

Die Fähigkeit, seinen Astralkörper auf Reisen sowohl durch die bekannte Welt als auch in Dimensionen fernab des menschlichen Bewusstseins zu schicken, hat den Menschen schon immer fasziniert.

Der schwedische Religionswissenschaftler und Magier Thomas Karlsson, selbst ein erfahrener Astralreisender, behandelt das Phänomen der Astralreise nicht nur aus akademischer Sicht, indem er die Seelenkunde des alten Ägypten, der Kabbala und der nordischen Kultur vorstellt, sondern er lehrt auch Techniken, die es jedem Menschen ermöglichen, selbst die Kunst des Astralreisens zu erlernen.

Das Buch gliedert sich in drei Teile: eine historische und mythologische Darstellung der Seelenreise, einen praxisbezogenen Lehrplan und eine Zusammenstellung von Erlebnisberichten. Das Ziel dieses Buches ist es, aus dem Leser einen erfahrenen Astralreisenden zu machen.



ISBN 978-3-939459-09-5

€ 18,00



Astralreisen - Innerhalb und außerhalb des Körpers



Thomas
Karlsson

Thomas Karlsson

Astralreisen

Innerhalb und außerhalb des Körpers

Geschichte - Theorie - Praxis

Frei
122
C
OUT
65



Thomas Karlsson

Astralreisen

Innerhalb und außerhalb des Körpers

Geschichte - Theorie - Praxis



08/1034

Thomas Karlsson hat den M.A.-Grad in Philosophie, Religionsgeschichte so wie auch in Ideengeschichte und ist der Gründer des in Schweden beheimateten esoterischen Ordens *Dragon Rouge*. Er studiert und praktiziert die okkulten Wissenschaften seit über 20 Jahren.

Er ist der Autor der Bücher *UTHARK – Im Schattenreich der Runen. Ein magisches Praxisbuch* (Arun-Verlag, 2003), *Kabbalah, Qliphoth und die Goetische Magie* (Edition Roter Drache, 2. Auflage, 2008) und *Adurama und die gotische Kabbala* (Edition Roter Drache, 2007). Er hält regelmäßig Seminare und Vorträge und kann über den Verlag kontaktiert werden.

Universitätsbibliothek
Freiburg i.Br.
Inst. für Grenzgebiete
der Psychologie e.V.

C
OUT
65

Copyright © 2008 by Edition Roter Drache für die deutsche Ausgabe.

Edition Roter Drache - Holger Kliemannel, Postfach 10 01 47,

D-07391 Rudolstadt.

edition@roterdrache.org; www.roterdrache.org

Buch & Umschlaggestaltung: Roter Drache Gestaltungskunst
gestaltung@roterdrache.org

Titelbild *Apparition of face and fruits dish* © Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí / VG Bild-Kunst, Bonn 2008.

Sämtliche Illustrationen stammen, soweit nicht anders angegeben, von T. Ketola.

Astralsiegel auf Seite 1: © Dragon Rouge.

Übersetzung aus dem Schwedischen: Belinda Jehle.

Lektorat: Tobias Buckenmaier.

Gesamtherstellung: Drogowiec, Kielce.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und der Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugswweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-939459-09-5

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Ein astraler Spaziergang durch Stockholm	9
Die Seele in der antiken Lehre	27
Johannes Bureus - ein schwedischer Astralvisionär	31
Pause	35
Die ägyptische Lehre der Seele	36
Die kabbalistische Lehre der Seele	37
Die nordische Lehre der Seele	42
Seiðr: Astrale Reisen in der altnordischen Zeit	51
Eine Astralreise in einer Schiffssetzung	53
Das Tor zur astralen Welt	64
Meditation als Tor zum Astralen	64
Kundalini und Chakraportale zur astralen Welt	67
Hypnose als Tor zum Astralen	71
Hirnwellen und der Bewusstseinszustand	73
Der Traum als Tor zum Astralen	74
Visualisierung als Tor zur astralen Welt	77
Die Stille als Tor zur astralen Welt	79
Tanz als Tor in die astrale Welt	81
Symbole als Tor zur astralen Welt	83
Hilfsmittel für astrale Reisen	85
Schutz während astraler Reisen	87
Die astrale Arbeit abschließen	88
Astralreisen: Wenn es soweit ist	89
Dreimonatsplan um eine astrale Reise zu beherrschen	92

Wenn du draußen bist: Ein Leitfaden zur astralen Ebene	97
Der Tempelbau	97
Der physische Tempel	98
Der astrale Tempel	99
Zeit und Raum	101
XON-Zonen	102
Der Tod und das Leben danach	103
Astrale Reisen in die Sphären der Dunkelheit	104

Schilderungen von astralen Reisen	111
Konstantin	112
Carl	116
Christofer	118
Henrik	120
Alexis	124
Fedrik	127

Nachwort	132
Literaturhinweise	134
Index	135
Dragon Rouge	142



Die Astronomie. Der Mensch dringt durch die Himmelsphäre und erkennt wie der Kosmos funktioniert. Holzschnitt von Camille Flammarion, 1888.

Einleitung

Ein atheistischer Astronaut und ein religiöser Gehirnschirurg diskutierten einmal über die Wahrscheinlichkeit der Existenz einer spirituellen Welt jenseits der Grenzen des Materiellen.

In all seinen Reisen in den Weltraum hätte er weder Gott, das Himmelreich noch auch nur einen Engel gesehen, meinte der Astronaut. Der Arzt hörte den Ausführungen aufmerksam zu und erwiderte, dass es Phänomene gäbe, die sehr wohl real und bestimmend für die menschliche Existenz wären; auch wenn diese in kausaler Betrachtungsweise der Welt nicht sichtbar wären. In all den Gehirnen, die er in den letzten Jahren operiert hätte, wäre auch nicht nur eine sichtbare Spur eines Gedankens zu sehen gewesen. Trotzdem würde keiner an ihrer Existenz zweifeln.

Keine der Techniken, die zur Messung von Gehirnströmen zur Verfügung stehen, kann über den Inhalt des gemessenen Feldes, des Gedanken, Auskunft geben. In der subjektiven Erfahrungswelt des Menschen gibt es eine Welt, die für die moderne Wissenschaft unerschließbar bleibt. Eine Welt der Gedanken, Gefühle und inneren Erlebnisse. Es sind diese Erfahrungen, die uns zeigen, dass der Mensch keine Maschine ist, sondern ein komplexes Geschöpf, dessen ganzes Wesen wir vermutlich nie vollständig in Begriffen der kausalen Naturwissenschaften erfassen können.

Wenn es nun eine innere unsichtbare Welt gibt, eine subjektive Erfahrungswelt, verborgen in unserem Bewusstsein, so kann es doch auch eine äußere Welt geben, ebenso unsichtbar, wie auch bedeutend für unser Dasein. Über alle Epochen, in jeder Kultur der Welt finden wir ihre eigenen Mythen, Geschichten und Erfahrungsberichte über spirituelle Dimensionen und Techniken, die der Mensch erlernen kann, um diese zu bereisen und zu erfahren.

