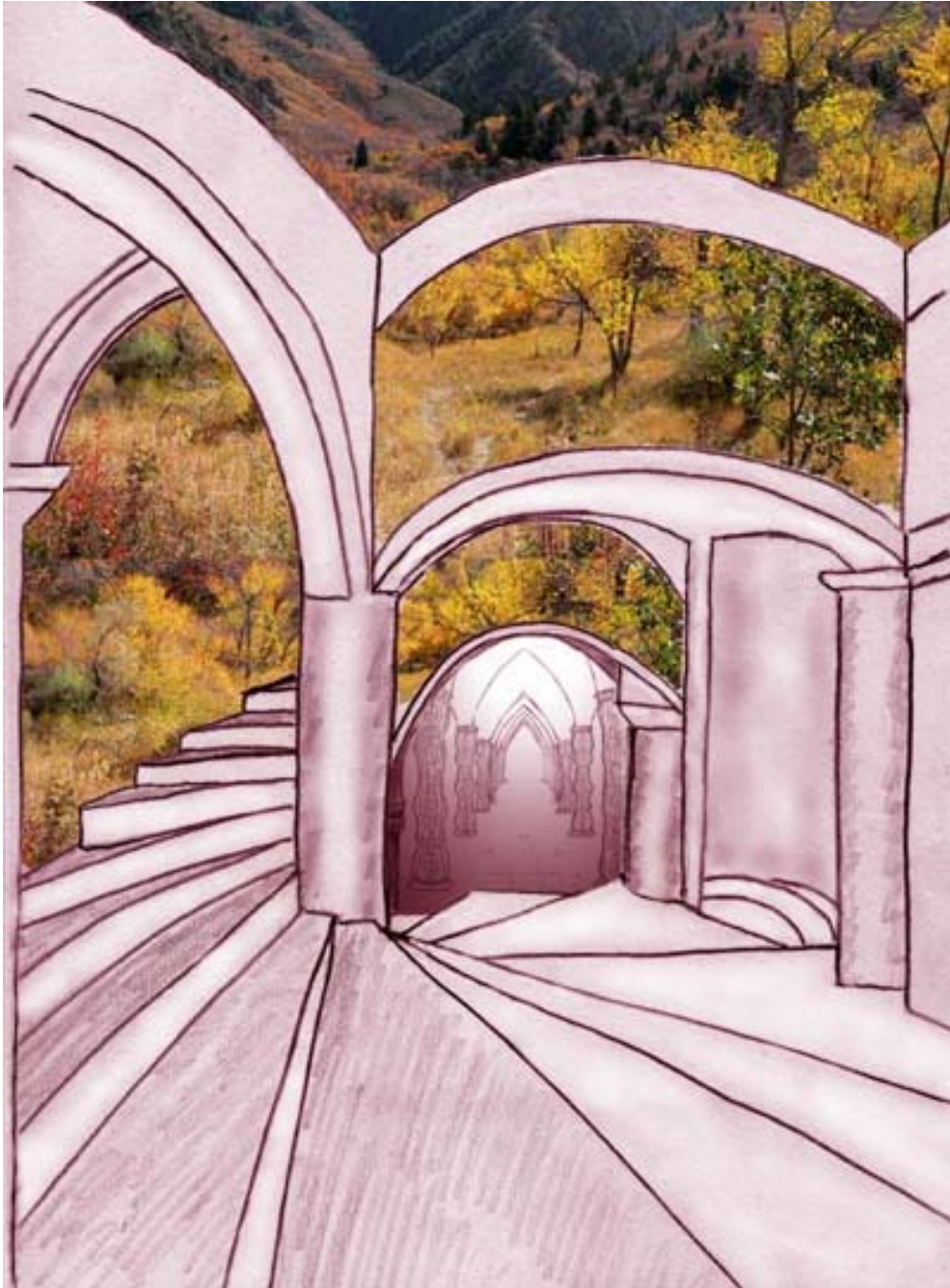


Astralreisen, Jenseitswelten

Teil 4

Astralreisen



Alfred Ballabene

Inhaltsverzeichnis

Grundlegendes über Astralreisen
Kommerzialisierung und Verflachung
Verifikationen
Unterschiede zwischen körpernahen AKEs und Astralreisen
Arten des Astralreisens
Wie steigere ich meine Bewusstheit
Allgemeines zur Durchführung des Astralreisens
Spontanes Astralreisen
Astralreisen im Anschluss an Abhebungen
Astralreisen im Anschluss an Austritten
Astralreisen im Anschluss an Falsches Aufwachen
Astralreisen über Visualisation - Projektion
AKE durch Wiedereinstieg in einen vorhergehenden Traum
AKE durch Autohypnose
Tunnelmethode
Spontanes Bewusstwerden durch eine bereits bekannte Umgebung

Umschlagbild: aus dem ebook "Lilith" von A. Ballabene



Astralreisen

Grundlegendes

Unter Astralwandern oder Astralreisen, abgekürzt OBE (engl.) oder AKE (deutsch) versteht man ein Reisen in feinstofflichen Dimensionen. Ob eine solche Möglichkeit bezweifelt wird oder nicht, eines bleibt auf jeden Fall festzustellen: diese Art des inneren Reisens ist höchst spannend. Wir erleben mit einem fühlbaren und sichtbaren Körper eine uns unbekannte Umgebung, die so real wirkt wie die physische Welt. Mitunter sind wir sogar noch wacher und erleben intensiver als im Alltag. Es bietet sich uns eine Welt voller Überraschungen und Schönheiten. Wir sind nicht nur passive Beschauer, die z.B. Prunkbauten betrachten, sondern wir sind genauso in der Lage irgendwo an zu klopfen, einzutreten und mit den Menschen zu sprechen, die dort wohnen. Bei diesen Wanderungen befinden wir uns wie es der Zufall will mal in exotischen, südlichen oder nördlichen Ländern, oder in einer anderen Zeit. In Reisen auf jenseitiger Ebene treffen wir liebgewordene Menschen, die vor uns ihr physisches Dasein beendet haben.

Aus dem Buch "In der Tempelstadt":

Elbrich und Emanuel setzten neugierig ihre Erkundungen fort. Dieses Stadtviertel erweckte den Eindruck eines Nobelbezirkes. Die Häuser waren in der Mehrzahl vier bis fünf Stockwerke hoch, viel breiter als die der Altstadt und reich an Skulpturen, außerdem mit pompösen Portalen versehen. Es standen hier viele und schöne Prunkbauten, wie man sie auf Erden in so dichter Anhäufung nur selten finden würde. Die Freunde waren fasziniert.

Sie waren schon gut hundert Meter die Straße entlang gegangen, als sie stehen blieben, um die Fassade eines der Prunkgebäude genauer zu betrachten. Tor und Fenster waren mit spitzdornigen Ornamenten verziert. Auf den Wandflächen waren Skulpturen, dicht an dicht, als wären die Wände große aufgeschlagene Buchseiten, die über die Geschichte des Gebäudes und seiner aufgeprägten Erinnerungen erzählen wollten. Die Freunde vertieften sich in die reichen Details. Merkwürdig, wie das Sehen hier funktionierte. Die Wahrnehmung schien mit der Aufmerksamkeit gekoppelt zu sein. Je genauer man hinsah, desto plastischer und schärfer wurde alles. Es erweckte den Eindruck, als könnte man jedes Sandkorn herbeizoomen, bis man gleichsam seine Kanten glitzern sah. ...

Wie auch immer, im Grunde genommen war die Stadt schön. Selbst die dämonisch geprägten Fassaden der Häuser und Paläste waren schön und harmonisch auf ihre Art. Alles deutete darauf hin, dass es hier keine offenen Aggressionen gab. Alles spielte sich auf einer subtileren Ebene ab. Wenn man dies beachtete und achtsam war, so schien es, konnte einem nichts geschehen. Im Gegenteil, es war sogar möglich, sich an der einzigartigen Schönheit zu erfreuen.

Trotz der drohenden Fassaden erweckten die Straßen einen durchaus ruhigen, fast könnte man sagen friedlichen Eindruck. Die Tore waren nicht verschlossen, wie sie durch Ausprobieren heraus fanden, für irdische Verhältnisse sicherlich ungewöhnlich.

Allmählich mutiger geworden und mit mehr Selbstvertrauen, entschlossen sich Elbrich und Emanuel eines der Gebäude genauer zu untersuchen. Sie entschieden sich, ein hervorstechend großes Gebäude zu betreten, das den Eindruck eines öffentlichen Bauwerkes erweckte. Auch dieses hatte dämonische Skulpturen auf seiner Fassade, die zur Vorsicht mahnten.

(Aus: In der Tempelstadt, Ein jenseitiger Entwicklungsweg, Autor: Alfred Ballabene ISBN 978-3-901975-33-2 Verlag: SOLARIS Spirituelle Edition, Wien)



dennoch war alles von einer eigenartigen Schönheit

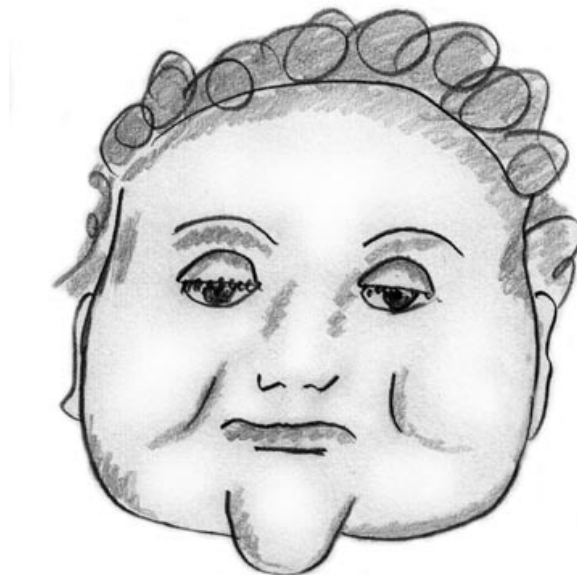
Ich habe durch das Astralwandern eine enorme Bereicherung meiner inneren Erlebniswelt erlangt. Nicht nur das, ich lernte auch unsere äußere Umwelt mit anderen Augen sehen. Mein Blick wurde für kleine Details geschärft, für Schönheiten und symbolische Aussagen der Dinge. Die Welt wurde für mich zu einem reichhaltigen Buch.

Voll Überzeugung wage ich zu sagen, dass mir durch das Astralreisen ein zweites zusätzliches Leben geschenkt wurde, ein Leben, in das ich zeitweise (wenn auch kurz) zur Erholung eintauchen durfte, so wie Kurzferien, gelegentlich Winter im Sommer, oder Sommer, wenn es hier düster und kalt war.

Des Weiteren habe ich andere Menschen besser verstehen gelernt, denn bei Begegnungen in Astralreisen, lernt man über eine telepathische Brücke die Handlungsweise und die Charakterprägungen zu verstehen. Es gibt kein Verheimlichen und meist wird offen der Kummer zur Schau getragen, zugleich mit der Ursache seines Entstehens. Eigentlich ist die jenseitige Welt eine ehrliche Welt - weil ein Verbergen nicht möglich ist.

Durch das Astralreisen lernte ich die Welt mit anderen Augen sehen. Hier ein Auszug aus der Einleitung von Vayu's Kaffeesudbildern, Teil 2:

Zwischen anderen Wartenden saß ich in einer Stuhldreihe entlang der Gangwand einer Klinik und wartete aufgerufen zu werden. Die Zeit wurde mir lang und ich begann den Boden zu betrachten. Er bestand aus Linoleum mit brauner Marmorfaserung. Schon nach Sekunden sah ich darin allerlei Gesichter. Es waren besonders viele in dieser Maserung zu sehen. Schon hatte ich Papier und Kugelschreiber zur Hand und skizzierte. Hin und wieder bedeckte ein breiter Fuß eines Durcheilenden das Gesicht, das ich gerade am Zeichnen war. Die Eilenden hatten keine Ahnung hiervon auf welche Wunderwelt von Bildern sie ihren Fuß setzten. Wie viel Sonstiges im Leben wohl würden sie in ihrer Eile übersehen, ja gar nicht auf den Gedanken kommen, dass es solches überhaupt geben würde, dachte ich. Wunder liegen zu ihren Füßen und sie wissen es nicht.



