt es, wenn man so einen Führer einfach herbeiruft und sich mit ihm anfreundet. Dann kannst Du Dir von ihm alles zeigen und erklären lassen.

### Zusammen

Es ist sicherer, mit einem Wesen, das sich auskennt, die Ebene zu erkunden. Vorausgesetzt, Du hast das Wesen zuvor getestet.

### Wesen testen

Frage dafür das Wesen nach seinem Namen und achte auf sein äußeres Erscheinungsbild. Paßt der Name oder der Zahlwert des Namens zu der Ebene? Passen sein Auftreten, seine Kleidung dazu? Was passiert, wenn Du die der Ebene zugeordneten Gottes - und Engelsnamen vibrierst? Verstärkt dies die Wahrnehmung des Wesens? Vergleiche bitte das letzte Kapitel mit diesen Fragen! Dort stehen genaue Anweisungen zur Überprüfung und Kontrolle.

### Nachfragen

Frage ihn auch, wie Du ihn das nächste Mal wirkungsvoll rufen kannst.

### Höflichkeit

Sei möglichst freundlich zu allen Wesen, die Dir begegnen. Verteidige Dich nur mit den bereits gelernten Schutzmaßnahmen, wenn es unbedingt sein muß.

### Torsten

Nicht nur, weil es sich rumsprechen könnte, daß dort ein Wahnsinniger, der auf alles, was sich regt, ballert, die Ebene terrorisiert. Denke an Torsten

Gehe den gleichen Weg, den Du gekommen bist, wieder zurück.
---

### Dank

Verabschiede und bedanke Dich. Du verläßt die Ebene, indem Du Dich Deiner Tür zuwendest und sie mit dem Zeichen des Horus durchschreitest.

### Energie Recycling

Mache das Zeichen des Horus auf die Tür mit der Vorstellung, daß Du alle Energie, die Du für die Operation gebraucht hast, wieder in Dich aufnimmst. Die Tür sollte dabei verschwinden oder schwächer werden.

Löse die Tattwa - Tür in Deiner Vorstellung ganz auf. Stelle Dir vor, Du nimmst alle Energie wieder in Dir auf.

Kehre in Deinen Körper zurück. Mache das Zeichen des Harpokrates. Überprüfe, ob Du noch alle Körperteile spürst. Nimm sehr gründlich und genau zurück. Wenn nötig, wiederhole das Zurücknehmen.

Ab hier gilt der Ablauf wieder für Tattwa Vision und Projektion zusammen.
---

### Vorgehensweise

Mache das große bannende Pentagrammritual der Erde.

Mache das kleine bannende PTR.

(Reinige mit Feuer und Wasser) Sage: "Liebe ist das Gesetz, Liebe unter Willen."

[hier T\_abbildung03.pcx]

### Ausführung im Astralkörper

Du kannst die Rituale, nachdem Du sie einige Male materiell ausgeführt hast, im Astralkörper ausführen.

### Warm machen

Während der Durchführung des Rituals wird die Wahrnehmung zusehends besser. Du kannst dabei Deinen Astralkörper sozusagen "warm - machen".

### Konzentration

Du konzentrierst Dich so auf die richtige Ausführung des Rituals, daß die Zweifel dabei langsam verschwinden und es immer besser geht.

### PTRs grade?

Wenn die gezogenen PTRs irgendwie schief oder unförmig werden, führe sie dennoch zuende. Dann beende Deine Astralarbeit, stehe auf und banne materiell sehr gründlich.

### 3.2.2.3. Astralprojektionen auf Tattwa - Ebenen

#### Verbesserung

Nun geht es darum, Deine ersten astralen Erfahrungen zu verbessern. Mache Dir am besten einen Zeitplan und arbeite alle Tattwa - Ebenen einmal durch.

#### Vorgehensweise

Beginne mit der Erd - Ebene. Du kannst alles so machen, wie oben beschrieben.

Führe genauestens Aufzeichnungen.

Dann gehe zur Luft - Ebene über. Tue alles so, wie vorher beschrieben, aber mit dem Luft - Tattwa, den Luft - Gottes - Namen und den Luft - Pentagrammen.

Zeichne wieder sorgfältigst auf und arbeite die Unterschiede zur Erd - Ebene heraus. Wie leben die Luft - Wesenheiten? Was können sie, was die Gnomen nicht können? Wobei können sie Dir behilflich sein? Welche Geheimnisse können sie Dir zeigen?

Tue dasselbe mit den beiden letzten Elementen, die Geist - Ebene lasse vorerst heraus.

Vergleiche wieder gründlich.