Der Neuplatonismus und die westliche Esoterik nennen diese Dimension „Astralwelt“. Eine Art Zwischenwelt zwischen der physischen Welt des Kausalen und der höchsten, der göttlichen Ebene des Daseins. Ungeachtet des persönlichen Standpunktes zur Spekulation über die Natur dieser Welten, seien diese nun metaphysischer, philosophischer oder religiöser Art, gibt es die unzähligen Erfahrungsberichte von Menschen die den bewussten Übergang aus dem physischen Körper in eine fühl- und erlebbare Wirklichkeit jenseits der Materiiellen Welt beschreiben.

Die bedeutendsten dieser Reisenden sind physisch wie psychisch gesund und berichten uns in sachlicher und nüchterner Form von ihren Erlebnissen. Im kausalen Weltbild unserer säkularisierten Zivilisation werden diese Berichte mit großer Skepsis bewertet. Wir sind geprägt von einer mechanistischen und kausalen Betrachtungsweise, der Mensch als biologischer Apparat, fast schon gleich einer konstruierten Maschine. Verglichen mit der Geschichte der Menschheit ist diese Sichtweise jung und eher ungewöhnlich. Zu allen Zeiten gab es das Streben nach dem Streben nach einer Erfahrung jenseits der physischen Alltagswelt.

Das Buch, das du in den Händen hältst, erzählt von außerkörperlichen Erfahrungen und Reisen in die astralen Welten und gibt Anleitungen zum Erlernen von Techniken mit denen man selbst eine solche Reise antreten kann.

Die Absicht dieses Buches ist es nicht, die Naturwissenschaften herauszufordern; noch will es als Beweis für die Existenz eines Astralkörpers und erfahrbaren

Welten jenseits der materiellen gelten. Außerkörperliche Erfahrungen sind *subjektive* Erfahrungen. Dennoch ist dieses Buch nicht nur eine Sammlung der Erlebnisse einiger. Es enthält die Anleitung, die es dem geneigten Leser ermöglichen kann, die Tür zur Welt außerkörperlicher Erfahrung aufzustoßen. Ob dies nun die Existenz einer Seele, eines Leben nach dem Tod und Welten jenseits der kausalen beweist, wird dem eigenen Urteil überlassen.

Mit den in vielen Jahren gesammelten eigenen Erlebnissen in astralem Reisen und außerkörperlichen Erfahrungen, in denen ich mich mit anderen Reisenden ausgetauscht habe, kann ich sagen, dass alle Beschreibungen der Menschen, die in diesem Gebiet eigene Erfahrungen gesammelt haben, in einem übereinstimmen: Dass diese als atemberaubend, schwindelerregend, mysteriös und wunderbar empfunden wurden und dass sie diese Erfahrung nie wieder missen möchten.

Bei den alten Griechen waren die Lehren über die menschliche Seele von größter Bedeutung; dem griechischen Wort für „Seele“, *psyche*, entstammt unser Wort „Psychologie“. Außerkörperliche Erfahrungen und Astralreisen sind eine *metaphysische Psychologie* die eine Methodik behandelt mit der Seele und gleichzeitig *in* sie hinein zu reisen, um die versteckten Seiten im eigenen Wesen zu erforschen.

Wirkliches Wissen über uns selbst können wir wohl nur erlangen wenn wir uns selbst verlassen, die Beschränkungen der Wahrnehmung der kausalen Welt überwinden.

Wenn der Astronaut in der Anekdote weder Gott noch irgendwelche spirituellen Welten im All gesehen hat, so kann vielleicht der Psychonaut, einer, der in oder mit der Seele reist, solche unsichtbaren Welten erleben; ein Reisender auf Pfaden, die dem Leben einen tieferen Sinn geben. Ich wünsche mir, dass dieses Buch als ein Handbuch für die eigenen Erfahrungen der Seele und mit den astralen Welten dienen kann.

Bevor wir nun mit dem eigentlichen Buch beginnen, möchte ich allen danken mit denen ich in all den Jahren zusammengearbeitet und astrale oder esoterische Erlebnisse geteilt habe: Malin, David, Christoffer, Tommie, Åsa, Konstantin, Henrik J. Alexis, Fredrik L., Carl, um nur einige wenige zu nennen. Ein Teil von euch hat auch über seine Erlebnisse berichtet, und diese Berichte sind in dieses Buch mit eingeflossen. Göran Grip war einer von denen Menschen, die dazu beigetragen

haben, dass die Diskussion über außerkörperliche Erfahrungen ein qualifiziertes Niveau erreicht hat, und dafür möchte ich ihm besonders danken.

Ich möchte auch Camilla Persson danken, für so manch inspirierendes Gespräch und ihr Engagement.

Das Buch ist Denis Lindbohm gewidmet, Schwedens *Grand old Man* in den Beschreibungen der astralen Welten.

Ein astraler Spaziergang durch Stockholm

Meine Kaffeetasse fing plötzlich auf eine recht merkwürdige Art zu wackeln an. Nachdem ich wie wahnsinnig viel zu viele Tassen Kaffee in mich hinein geschüttet hatte, fühle ich ein starkes Unwohlsein in mir aufkommen. Kaum verwunderlich bei so viel Kaffee, und das stimulierende Koffein lässt mich zudem noch reichlich schwitzen. Ich kannte das zwar von früher, aber nun war es doch irgendwie anders. Wenn ich zuvor unabsichtlich Kaffee überkonsumiert hatte, kam es für gewöhnlich zu körperlichen Reaktionen die mich zu einem schnellen Spaziergang ausregten.

Ich hatte oft ein gutes Stück weit hinaus zum Djurgården geschafft bis ich den schlimmsten Effekt „abmarschiert“ hatte. Der Überkonsum von Kaffee passierte mir oft bei einem Gespräch mit einem guten Freund, und so ein Spaziergang war dann eine willkommene Gelegenheit für interessante Diskussionen.