Wenn wir einige Sekunden in unserer Eile halten würden, könnten wir Wunder erschauen

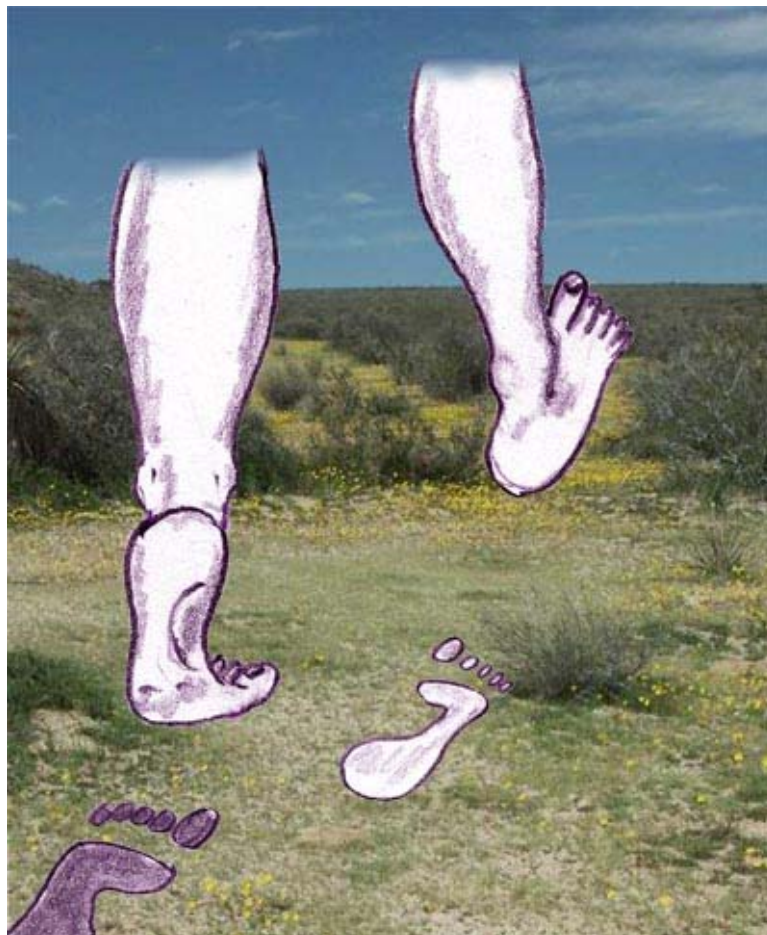
Beim Zeichnen sehe ich in den Gesichtern die Menschen mit ihren Schicksalen und Problemen vor mir. Ich liebe sie und habe für sie Verständnis.

Unter den vielen Charakterzügen des Menschen ist zumeist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches für diesen Menschen die hervorstechende Eigenschaft ist, an der er zeitlebens arbeitet. Diese Eigenschaft ist seine Lebensaufgabe und von ihr aus entwickelt sich die Hauptstrategie der Lebensbewältigung.. Von ihr aus leiten sich sekundäre Eigenschaften ab, welche das zentrale Merkmal wie eine Wolke umgeben.

(Aus Vayu's Kaffeesudbildern, Teil 2, unveröffentlicht)

("Vayus Kaffeesudbilder und Sinnsprüche", Autor: Alfred Ballabene, ISBN: 978-3-901971-42-6, Verlag: SOLARIS Spirituelle Edition, Wien)

Durch die Begegnung mit Verstorbenen und geistig hoch entwickelten Wesen hat sich in mir auch der Glaube nach einem Jenseits und einem Weiterleben nach dem Tode gefestigt. Dadurch hat das Leben für mich einen tieferen Sinn bekommen - es ist kein unwiderruflicher Ablauf, dessen Inhalt nur im kurzfristigen Vergnügen besteht. Es gibt höhere Zielsetzungen - das Leben ist kein Wegwerf-Tand mehr, sondern ein Schatz, der gehegt werden will.



Die einst dunkle Spur unserer Lebensschritte wird immer heller

In Vielem bedarf es auch in der Astralwelt einiger Erfahrung, bis man alle Gegebenheiten optimal nutzen kann. Das hierbei entwickelte "Können" liegt in erster Linie am Überwinden der logischen Hemm-Mechanismen, die vom UBW aus gesteuert werden. Das UBW verbietet Handlungen und Vorhergehensweisen, die es in der materiellen Welt nicht gibt. Es ist ein Kontrollmechanismus, der im normalen Tagesablauf Täuschungen und Halluzinationen verhindert. Hierzu gehören Arten der

Fortbewegung wie Fliegen, Gleiten etc. und Fähigkeiten wie Materialisieren und Bewegen von Gegenständen.

Wenn beim Astralreisen zu viele und zu schnelle Eindrücke erfolgen und Handlungen gesetzt werden, die den Regeln der materiellen Welt widersprechen, z.B. wenn wir über die Gegend fliegen, eilig neue Eindrücke sammeln, ohne den astralen Körper durchzuchecken und ohne unser Bewusstsein stark in ihm zu verankern, dann kann sich leicht die Bewusstseinsklarheit verlieren und wir gleiten in einen traumartigen Zustand ab. Das sollte durch verschiedene Maßnahmen verhindert werden - bewusste Wahrnehmung des Tastens, scharf ein Objekt fixieren (um die Sehklarheit zu stärken), den Körper durchchecken, um uns unserer Körperlichkeit bewusst zu werden und vieles andere mehr.

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird, ist jene, ob durch das Astralwandern nicht die Nachterholung verloren geht. Hierzu kann ich sagen, dass gerade das Gegenteil der Fall ist - die Erholung ist besser und gleichzeitig hat man durch die Erlebnisse einen psychischen Auftrieb.

☛ Solange wir uns in der Nähe des physischen Körpers befinden, erleben wir eine leicht ungenaue Kopie der materiellen Umgebung. Je weiter wir uns vom Körper entfernen, desto andersartiger wird die Umgebung und zwar nicht kontinuierlich, sondern in Schritten - zumeist dann, wenn wir eine Sicht-Schwelle überschreiten (Türe, Eingangstor, Straßenbiegung).

☛ Bei manchen Astralwanderungen werden wir von tiefen Gefühlen erfasst. Diese Gefühle sind derartig überwältigend, dass sie eine übernatürliche, kosmische Qualität annehmen. Dies betrifft die euphorischen Gefühle, die ich oft hatte. In einigen Fällen erhielt ich auch Hinweise, dass derlei Gefühle auch intensiv negativ sein können. Sie lösten dann bei jenen Personen einen derartigen Horror aus, dass diese nie wieder etwas mit OBE zu tun haben wollten.

☛ Empathie (Gefühlswahrnehmung anderer) und Telepathie sind auf Astralebene normale und übliche Wahrnehmungsarten.

☛ In Astralebene kann man Verstorbenen, jenseitigen Helfern, engelartigen und dämonischen Wesen begegnen. Man begegnet immer wieder Freunden, zu denen ein inniges Freundschaftsverhältnis besteht, ohne dass man sich erinnern kann jenen Wesen jemals begegnet zu sein. In einer Art telepathischer Ausstrahlung bekommt man das Empfinden, schon durch Jahrhunderte oder Jahrtausende miteinander vertraut zu sein.

☛ Die "Materie-Gesetze" der Astralwelt sind sehr unterschiedlich zum physischen Plan. Materie kann durchdrungen werden oder wird durch Vorstellungskraft plastisch. Wenn man dann in diese Materie hinein greift, bleibt eine Mulde oder Deformation zurück. Materialisationen sind ebenfalls möglich. Sie kommen leichter zustande, wenn man den Blick abwendet oder die Materialisation an einem nicht einsichtigen Ort zustande kommen lässt.

☛ Der Blick kann in Astralwelten, wenn man sich darauf willentlich einstellt, Mauern durchdringen oder auf verschiedene darunter liegende Ebenen ausgerichtet werden. Auch kann man wie mit einem Fernrohr Weitliegendes herbei zoomen.

☛ Das Aussehen von Personen wird speziell in tieferen Ebenen von psychischen Gesetzen bestimmt.

Kommerzialisierung und Verflachung

Im Bestreben Astralreisen durch Bücher oder Seminare einem breiten Publikum zugänglich zu machen, beziehungsweise die angebotene Methode zu einem garantierten "Erfolg" werden zu lassen, werden Fantasiereisen als Astralreisen deklariert. Oft ist die Methode mit Begleitmusik verbunden. Begleitmusik verhilft zu einer besseren Entspannung, für Tieftrance ist sie jedoch ungeeignet, da einem die Töne immer wieder in die Außenwelt rufen und aus der Tiefenversenkung herausholen oder sie führen zu einem Einschlafen. Als Astralreisen ausgegebene Tagträume oder Fantasien mögen interessant sein, sie sind jedoch nie faszinierend. Keineswegs führen sie zu veränderten, euphorischen Bewusstseinszuständen. Jedoch war es die euphorische Gefühlswelt mit veränderter Wahrnehmung, welche mich zeitlebens am Astralreisen so faszinierte. Hier die Beschreibung einer solchen Art der Wahrnehmung aus dem ebook "Lilith":

Wir gingen Hand in Hand, bewunderten die Blumen und betrachteten die verzierten Hausfassaden. Es war kein gewöhnliches Schauen. Lilith übertrug auf mich sehr starke Emotionen. Mit ihr an der Hand war alles so schön, dass es mich in Verzückung brachte. Ich nahm Erde in die Hand und roch daran. Sie hatte einen köstlichen, unvergesslichen Geruch. Es war keine bloße Erde im üblichen Sinn. Es war der Nährboden allen Lebens, etwas dem man nur mit Ehrfurcht begegnen konnte. Ich hob einen abgefallenen Ast vom Boden. Vor meinem inneren Auge entstand eine Nähe zu allem was Holz ist, als Körper der Bäume und auch als formbares Material, das die Bäume den Menschen als Gabe schenken. Ihr eigenes Leben, das sie den Menschen opfern, wofür die Menschen bei jedem Brett und jedem Scheit, das sie zur Hand nehmen, danken sollten.

Diese besondere, in kosmische Dimensionen erhobene Wahrnehmung vermittelte mir Lilith. Ich geriet in einen Rausch der Verzückung. Mein Bewusstsein tauchte in ihr göttliches All-Bewusstsein ein. Wir verschmolzen zu einer einzigen Persönlichkeit, mit gleicher Wahrnehmung und gleichem Empfinden.

Wie schon oft wurde mir auch diesmal bewusst wie wunderbar schön die Schöpfung ist. Ich lernte ihren unglaublichen Reichtum lieben. Alles, jedes Sandkorn, war durchwoben von Erinnerungen. Alles trug in sich Prägungen von oft endlosen Zeiten, die auf jedem Objekt ihre Spuren hinterlassen hatten. Es war in diesem Zustand kaum Leidvolles zu entdecken, denn Leid löste sich in diesem Glück auf. Leid erschien aus dieser Perspektive ein kurzer Zwischenzustand, ein kleiner Umweg zum Glück der kosmischen Einheit, dem Urgrund der Schöpfung.

Verifikationen

Der Glaube oder Nicht-Glaube an die reale Existenz außerkörperlicher Erfahrungen ist eine reine Angelegenheit der Paradigmenbevorzugung. Verifikationen lassen sich schwer erbringen. Um so mehr gilt mein und anderer Interesse jenen Berichten, die eine Art Beweisführung erbringen, insofern als man sich die vorliegenden Gegebenheiten anders schwer erklären könnte.

Diverse Berichte als Beispiele für Verifikationen

OBE-Brief 12

"Heute ist mir was Tolles passiert, (wir haben heute frei). Ich bin so gegen 10.00 aufgewacht, weil ich einen Traum hatte. Ich saß am Computer und hab mein Gästebuch angeschaut und habe einen neuen Eintrag gesehen. Bei dem Mädels hatte ich mich vor einigen Tagen ins Gästebuch geschrieben. Aber ich sah im Traum den Namen und den Text, was sie mir reingeschrieben hat. Nach dem ich im Bett hochgeschreckt war, weil ich den Bildschirm plötzlich ganz groß vor mir sah, bin ich natürlich sofort zu meinem Computer hin und Tatsache, alles stand so da wie ich es kurz zuvor geträumt hatte.....verrückt :o)))"

OBE-Brief 43

Vor ungefähr 7 Jahren hatte ich das erste Erlebnis. Es war nach dem ich sehr lange geschlafen hatte . Ich sah mich plötzlich von Oben auf meiner Schlafcouch liegen und fand es irgendwie sehr unheimlich , aber ein richtig mulmiges Gefühl hatte ich eigentlich erst beim " Aufwachen ". Zuerst hatte ich ziemliche Schwierigkeiten überhaupt meine Augen auf zu bekommen und mich irgendwie zu bewegen und als ich dann endlich "wach" war, stellte ich fest, dass ich genau so da lag wie ich mich von oben gesehen hatte. Ich dachte erst es wäre ein Traum, aber es war so realistisch; vor allem weil ich um mich herum alles wahr genommen habe und das kann ja eigentlich nicht sein wenn man träumt.

Nachdem ich ein paar Erlebnisse dieser Art hatte hörte ich auf es zu verdrängen und fing an mich damit zu beschäftigen, wobei mir ein Freund sehr geholfen hat. Dadurch, dass er das Gefühl kannte, konnte ich offen mit ihm darüber reden.