Sammle gründlich Informationen!
---------------------------------

### Kombinationen

Erst, wenn Du dies getan hast und über alle Ebenen genügend Informationen sammeltest, gehe zu den kombinierten Tattwas über. Dies ist wichtig, weil:

### Seltsamkeiten

Die Ebenen, die Du besuchst, sind Verbindungen der reinen Tattwa - Ebenen. Du kannst dort sehr seltsame und ungewöhnliche Wesenheiten kennenlernen. Du mußt entscheiden können, ob Deine Wahrnehmungen korrekt sind. Das kannst Du nur, wenn Du genügend Erfahrung mit den einfachen Ebenen gesammelt hast.

Element	Gottesname	Himmelsrichtung	Erzengel	Engel
Feuer	YHVH Tzabaoth	Süd	Michael	Aral
Wasser	Elohim Tzabaoth	West	Gabriel	Taliahad
Luft	Shaddai El Chai	Ost	Raphael	Chassan
Erde	Adonai ha - Aretz	Nord	Auriel	Phorlak

Die Namen der Erzengel werden übrigens auch beim kleinen Pentagramm Ritual vibriert!

#### 3.2.2.4. Andere Astralprojektionen

Wie Du weißt, kannst Du Dich in alle anderen Siegel Ähnlich projizieren, jedes Symbol als Tür benutzen. Grundsätzlich geht das genauso wie mit den Tattwas, nur daß Dir keine Gottes - und Engelsnamen, sowie Rituale zur Verfügung stehen.

#### Vorbereitung

Du mußt sehr genau und gründlich sein, Deine gesamte Arbeit vorbereiten. Führe Deine Aufzeichnungen noch gründlicher, wenn möglich. Beginne diese Arbeiten erst, wenn Du Dir Deiner Tattwa - Erfahrungen ganz sicher bist.

### 3.3. Das Reisen mit dem Ätherkörper

#### Achtung Insider!

Eigentlich müßte ich als Überschrift auf dieses Kapitel setzen:

Betreten und Benutzen nur auf eigene Gefahr!
--

Da dieses Buch an verantwortungsvolle Leser gerichtet ist, will ich Dich auf ein paar Dinge hinweisen:

#### Wichtiges

Um mit dem Ätherkörper zu reisen, brauchst Du dringend Erfahrungen mit dem Projektionskörper! Du solltest einen erfahrenen Meditationsausbilder haben, damit Dir immer ein Wissender mit Rat und Tat zur Seite steht.

Ohne, daß Du Dich wenigstens eine halbe Stunde so konzentrieren kannst, daß Du bei der Meditation bleibst, keine Störungen hast, läuft nichts.

#### Konzentration

Mache die Übungen aus den nächsten beiden Kapiteln erst dann, wenn Du eine Konzentrationsstufe erlangt hast, in der keine unterbrechenden Störungen mehr auftauchen. Alles andere führt entweder zu Wahnvorstellungen oder tatsächlichen Gefahren!!!

#### 3.3.1. Der Ätherkörperaustritt mit weißem Licht

##### Legendär

Das weiße Licht ist ein fast legendäres Phänomen bei Astralaustritten. Fast jeder Astralreisende hat es schon einmal gesehen. Es kann auftauchen, wenn Du Dich so gut konzentrierst, daß die Störungen von Dir nur noch als Licht wahrgenommen werden. Genau genommen ist es tatsächlich eine Störung!

#### Hirn - Erregung

Dein Gehirn wird durch die vermehrte Konzentration so angeregt, daß es Bilder erzeugt. Diese Bilder sind eben helle Lichtmuster oder gar Lichtpunkte. Ich möchte Dir anraten, deshalb mit Meditationen dieser Art erst zu beginnen, wenn diese Phänomene von allein auftreten. Tordis van Boysen beschrieb in ihrem Buch Grundlagen der Meditation die Konzentrationsstufen.

Lichtphänomene dieser Art fallen unter Ekstasephänomene und treten erst ab einer bestimmten Meditationsstufe regelmäßig und kontrolliert auf.

Für die ganz Unbelehrbaren oder schon Fortgeschrittenen hier die Meditation:

#### Vorgehensweise

Du kannst das weiße Licht zum Austreten benutzen, wenn Du meditierst.

Das geht so:

Du meditierst eine Atem - Meditation. Empfehlenswert ist die Bauchatmung am Anfang, später die Nasen - Meditation. In beiden Fällen meditierst Du nicht auf das Atmen, sondern nur auf die Bewegung. Also bei der Bauchatmung: Du achtest nur auf das Heben und Senken der Bauchdecke. Bei der Nasen - Meditation: Du konzentrierst Dich auf die Berührung der Atemluft an den Nasenrändern.