Auch dieses Mal saß ich mit einem Bekannten im Café, wünschte mir aber innerlich, ich wäre allein. Als dieses Gefühl in mir plötzlich stark aufwallte versuchte ich, mir nichts anmerken zu lassen und trank mit gespielter Gelassenheit den Kaffee. Meine Hände hatten sich um die Tasse verkrampft, als wäre sie ein Pfeiler an dem ich mich klammern müsste während ein Sturm aufzieht. Mein Bekannter erzählte weiter von dem Buch welches er gerade las und es schien, als hätte er noch nichts Ungewöhnliches an mir bemerkt. „Erzähl weiter!“ bat ich still für mich selbst, während ich es immer schwerer hatte, mich auf das zu konzentrieren, was er sagte. All meine Energie musste ich für meine Hand aufwenden um sie daran zu hindern, in einen spasmodischen Krampf zu verfallen. Die Kaffeetasse fing wieder an, auf diese merkwürdige Art zu wackeln. Sie schlug gegen den Untersetzer, dennoch war seltenerweise kein Laut zu hören. Sie vibrierte nun, merklich aber lautlos. Verwundert erkannte ich, dass die Tasse zitterte, aber ohne dass sich meine Hand dabei bewegte, die sie zwar ruhig aber hart umschloss. Da sah ich, dass sich der Kaffee in der Tasse nicht aufs mindeste bewegte, dem stetigen Vibrieren seines Gefäßes zu Trotz.

Ich war von diesem Phänomen vollkommen gefangen und vergaß meine Umgebung völlig. Im Hintergrund hörte ich noch meinen Bekannten sprechen und wäre ich nicht so von dem merkwürdigen Verhalten der Kaffeetasse gefangen ge-

wesen, wäre es mir doch deutlicher und als ungewöhnlich aufgefallen, dass seine Stimme so klang, als hätte man die Geschwindigkeit auf ein Minimum reduziert. Während der ganzen Zeit in der ich meine Tasse studierte, schaffte er es nicht, mehr als ein paar Worte zu sagen. Es war als ob die Zeit stillstünde, oder zumindest die Geschwindigkeit so verringert würde, dass jede Sekunde mehrere Minuten dauert.

Ich blinzelte irritiert, so als ob ich von der Sonne geblendet würde, obwohl uns diese aber kaum erreichen konnte, in den hintersten Ecken des Cafés. Meine Kaffeetasse begann auf einmal grell aufzuleuchten, und nach einer kurzen Weile leuchtete die ganze Umgebung. Der Tisch leuchtete, die Stühle leuchteten, die Zuckerdose rechts von meiner Kaffeetasse leuchtete und ich sah ein blendendes Leuchten von meinem Bekannten ausstrahlen.

Schräg links von mir, an einem anderen Tisch, saß eine junge Frau mit der ich geflirt hatte seit wir ins Café kamen. Sie war attraktiv, was mich fast von meiner Unterhaltung mit meinem Bekannten ablenkt hatte, und dadurch, dass sie allein war und ein Buch las, schien sie mir besonders interessant. Aus ihrer Richtung konnte ich ein intensives, pulsierendes Licht erahnen, und als ich versuchte meinen Blick von der merkwürdigen Kaffeetasse loszureißen um zu ihrem Tisch zu sehen, spürte ich, dass ich paralysiert war. Noch nicht einmal die Augen konnte ich bewegen. Das alles war wohl kaum eine normale Reaktion auf ein paar Tassen Kaffee zuviel. Panik stieg in mir auf und ich begann, gegen sie anzukämpfen, so dass ich nicht von ihr übermannt werden würde. Eine ganze Menge verschiedener Gedanken schossen mir durch den Kopf: Was zum Teufel passiert hier? Benehme ich mich komisch? Wirke ich irgendwie seltsam? Habe ich eine Psychose bekommen? Vor allem: merkt meine Umgebung etwas davon?

Die Gedanken flogen durch mein Bewusstsein, und wenn ich sage flogen, so war es nicht auf eine Weise die ich schon einmal erlebt hatte. Ich konnte meine Gedanken tatsächlich wie fliegende Objekte sehen die wie wabernde Textstreifen an mir in der Luft vorbei tanzten. Je mehr ich meine Aufmerksamkeit auf dieses Phänomen lenkte, desto deutlicher sah ich meine Gedanken, und desto mehr wurden sie. Zum Schluss war ich fast ertränkt in hüpfenden und tanzenden Worten und Sätzen. Ich wollte mich übergeben.

Das Gefühl, mich erbrechen zu müssen, war wie eine Rettung. Die Gedanken waren während den letzten paar Sekunden zu unzähligen Objekten geworden,

hüpfend und trällernd wie kleine lästige Wesen. Es war, als würden sie einen furchtbaren Tanz um mich herum aufführen und sich auf meine Kosten lustig machen, weil ich sie nicht kontrollieren konnte. Als die Übelkeit in mir aufwallte fühlte es sich wie eine reinigende Woge an und die zu Objekten gewordenen Gedanken flohen wie eine Horde schrill lärmender Wichtel. Es war so absurd dass die Panik in einen still brodelnden Lachanfall überging. Die Situation fing fast schon an mir zu gefallen. Das hier war keine normale Reaktion auf zu viel Kaffee! Das, was mir den Hals hochkam, bestand nicht aus dem Sandwich welches ich eben gegessen hatte, sondern war eben genau dieser Lachanfall in mir aufzuwallen begann. Ein lautloser Lacher kam aus mir heraus, und ich sah ihn mir aus dem Mund sprühen wie eine Fontäne in allen Regenbogenfarben. „Das ist total krank!“ dachte ich und wie ich mein eigenes Gelächter so vor mir im Raum sehen musste, lachte ich nur noch mehr. Eine Stimme am Tisch sagte mir, ich sollte mich zusammenreißen. „Die Leute sollen nicht merken, dass ich mich komisch benehme“ dachte ich. Nun waren die Gedanken endlich wieder in mir und liebten es zum Glück bleiben, vor meinen Augen herum zu hopsen. Ich war zwar immer noch paralysiert, fühlte aber, wie ich endlich wieder eine Art Kontrolle über mich zurückerlangen konnte. Meine Aufmerksamkeit richtete sich nun wieder auf meinen Bekannten, und da sah ich, dass er nicht mehr als ein Wort von dem Satz hervorgebracht hatte, den er gerade begonnen hatte.

„Die Zeit steht still“, dachte ich und analysierte schnell meine Situation. Ich kam zu dem Schluss, dass es drei alternative Erklärungen für das gab was gerade passierte. Vielleicht war ich schlichtweg verrückt geworden? Aber so weit kamte ich mich in Psychologie aus, dass ich wusste, dass das hier kaum eine normale Art war, um verrückt zu werden. Soziale und genetische Faktoren waren ausschlaggebend, aber solche gab es nicht, zumindest nicht soweit ich wusste. Solch deutliche Halluzinationen sind außerdem ziemlich selten bei Psychotikern, sie kommen eher bei Menschen vor die eine halluzinogene Droge genommen haben. Aber vielleicht hat ja mein Freund mir LSD in meinen Kaffee gemixt während ich auf der Toilette war? Was aber diesem höchst gewissenhaften Jurastudenten kaum ähnlich sah. Oder vielleicht hatte ein Terrorist irgendwelche Drogen in die Kaffeekanne getan? Was mir allerdings noch ungläubwürdiger erschien. Die dritte Möglichkeit war schon eher wahrscheinlicher: Ich war gerade dabei eine spontane außerkör-

perliche Erfahrung zu machen, eine Astralprojektion, in der das Bewusstsein den physischen Körper verlässt.