Dann kam eine neue Situation auf, als mein Sohn 1, 5 Jahre alt war. Er war ziemlich krank und ich habe mir immer Sorgen gemacht, dass ich ihn trotz Babyphon vielleicht nachts nicht hören würde, wenn etwas mit ihm ist. Es war ganz merkwürdig fast wie beim ersten mal, mein Sohn fing an zu weinen und ich war plötzlich in seinem Zimmer, er saß in seinem Bett. Ich wollte ihn trösten doch es ging nicht und dann "wachte" ich plötzlich auf und hörte übers Babyphon, dass er wirklich weinte und ging in sein Zimmer. Er saß genauso in seinem Bett, wie ich in kurz zuvor gesehen hatte. Da wurde mir bewusst das es doch kein Traum gewesen sein konnte.

OBE-Brief 77

"..Mein feinstofflicher/Beta Körper befand sich dann in null Komma nichts über dem Schlafzimmer meiner Freundin, die mit ihrer Nichte im Bett lag... ich hatte eine raumgekrümmte Sichtweise des Schlafzimmers, wie aus einem Oval... und wollte meine Freundin auf mich aufmerksam machen. Die jedoch erschrak

und schrie geh weg! In jenem Moment wurde die Bilokation aufgehoben und mein Ätherleib sank wieder in den normalen Körper hinab, durch diese abrupt verängstigte Reaktion.

Am nächsten Tag teilte ich dies der Freundin mit, die immerhin 150 Kilometer von mir entfernt wohnt! Und sie bestätigte das Angstgefühl um genau die Uhrzeit, in der ich die Astralwanderung erlebte! Das Phänomenale daran ist, dass ihre 13 jährige Nichte schon während der Nacht fühlte, dass sich jemand im Raum befand, obwohl natürlich nicht optisch zu erkennen... später sagte sie zu meiner Freundin, dass sie glaube es sei ihr Freund. Zunächst dachte sie sich nichts dabei, aber nun war sie natürlich erstmals baff und ohne Worte als ich ihr meine Astralwanderung schilderte..."

Brief von Wolfhard, 18 Nov 2001

Seit ich über die Link-Liste auf Herrn Zurfluhs Seite auf Ihre Seite gestoßen bin, suche ich mit großem Interesse nach Hinweisen auf ein tatsächliches Wandern der Seele im Raum bzw. in der Zeit. In meinen eigenen Erfahrungen findet diese Suche seit meiner ersten bewussten OBE vor ca. elf Jahren statt. Der Erfolg dieser Suche lässt dabei stark zu wünschen übrig, bis auf eine bemerkenswerte Ausnahme die ich im Folgenden aus meiner Erinnerung rekonstruieren werde, da ich mir bisher leider keine Aufzeichnungen gemacht habe. Diese Erfahrung gehört jedoch zu den wenigen vermeintlichen Träumen und OBE's, an die ich mich noch nach Jahren recht lebhaft erinnern kann. In diesem Fall sind es nun ca. drei Jahre. Den Ablösungsvorgang erinnere ich nur sehr vage als ein plötzliches, fast ruckartiges aus dem Körper "herausgewippt" werden, mit gleichzeitigem gewahr werden der Außerkörperlichkeit. In Rückenlage werde ich wie von Magneten mal hierhin mal dorthin gezogen, ohne die Richtung trotz großer Willensanstrengung wesentlich beeinflussen zu können. Bis hierhin findet das Ereignis in meinem Schlafzimmer statt. An dieser Stelle geschieht ein "Sprung" oder einfach eine Erinnerungslücke. Ich schwebe nun in Bauchlage im Treppenhaus in Richtung der Mietwohnung meiner Mutter, wobei mir die Kontrolle der Flugrichtung, wie üblich, sehr schwer fällt. Es erscheint mir eher wie schon zuvor in meiner eigenen Wohnung, als würde ich automatisch irgendwohin gezogen. Dabei sind Tempo und auch die seitlichen Taumelbewegungen beunruhigend hoch. Es sind noch viele andere Wesen im Treppenhaus, die jedoch wohl auch aufgrund der hohen Geschwindigkeit der Ereignisse nur schemenhaft zu erkennen sind. Ich erkenne jedoch einen Bekannten, einen Freund von einem meiner Brüder. Dieser Bekannte steht mit einer Matratze oder etwas ähnlichem an der Tür und bittet um Einlass, was bei meiner ebenfalls anwesenden Mutter für deutlich spürbare Besorgnis oder auch Ärger sorgt. An dieser Stelle reißt meine Erinnerung ab, ich erwachte am Morgen in der Realität und wunderte mich über die Intensität der Erfahrung und die merkwürdige Vermischung derselben mit scheinbaren Traumelementen. Als ich später an dem Tag meine Mutter in ihrer Wohnung besuchte, erblickte ich sehr schnell, weil ungewohnt, eine Matratze im Wohnzimmer auf dem Boden liegen. Eigentlich hätte ich sie nicht fragen brauchen, weil mir schlagartig alles klar war. Ich fragte sie trotzdem nach den Begebenheiten des letzten Abends, worauf sie mir erklärte, dass eben dieser Bekannte nachts geklingelt, und um eine Übernachtungsmöglichkeit gebeten hatte, weil es eine kalte Winternacht gewesen ist. Meine Mutter war vom Besuch von einem

Wohnungslosen alles andere als begeistert, hatte ihn aber aufgrund ihrer Herzensgüte eingelassen.

Ich habe dann darüber nachgedacht, ob ich den Bekannten möglicherweise schon vor dem nächtlichen Ereignis irgendwo in Hamburg gesehen haben könnte, worauf mein UBW einen entsprechenden Traum hätte stricken können, oder eine beiläufige Bemerkung eines Familienmitglieds am Telefon und dergleichen gehört hätte. Ich bin mir sehr sicher solche Hinweise vorher nicht gehabt zu haben.

Nun noch einige erklärende Bemerkungen:

Ich hatte den Bekannten ca. ein Jahr lang nicht gesehen, er ist erst an diesem Abend von einem halbjährigen Berlinaufenthalt nach Hamburg gekommen, auch deswegen der Übernachtungswunsch. Die Matratze hat er natürlich nicht mitgebracht, sie war im Haus meiner Mutter.

Ich kann mich nicht erinnern jemals zuvor von ihm geträumt, bzw. besonders viel über ihn nachgedacht zu haben.

Die Wohnung meiner Mutter liegt in der gleichen Straße wie meine damalige Wohnung, ca. 150 Meter weiter.

Meine Mutter und ich haben oft Vorahnungen und dergleichen, was das Schicksal des jeweils anderen betrifft. Abgesehen von dieser potenziellen Verifikation, ist diese OBE durchaus vergleichbar mit vielen anderen spontanen Ablösungen, die ich erlebt habe. Die Umgebung war durchaus nicht deckungsgleich mit der alltäglichen, eher ziemlich variabel, die Flugrichtung ist nur sehr schwer oder überhaupt nicht zu beeinflussen, Begegnungen mit Bekannten, auch Verstorbenen Verwandten aus der alltäglichen Welt sind äußerst eindrücklich. Oft sind andere Wesenheiten dabei, von sehr einfach gestrickt, vielleicht isolierte Emotionen oder was es sein mag, bis komplex.

Wenn Sie dieses Erlebnis auf Ihrer Homepage verwerthen möchten, habe ich nichts dagegen einzuwenden.

Brita (16. März 2001): Doppelgänger/In

Mit großem Interesse habe ich Ihre Berichte gelesen. Mir selbst ist schon häufiger etwas passiert, was ich für mich gar nicht richtig deuten kann: Vor 8 Jahren waren wir, mein Mann, unser Sohn und ich in Griechenland. Wir waren am Strand, und alle in guter Verfassung - Sorgen und Probleme waren unendlich weit weg. Ich hatte eigentlich nur ein schlechtes Gewissen, weil ich meinen Eltern versprochen hatte sie anzurufen. Das hatte ich noch nicht getan. Plötzlich überfiel mich eine bleierne Müdigkeit, und ich musste intensiv an meinen Vater denken. Ich ging in unser Wohnmobil und legte mich zu einem kurzen Nickerchen hin. An meinen Traum konnte ich mich sehr gut erinnern:

Ich befand mich im Garten meiner Eltern, betrat durch den Hintereingang das Haus meiner Eltern, meine Mutter starrte mich fassungslos an. Ich ging weiter in das Schlafzimmer meiner Eltern und war erstaunt, meinen Vater bei herrlichem Sonnenschein im Bett liegend zu sehen. Mein Vater zitterte ganz schrecklich und nahm seine Umgebung nicht wahr. Ich setzte mich auf sein Bett und rezitierte unendlich oft ein Mantra. Dann ging ich wieder hinaus, vorbei an meiner Mutter - in den Garten, wo einige Nachbarn am Zaun standen. Dann wachte ich auf.

Mein erster Gedanke galt diesem Traum - ich suchte das nächste Telefon, das auch geeignet war ins Ausland zu telefonieren.

Meine Mutter meldete sich und war sehr verärgert, weil ich grußlos an ihr vorbeigegangen war. Sie regte sich furchtbar auf und warf mir vor, gar nicht im Urlaub zu sein. Ich sollte sofort kommen, da mein Vater wieder einen starken Malaria-Anfall hätte und der Arzt geraten hatte, ihn nach Gießen in die Uni-Klinik zu bringen. Sie bräuchte mich jetzt mehr denn je. Alle meine Versicherungen, ich sei tausende von km von Ihr entfernt, glaubte sie mir nicht. Sie hätte mich im Garten gesehen. Ich sei an ihr grußlos vorbeimarschiert, sei zielstrebig ins Schlafzimmer gegangen und hätte mich auf das Bett meines Vaters gesetzt. Ich solle jetzt nicht weiterlügen - schließlich hätten mich auch etliche Nachbarn gesehen.

Mein Vater ist übrigens nicht ins Krankenhaus gekommen. Meine Mantras - oder vielleicht die Medikamente? - haben gewirkt.

Ich habe nicht die geringste Ahnung wie ich diesen "Doppelgänger" erschaffen habe. Scheinbar scheine ich häufig aus meinem Körper "auszureißen". Jahre später passierte etwas ganz ähnliches. - Aber dazu vielleicht mehr zu einem späteren Zeitpunkt.

Ich habe mich vorher nie mit esoterischen Themen befasst, sehe jetzt aber eine Notwendigkeit darin.

Ich würde mich freuen von Ihnen zu hören, vielleicht können Sie mir helfen, diesen Zustand bewusst zu erreichen?

Herzliche Grüße

Brita

Brita (17. März 2001)

1999/ 2000 Jahreswechsel. Ich hatte ein Urlaubs-Top-Angebot. 14 Tage Ägypten. Wir luden unseren Sohn zu diesem Urlaub ein. Aber er hatte seine "Party-Löwen-Zeit" und wollte zu Hause und Weihnachten und Sylvester ohne seine Eltern verbringen. Irgendwie waren wir gar nicht traurig darüber und freuten uns, endlich mal wieder in Zweisamkeit zu verreisen.

Die Zeit in Ägypten war herrlich. Wir gingen tauchen, bestaunten die enormen, monumentalen Tempelruinen und genossen 3 Tage die Faszination der Wüste.

Als wir von unserer Wüstentour ins Hotel kamen, waren wir beide total erschossen. Wir wuschen uns, gingen zum Abendessen und legten uns nach einem angeregten Gespräch - doch recht spät ins Bett. Es war ja schließlich Jahreswechsel Ich schlief, wie immer, recht schnell ein. Jetzt kommt eine Sache - die kann ich gar nicht beschreiben. Wenn ich mich recht erinnere - war ich mir meiner selbst plötzlich wieder bewusst - aber ich schlief - und war doch auf eine eigenartige Weise wach. Ich befand mich urplötzlich in unserem Wohnzimmer. Ich hörte die laute Musik aus dem Zimmer meines Sohnes - das Stimmengewirr, hörte wie Flaschen geöffnet werden. Ich roch sogar die Zigaretten. - Ich nahm meine Umwelt sehr real war. Mich verwunderte die Tatsache, das sich alle Gäste meines Sohnes in seinem Zimmer aufhielten. Im Wohnzimmer stand ein Mädchen und betrachtete die kleinen Buddha-Statuen, die im Vitrinenteil der Anrichte meiner Großmutter standen. Sie öffnete die Vitrine und nahm einige Buddhas heraus und wollte sie in ihre Handtasche stecken. Ich war darüber sehr empört. Sollte sie doch selbst nach Thailand fliegen und sich welche kaufen. Ich trat auf das Mädchen zu und ohrfeigte sie. Sie geriet aus dem Gleichgewicht und hielt sich an der Anrichte fest. Ich sah einen ihrer Ohrringe fliegen und bemerkte, dass sie stark blutete. Erschrocken

stellte sie die kleinen Statuen wieder in die Glasvitrine und rannte aus der Wohnung.

Als wir vier Tage später nach Hause kamen war dieses Erlebnis noch immer sehr präsent. Also fragte ich Kai, meinen Sohn, nach besonderen Vorkommnissen in der Sylvesternacht. Der erklärte mir grinsend, es habe eine Schlägerei gegeben - aber - das sei ganz komisch - niemand außer einem Mädchen habe Prügel bezogen oder sonst etwas bemerkt.