Ab einer bestimmten Stufe tauchen Lichtphänomene auf. Du siehst sie direkt vor Dir. Es ist sehr wichtig, daß Du sie wirklich siehst. Sie sich vorzustellen, reicht nicht aus.

Prüfe einfach, ob sie echt sind, indem Du vorher einmal die Augen schließt und die Faustballen auf die Lider drückst. Du siehst dann Lichtmuster. Sind die Lichtphänomene so gut sehbar, hast Du die gewünschte Konzentration und kannst diese Übung hier durchführen.

Nach einer Weile wirst Du einen Zug vor den Augen spüren. Gehe dann einfach mit dem Licht mit, wie Du es vom Projektionskörper schon kennst. Es können Gefühle von Raumverlust, Ängste wie Überlebensangst auftauchen. Laß Dich nicht beirren, das ist normal und gibt sich.

Zwinge Dich nicht, bleibe locker und entspannt. Wenn Du draußen bist, bewege Dich vorerst nur in dem Zimmer umher. Bleibe in der Nähe Deines Körpers. Betaste die Wände, sie müssen sich fast real, vielleicht etwas Wattiger, anfühlen. Laß Gegenstände zur Überprüfung aufbauen.

Zurückgehen

Gehe folgendermaßen zurück:

Stelle Dich im Ätherkörper vor Deinen materiellen Körper. Gehe durch den Kopf wieder hinein. Fühle Dich langsam aber sicher in Deinen Körper. Fühle Deinen Beckenboden. Fühle langsam in Deine Beine. Nun spüre Deine Hände ganz genau. Nimm so gründlich wie nur irgend möglich zurück. Sei ganz genau.

Stehe erst dann auf, wenn Du Dir vollkommen sicher bist. Du mußt Dich danach frisch, wach, munter fühlen. Bist Du müde, zerschlagen oder ähnliches, wiederhole das Zurücknehmen noch einmal im Liegen. Mache ein paar Kniebeugen.

Gehe noch gründlicher als gewohnt zurück! Langsam und bewußt.

Wenn Du soweit bist, daß Du mit dem Ätherkörper austreten kannst, dann berücksichtige folgendes:

Berücksichtige

Bleibe immer ganz locker, egal was passiert.

Überlege Dir vorher ganz genau, was Du draußen tun wirst.

Zwinge Dich niemals, durch das Licht hindurchzugehen. Wenn Du meinst, Du schaffst es nicht, meditiere in Ruhe weiter und warte die nächste Gelegenheit ab.

Male Dir ein paar Verkehrs - oder Hinweisschilder, die Du in Deinem Zimmer aufstellst. Sie sollen Dir als Orientierung dienen.

Halte Dich erst einmal nur in Deinem Zimmer auf, bis Du ganz sicher bist.

Wenn Du in andere Räume gehst, tue dies so bewußt, wie Du in Deinem Zimmer spazieren gegangen bist.

Gehe durch Wände nur sehr vorsichtig und ganz aufmerksam.

Besuche andere Ebenen erst, wenn Du Deine Wohnung auch astral in - und auswendig kennst.

Übung macht's

Wenn Du zurückgehst: Tue dies niemals zu schnell. Gehe ganz langsam und aufmerksam in Deinen Körper. Fühle sehr gründlich in Deinen materiellen Körper. Nimm sehr gründlich zurück.

Gehst Du zu schnell zurück, könnte dies zu Schockwirkungen führen. Du vermeidest sie, wenn Du Dich an die Regeln hältst. Passiert es Dir dennoch, nimm sehr, sehr gründlich zurück. Gerade niemals in Panik, bleibe ruhig und gelassen.

Wenn der Ätherkörperaustritt nicht gleich funktioniert, mach Dir nichts draus. Es kann eine Weile dauern. Mit regelmäßiger Meditation erreichst Du das gewünschte Ziel. Vorerst wirst Du sicher

genug Freude an Austritten mit dem Projektionskörper haben.

Noch einmal zur Verdeutlichung:

Unterschiede

Projektions- und Ätherkörper unterscheiden sich weniger durch ihre Stärke, sondern durch die Art des Austrittes.

Spätestens, wenn es Dir gelang, mit dem Ätherkörper auszusteigen, wird der Projektionskörper die gleiche Stärke haben.

Mit dem Projektionskörper steigst Du über die Körper - Meditation aus, mit dem Ätherkörper über Licht oder Ekstase.

### 3.3.2. Der Ätherkörperaustritt durch Ekstase

Zusammenhang

Diese Form des Austrittes mit dem Ätherkörper hängt sehr stark mit dem des Lichtes zusammen!

Auch das Licht, wenn es als Phänomen in der Meditation auftritt, ist ein Kennzeichen für Ekstase!