Ich war noch sehr jung als ich zum ersten Mal erlebte, wie ich meinen physischen Körper verließ. Ein Laut aus dem Keller im Haus meiner Eltern weckte mich, und neugierig wie ich war schlich ich mich aus dem Bett um nachzusehen, was das Geräusch verursacht hatte. Als ich die Treppe hinab gehen wollte stellte ich fest, dass ich flog, oder schwebte, wie eine Art Gespenst.

Da dieses Erlebnis schon so lange her ist kann ich mich nicht mehr so richtig an meine Reaktion erinnern, weiß aber noch, dass sie nicht nennenswert war. Wahrscheinlich dachte ich, es wäre nur eine Art komischer Traum, oder vielleicht ist die Welt einfach im Großen und Ganzen viel zu absonderlich für ein kleines Kind, dass so ein Erlebnis nicht seltsamer ist als irgendein anderes.

Der Keller pulsierte in gedämpften grünen und roten Farben. Ein Schatten kam auf mich zu und baute sich vor mir auf, nahm menschliche Gestalt an. Zuerst war ich erschrocken, dann aber nahm ich all meinen Mut zusammen und blickte den Schatten an, der langsam anfing, meine Form anzunehmen, fast wie ein dunkles Spiegelbild. Die Angst nahm dann doch noch überhand und ich rannte hinauf, zum Schlafzimmer meiner Eltern. Als ich versuchte meine Mutter zu wecken, glitt meine Hand durch ihren Körper, genauso als wäre ich ein Geist. Da wachte ich endlich in meinem Zimmer auf und rannte gleich zu meinen Eltern, die ich zum Glück dieses Mal aufwecken konnte.

Bevor ich die Schule begann hatte ich solche außerkörperlichen Erfahrungen mit einer gewissen Regelmäßigkeit, auch wenn ich bis dahin noch nichts von diesem Begriff wusste.

Wie der Name schon sagt, beinhaltet ein solches Erlebnis das Gefühl, sich außerhalb seines physischen Körpers zu befinden, und zwar mit dem was traditionell als Seele bezeichnet wird.

Als ich solche Erlebnisse als Kind hatte, war es sehr spannend für mich und weckte meine Neugier, genau wie es vieles andere in der Welt tut wenn man klein ist. Es war aber nicht so, dass es interessanter war als das was in der physischen Welt passierte, es war eben einfach ein Teil des Lebens selbst. Manchmal war es etwas beängstigend, aber auch nicht mehr als irgendeine alte Dame aus der Nachbarschaft die mich und meine Kameraden wegen irgendeines Blödsinnes, den wir wieder mal angestellt hatten, ausschimpfte.

Erst als ich älter wurde realisierte ich, dass außerkörperliche Erfahrungen etwas mit der großen Frage über Leben und Tod zu tun haben könnten. Als ich mit sieben Jahren in die Schule kam war ich so gefangen von dem, was man dort lernen konnte, dass die Anzahl an außerkörperlichen Erfahrungen abnahm. Man könnte wohl auch sagen, dass die Schule mich ein Weltbild lehrte, in dem Erlebnisse dieser Art keinen Platz haben.

Mit dem Heranwachsen unserer modernen Gesellschaft hat sich die Sicht auf den Menschen mechanisiert. Wir werden mit Bildern, Computern und anderen technischen und mechanischen Dingen verglichen. Die Seele ist für viele Menschen zu einer poetischen Metapher verkommen oder wurde aus ihrem Weltbild einfach wegrationalisiert. Als ich in meiner frühen Jugend anfing, über okkulte Phänomene und außerkörperliche Erfahrungen zu lesen, wurde mein Interesse für diese Dinge, die ja ein natürlicher Teil meiner Kindheit waren, wieder geweckt. Es wurde mir jedoch schnell klar, dass die Beschreibungen über solche Erlebnisse sehr skeptisch betrachtet wurden. Sie passten einfach nicht in das mechanische Weltbild. Trotz eines weit verbreiteten Widerstandes gegen Erfahrungen mit der Seele spricht ein großer Teil der Statistik dafür, dass schon viele Menschen außerkörperliche Erfahrungen gehabt haben, oder sie im Laufe ihres Lebens haben werden.

Der Narkosearzt Göran Grip legte dar, dass fast jede fünfte Person solche Erlebnisse habe, und der Religionshistoriker Dr. Henrik Bogdan, dass dies ein ganz gewöhnliches Phänomen bei Kindern und Jugendlichen ist.

Für jene, die bereits außerkörperliche Erfahrungen gemacht haben ist klar, dass die Seele nicht nur eine poetische Metapher ist, sondern etwas das sich genauso wirklich anfühlt, so konkret und spürbar wie der physische Körper. Für viele Menschen ist eine außerkörperliche Erfahrung mit dem traumatischen Gefühl, dass sie entweder sterben oder verrückt würden, verknüpft. Das Problem ist, dass viele dieser Menschen kein Weltbild kennen in dem solche Erlebnisse erklärt werden. Es ist tatsächlich so, dass die Mehrheit der modernen und säkularisierten Menschen Erlebnisse dieser Art mit Verrücktheit oder allzu lebhafter Phantasie gleichsetzen, obwohl wir unzählige Beweise für außerkörperliche Erfahrungen in allen Zeiten und Kulturen finden können.

Als ich in meiner Jugend die okkulte Natur meiner Erlebnisse realisierte, versuchte ich einen Weg oder eine Philosophie zu finden die mir half, diese Dinge in einen begreifbaren Zusammenhang zu bringen. Nach einiger Zeit der Studien

fand ich heraus, dass es viele alte Traditionen gibt die solch okkulte Erlebnisse beschreiben und auch wie man lernen kann, diese zu kontrollieren. Schon die alten Griechen, mit Pythagoras und Platon an der Spitze, hatten die verschiedenen Dimensionen auf eine sehr fortgeschrittene Weise und systematisch beschrieben. Die Neuplatoniker formulierten viele dieser grundlegenden Theorien über andere Welten, so wie wir sie heutzutage bei denen finden die über okkulte Erlebnisse sprechen. Vom Neuplatonismus erhielten wir die Begriffe „Astralkörper“, „astrale Ebene“ und „Astralwelt“. „Astral“ kommt von dem lateinischen *astralis*, was etwas bezeichnet das zu den Sternen gehört. Das lateinische Wort für Sterne ist *astrum*. Die neuplatonische Philosophie war der Ansicht, dass zwischen der höchsten und der menschlichen Welt eine Zwischenwelt liegt, die die Sternenwelt genannt wird, oder auch Astralwelt. Zu dieser Welt erhält der Mensch Zugang während seiner Träume, im spirituellen Trancezustand oder wenn er stirbt. Derjenige Teil des Menschen, der in die astralen Ebenen eintreten kann, wird Astralkörper genannt und eine solche Reise wird als „Astralreise“ oder „Astralprojektion“ bezeichnet.