"Stell dir vor", sagte Kai "die blöde Ziege hat behauptet, sie habe im Wohnzimmer gestanden, da sei jemand auf sie zugekommen und hätte ihr eine Ohrfeige versetzt. Wir waren doch alle in meinem Zimmer!"

Beim Aufräumen am nächsten Tag fand ich einen Ohrring.

Unterschiede zwischen körpernahen und körperfernen AKEs

Zustände nahe dem Körper	Zustände fern dem Körper
okk. Körperbezeichnung: "Ätherkörper"	okk. Körperbezeichnung: "Astralkörper"
Der Trennungsvorgang vom Körper wird erlebt (man wird oft immer wieder in den Körper zurück gezogen)	Der Trennungsvorgang wird nicht erlebt (man ist plötzlich in der Szene)
Der Einstieg erfolgt taktil (Körperempfinden)	Der Einstieg erfolgt visuell
Dauer: sehr kurz, wenige Minuten	lange, von vielen Minuten bis zu Stunden (ev. mit mehrmaligem Aufwachen dazwischen)
Körperbefinden: schwer, Schweben, Fliegen nicht möglich	Körperbefinden: leicht, Schweben, Fliegen möglich
meist kein Sehvermögen (Schwärze)	sehr detailliertes, plastisches und farbiges Sehen
Materie kann nur schwer durchdrungen werden	Materie kann durchdrungen werden

Emotionen "normal" wie im Alltag	emotionell, häufig euphorisch
Räumlichkeiten der Nah-Umgebung scheinen unverändert	Unbekannte Umgebung. Bisweilen reich dekorierte Bauwerke
Wenn man sich ca. 5 bis 50 m vom physischen Körper entfernt, wechselt der Zustand in einen "Astralzustand" - man kann plötzlich sehen.	man bleibt im Astralkörper und wechselt nie in den Ätherkörper
Wenn man sich auf Sehen konzentriert kann der Zustand zu einem Astralzustand wechseln	Wenn man sich auf den Körper konzentriert, verbleibt man dennoch im Astralzustand

Schlafforschung:

Speziell in der Medizin wird die Ansicht vertreten, dass sich all dies Geschehen traumartig im Gehirn abspielt. Die Argumente der Traumforschung und der transzendent orientierten Vertreter werden hin und her gespielt ohne klare Ergebnisse. Es ist ein Kampf der Paradigmen wie auch auf vielen anderen weltanschaulichen Gebieten. Wie auch immer, die Schlafforschung, welche diese Vorgänge "luzide Träume" nennt, abgekürzt LD, hat ausgezeichnete Forschung betrieben und Methoden geliefert, Astralreisen oder LDs gezielt herbeizuführen. Es wurden von den Schlaflabors auch Methoden entwickelt, durch welche eine Kommunikation zwischen Versuchsperson und Kontrollperson durchgeführt werden kann. Sie erfolgt durch Augenbewegungen in Form abgesprochener Bewegungen - hauptsächlich Ja und Nein Antworten (hinauf/hinunter und links/rechts Bewegungen der Augen).

Welche Arten von Astralreisen gibt es und wie werden sie erlebt?

Astralreisen werden individuell unterschiedlich erlebt, je nach Veranlagung. Manche erleben ihre Reisen in Euphorie, bei anderen ist die Astralwanderung kaum von einem Traum zu unterscheiden.

- "Astralreisen" ist eine Sammelbezeichnung für viele unterschiedliche Arten von Reisen in "andere Dimensionen"
- "Jenseitige Ebenen" ist ein Sammelbegriff für alle nicht-irdischen Dimensionen
- Astralebenen sind Ebenen von "Höllensphären" bis zu "himmlischen Ebenen"
- Mentalebenen sind kollektive "Welten" mentaler Konstrukte (?)
- Zeitreisen - meist in die Vergangenheit, bisweilen in die Zukunft. Da man hierbei in Geschehen eingreifen kann, wird die Frage aufgeworfen, ob ein vergangenes Ereignis als astrales "Bühnenstück" nachgespielt wird, um durch

eine Änderung der Handlung Schuldgefühle abbauen zu können oder sonstige karmische Korrekturen durchzuführen. Eine veränderte (individuelle) "Vergangenheit" ist meist eine veränderte individuelle Erinnerung und damit eine Änderung der karmischen Nachwirkungen.

- Sternenreisen - die Berichte sind widersprüchlich und oft alogisch

Sinnggebung des Astralreisens

- ❖ Ängste abbauen. Wenn wir nicht dagegen ankämpfen und beobachten, so können wir uns vieles erklären, was uns zuvor vielleicht geängstigt hat.
- ❖ Erweiterung des Erlebensbereiches. Eine gute Astralreise kann es locker mit einem mittelklassigen Fernsehfilm aufnehmen.
- ❖ Religiöse und spirituelle Impulse.



ein Fenster zu einer größeren und wunderbaren Welt

Maßnahmen zur Steigerung der Bewusstheit

Die in der allgemeinen Einführung aufgezählten Methoden, um Körperempfindungen und den Sehsinn zu festigen - bewusste Wahrnehmung des Tastens, scharf ein Objekt fixieren (um die Sehklarheit zu stärken), den Körper durchchecken, um uns unserer Körperlichkeit bewusst zu werden etc. - gelten sowohl für körpernahe AKEs als auch für Astralreisen. Je nachdem auf welche Art das Astralreisen eingeleitet wurde, müssen wir zuerst den Sehsinn oder das Körperempfinden stärken. Wenn wir auf visuelle Art in das Astralreisen einsteigen (z.B. Projektion oder spontan über einen Flugtraum), dann ist das Entwickeln eines Körperempfindens vorrangig. Die Stärkung des Sehsinnes oder das Durch-checken des Körpers sollte zur Gewohnheit werden - wichtig, weil bei getrübttem Bewusstsein ein logischer Willensakt schwer, eine Gewohnheit jedoch relativ unproblematisch erfolgen kann - eben deshalb sollte es zur Gewohnheit werden.

Eigenerfahrung

Etliche Male hatte ich bei Flugreisen unter Einsatz der Willenskraft das Überfliegen der Landschaft abgebremst und zur Landung angesetzt. Hierbei kam es einige Male vor, dass ich auf meine Beine hinab blickte und feststellte, dass diese nur rudimentär herab hingen, während ich noch immer vom Boden abgehoben schwebte.

Verstümmelte Hände:

OBE Brief 97, Frage: " ... Einmal habe ich auf meine Hände geblickt, die erstaunlicherweise etwas verstümmelt waren".

Antwort: Das ist ganz normal, wenn Du Dich im feinstofflichen Körper bewegst und nicht gezielt Dein Körperbewusstsein entwickelt hast, durch Tasten, Bewegen und Anschauen, dann sind die Gliedmaßen sehr oft nur rudimentär, also nicht voll ausgebildet. Schließlich bilden wir ja unseren Double aus der Vorstellung (mit Hilfe des UBW, das mitmischt). Gleichzeitig hängt von der Intensität des Körperbewusstseins auch die Erlebnistiefe und Gesamtbewusstheit der Astralreise ab - deshalb ist das Durchchecken des Körpers so wichtig.

Körperbewusstsein

Anbei eine empfehlenswerte Checkliste für das Körperbewusstsein. Beim Astralreisen ist meist die Schärfung des Sehsinnes vorrangig (Fixieren von Objekten) und das Körperbewusstsein kommt erst an zweiter Stelle.

- erhöhen des Tastsinnes, indem ein Objekt in der Nähe betastet wird. Das kann eine Mauer sein, ein Baum oder was auch immer.
- versuchen den Boden zu spüren auf dem wir stehen/gehen
- vermeiden schnell zu gehen oder gar zu fliegen
- nicht zu schnell in eine andere Richtung wenden (speziell am Anfang, wenn wir noch nicht wissen, welche Richtung wir erkundschaffen wollen.
- alles vermeiden, was im physischen Leben Angst erzeugt und dadurch einen Weckimpuls hervorrufen könnte - etwa aus dem Fenster zu springen
- alles langsam durchführen und Eile vermeiden (weil man noch viel sehen möchte, bevor man in den Körper zurück gerufen wird).

Schärfen des Sehannes

In meiner OBE Praxis hat es sich beim Astralreisen sehr hilfreich erwiesen zu Beginn ein Objekt zu fixieren oder mit fixierendem Blick (etwas starrer Blick) die Umgebung abzumustern. Durch diesen Vorgang hat sich die Bewusstheit immer gesteigert. Erst nach diesem Vorgang zumeist habe ich mit der Exploration der Umgebung begonnen.

- irgend eine Stelle fixieren
- mit dem Blick langsam die Umgebung ab wandern
- versuchen möglichst scharf zu sehen
- wenn man merkt, dass man in den Körper zurück zu gleiten beginnt, kann man die AKE noch aufrecht erhalten, indem man eine Stelle stark fixiert und diese Stelle mit aller Kraft festhält, trotz Schwinden des AKE Zustandes.

OBE-Brief 45

"In einem Traum wurde mir bewusst, dass ich träume und freute mich sehr darüber. Plötzlich befand ich mich in einem Gang und da ich gerne fliege, hob ich vom Boden ab und erhob mich in die Luft. Ich versuchte mich auch, wie Du gesagt hast, zu konzentrieren, damit ich nicht wieder in einem Traum abgleite. Doch scheinbar habe ich etwas dabei falsch gemacht und wachte auf. Das passiert mir leider öfter, dass ich einfach aufwache und nachher bin ich traurig, dass ich den Zustand nicht halten konnte. Ich vermute, aufgrund früherer negativer Erfahrungen (auch Angst), ziehe ich mich in den "sicheren" Körper zurück, doch damit verbaue ich mir viele schöne Erfahrungen. Was soll ich tun?"

Antwort: In diesem Fall gilt folgendes: nicht fliegen, auch wenn es noch so schön sein möge - durch das schnelle Wechseln der Eindrücke verliert sich die Bewusstheit und man gleitet wieder in einen Traum ab. Statt dessen alles genau betrachten und nach Möglichkeit alle Gedanken unterbinden - nur Schauen!!

Methoden zur Durchführung von Astralwanderungen

Gibt es Methoden, um in den Zustand des Astralwanderns zu gelangen?

Es gibt einige Methoden, etwa das "Projizieren" oder die "Tunnelmethode", die standardmäßig in diversen Disziplinen wie etwa bei Schamanen angewendet werden. Sehr häufig gehen ätherische OBEs (Abhebungen, Austritte) in ein Astralwandern über. Das Falsche Aufwachen kann ebenfalls als Methode geschult und eingesetzt werden. Letzteres ist ein Geschehen, das meist gleich mit einem Astralkörper beginnt oder zumindest in diesem fortsetzt, obwohl wir in Körpernähe und uns in dem "selben" Raum befinden. Ansonsten jedoch, zumindest bei mir, ist das Astralwandern meist ein spontanes Geschehen. Die Häufigkeit spontaner Astralwanderungen kann durch Meditationen gefördert werden und ebenfalls durch Austritte und Abhebungen.

● Spontane Astralreisen

Die meisten meiner Astralwanderungen, oder zumindest die besten waren spontan. Es ist bei mir sehr selten der Fall, dass ein Traum allmählich bewusst wird und sich dann zu einer Astralwanderung entwickelt. Meistens befinde ich mich abrupt im

Zustand des Astralwanderns, an irgend einem unbekanntem Ort, ohne Erinnerung an einen davor liegenden Traum. Ich möchte nicht abstreiten, dass es davor keinen Traum gegeben hätte, jedenfalls, aus welchem Grund auch immer, kann ich mich in der Regel an einen davor liegenden Traum nicht erinnern.

Sobald ich mich astral irgendwo befinde, besitze ein volles Tagesbewusstsein, so dass ich entscheiden kann, was ich nun unternehmen möchte. Gelegentlich auch befinde ich mich in einer unbewussten, traumartigen Astralreise, wandere hierbei durch die Gegend und werde dann durch irgend eine Klarheit auslösende Situation oder Umgebung bewusst. Die Bewusstheit kann auch durch einen sehr schönen Eindruck wachgerufen werden (Emotionalisierung), wie etwa durch die sonnendurchflutete Schönheit des Herbstlaubes oder die bunten Fassaden einer Altstadt.

Noch zu einer Frage, die durch meine vorherige Bemerkung "einer unbewussten, traumartigen Astralreise" aufgeworfen werden könnte: Es ergibt sich die Frage, war dies vorher wirklich nur ein Traum oder schon eine, wenn auch unbewusste Astralreise? Ich tendiere eher zu der letzteren Interpretation, denn diese unbewussten Phasen vor den Astralreisen zeigen keine Kennzeichen üblicher Träume wie z.B. häufiger Szenenwechsel, Dominanz von Aktionen oder alogische Elemente. Diese Vorphasen sind ein bloßes Spaziergehen mit gelegentlichen Gesprächen mit dieser oder jener unbekanntem Person.