Das Licht ist ein Kennzeichen für Ekstase!
--

Gehirn - Aktivität

Was Ekstase ist? Einfach erklärt handelt es sich um Erregungszustände des Gehirns, die Du sehend, hörend, fühlend, manchmal auch riechend oder schmeckend wahrnimmst. Durch gesteigerte Konzentration wird Dein Gehirn in ungewohnte Aktivitätszustände gebracht. Nervenzentren des Gehirns werden angesprochen, mit denen Du normalerweise nicht arbeitest. Dies kann sich in Erschauern, Lichtphänomenen, Orgasmusgefühlen, Schwebefühlen und tatsächlichen Schwebephänomenen, Glücksgefühlen und Bedürfnislosigkeit äußern.

Ekstasestufen

Die Ekstasephänomene treten gewöhnlich in einer bestimmten Reihenfolge auf. Tordis van Boysen beschrieb dies als Ekstasestufen in ihrem Buch »Grundlagen der Meditation«. Das hier erwähnte Licht tritt sehr häufig in der Ekstasestufe 2 und 3 auf. Damit verbunden sind oftmals Gefühle, die dem Orgasmus ähneln, ihn aber an Stärke übertreffen. Mit Hilfe dieser Phänomene kannst Du astral aussteigen. Das machst Du so, indem Du wieder auf die Lichtkugel meditierst und Dich dann regelrecht mit dem Ekstaseschub hochschießen läßt. Das ist aber nur eine Form. Jeder, der Ekstasephänomene hat und den Ätherkörperausstieg kennt, wird seine eigene Form entwickeln. Ich kann Dir deshalb kein Patentrezept vorschlagen. Du mußt, wenn Du soweit kamst, selbst herausfinden, wie es am besten funktioniert. Im Zweifelsfalle halte Dich an den Ausstieg über das Licht.

### 3.3.3. Das Besuchen astraler Welten mit dem Ätherkörper

Alles offen

Du weißt es ja schon, mit dem Ätherkörper steht Dir jede astrale Ebene offen.

Du kannst allerdings frei wählen, wie Du diese Ebenen besuchst. Die Möglichkeiten, dies zu tun, sind:

Möglichkeiten

Du machst es so, wie es unier Projektionskörper bereits beschrieben wurde. Das heißt, Du gehst mit dem Harpocrates durch das Tattwa oder Siegel.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, Dich einfach von einer Wesenheit dorthin führen zu lassen.

Das setzt natürlich voraus, daß Du bereits Kontakt zu einer solchen Wesenheit hast.

Als dritte Möglichkeit geht noch: Du stellst Dir einfach vor, daß Du auf der gewünschten Ebene landest. Dies funktioniert nur dann, wenn Du die Ebene bereits sehr gut kennst und wiedererkennen kannst. Ansonsten läufst Du Gefahr, Dich zu verlaufen.

Die astrale Seite unserer materiellen Welt steht Dir in alle Himmelsrichtungen hin offen. Wichtig ist, daß Du schon an dem gewünschten Ort sein kannst, wenn Du nur daran denkst. Allerdings: Das empfiehlt sich nur, wenn Du Dir im Landen dort schon ganz sicher bist. Bauchlandungen mit dem Ätherkörper können unangenehm werden. Ich tue dies, indem ich mir den Raum oder Ort, an dem ich landen will, sehr genau und gründlich vorstelle.

Zum Abschluß

So, nun weißt Du praktisch alles, was Du für das astrale Reisen benötigst. Zum Abschluß gehe ich noch auf die Überprüfung und Kontrolle ein - ein sehr wichtiger Punkt, um Erfolg im astralen Reisen zu haben.

Überprüfung und Kontrolle

Überprüfung/Erfolg

Grundsätzlich stehen Dir viele Möglichkeiten zur Überprüfung und Kontrolle Deiner astralen Erfahrungen offen. Ich nenne jetzt die wichtigsten, an die Du Dich (am Anfang) halten solltest. Bedenke, daß Du nur durch Überprüfung und Kontrolle erreichen wirst, daß Deine Reisen erfolgreich sind. Alles, was nicht überprüft wird, gilt (am Anfang) als Halluzination. In den Gruppen, in welchen ich das astrale Reisen erlernte, galten Astralreisen erst dann als solche, wenn sie überprüft wurden. So wurde jede Halluzination von vornherein ausgeschaltet.