Der Astralkörper wird als eine unsichtbare Version des physischen Körpers beschrieben, der allerdings fliegen und durch Wände gehen kann. Manche Geistesforscher betrachten diese als Astralkörper, die aus dem einen oder anderen Grund das Diesseits nicht verlassen möchten, auch nachdem der Mensch physisch gestorben ist. Auch über solche Themen konnte ich mich mit meinen Freunden in den Cafés Stockholms stundenlang unterhalten. Nicht selten nach allzu vielen Tassen Kaffee die uns zu langen Spaziergängen beim Djurgården zwangen, um den Koffeinstress aus uns heraus zu laufen. Es wurde fast schon ein Teil unseres Kaffeerituals.

Das, was mich endgültig davon überzeugte, dass ich eben dabei war, eine spontane außerkörperliche Erfahrung zu machen, war die eigentümliche Paralyse die ich erfuhr. Ich war schon öfters mitten in der Nacht aufgewacht um mich in einem solch paralytisierten Zustand wieder zu finden. Der Körper war erlahmt, oder so, als ob er noch schlafen würde, während das Bewusstsein voll erwacht war. Die ersten paar Male hatte es mich noch erschreckt und war verbunden mit starkem Herzklopfen und einem sehr unbehaglichen Gefühl, in meinem eigenen Körper eingesperrt zu sein. Üblicherweise wachte ich nach einiger Zeit in meinem normalen Bewusstseinszustand auf und konnte dankbar meinen Körper wieder bewegen. Genau wie die gerade von meinem Kaffee ausgehenden, vernahm ich übli-

cherweise auch in meinem paralytisierten Zustand von der Umgebung abgestrahlte starke Lichtphänomene wahr. Manchmal konnte ich Sachen sehen die so aussahen, als kämen sie aus meinem Inneren oder würden aus einer anderen parallelen Wirklichkeit in den Raum drängen. Manchmal hatte es den Anschein, als würden sich Lichtfunken von Objekten lösen, ganz besonders von den Pflanzen auf der Fensterbank. Wenn ich Sachen erahnte, die nicht vom Raum selbst kamen, sondern von einer anderen unbekannt Dimension, sah es aus als würden alle Ecken und Winkel im Zimmer anfangen intensiv zu vibrieren. Der Raum verdoppelte sich und machte auf mich den Eindruck eines anderen, parallelen Raumes.

Ich konnte glücklicherweise Bücher finden, die dieses Phänomen, mit einem klaren Bewusstsein aber paralytisierten Körper aufzuwachen, beschrieben, und es gab hin und wieder die Erklärung: Dies wird „hypnagogie Paralyse“ oder „Schlafparalyse“ genannt und ist per se nicht ungewöhnlich.

Die Schlafparalyse wird von den meisten Menschen als unbehaglich empfunden. Auch von mir, bis ein spiritueller Durchbruch es Schaffen sollte, dass ich anfangen konnte, diesen Zustand zu schätzen zu wissen. Der Zustand der Schlafparalyse kam erst dann auf, als ich wirklich damit begann, die verschiedenen Formen, die okkulte Erlebnisse annehmen können, zu studieren. Es kann schon sein, dass ich dies auch früher erlebte, es aber vergessen oder verdrängt habe, da ich damals noch keinerlei Erklärung für das hatte, was ich da erlebte.

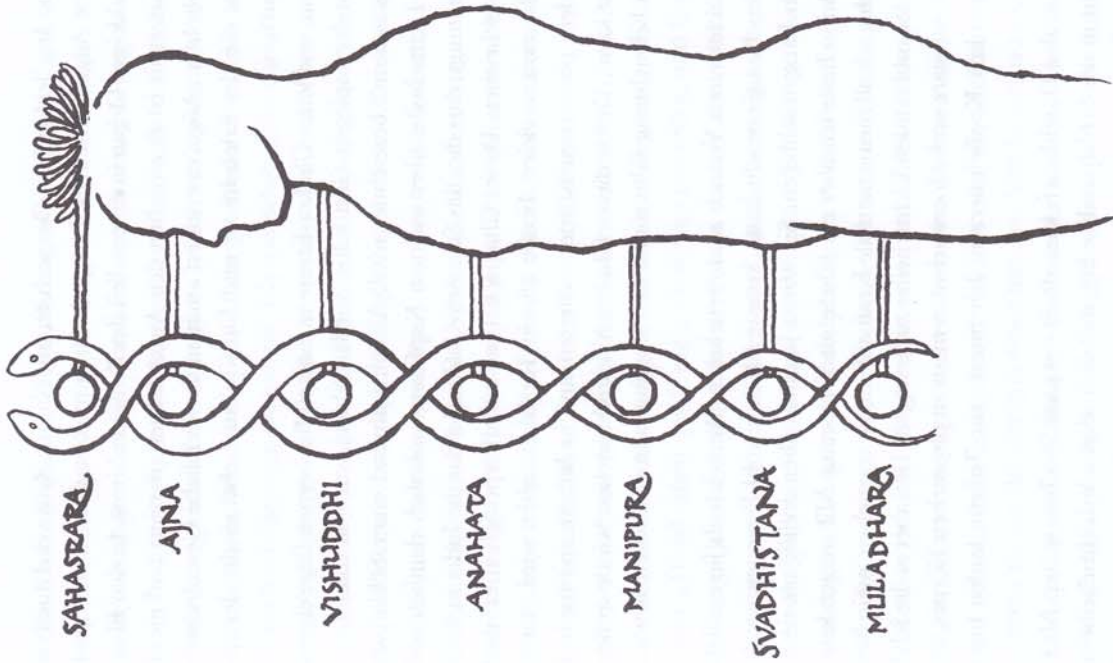
Während meiner Jugend wurde mein Interesse für Religion, das Spirituelle, Okkultismus und paranormale Phänomene immer stärker. Es passierte nur allzu oft, dass ich auf meine Hausaufgaben pfliff und statt dessen einen alten okkul- ten Klassiker aus dem 18. Jahrhundert wälzte, wie Eliphas Levis *Transzendente Magie*, oder Madame Blavatskys *Die Geheimlehre*. Mit Vergnügen las ich auch die Biographie der Gymnasiallehrerin Agneta Uppmans, in welcher sie ihre außerkörperlichen Erfahrungen beschrieb. Durch seine allgemeinverständliche Art lies mich dieses Buch erkennen, dass auch gewöhnliche Menschen außerkörperliche Erfahrungen dieser Art haben können.