Unbewusste oder wenig bewusste Astralreisen:

- ❖ Die Existenz solch unbewusster Astralwanderungen, die sich nur wenig von Träumen unterscheiden legen die Frage nahe: sind Astralreisen viel häufiger als vermutet?
- ❖ Oder ist dies gerade ein Beweis, dass es sich beim Astralreisen lediglich um Träume handelt?

Irgendwie hat sich bei mir durch die Bewusstseinschulung, die durch das Astralreisen und auch durch die Meditationen und Tageseinstellung entstanden ist, auch mein Traumleben drastisch geändert: es gibt keine Aggressionen, keine Verfolgungen, alles ist viel logischer geworden als sonst und ich frage mich, glaube es bereits, dass ich jede Nacht mehrmals auf Astralreisen bin.

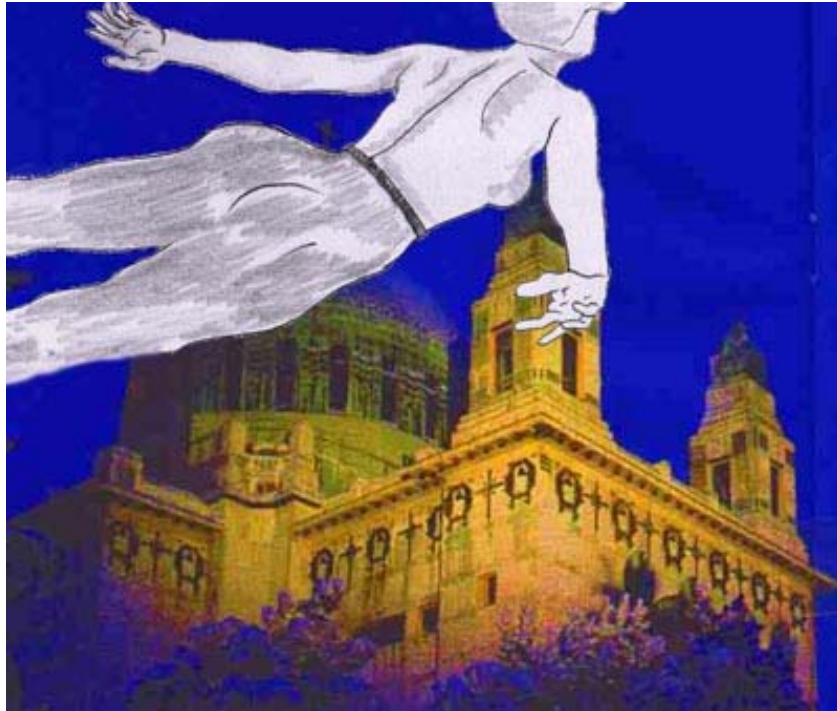
● Astralreisen im Anschluss an Abhebungen

Ein OBE in der Art einer "Abhebung" kann sich auf verschiedene Weise in eine Astralreise fortsetzen

"Vom Wind getragen werden"

Oft hatte ich während Abhebungen das Gefühl vom Wind hochgetragen zu werden und weit fortzuschweben. Der Wind war meist sehr kräftig, jedoch sehr angenehm und belebend. Ich fühlte ihn mit allen meinen Poren. Während dieses Geschehens hatte ich kein Sehvermögen; es war schwarz um mich. Gelegentlich sah ich eine weiße Sonne über mir erstrahlen, wie ein helles Loch in einer schwarzen Samtwand. Irgendwann hörte die Reise jedes mal auf und nach einem fühlbaren Stillstand öffnete sich plötzlich die Sicht und ich stand in einer mir völlig fremden Umgebung.

Ich fühlte mich zumeist sehr mit Kraft geladen und aus diesem Grunde sehr euphorisch.



Automatisch nach einiger Entfernung

Sehr oft wandelt sich eine "Abhebung" spontan in eine Astralwanderung um, sobald einige Meter (kann auch mehr sein, ist individuell unterschiedlich) Abstand zum physischen Körper gewonnen werden. Begünstigt wird die Umwandlung eines ätherischen OBE in eine Astralwanderung durch das Durchschreiten von Schwellen - Türe, Haustüre, Mauer durchschreiten etc. Bei einem fliegenden Exkurs, sofern er gelingt, haben wir auch eine Astralreise vor uns.

● Astralreisen im Anschluss an Austritten

Hierfür gilt dasselbe was ich oben unter "automatisch nach einiger Entfernung" angeführt habe.

OBE Brief 97 ...Ich bin gegen 5 Uhr früh aufgestanden und habe im Wohnzimmer meditiert (Hauptziel dabei war es meine Müdigkeit etwas abzuschütteln und meine Konzentrationsfähigkeit herzustellen). Nach ca. 10 Minuten bin ich wieder ins Bett gegangen, wobei ich während dem Einschlafen ein Mantra wiederholt habe (einfach den Namen Ramakrishnas). Kurze Zeit später hatte ich das Gefühl, dass sich mein Astralkörper gelöst hat (ist meine Interpretation - ein Gefühl des Schwebens und Hin- und Herschwingens - das Gefühl ist immer gleich, wobei ich anfangs immer noch das Mantra wiederholte). Danach stand ich im Traum auf (das Zimmer war in Morgenlicht getaucht) und ging zur Wand des Zimmers. Ich schloss die Augen und ging durch die Wand, wobei ich kurz das Gefühl hatte als müsste ich mich durch dichtes Unterholz durchkämpfen. Kurz danach

befand ich mich (auf dem Bauch liegend, wie nach einem Sturz) auf dem Rasen vor unserem Haus. Das Gras war taunass und die linke Seite der Landschaft war in einen lichten Nebel gehüllt...."

● Astralreisen im Anschluss an Falsches Aufwachen

"Die Kristalle" (Eigenerlebnis)

Ich bin dazu übergegangen, das falsche Aufwachen nicht nur für OBEs im Sinne eines "aus dem Körper steigen" einzusetzen, sondern auch um astralen Kontakt zu finden. Natürlich sind dazu ganz andere Affirmationen nötig (mit viel Sehnsucht nach Verbindung). Man muss hierfür auch einen höheren, lichtvolleres inneres Befinden herbei führen können. Das wirkt sich auch auf die Erlebniswelt des falschen Aufwachens aus:

"Ich saß in meinem Übungsstuhl, jedoch in einem wesentlich größeren und leeren Raum. Vor mir war der Boden von zahllosen daumen- bis handgroßen Kristallen übersät, die bunt glitzerten. Dann wechselte die Farbe der Kristalle zu einem zarten Violett. In diesem Augenblick durchquerte eine vermummte Gestalt von links kommend den Raum. Gleich darauf war ich wach."

Callas (Eigenerlebnis)

Ich dachte schon aus der Tiefentspannung heraus in den üblichen Wachzustand gefallen zu sein, versuchte es dennoch und der Austritt gelang in Form eines Hinausschwebens. Ich eilte in Schwebeschritten die Treppe hinunter. Der Weg draußen im Vorgarten zum Eingang hin war mit vielen, üppig wachsenden Blumen gesäumt. Darunter fanden sich zwei Blumeninseln von prächtig weißblühenden Callas. Fasziniert blieb ich vor den Blüten stehen, gebannt vor ihrem strahlenden Weiß. Ich verlor mich darin und es wurde zu einem Tor des endlosen Raumes unendlicher Stille und dennoch nicht leer, sondern erfüllt von freudigem ekstatischem Verzücken. Ich hatte mich selbst vergessen und es dauerte eine Weile bis ich wieder in mein übliches Bewusstsein hinab tauchte.

Die Farbfabrik (eigenes Erlebnis)

"Stand um 4 Uhr morgens auf, um zu meditieren. Meditierte auf Weite und Ausdehnung des Bewusstseins (durch das Sahasrara einatmend, Weite empfinden mit Verbindung nach 'oben', ausatmend räumliches Ausweiten durch das Ajna). Irgendwann schlief ich hierbei ein.

Ich wurde wieder 'wach', als ich starke Wellen in meinem Rücken verspürte, die sich verstärkten und mich hin und her rüttelten, jedoch auf eine angenehme, geschmeidige Art. Ich genoss es sehr und ließ es geschehen. Nach einiger Zeit ließ dieses Geschehen nach und ich fühlte, wie mein 'Körper' zu schweben begann. Ich machte mir keine weiteren Gedanken über meinen Zustand, sondern flog einigemal kreuz und quer durch das Zimmer. Mittlerweile begann mir zu dämmern, dass es sich hierbei um einen OBE-Zustand handeln müsse und ich beschloss augenblicklich auf Erkundung zu gehen."

Eigenes Erlebnis: Ich sprang aus dem Schlafzimmerfenster und befand mich auf einem weitläufigen Areal. Auf diesem Areal standen verstreut Lagerhallen,

die zum Großteil leer waren und, in Beurteilung der herumstehenden Fässer, zu einem Depot einer Lack- und Schuhpastenfabrik gehörten. Alles sah sehr verwahrlost aus und roch intensiv nach Teer, Petroleum und dergleichen. Die weitläufige Fläche war kiesbestreut und von Unkraut überwachsen. Ich überquerte den Hof in Richtung Einfahrt und gelangte zu einer Naturstraße die rechts tiefer in eine Au führte und links in einem Abstand von ca. 1 1/2 km ein Dorf erkennen ließ. Nichts von alledem erweckte mein Interesse und ich kehrte zurück.

Eigenerlebnis

In einem unbewussten, traumartigen Zustand erlebte ich mich im Zimmer schwebend. Sofort assoziierte ich, dass es sich um ein Zweitkörpererlebnis handeln müsse. Dieses Wissen um den Zweitkörper entstand automatisch auf Grund vieler ähnlicher Erlebnisse, ohne dass ich dadurch eine Tagesklarheit erlangte. Ich flog beim Fenster hinaus. Als ich einen Mann neben unserem Haus stehen sah, blieb ich einige Meter senkrecht über ihm in der Luft stehen und sprach ihn an. An den Inhalt kann ich mich nicht mehr erinnern. Dann inspizierte ich den Garten, der anders als in Wirklichkeit aussah; er war auch viel größer. An seinem Ende machte ich in der Luft eine Kehrtwende und flog zurück. Hierbei entstand durch den "Luftwiderstand" ein Summen und Vibrieren, das meinen ganzen Körper erfasste. Ich empfand dies sehr angenehm und assoziierte es mit der Kundalini und versuchte diesen Zustand so lange wie möglich zu halten. Mitten aus dem Flug heraus brach das Erlebnis ab und ich lag wach im Bett.

Fast-luzider Traum (Eigenes Erlebnis)

Ich fuhr mit dem Aufzug, diesmal hinunter. Unten angelangt, hielt der Aufzug nicht an, sondern fuhr in der Waagrechten weiter. Dies war für mich das innere Signal, dass sich ein luzider Traum ankündigte. Tatsächlich öffnete sich alsbald die Aufzugskabine und ich befand mich auf einer Straße, mit Stockhäusern im Gründerstil. Beinahe luzid konzentrierte ich mich auf das Sehen. Hell beschien die Sonne die Hausfronten und es war ein schöner Anblick. Noch hatte ich jedoch ein Zweitbewusstsein meines schlafenden Körpers. Ich steigerte deshalb meine Konzentration, um in der Landschaft noch stärker präsent zu sein. Da spürte ich, wie mich jemand an den Händen meines im Bett liegenden Körpers berührte. Ich versuchte dies zu ignorieren und setzte meine Konzentration fort. Da wurde ich an den Füßen berührt und wieder an den Händen. Die Konzentration brach zusammen und ich wurde "wach". Verärgert wendete ich mich dem Mädchen zu (hielt ich für meine Schwester). Das Mädchen war mit seiner Aktion anscheinend sehr zufrieden, obwohl ich aggressiv war. Ich wurde mir ganz und gar nicht bewusst, dass ich nicht wirklich munter war, sondern in einem Zustand des "Falschen Aufwachens" mich befand.

Eigenes Erlebnis:

Zuvor erfolgten folgende Übungen: Kundaliniübungen mit Atem rauf und runter die Wirbelsäule. Anschließend quirln. Dann bin ich eingeschlafen.

Es erfolgte ein Kundaliniaufstieg, so ähnlich wie elektrischer Strom, der durch den Körper geht, jedoch nicht schmerzhaft. Im Raum erfolgte eine Aufhellung wie durch einen schwachen Blitz. Im Anschluss hatte ich drei Austritte:

1. Austritt:

Durch den Kundaliniaufstieg wurde ich mir des Zustandes bewusst und innerlich wach. So wartete ich ab, bis das Kundalinigeschehen zu Ende war und schwebte anschließend aus dem Körper. Ich machte eine Luftrunde durch das Zimmer und dann drängte es mich nach draußen. Um mich nicht unnötig aufzuhalten, flog ich gleich durch die Scheiben der Terrassentüre. Schoß hoch in die Luft, dem blauen Mittagshimmel entgegen. Es machte mir großen Spaß. In einiger Entfernung sah ich ein Gebirge mit felsigen Steilwänden. Darauf schoss ich zu und die Steilwände immer höher. Es gefiel mir wunderbar. Mitten im Flug wurde ich wieder in den Körper zurück geholt.