Überprüfungen dienen dem Erfolg!
----------------------------------

Die Überprüfungs- und Kontrollmöglichkeiten sind:

Mit anderen

Du reist mit einer, besser zwei Personen zusammen. Ihr trefft Euch auf der abgesprochenen Ebene und zeichnet Eure Erlebnisse direkt nach der Reise auf. Vorher wird kein Wort besprochen, danach wird verglichen. Ihr könnt Euch absprechen, daß jeder dem anderen eine bestimmte Handbewegung oder ein Wort übermittelt. Auch dies wird nach der Reise verglichen. Alles, was Du getan haben sollst, Dich aber nicht daran erinnern kannst, gilt als Halluzination. Alles, was Deine Mitreisenden taten, woran sie sich aber nicht erinnern können, gilt ebenfalls als Halluzination. Ihr trefft Euch an einem abgesprochenen Punkt und beobachtet ihn sehr genau. Wer sieht was, wer hört was, wer fühlt was, wer riecht was, wer schmeckt was? Alles, was hinterher übereinstimmt, gilt als echt, alles andere als Halluzination.

Kabbala

Du wertest, bevor Du eine Ebene besuchst, die Elementen - , Planeten - und Symbolzusammenhänge sehr genau aus.

Dafür ist es notwendig, daß Du kabbalistische Kenntnisse bekommst. Die Kabbala ist ein Symbolsystem, entworfen von den alten Hebräern. In »Praktische Kabbala« von Gitta Peyn wurde alles für Dich Notwendige beschrieben. Vergleiche, ob die Ebene, die Du besuchst, mit den Symbolen übereinstimmt. Es kann zum Beispiel folgendes passieren: Du besuchst die Feuer - Ebene und siehst dort kriegerische Gestalten in rot gekleidet. Du untersuchst anschließend und stellst fest: Krieg = Mars, Gott der Energie, des Feuers, des Krieges - paßt. Rot = Farbe des Feuers - paßt. Sehr gut, Du warst erfolgreich. Vermeide das, was als Humpti - Dumpti - Kabbala bezeichnet wird. Damit meine ich: Alles paßt auf alles, nur eine Frage der Interpretation. Damit wird die Überprüfung zur Willkür. Halte Dich an die Regeln der Kabbala, dann bist Du sicher vor Selbsttäuschung. Ich habe schon die dollsten kabbalistischen Interpretationen gehört, die alle nur darauf hinausliefen, sich nicht festlegen zu müssen. Bemerkest Du, daß das, was Du sahst, nicht

eindeutig mit den Symbolen übereinstimmt, dann gehe davon aus:

Etwas lief schief. Banne und beginne die Arbeit von vorne. Im Zweifelsfalle hole Dir Hilfe von einem erfahrenen Reisenden.

#### Gemeinsam/Kabbala

Wenn Du astrale Freunde kennen lernst, wird Dir die Kabbala eine große Hilfe sein.

Die meisten Wesenheiten bedienen sich einer vollkommen anderen Sprache als Du. Du kannst Dich immer mit Hilfe der Kabbala mit ihnen verständigen. Dies ist ein Symbolsystem, das anscheinend - ich habe zumindest noch nichts anderes erlebt - auf allen Ebenen passend ist. Prüfe alles, was Dir gesagt oder sonst wie mitgeteilt wird. Prüfe Zahlenangaben, Symbole. Wenn etwas schief lief, dann gehe von folgenden Fehlermöglichkeiten aus: 1. Du hast etwas missverstanden, erneutes Nachfragen und Wiederholen des Gesagten hilft, 2. die Wesenheit schwindelt. Auch Punkt 2 kommt häufiger vor. Manchen Wesenheiten macht es Spaß, mit Dir Schabernack zu treiben. Diese sind für Zusammenarbeit nicht brauchbar. Andere wiederum wollen Deine Gründlichkeit auf die Probe stellen, um selbst herauszufinden, was sie mit Dir anfangen können. Wieder andere schwindeln aus purer Bosheit, auch diese sind unbrauchbar. Du siehst, Du mußt also sehr genau und korrekt in Deinen Arbeiten sein. Bedenke immer die Erlebnisse von Torsten, der sich monatelang in Wahnwelten herumtrieb. Auch mit anderen zusammen kannst Du astrale Freunde befragen. Ihr vergleicht anschließend Eure Ergebnisse und analysiert aber getrennt! Wenn Eure Analysen zu gleichen Schlüssen kamen, lief alles korrekt.

#### Tagebuch führen

Führe über alles gründlichst Tagebuch.