Mit einem nun größeren Arsenal an okkul- ten und parapsychologischen Theorien im Hinterkopf konnte ich mit wachsender Neugierde in den Zustand der Schlafparalyse eingehen. Dieser kam mit wechselnder Regelmäßigkeit auf. Manchmal vergingen mehrere Wochen oder sogar Monate zwischen diesen Gelegenheiten, dann wieder geschah es jede Nacht. Bevor ich mich an dieses Phänomen ge-

wöhnt hatte, erschreckte es mich und ließ mich versuchen, aufzuwachen, aber mit der Zeit lernte ich, meine Gefühle zu beherrschen und konnte mich bewusst in der Schlafparalyse halten um diese genauer studieren zu können.

Ich konnte den Zustand hinauszögern was darin resultierte, dass dessen seltsamer und übernatürlicher Effekt auf mich nur noch verstärkt wurde. Als die Schlafparalyse für mich noch etwas höchst ungewöhnliches war, konnte ich im besten Fall die Decke des Raumes sehen in dem ich schlief, obwohl meine Augen geschlossen waren, und hörte gleichzeitig mein Herz ohrenbetäubend laut schlagen. Als ich aber anfing, die Kontrolle über diese Erlebnisse zu übernehmen, wurden deren Inhalte immer faszinierender und atemberaubender. Parallele Räume taten sich inmitten meines Schlafzimmers auf und ich sah die Umrisse von sich bewegenden Wesen. Manchmal war es so, als würde inmitten meines Raumes ein Wald wachsen; ich konnte dann zwischen den Bäumen hindurch sehen und vor meinen Augen breitete sich eine grandiose Waldlandschaft aus. Licht- und Lautphänomene aller Art; Lichttunnel, die in allen Farben des Regenbogens rotierten oder sich zu kaleidoskophaften Mustern ausformten, all das konnte plötzlich überall im Raum auftauchen. Geräusche schienen wie perlende Bäche, Blasen unter Wasser, entfernte Stimmen oder zwitschernde Vögel. Ein immer wiederkehrendes Geräusch hörte sich an wie ein sich schnell drehender Propeller irgendwo über meinem Kopf. Laut- und Lichtphänomene gingen oft ineinander über und manchmal konnte ich diesen Propellerlaut wie eine blendende, über mir rotierende Lichtscheibe wahrnehmen. Einigen Büchern über Theosophie und indische Yogaphilosophie zufolge gibt es eine Art von Energiezone am Scheitel oder gleich oberhalb des Kopfes. Es gibt verschiedene Namen für diese Zone, aber die gewöhnlichste Bezeichnung ist *Sahasrara*-Chakra, und es wird als das höchste der sieben Chakren angesehen.

Der Begriff des Chakra entstammt der indischen Yogaphilosophie und bezeichnet einzelne Energiezonen im Menschen. Das niedrigste Chakra wird *Muladhara* genannt und ist mit den grundlegenden Instinkten gekoppelt, wie Essen, Flucht, oder dem Instinkt, sich verteidigen zu müssen. Die nächste Ebene, *Svadhistana*, hängt mit den Geschlechtsteilen und dem Sexualtrieb zusammen. Das dritte Chakra wird *Manipura* genannt und kontrolliert den persönlichen Willen und das eigene Ego. Das Vierte heißt *Anahata* und ist mit Gefühlen und Empathie gekoppelt. *Vishuddhi*, ist der Name des fünften Chakras. Es liegt am Hals und hat mit Kommu-



mikation und Intellekt zu tun. Das sechste, mit Namen *Ajma*, wird auch manchmal als das dritte Auge bezeichnet. Einige Autoren meinen dass es der Epiphyse entspricht (ein kleines Organ in einem Teil des Zwischenhirns). In den Illustrationen der Yoga-Literatur ist es zwischen den Augenbrauen platziert und gleicht einem um 90° gedrehtem Auge, es erinnert auch an das weibliche Geschlechtsteil. Seine Funktion ist die der Erleuchtung und Einsicht, und ebenso die der spirituellen Wiedergeburt.

Die siebte und letzte Chakra-Ebene ist einigen Büchern zufolge eigentlich kein Chakra, sondern spiegelt Gott selbst wieder; Shiva, was von manchen auch als „Gottesbewusstsein“ bezeichnet wird. Als ich während einer Schlafanalyse die rotierende Lichtscheibe über meinem Kopf ungewöhnlich deutlich wahrnahm, war ich überzeugt, dass dies das *Sahasara*-Chakra, ist das die Inder in ihren uralten Schriften beschrieben. Dieses Chakra hat mit außerkörperlichen Erfahrungen zu tun, da *Sahasara* in vielen Texten als ein Tor beschrieben wird, durch das die Seele aus dem physischen Körper austreten und in höhere spirituelle Dimensionen reisen kann. Durch dieses Chakra hindurchzugehen würde außerdem zur spirituellen Erleuchtung führen und den Zugang zum göttlichen Bewusstsein ermöglichen.

Ich gedachte einen Versuch zu unternehmen. Wenn ich als Jugendliche schon fast die Erleuchtung erreicht hatte, konnte ich nun wohl Personen wie Jesus oder Buddha um Längen schlagen. Sie waren ja etwas über dreißig als sie erleuchtet wurden, also so hatte ich über ein Jahrzehnt Vorsprung. Mit steigendem Enthusiasmus brachte ich all meine mentale Kraft auf um zu versuchen, mein Bewusstsein hinauf zu der rotierenden Lichtscheibe zu bewegen. Das aber sollte ich bereuen! Alles wurde schwarz und ich erwachte in meinem physischen Körper, zusammen mit fürchterlichen Kopfschmerzen. Ich musste zur Toilette laufen um mich zu übergeben.

Mein astraler Durchbruch kam dann ein paar Wochen später. Als ich dieses Mal erlahmt in der Schlafanalyse lag, war die rotierende Lichtscheibe nicht vorhanden. Der Raum war dunkel und still, ohne irgendwelche außergewöhnlichen Erscheinungen von Laut, Licht oder parallelen Dimensionen. Nach dem ungemütlichen Kontakt, den mein Kopf mit der Lichtscheibe erlitt, hatte ich die Strategie gewechselt. Ich wollte nun vorsichtiger zur Sache gehen – die Erleuchtung musste warten. Nun wollte ich mich während einer Schlafanalyse nur nicht-physisch be-

wegen. In den Büchern, die ich über außerkörperliche Erfahrungen gelesen hatte, wurde die Schlafanalyse immer als Vorstadium zur Seelenreise beschrieben. Wenn ich nur wenigstens meinen Arm in diesem Zustand bewegen könnte, ich wäre schon zufrieden gewesen. Ich konzentrierte mich also auf meinen rechten Arm, und wurde sogleich an dieses unguete Gefühl, mich nicht bewegen zu können, erinnert, als mein Versuch kläglich scheiterte. Weder erhob sich mein physischer Arm noch sein astraler Gegensatz. Ich war schon nahe daran aufzugeben, als sich plötzlich eine intensive Vibration in meinem Arm ausbreitete die sich dann auf meinen ganzen Körper übertrug. Es fühlte sich wie ein schwacher aber deutlicher Strom aus Elektrizität an, mal unbehaglich, mal schön. Das unbehagliche war ein Gefühl, dass mein Nervensystem überladen werden würde und dass ich gegen irgendwas Hartes drücken müsste. Das schöne Gefühl erinnerte an einen in die Länge gezogenen Orgasmus. Ich musste dagegen ankämpfen um nicht zu Hyperventilieren und mein Herz schlug sehr heftig. Als ich mich endlich disziplinieren und entspannen konnte, nahm das schöne Gefühl überhand.