2. Austritt

Im Körper zurück versuchte ich den Zustand zu halten und schwang mich sofort wieder aus dem Körper heraus. Diesmal wollte ich auf die Straße hinaus. Ich ging aus der Haustüre hinaus und beobachtete genau jede Veränderung der nunmehrigen Umgebung in Bezug zur realen Umgebung. Das Haus sah anders aus und hatte auf der rechten Seite einen Anbau, den es in Wirklichkeit nicht gibt. Der Garten war auch größer. Die Straße hatte nach oben dem Berg zu keine Fortsetzung, jedoch war eine Bahntrasse dort hinauf, ca. 10 Meter außerhalb dessen, wo die Straße gewesen wäre. Statt der Straße war grünes Brachland. Ich ging hinunter Richtung Dornbach. Es sah aus wie zur Zeit der Jahrhundertwende 1800/1900, mit niederen, jedoch sehr schönen Gebäuden und weiten Gärten. Die Straße war jedoch sehr breit und ebenfalls die Gehwege, so wie zur Jetztzeit. Auf dem Gehweg begegnete ich einer Frau, die sagte, dass sie zu einer Parteiveranstaltung ginge und es ihr recht wäre, wenn ich mit käme. Ich war sofort einverstanden, schließlich wollte ich mir nicht bloß Fassaden anschauen. Das Parteilokal war ca. 10 m von der Straße in einen Garten hineinversetzt. Innen war es ein großer Saal mit vielen Tischen, an denen Personen saßen und im Gespräch waren. Alles war gut organisiert: jemand nahm sich sofort der Frau an. Ich stand einige Augenblicke allein und übersah mir alles, als der Vorstand zu mir kam. Das Ganze sah überhaupt nicht nach Partei-Information aus und auch nicht nach einer Partei, sondern eher als ob diese Bezeichnung als Aushang und Tarnung für irgend etwas anderes dienen sollte. Wofür wusste ich nicht. Der Vorstand wollte mich geflissentlich in ein Gespräch verwickeln, ich lehnte jedoch ab. Ich fragte ihn, ob er es mir gestatten würde, ihn mit dem Finger zu berühren, damit ich auf diese Art einen aurischen Kontakt herstellen könne. Auf diese Weise, meinte ich, könne ich augenblicklich alle Informationen haben, ohne dass viel Zeit mit Gesprächen verwendet werden müsste. Der Vorstand erschrak darüber und zog sich Schritt für Schritt zurück. Gleich darauf wurde ich in meinen physischen Körper zurückgeholt.

3. Versuch

Bei einem dritten Austrittsversuch war ich noch im Zimmer. V. war auch dort und ich wollte mit ihr in Kontakt treten. Das Prüfen des Zustandes jener Personen im falschen Aufwachen gehörte zu dem Zeitpunkt zu meinem Testgebiet. Leider kam es nicht so weit, denn ich wurde durch ein Geräusch geweckt und fiel in den Wachzustand.

• Einstieg über Visualisation (Projektion)

Die Bezeichnung "Projektion" bezieht sich auf die Methode der Durchführung. Das Astralreisen, gleichgültig, ob man es durch diese oder jene Methode erreicht hat, ist immer gleich - ein Befinden bei tagklarem Denken und mit voller Sinneswahrnehmung.

Am besten lässt sich diese Methode am Morgen als Halbschlafmethode (Pendeln zwischen Wachen und Einschlafen) durchführen. Aufmerksames Hinschauen auf den Augenhintergrund ist der wesentliche Promotor.

Die beim Schlaf-Wachsein Zustand erfolgenden Träumchen sind kurze traumartige Passagen der hypnagogen Einschlafphase. Das Eingleiten in den Schlaf erfolgt wellenartig: kurze Träumchensequenzen und anschließendes Wachsein. Dieser Zwischenzustand ermöglicht einerseits das Aufrechterhalten einer (gedämpften) Konzentration und bietet andererseits die Möglichkeiten des inneren Sehens und sonstiger "Traumfähigkeiten".

Die Methode mittels Projektion ist halb spontan und halb gewollt.

Es ist günstig diese Form der Projektion am besten am Morgen gleich nach dem Aufwachen durchzuführen. Am besten eignet sich der späte Morgen an einem Wochenende oder eine Entspannung am Nachmittag. Noch mit geschlossenen Augen im Bett liegend, mit kurzen, träumchenartigen Bildsequenzen, die hin und wieder auftauchen, versucht man zu Visualisieren. Das Visualisieren erfolgt hierbei nicht aktiv in dem Sinne, dass man sich etwas konkret vorstellt, sondern ist teilweise passiv, das heißt man gibt den Wunsch vor eine Landschaft zu sehen und wartet dann bis diese von selbst entsteht. Man darf nicht eindösen, sondern muss eine Teil-Wachheit und Aufmerksamkeit aufrecht erhalten (jedoch nicht voll tagwach sein).

Die Projektion wird in der Literatur gelegentlich als mentales Reisen bezeichnet. Das für die Projektion typische Kennzeichen ist, dass der Sinnesschwerpunkt in das Sehen verlagert ist.

Durchführung:

- ❖ Im Augenfeld (natürlich geschlossene Augen) entsteht ein filmartiges Gleiten durch Landschaften. Man kann zwar keine Details erschaffen, jedoch bestimmen, ob man über Wiesenlandschaften gleiten will oder entlang von Straßen. Die schwierige Aufgabe ist es nun die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, damit dieser Film nicht abbricht und in Diskontinuität ein neuer Film entsteht.
- ❖ Im nächsten Schritt müssen wir versuchen das Gleiten anzuhalten. Aus dem Film sollte ein statisches Bild werden. Nach wie vor sind wir uns unseres materiellen Körpers bewusst und sind wir Beschauer eines Filmes.
- ❖ Anschließend versucht man das nunmehr statische Bild plastischer und dreidimensional werden zu lassen. Das Bild ist weiterhin vor uns und nicht in unserem Raum.
- ❖ Sobald das Bild zu einer offenen, vor uns liegenden Umgebung wird, versuchen wir in das Bild hinein zu steigen. Dies geschieht dadurch, dass wir versuchen uns in die Landschaft hinein zu versetzen oder körperlich wie mit einem Hechtsprung hinein zu werfen. Ist das gelungen, sind wir in der Landschaft präsent und können uns in dieser körperhaft bewegen.

Im Endergebnis steht man in einer unbekanntem Landschaft. Man ist frei von jeglichem automatischen Handlungsablauf, wie sonst beim Träumen. Man steht absichtslos in einer fremden Umgebung und sieht sich zumeist durch einen informellen Rundblick um. Dann trifft man die Entscheidung wohin man gehen will. Das Fehlen eines vorgegebenen inneren Handlungsablaufes wie im Traum kann bei manchen dazu führen, dass sie sich hilflos und einer fremden Umgebung allein ausgesetzt fühlen. Bei solchen Personen setzen dann Ängste ein. Sie werden sich dann wahrscheinlich vor Astralreisen prinzipiell fürchten und lieber in der Enge des vertrauten Alltags sein wollen. Für manche jedoch ist gerade diese Situation der Eigenentscheidung das Spannende, weil es ein Gefühl des Abenteuers erweckt. Durch das "schutzlose" auf sich allein gestellt sein wird zusätzlich die Wachheit erhöht, was zu einem tieferen Eindruck des Erlebten führt.

● Wiedereinstieg in einen vorhergehenden Traum (LD)



Im Aufwachstadium nach einer Schlaf- und Traumphase und kurz darauf ist es möglich wieder bewusst in den vorhergehenden Traum einzusteigen. Wir leben uns in der Vorstellung wieder in den vorherigen Traum ein, stellen uns plastisch vor, wie wir uns wieder in der letzten Szene befinden. Je interessanter der vorhergehende Traum für uns war, desto leichter geht es. Bei diesem Vorgang müssen wir einen Balanceakt leisten (das ist der schwierigste Teil): wir dürfen nicht zu wach und konzentriert sein, sonst schlafen wir nicht ein. Wir dürfen auch nicht zu passiv und träge sein, sonst entwickelt sich eine ähnliche oder andersartige Traumszenerie, in die wir ohne Restwachheit abgleiten.

Wenn uns dieser Balanceakt gelingt, dann sollen wir in dem nunmehr halbbewussten Traum versuchen unsere Bewusstheit zu erhöhen. Dies tun wir, indem wir aufmerksam unsere Umgebung betrachten. Ein Durchchecken des Körpers wird ebenfalls von Vorteil sein.

• Einstieg in Astralprojektionen durch Autohypnose

Bei der Autohypnose konzentriert man sich auf vorgegebene Suggestivbilder. Unkontrollierte Gedankenketten und Phantasien sind ein starkes Hindernis.



Beispiele visueller Methoden der Autohypnose oder Tiefenversenkung

- Wir befinden uns an einem Strand und zeichnen in den Sand eine Zehn. Wir betrachten die Zehn und sehen eine Welle kommen, welche die Ziffer auslöscht. Neuerlich schreiben wir in den Sand, diesmal eine Neun. Der Vorgang mit der Welle wiederholt sich. So gehen wir vor bis wir zur Eins gelangen. Wenn diese ausgelöscht wird, sollten wir die Versenkung abgeschlossen haben und dem nächsten Ziel einer durch eine Suggestion vorgegebenen Astralprojektion, entgegensehen.
- Wir gehen durch eine rot beleuchtete Halle. Wir gehen den Mittelweg gerade weiter bis zu dem gegenüberliegenden Tor, ohne nach links oder nach rechts zu sehen. Beim nächsten Tor angelangt kommen wir zu einer orangeroten Halle. Auch diese durchschreiten wir. Solcherart durchqueren wir insgesamt

- sieben Hallen in den wechselnden Farben eines Regenbogens. Wenn wir die letzte Halle verlassen, sollten wir uns in einer astralen Landschaft befinden.
- Es gibt auch Versenkungsmethoden, ohne konkrete Bildvorstellungen, in denen man bloß aufmerksam auf den Augenhintergrund sieht. In diesem Fall erscheinen bei geglückter Versenkung farbige Schwellenbilder. Die Schlieren oder Mosaik sind flach und nicht statisch. Es ist als würde man Farbflecke auf einem glatten Hintergrund sehen, die von einer Seite des Augenhintergrundes langsam zur gegenüberliegenden Seite abwandern. Sie sind ständig im Fluss. Mit zunehmender Vertiefung werden die anfänglich einfachen Strukturen komplexer. Es entsteht z.B. ein statischer, eventuell im Wind leicht bewegter, bunter Vorhang. Der Übergang ist hierbei nicht fließend, sondern kippt. Diese Bilder sind räumlich und liegen vor uns wie eine Bühne, die vor uns liegt. Das heißt: wir sind noch nicht in einer räumlichen Umgebung, sondern um uns ist noch die übliche Schwärze des Augenhintergrundes und vor uns in einigem Abstand ist einer Bühne gleich das Fenster, die Türe oder was auch immer - ein Schwellensymbol für Bereiche. Bei genügend guter Versenkung können wir uns mit Körpergefühl, so als würden wir einen Hechtsprung machen, durch die Türe oder das Fenster in die dahinter liegende Landschaft hinein werfen. Ist das gelungen, stehen wir räumlich in einer Landschaft ohne jeglicher Begrenzung.



• Tunnelmethode (Tunnelreisen):



Bei dieser unter den "modernen Schamanen" gebräuchlichen Methode, versucht man einen Tunnel zu imaginieren und im Laufe einer halben Stunde unter Trommelbegleitung tiefer in Trance zu sinken, während dessen man den Tunnel durchquert. Am Ende des Tunnels gewahrt man dann Licht und betritt eine Landschaft (Schamanismus: Unterwelt). Tunnelerfahrungen kommen auch sehr häufig in NDEs vor (= near death experience. NDEs sind jedoch keine "Methode").

Beispiel aus dem Buch Lilith:

Michael setzte sich an den Rand des Beckens und sah in das Wasser. Da begann sich das Wasser zu kringeln als hätte man einen Stein hinein geworfen. Allerdings wanderten die Wellen nicht nach außen, sondern zum Mittelpunkt hin. In der Peripherie der Wellenkreise sah er Figuren, die sich unscharf gleich Nebelschwaden bewegten. Sie drehten sich langsam um den Rand der Wasserfläche als wären auch sie ein Wellenkreis. Michaels Aufmerksamkeit wurde von den Wellen gefangen und wanderte mit ihnen dem Mittelpunkt zu, als würde dieser auch ihn in sich hinein ziehen.

Die Wasseroberfläche kam näher, der Strudel in der Mitte wurde größer und gleich darauf tauchte Michael in das Zentrum ein. Er fand sich in einem dunklen Tunnel und glitt diesen entlang. Es war eine kurze Reise und alsbald stand er vor dem offenen Tor zu einem Gang, der ähnlich einem Kreuzgang war.