Beobachte, wie sich Ebenen verändern. Manchmal kann es ganz schleichend vor sich gehen, daß eine Ebene ihr Aussehen verändert. Das kann 1. die Ursache haben, daß Du versehentlich in eine Traumwelt oder eine andere Ebene gerutscht bist, 2. daß Du vorher die Ebene nicht gründlich untersucht hast und nun ihre tatsächliche Beschaffenheit herausfindest. Den Unterschied findest Du nur über gründliche Aufzeichnungen heraus. Glaube erst einmal gar nichts - das gilt für die ersten Reisen im Projektionskörper nicht. Die ersten Reisen fallen unter Übungen. Zu starke Kritik am Anfang kann verhindern, daß Du Vertrauen in Deine Fähigkeit astralen Reisens bekommst.

Zeichne alles auf!

#### Alltagsveränderungen

Überprüfe, wie sich Dein Alltag verändert.

Geschehen ungewöhnliche Dinge, zum Beispiel platzende Wasserrohre oder ähnliches? Dann hast Du vielleicht eine Tür offengelassen. Überprüfe Dein Tagebuch und kontrolliere, ob Du etwas übersehen hast. Schließe die Türen, nachdem Du die Wesenheiten gebannt hast. Fühlst Du Dich matschig, müde, niedergeschlagen, überprüfe Deine Aufzeichnungen wieder. Hast Du irgendetwas übersehen oder nicht gründlich zurückgenommen? Ist Deine Konzentration schlechter geworden? Schläfst Du manchmal ein? Für das erste gilt das, was in dem Punkt hiervor steht. Für die letzten Punkte gilt im schlimmsten Falle, alle astralen Arbeiten erst einmal ruhen zu lassen und die Konzentration zu trainieren.

84

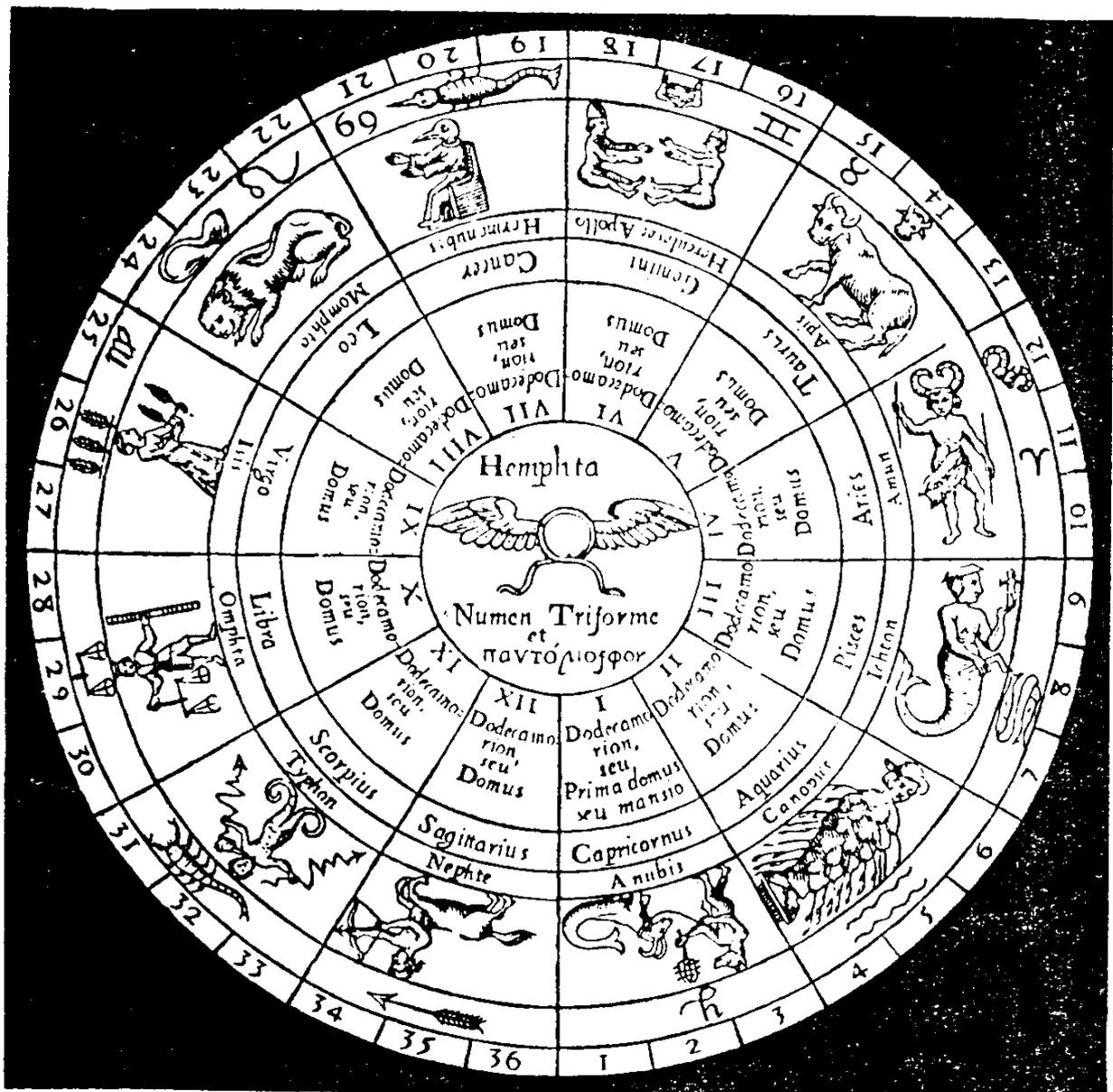
So, geschafft. Du hast das Rüstwerk zum erfolgreichen Astral reisenden an der Hand. Ich wünsche Dir jetzt nur noch viel Erfolg beim