Mein Körper leuchtete wie von einem grellen elektrischen Licht. Auch meine Umgebung leuchtete und ich sah alles viel klarer als in meinem gewöhnlichen wachen Zustand. „Hand erhebe dich!“ sagte ich still zu mir selbst, und konzentrierte mich, die Hand nicht zu zwingen sich zu erheben, sondern ein stilles Kommando meiner Gedanken anzuwenden. Als sich mein Arm sich in die Luft erhob, schrie ich innerlich vor Glück und wurde mit einer Woge aus Freude und frischer Erwartungen überschüttet. Es war nicht mein physischer Arm. Dieser lag immer noch auf dem Bett. Ein ganz anderer Arm bewegte sich nun, in Übereinstimmung mit meinem Willen, in der Luft. Er gehorchte meinem Willen und bewegte sich vor und zurück. Er glich meinem physischen Arm obwohl er aus einer anderen Art von Material gemacht schien, ähnlich dem Licht oder der Elektrizität. Das hier war so viel mehr als nur das Ereignis einen astralen Arm bewegen zu können – es war das Erlebnis von sich erfüllenden Hoffnungen und das erhebende Gefühl, vor etwas Grandiosen zu stehen. Kindliche Phantasien vermischten sich mit dem ehrfürchtigen Gefühl, große Mysterien zu erfahren. Die jahrelangen Studien des Spirituellen schienen endlich Früchte zu tragen. Es gab eine Wirklichkeit hinter den Theorien! Meine Erlebnisse als Kind schienen nun wirklicher als jemals zuvor. Ich hatte sie für eine lange Zeit entweder vergessen oder keinen Gedanken an sie verschwendet, nun aber hatte ich einen ausschlaggebenden Schritt getan um

mikation und Intellekt zu tun. Das sechste, mit Namen *Ajma*, wird auch manchmal als das dritte Auge bezeichnet. Einige Autoren meinen dass es der Epiphyse entspricht (ein kleines Organ in einem Teil des Zwischenhirns). In den Illustrationen der Yoga-Literatur ist es zwischen den Augenbrauen platziert und gleicht einem um 90° gedrehtem Auge, es erinnert auch an das weibliche Geschlechtsteil. Seine Funktion ist die der Erleuchtung und Einsicht, und ebenso die der spirituellen Wiedergeburt.

Die siebte und letzte Chakra-Ebene ist einigen Büchern zufolge eigentlich kein Chakra, sondern spiegelt Gott selbst wieder; Shiva, was von manchen auch als „Gottesbewusstsein“ bezeichnet wird. Als ich während einer Schlafanalyse die rotierende Lichtscheibe über meinem Kopf ungewöhnlich deutlich wahrnahm, war ich überzeugt, dass dies das *Sahasara*-Chakra, ist das die Inder in ihren uralten Schriften beschrieben. Dieses Chakra hat mit außerkörperlichen Erfahrungen zu tun, da *Sahasara* in vielen Texten als ein Tor beschrieben wird, durch das die Seele aus dem physischen Körper austreten und in höhere spirituelle Dimensionen reisen kann. Durch dieses Chakra hindurchzugehen würde außerdem zur spirituellen Erleuchtung führen und den Zugang zum göttlichen Bewusstsein ermöglichen.

Ich gedachte einen Versuch zu unternehmen. Wenn ich als Jugendliche schon fast die Erleuchtung erreicht hatte, konnte ich nun wohl Personen wie Jesus oder Buddha um Längen schlagen. Sie waren ja etwas über dreißig als sie erleuchtet wurden, also so hatte ich über ein Jahrzehnt Vorsprung. Mit steigendem Enthusiasmus brachte ich all meine mentale Kraft auf um zu versuchen, mein Bewusstsein hinauf zu der rotierenden Lichtscheibe zu bewegen. Das aber sollte ich bereuen! Alles wurde schwarz und ich erwachte in meinem physischen Körper, zusammen mit fürchterlichen Kopfschmerzen. Ich musste zur Toilette laufen um mich zu übergeben.

Mein astraler Durchbruch kam dann ein paar Wochen später. Als ich dieses Mal erlahmt in der Schlafanalyse lag, war die rotierende Lichtscheibe nicht vorhanden. Der Raum war dunkel und still, ohne irgendwelche außergewöhnlichen Erscheinungen von Laut, Licht oder parallelen Dimensionen. Nach dem ungemütlichen Kontakt, den mein Kopf mit der Lichtscheibe erlitt, hatte ich die Strategie gewechselt. Ich wollte nun vorsichtiger zur Sache gehen – die Erleuchtung musste warten. Nun wollte ich mich während einer Schlafanalyse nur nicht-physisch be-

wegen. In den Büchern, die ich über außerkörperliche Erfahrungen gelesen hatte, wurde die Schlafanalyse immer als Vorstadium zur Seelenreise beschrieben. Wenn ich nur wenigstens meinen Arm in diesem Zustand bewegen könnte, ich wäre schon zufrieden gewesen. Ich konzentrierte mich also auf meinen rechten Arm, und wurde sogleich an dieses unguete Gefühl, mich nicht bewegen zu können, erinnert, als mein Versuch kläglich scheiterte. Weder erhob sich mein physischer Arm noch sein astraler Gegensatz. Ich war schon nahe daran aufzugeben, als sich plötzlich eine intensive Vibration in meinem Arm ausbreitete die sich dann auf meinen ganzen Körper übertrug. Es fühlte sich wie ein schwacher aber deutlicher Strom aus Elektrizität an, mal unbehaglich, mal schön. Das unbehagliche war ein Gefühl, dass mein Nervensystem überladen werden würde und dass ich gegen irgendwas Hartes drücken müsste. Das schöne Gefühl erinnerte an einen in die Länge gezogenen Orgasmus. Ich musste dagegen ankämpfen um nicht zu Hyperventilieren und mein Herz schlug sehr heftig. Als ich mich endlich disziplinieren und entspannen konnte, nahm das schöne Gefühl überhand.