Am Rande der Wellen drehten sich Figuren gleich Nebelschwaden

Tunneleindrücke und wo sie vorkommen

- In NDE´s (Nahe Tod Erlebnissen)
- Astralwandern
- Im Schamanismus, um durch den Tunnel in die Untere Welt oder Oberwelt zu gelangen
- In Träumen, als archetypisches Schwellensymbol, wobei die Länge des Tunnels variabel ist und sich von einem langen Tunnel bis zu der schmalen Schwelle einer Türe erstrecken kann.
- In der Mythologie, finden sich Tunnels als Höhleneingang, Eingang durch einen hohlen Baum (Anspielung auf den Weltenbaum) oder als Schacht bzw. Brunnenrohr, welche in das Land der Saligen (Unterwelt) führen.
- Bisweilen wird eine Tunnelvorstellung als Hellsehteknik eingesetzt
- In der Hypnose: Tunnelimitationen durch kreisende Scheiben mit Spiralen, die den Betrachter in das Zentrum saugen. Bisweilen wird vereinfacht ein schwarzer Punkt verwendet.

Überlieferungen

Tunnelreisen, ist/war eine bevorzugte Methode des Reisens im nordamerikanischen Schamanismus und im Neoschamanismus. Sie ist vielen nativen Völkern bekannt.

In neuerer Zeit haben Tunnelreisen durch die Untersuchungen von E. Kübler-Ross Impulse aus dem Gebiet von Erfahrungen nahe dem Tod (NTE, engl. NDE) gewonnen.

Kübler-Ross, Elisabeth (1926-2004)

war eine schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin. Sie befasste sich mit dem Tod und dem Umgang mit Sterbenden, mit Trauer und Trauerarbeit und gilt als Gründerin der Sterbeforschung.

Literatur: Interviews mit Sterbenden. Droemer Knaur, München 2001, ISBN 3-426-87071-1

Hinzu kommen noch zahlreiche weitere Schriften.

In der Kunst findet sich eine der eindruckvollsten Tunnel-Darstellungen in einem Gemälde von Hieronymus Bosch.

Hieronymus Bosch (etwa 1450 - 1516) war ein niederländischer Maler des ausgehenden Mittelalters an der Schwelle zur Neuzeit.



Hieronymus Bosch, "Aufstieg ins himmlische Paradies"

Wie sieht eine Tunnelreise aus?

Wenn wir durch einen Tunnel gleiten, wird zumeist am anderen Ende des Tunnels eine jenseitige Welt betreten. Derlei Berichte finden sich im Schamanismus, in OBE's (Erfahrungen außerhalb des Körpers) und bei NDE's (Nahe-Tod-Erlebnisse). Bei NDE's wird zusätzlich bisweilen von einem lebendigen, strahlendem Licht berichtet (oft mit Christus gleichgesetzt), dem die Personen am Ende des Tunnels begegneten.

Durchführung einer Tunnelreise - schamanische Technik

Erinnerung an Praktiken:

Nach verschiedenen Ritualen - Singen, verbinden mit dem Totem-Tier und Tanzen, legen wir uns mit dem Rücken auf einen Holzboden. Manche Teilnehmer breiteten

eine Decke aus. Der Kopf lag auf einer zusammengerollten Decke oder auf einem kleinen, harten Polster. Wir entspannten uns kurz und dann begann der leitende Schamane monoton seine Trommel zu schlagen. Verglichen zur Rassel waren die Trommelschläge laut und man spürte sie auf der Bauchdecke. Durch die Lautstärke der Trommel blieb man besser wach oder aufmerksam, ohne jedoch in einer Versenkung behindert zu werden. Ein Eindösen, wie es beim Rasseln gelegentlich vorkommen mag, ist hierbei erschwert.

Die Tunnelreise war für alle eine Routine und durch Vorstellungsübungen gut vorbereitet. Ich will einige Details kurz wiedergeben:

Der Schamane besitzt einen heiligen Ort - bei uns mangels geeigneter Örtlichkeiten nur in der Vorstellung. Bei den Indianern gibt es diesen in Realität und er wird geheim gehalten. Von dort aus unternimmt der Schamane die Reise in die Unterwelt, wobei die heilige Höhle auch in Trance aufgesucht werden kann. Die Unterwelt der Indianer hat keine Ähnlichkeit mit einer griechischen oder christlichen Vorstellung. Es ist ein Welt lebendiger Kräfte (Individuen), mit denen der Schamane in Kontakt treten kann. Er muss sich diese Kräfte vertraut machen, dann erst kann er sie um Hilfe anrufen, z.B. um zu heilen oder um Rat zu holen. Es ist in erster Linie das Totentier, das, wenn er es ruft, ihm zur Seite steht.

Mein Totentier war ein Pferd, das mir zu jener Zeit als Städter ziemlich fern stand und halt ein Tier war, wie Kaninchen und Ziegen. Ich sah es, nachdem ich durch einen Tunnel in die Unterwelt gelangte, nicht von allen vier Himmelsrichtungen, wie es vorgeschrieben ist, sondern nur von drei. Es reichte jedoch anscheinend. Offenbar gab es sogar eine Affinität, denn ich begann drei oder vier Jahre später zu reiten.



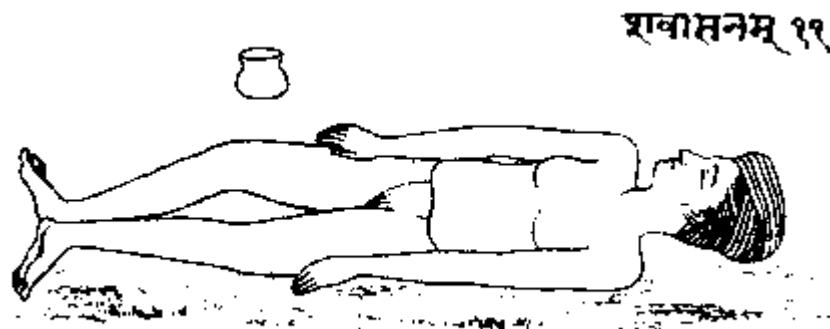
Mit meinem Pferd Igor

Der Tunnel war für alle im Schamanenkreis der Einstieg. Ein jeder von ihnen imaginierte seine heilige Höhle. In diese traten sie ein, oder verwendeten Quellen als Einstieg in die Erde. Sie schwebten oder liefen durch eine dunkle Passage und irgendwann sahen sie ein Licht, das ihnen das Ende des Tunnels signalisierte. Am Ende des Tunnels standen sie vor einem meist naturbelassenen Land und nahmen Kontakt auf. Es war ein ritueller Ablauf.

Ein störendes Element war für mich, dass das Trommeln nur eine halbe bis dreiviertel Stunde dauerte. Oft kam ich gerade erst in Versenkung und hatte die ersten Bilder, als das Trommeln aufhörte und sich alle zurücknehmen mussten. Außerdem war ich bei dieser Art der Versenkung von der Mithilfe anderer und Versammlungsterminen abhängig. Mit Tonbändern von aufgenommenen Trommelschlägen funktioniert es jedoch nicht, musste ich leider feststellen.

Aus "Tara", von A. Ballabene, unveröffentlicht:

Als Basis für Trancetechniken verwendete Carol Entspannungstechniken aus dem Yoga – Sawasana - ergänzt durch westliche Techniken der Tiefentspannung und Autohypnose. Zusätzlich interessierten ihn die Versenkungsmethoden der Schamanen.



Sawasana

Aus: "Fakire und Fakirtum" von Richard Schmidt, 2te Auflage, 1921, Hermann Barsdorf Verlag, Berlin

Abb.: S. 58

Er legte sich auf den Fußboden. Die harte Unterlage erinnerte ihn daran, dass er nicht im Bett zum Erholungsschlaf lag und half durch den leichte Druck des harten Bodens seine Konzentration wach zu halten. Damit ihm sein Kopf durch die harte Auflage nicht an einer Druckstelle schmerzen würde, faltete er eine Decke und legte sie sich als Auflage unter den Kopf. Sein Gesicht wendete er zur Seite, um zu verhindern, dass der Gaumen durch das Erschlaffen der Mundmuskulatur verschlossen und die Atmung behindert würde.

Die imaginäre Induktion für den Trance-Einstieg entnahm Carol den Methoden der nordamerikanischen Schamanen. Das war für ihn ein gleichbleibender rituell-religiöser Pilgerweg zu einem heiligen Ort: Er stieg auf einem schmalen, ausgetretenen Fußpfad einen Hügel empor. Der Weg führte über eine Wiese mit Blumen und überdacht vom blauen Himmel. Singvögel belebten zusätzlich mit ihren Liedern die Umgebung. Bewusst langsam, um die Imagination zu vertiefen, stieg er den Hügel hinan. Nach dem Wiesenweg folgte ein Wald. Es war ein lockerer, sommerlicher Mischwald. Er gab Schatten und doch waren in ihm sonnige Inseln mit üppig wachsenden Kräutern und großen Schmetterlingen. All das machte den Weg abwechslungsreich und gab die Möglichkeit viele Sinneseindrücke in die Übung einzubauen. Im Wald musste Carol nicht weit gehen, um zu zwei großen Felsenblöcken zu gelangen. Die Felsen waren moosbewachsen und mit Blumeninseln in den

Nischen und Ritzen des Steines. Die blauen Blüten der Waldblumen lockten ein vielfältiges Volk von Schmetterlingen und Insekten herbei.

Durch einen großen Spalt zwischen den zwei Felsblöcken führte ein kaum betretener Pfad, dicht umsäumt vom Strauchwerk. Einige Schritte weiter an einer seitlichen Stelle stand eine immergrüne Eibe, unter der man durchschlüpfen konnte, ohne von Brombeerranken behindert zu werden. Das war der geheime Zugang zu einer Felsenhöhle. Niemand schien sie zu kennen oder je zu betreten. Es war seine durch Ritual und Räucherwerk geheiligte Höhle.

Noch im vorderen Teil der Höhle sprudelte eine Quelle aus einem Felsspalt. Darunter hatte sich ein kleines Becken gebildet. Für Carol war es heiliges, gesegnetes Wasser. Nie versäumte er es einige Schluck hiervon zu trinken, mit dem Empfinden durch das kristallklare Nass innerlich gereinigt und geheiligt zu werden. Anschließend betupfte er sich Gesicht und Hände, nunmehr innerlich und äußerlich gereinigt. Dann kniete er sich nieder und neigte seinen Kopf zur Erde. Nach kurzem Gebet machte er sich auf, um durch den geheimnisvollen Höhlengang zu gehen, der mit seinem ebenen Boden in scheinbar endlose Tiefe führte.

Der Gang erschien in den Tiefentspannungen manchmal länger manchmal kürzer. Irgendwann sah er dann in der Ferne ein Licht. Das war ein gutes Zeichen. Wenn sich das Licht zeigte war seine Erwartung bereits so groß und seine Vertiefung so stark, dass der Erfolg der Versenkung nicht mehr gefährdet war. Das Sonnenlicht am Ende des Tunnels kam dann schnell näher.

Am Ende des Tunnels angelangt trat Carol ins Freie. Nie konnte er solcherart einen vorgefassten Ort aufsuchen. Immer war die Umgebung, in die er trat neu und unbekannt.

Checkliste

🔴 Zunächst stelle Dir einen Tunnelleingang vor. (Im Schamanentum wird größter Wert darauf gelegt, dass diese Vorstellung bis ins kleinste Detail erfolgt, und dass sich diese Vorstellung auf einen realen Ort (= ein sakraler Ort) in dieser unserer materiellen Welt bezieht.

🔴 Dann stelle Dir vor, wie Du durch einen Tunnel gleitest. Im Prinzip kann dies auch ein Bahntunnel sein, ein Bergstollen oder ein Felsengang, den Du am Eingang einer Höhle vorfindest (dieser Ort muss nicht so naturverbunden sein, wie es im Schamanentum gefordert wird und kann ebenso ein Ort der Phantasie sein). Nun gleitest Du durch den Tunnel. Hierbei bleibst Du passiv und versuchst nur Deine Aufmerksamkeit wach zu halten und nach Möglichkeit ein Körpergefühl zu entwickeln.

🔴 Allmählich sollte sich in der Ferne ein Licht zeigen. Mitunter dauert es lange, bis Du das Licht siehst. Das Licht ist das Zeichen, dass der Ausgang sich nähert. Wenn Du durch Ungeduld alles zu beschleunigen versuchst, verliert sich die Realitätsnähe und Du gleitest in eine Vorstellung oder bestenfalls in einen Traum ab. Wenn Du in richtiger Weise durch den Tunnel gleitest, erhöht sich während dieser Zeit Deine innere Wahrnehmung und das Körpergefühl.

🔴 Wenn die Tunnelreise gelingt, trittst Du am Ende des Ganges in eine neue, unbekannte Welt. Sollte es Dir nicht auf Anhieb gelingen, so war es kein Misserfolg, sondern ein Training, durch das Deine Fähigkeiten gewachsen sind.