Erkunden neuer Welten!

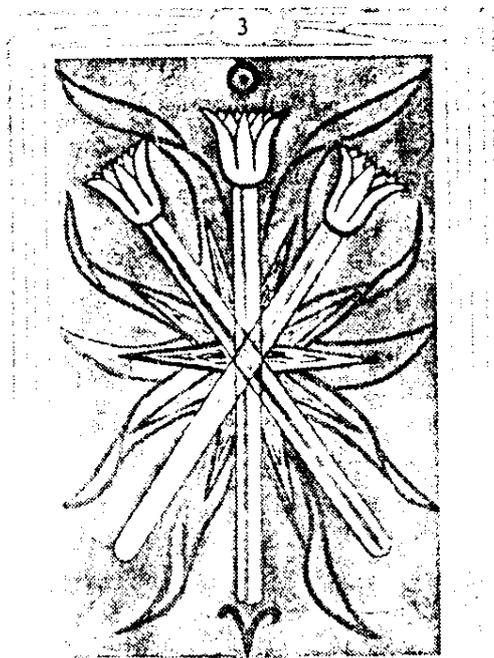
Anhang

Zum Abschluß findest Du auf den folgenden Seiten ein paar Abbildungen von Symbolen. Jedes dieser Symbole kann astral bereist werden, ist eine eigene Welt!

**Planeten- und Astrologie-Symbole-  
jedes Symbol hat seine eigene Bedeutung und  
verkörpert eine Welt!**



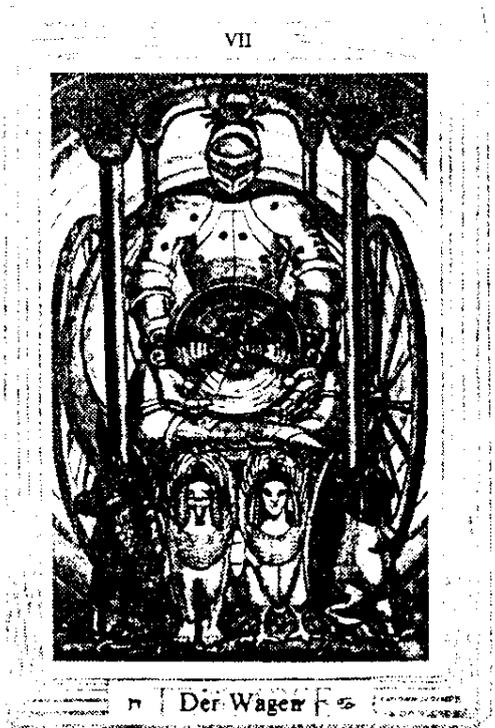
**Tarotkarten - umfangreiche Symbole -  
sehr geeignet für den fortgeschrittenen Astralreisenden:**