Tunnelsymbole im Traum:

Unbewusste Astralwanderungen, werden vom Unterbewusstsein oft in das Traumgeschehen hineinverwoben. Hierbei finden sich auch des öfteren Tunnel oder ähnliche Schwellensymbole. Diese finden sich als Reise per Bahn oder Bus umgestaltet, wobei nicht immer ein Tunnel passiert werden muss. Immer wird hierbei im Gegensatz zu üblichen Reisen in Träumen, am Ende ein anderer Zustand (z.B. Aufwachen) oder ein jenseitiges Land erreicht (Begegnung mit Verstorbenen). Einige Berichte, in welchen Tunnel als Schwellenzustand vorkommen:

OBE-Brief 93: "Nach einer sehr kurzen Nacht - weil die meiste Zeit am Computer - legte ich mich völlig aufgewühlt und übernächtigt hin zum Mittagschlaf. Ich wollte auf keinen Fall eine OBE, oder so, habe aber in meiner Unerfahrenheit in den Wirbel hineingeatmet - ich dachte das beruhigt mich. Kurz drauf war ich in einem Tunnel und stand vor einer Landschaft. Das Ende des Tunnels war wie ein Loch, durch das man in die Landschaft hineinkommt. Es war eine herbstliche Landschaft, erinnerte stark an anthroposophische Bilder."

OBE-Brief 201: "Ich hatte das Glück viele OBEs in den letzten 30 Jahren zu erleben - vergangenes Jahr begann ich verschiedene Tunnelerlebnisse zu haben - ich wachte auf, schwebte hinaus und hörte äußerst erstaunliche Geräusche - sehr ähnlich dem, wenn ich mir vorstelle, in der Mitte eines Elektrodynamos zu sein. Es erhöhte sich in Ton und Lautstärke - ein enormer Lärm - und wurde dann schwächer sobald ich rückwärts durch eine tunnelartige Konfiguration reiste - sehr anstrengend - der Tunnel hatte eine eindeutige rechteckige Form mit einem Licht am Ende, das in der Form etwa wie ein Svastika (Sonnenrad) aussah - ich fand mich dort wieder wo ich hin wollte, in einer Entfernung von 30 Meilen.

Nicht lang darauf hatte ich eine weitere Tunnelerfahrung, welche nicht so deutlich war - die Seiten der Tunnel waren getrennt und es war so etwas, wie es den Anschein hatte, wie eine Fernseherinterferenz (Schneeflocken-Effekt) auf dem Schirm beim Abschalten.

Neulich hatte ich eine andere Tunnelerfahrung, in welcher ich in großer Geschwindigkeit durch einen wunderschön gemusterten Tunnel flog - extrem detaillierte Muster wie von einem Teppich. Ich flog mit meinem Rücken voraus, was meine Geschwindigkeit zu erhöhen schien. Normalerweise sehe ich keine Helfer, habe aber manchmal das Gefühl einer Präsenz. Diesmal sah ich eine schattengleiche Figur hinter mir. Dann wollte ich meinen Sohn sehen, der Selbstmord begangen hatte. Er erschien mir in einem Raum, der voll von Kindern war und sah wesentlich jünger aus als zu Lebzeiten (er starb in einem Alter von 21 und sah nun wie etwa 9 Jahre aus). Ich umarmte und küsste ihn und wie du dir vorstellen kannst, war das eine höchst aufregende Begegnung. All dies spielte sich in einem vollbewussten Zustand ab. Ich bemerkte, dass meine Astralarms extrem elastisch waren und sich in der Form änderten. Während eines anderen OBEs sah ich sie als von Millionen winzigen blau-transparenten Sternen gebildet.

Zeitreisen durch einen Tunnel

Es kann durch einen Tunnel auch Zeitreisen geben. Eine Beschreibung aus dem Buch "Der Tod und sein Lehrling":

Anders als Reisen in jenseitige Dimensionen wurden Zeitreisen meistens durch vorangehende Symbole eingeleitet. Bisweilen konnten die Symbole in Wirbel übergehen oder sich in die Wirbel einflechten. Zeitreisen waren selten, jedoch die wenigen Einblicke in vergangene Leben waren überaus einprägsam und emotionsgeladen.



Die Zeitreisen waren für Vayu wichtig für das Verständnis der Lebensdynamik. Er wurde in diesen Reisen mit atemberaubenden Schicksalen vertraut gemacht. Es waren Schicksale deren emotionsgeladenen Geschehnisse zweifellos in zukünftige Inkarnationen wirken mussten. Die Schicksale ereigneten sich quer durch alle sozialen Schichten, stammten aus unterschiedlichen Epochen und Völkern und wurden in ihrer Identifikation sowohl als Mann als auch als Frau erlebt. Sie waren nicht nur emotionell mitreißend, sie zeigten auch wie unterschiedlich Ereignisse und Dinge aus der Sicht der Menschen bewertet werden können. Ja, es zeigte sich, dass es überhaupt keine objektive Bewertung eines Ereignisses gibt und die Sehensweise immer subjektiv ist, da sie immer mit eigenen Erfahrungen verknüpft ist. Die Art der Betrachtung und die Bewertung ist das Produkt der eigenen individuellen Geschichte, die unterschiedliche Aspekte in den Vordergrund treten lässt.

Aus: A. Ballabene, "Der Tod und sein Lehrling", SSE Verlag, ISBN 978-3-901975-37-0

Löcher als "Tunnel"



R.A. Monroe hat solche Löcher beschrieben und zwar in "Der Mann mit den zwei Leben" (Econ Verlag, 1971).

Nachfolgend eines ähnliches Erlebnis von mir von einem Eintritt in eine andere Welt durch ein Loch in der Wand:

"Die Ammoniakwelt

"Der OBE-Versuch erweckte den Anschein erfolgreich zu werden (Methode "Austritt". Der Vorgang ist jedoch, wie anschließend zu sehen ist, völlig andersartig verlaufen). Ich fühlte eine zunehmende Belebung des Fluidals und konnte bereits Arme und Füße bewegen. Das Zimmer begann sich aufzuhellen und bald konnte ich alle Details sehen. Zu meiner Überraschung gewahrte ich an Stelle des Bücherregals zu meiner Seite eine leicht geöffnete Türe. Ich erhob mich und schwenkte die Türe auf.

Unter mir, in einiger Entfernung, lag das Panorama einer Stadt. Eine lange Flucht von verwitterten, steinernen Treppen, es mochten fünfzig bis hundert sein, führte hinab auf eine Straße. Diese Straße führte durch eine Einöde geradewegs zur Stadt hin. So schritt ich Stufe für Stufe hinab. Ich ging mit schweren Schritten hinab, als würde ich mit meinem physischen Körper gehen. Dann stand ich auf der Straße und ging auf die ersten Häuser zu.

Je mehr ich mich dem Stadtrand näherte, desto stärker wurde die Luft von einem ätzendem Ammoniakgeruch erfüllt. Ich hatte so etwas noch nie erlebt. Das Atmen wurde mir schwer und brennend. Verunsichert verlangsamte ich meine Schritte und näherte mich vorsichtig den Häusern. Schon konnte ich in die Stadt hinein sehen. Die Straße schien ausgestorben und bar jeglichen Lebens. Die Häuser schienen verahrloste, leere Ruinen zu sein. Die Fenster waren schwarz-dunkle Löcher. Die Türen waren kreuz und quer mit Brettern verschlagen. Es herrschte Todesstille.

Ich blieb stehen, musterte die Umgebung und konzentrierte mich auf ein empathisches Erfühlen. Obwohl die Lunge brannte, reizte es mich

sehr weiter zu gehen. Irgendwie empfand ich jedoch Gefahr und ich hatte die Gewissheit, dass ich vielleicht an die fünfzig Meter gehen könnte, als gäbe es kein Leben um mich. Dann unvermutet und plötzlich wäre eine Horde aggressiver Menschen auf mich gestürzt. Da ich keine Verbindung zu meiner materiellen Körper hatte (eine Ausnahme, sonst hatte ich die immer), wäre dies für mich schlecht abgelaufen. Überhaupt war die Situation völlig anders als alles, was ich bisher erlebte. Ich wusste, ich muss den Weg zurück finden oder war verloren.

So drehte ich mich um, ging Schritt für Schritt die Stufen wieder hinauf und kehrte durch die seltsame Türe wieder in mein Zimmer zurück."

P.S.: Kann dies nach wie vor nicht zuordnen und habe dergleichen nicht mehr erlebt.

● **Bewusstwerdung durch Erinnerung an eine Umgebung, in der man schon öfter luzid geworden ist**

12.5.1997, Dorf an der Meeresbucht
Bewusster Traum (Ballabene)

Ich fahre mit dem Aufzug hinauf. Umgebung und Situation erinnern mich an frühere Träume und ich warte darauf, dass der Lift nach dem vierten oder fünften Stock in die Waagrechte übergeht und wie eine Seilbahngondel über die Landschaft fährt. Es geschieht auch. Ich habe einen guten Ausblick und sehe auf beiden Seiten Häuser und dann bald ein sehr großes Fabrikgelände mit ziegelroten Schornsteinen. Ich empfehle meiner Begleiterin alle Gedankentätigkeit zu stoppen und nur aufmerksam zu schauen. Ich mache es auch und meine Bewusstheit steigt. Meine Begleiterin schaut mich nur verständnislos an. Alles ist wunderbar plastisch und der bewölkte Himmel klärt plötzlich auf und es scheint die Sonne.

Auf der Kuppe eines Hügelrückens bleibt der Lift stehen, ich steige aus und sehe mich um. Auf der rechten Seite fällt der Hügel sanft ab zu einer Meeresbucht, umsäumt von einem mediterranen Dorf, mit einstöckigen Häusern und Straßen mit rundgeschliffenen Kopfsteinpflaster. Ich gehe hinunter und auf halber Höhe beginnt ein Fort mit Zinnen und winzigen Gucklöchern. Es ist ein langes Gebäude, das sich hinunter bis zur Hauptstraße erstreckt. Dort ist auch ein Eingang zum Fort, doch ich darf nicht hinein. Gegenüber ist eine Kapelle, da gehe ich hinein und versuche mit dem Priester und drei, vier Leuten die dort sind zu sprechen, aber es entwickelt sich kein Gespräch. Ich gehe weiter, gelange zum Kai, gehe dort noch ein bisschen spazieren und wache auf.

"Universität" (luzider Traum, 14.6.1997)

Es begann mit einem "normalen Traum, in welchem ich polarographische Messungen durchführte. Dann ließ ich diese sein und war im Stiegenhaus "unseres Institutes". Dieses sieht zwar im Traum völlig anders aus, als in Wirklichkeit, jedoch habe ich schon derart oft von diesem "Trauminstitut" geträumt, dass es allmählich eine eigene Realität erhielt und die Örtlichkeiten

Erinnerungen an frühere Träume wachrufen. Eine der bei mir am meisten geliebten Örtlichkeiten dort ist ein Bibliotheksdepot im Halbstock. Dieses hat die Eigenschaft, dass ich mich, einmal dort eingetreten, in einer großen Halle befinde, im Freien, mit einer offenen Seite zum Donaukanal. Dorthin lenkte ich auch sofort meinen Weg, bereits teilweise luzid. Leider konnte ich die Türe nicht aufsperrern - ein letztes Aufbegehren meines UBW, das den normalen Traumzustand erhalten wollte. Ich ging zum Aufzug. Dort angelangt erinnerte ich mich, dass mich gerade dieser Aufzug oft in ein oberstes Stockwerk führt und von dort aus wie eine Schigondel in eine freie Umgebung. Somit freute ich mich bereits auf diese Fahrt und die dabei auftretende Luzidität. Jedoch war der Aufzug außer Betrieb. So ging ich zur Hauptstiege. Diese Hauptstiege war jedoch ein Teil der "Universität", welche im Traum im obersten Geschoss in einen Stadtteil mündet. Dieser erhöhte Campus besitzt burgartige Mauern, an denen entlang ein Weg hinunter zur Stadt führt. Wenn ich in den Campus hinaufgelange werde ich auch immer luzid - ein Automatismus, der immer auftritt. Dieses mal mündete die Hauptstiege in eine breite Straße, die bequem zum Campus hinaufführte. An der Straße angelangt, war ich bereits voll luzid. Auf einer Wiese zu meiner rechten Seite pickte ein Schwarm Tauben auf der Erde herum. Darunter waren Tauben mit rotbraunen und dunkelorange gefärbten Federn, kaum auffallend. Mir gefielen sie prächtig. Als ich eine Frau den Weg hinauf kommen sah, sprach ich sie gleich diesbezüglich an, irgendwie auch neugierig, was das Gespräch ergeben würde. Die Frau jedoch war eine "Schlafwandlerin", erfasste nur den Hinweis auf die Farbe, aber nicht worum es ging und gab eine entsprechend sinnlose Antwort, die sich um eine Entzündung handelte. Ich ließ die Frau sein und nach einigen Schritten die Straße aufwärts, wachte ich auf.