Tugend



As der Stäbe



# Indische Symbole

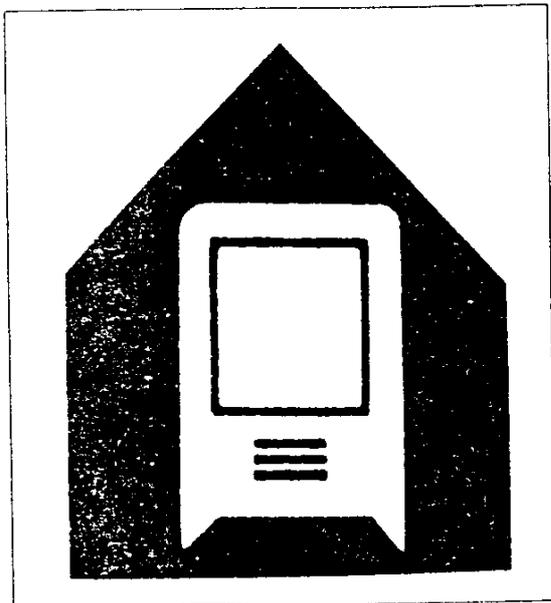
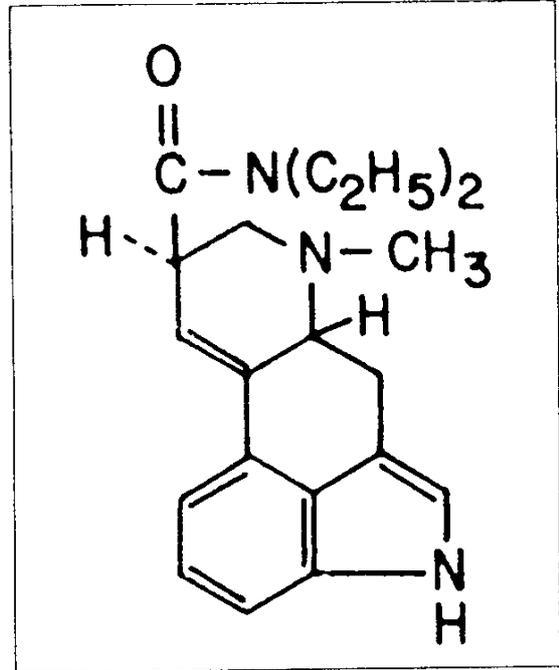
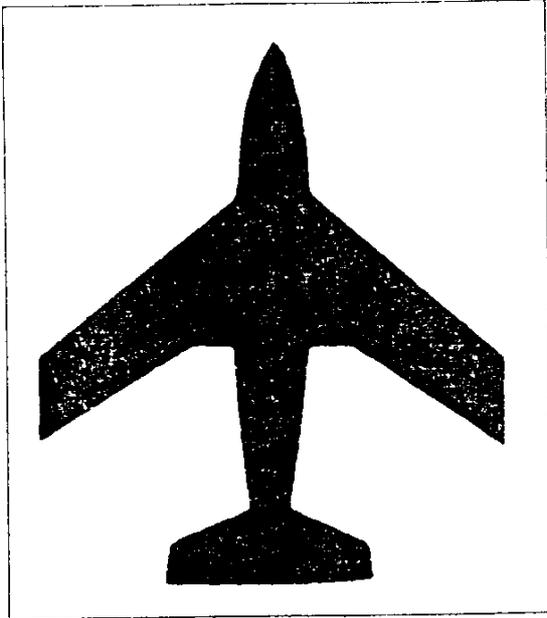


*Tirumala - the sacred land*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36

*Sacred Marks*

**Alltagssymbole -  
eine sehr interessante Art, das tägliche Erleben einmal  
anders zu betrachten**



---

## Literaturverzeichnis

- Bentov, Itzhak; Auf der Spur des wilden Pendels; Dianus - Trikont Verlag; 1977.
- Bittau, Dietmar; Sehen wie ein Adler; Edition Schangrila; 1985. Boysen, Tordis van; Grundlagen der Meditation; Peyn und Schulze Verlag; 1990.
- Boysen, Tordis van; Konzentration und Imagination; Peyn und Schulze Verlag; 1990.
- Crowley, Aleister; Die Vision und die Stimme ;Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Crowley, Aleister; Magie mit/ohne Tränen; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Douval; Bücher der praktischen Magie; Ansata Verlag; 1977.
- Eschner, Michael; Techniken der Bewußtseinserweiterung; 1989.
- Eschner, Michael; Die Geheimen Unterweisungen und Rituale des Hermetischen Ordens der Goldenen Dämmerung; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Eschner, Michael; Einführung in die Magie; Peyn und Schulze Verlag; 1990.
- Fortune, Dion; Selbstverteidigung mit PSI; Ansata Verlag.
- Hartwig, Andreas; Kristallkugel & Spiegelmagie; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Kersken, Sigrid; Magische Rituale; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Kujath, Frank; Erste Hilfe bei magischen Unfällen; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Monroe, Robert A.; Der zweite Körper; Ansata Verlag; 1985.
- Muldoon & Carrington; Die Aussendung des Astralkörpers; Bauer Verlag; 1986.
- Peyn, Gitta; Praktische Kabbala; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Peyn, Gitta; Autogenes Training; Grund - und Oberstufe; Peyn und Schulze Verlag; 1989.
- Peyn, Gitta; Telekinese und Telepathie; Peyn und Schulze Verlag; 1990.
- Rucker, Rudi; Die Wunderwelt der vierten Dimension; Scherz Verlag; 1984.
- Schulze, Petra; NLP Einführung und Metamodell; Peyn und Schulz? Verlag; 1989.