Mein Körper leuchtete wie von einem grellen elektrischen Licht. Auch meine Umgebung leuchtete und ich sah alles viel klarer als in meinem gewöhnlichen wachen Zustand. „Hand erhebe dich!“ sagte ich still zu mir selbst, und konzentrierte mich, die Hand nicht zu zwingen sich zu erheben, sondern ein stilles Kommando meiner Gedanken anzuwenden. Als sich mein Arm sich in die Luft erhob, schrie ich innerlich vor Glück und wurde mit einer Woge aus Freude und frischer Erwartungen überschüttet. Es war nicht mein physischer Arm. Dieser lag immer noch auf dem Bett. Ein ganz anderer Arm bewegte sich nun, in Übereinstimmung mit meinem Willen, in der Luft. Er gehorchte meinem Willen und bewegte sich vor und zurück. Er glich meinem physischen Arm obwohl er aus einer anderen Art von Material gemacht schien, ähnlich dem Licht oder der Elektrizität. Das hier war so viel mehr als nur das Ereignis einen astralen Arm bewegen zu können – es war das Erlebnis von sich erfüllenden Hoffnungen und das erhebende Gefühl, vor etwas Grandiosom zu stehen. Kindliche Phantasien vermischten sich mit dem ehrfürchtigen Gefühl, große Mysterien zu erfahren. Die jahrelangen Studien des Spirituellen schienen endlich Früchte zu tragen. Es gab eine Wirklichkeit hinter den Theorien! Meine Erlebnisse als Kind schienen nun wirklicher als jemals zuvor. Ich hatte sie für eine lange Zeit entweder vergessen oder keinen Gedanken an sie verschwendet, nun aber hatte ich einen ausschlaggebenden Schritt getan um

war fasziniert, gleichzeitig fühlte ich mich aber auch etwas beunruhigt davon, dass es ohne meine Absicht passiert war, mitten am Tag, mitten in der Stadt.

Plötzlich sauste etwas in rasender Geschwindigkeit an mir vorbei. Es war ein kleiner Lichtpunkt der zwischen den Menschen und Autos hindurch kreuzte. Einige Male tauchte er geradewegs durch einen Menschen hindurch, was dann einen kleinen Lichtblitz gab. Aus der Sicht des Lichtpunktes mussten sich die Autos und Menschen in einem noch niedrigeren Tempo bewegen, als das welches ich gerade erlebte. Er flog so schnell, dass ich sogar mit meinem astralen Blick Mühe hatte, ihm zu folgen, der normalerweise in der Lage war, das wahrzunehmen, was meine physischen Augen nie würden registrieren können. Plötzlich stoppte der Lichtpunkt, vielleicht 50 Meter vor mir, und es sah so aus, als würde er sich umdrehen um mich zu betrachten. Mir ging ein kalter Schauer über den Rücken. Es schien, als hätte dieses Etwas ein Bewusstsein, und ich hatte das Gefühl als würde, er sich ganz in seinem Element befinden. Ich hatte den Eindruck, ein hochfrequentes Summen wahrzunehmen, das von ihm ausging. Eine Sekunde lang dachte ich, er hätte so etwas wie Flügel, aber bevor ich genauer hinsehen konnte, fuhr der Lichtpunkt wie ein Blitz hinweg und verschwand. Gerade hatte ich mich noch gefühlt als würde ich eine besondere Gabe besitzen, als ich so zwischen den Autos und Menschen herumschwebte, aber nachdem ich diesen Lichtpunkt gesehen hatte, fühlte ich mich wie ein tollpatschiges Kind, das gerade eben erst schwimmen gelernt hat und sich nun in einem unbekanntem Element voran kämpft. Sehr viel wachsamer geworden schwebte ich dann weiter über die Straße. So wie ich in meinem astralen Zustand Menschen sehen konnte, die mich wiederum dabei nicht wahrnahmen, hatte mir dieser Lichtpunkt das starke Gefühl gegeben, dass es etwas gab, das mich betrachten konnte und das ich nicht sehen konnte.

Von der Seite her wuchs plötzlich eine Art Loch oder Tunnel hervor, ich verlor die Kontrolle über mich und wurde hineingezogen. Ich wedelte mit meinen Armen und Beinen als ich in gewaltigem Tempo durch den Tunnel stürzte, im Kreis herumgeschleudert wurde und nicht wusste, wo oben und unten waren. Der Tunnel war goldfarben, und ich fragte mich, was gerade mit mir passierte. War das eben jener Tunnel von dem ich gehört hatte, dass Menschen während einer Nah-tod-Erfahrung in ihn gelangten? Sollte ich am Ende des Tunnels diese Lichtgestalt sehen die mit offenen Armen diejenigen empfängt, die durch den Tunnel reisten? Ich hatte Beschreibungen über eine Gestalt gelesen welche die Christen als Jesus

deuten, andere als ihren persönlichen Schutzengel, und wieder andere sagten, es wäre ein bereits verstorbener Freund oder Verwandter gewesen, welcher sie gleich einem wieder gefundenen Verlorenen auf der anderen Seite willkommen hieß. Einige Hirnforscher lehnen das Tunnelexlebnis als einen Streich ab, den uns das Gehirn spielt, wenn es an Sauerstoffmangel leidet. Andere Forscher meinen dagegen, dass dieses Erlebnis viel zu komplex und bedeutungsvoll ist, um es einfach so zu verwerfen. Was es auch immer mit dieser Sache auf sich haben mochte, ich wollte nicht, dass diese Figur auftaucht, zumindest nicht wenn es, mit sich brachte dass ich für immer auf der anderen Seite landen würde. Astrale Erlebnisse in allen Ehren, aber ich war noch viel zu jung und mochte das physische Leben wirklich zu sehr um einfach so sterben zu wollen. Wenn ich mich wirklich in diesem endgültigen Tunnel befunden haben sollte, hätte ich entweder Angst um mein Leben haben oder aber mich erleichtert fühlen müssen, so wie es von vielen Sterbenden beschrieben wurde. Aber ich fühlte nichts dergleichen, nur Übelkeit und Verwirrung. Außerdem schien der Tunnel auf einmal viel zu konkret und erdnah um eben dieser zu sein, der an dem Leben äußerster Grenze existierte. Und wenn dieser äußerste Tunnel wirklich so eine grässliche Farbe haben sollte wie der, in dem ich nun reiste, taten mir diejenigen leid die sich auf ihrer letzten Reise befanden. Die Farbe war von der Art wie sie es in vielen U-Bahn Stationen Stockholms Standard ist, ein etwas glänzendes, aber schmutziges Gold.

Als ich dann endlich aus dem Tunnel heraus stürzte, genau über der Birger Jarlsgatan, realisierte ich, dass ich nicht durch den letzten Tunnel gereist war, sondern nur durch den langen Straßentunnel der durch den Berg zwischen Sveavägen und der Birger Jarlsgatan geht. Was war ich erleichtert!

Die Birger Jarlsgatan entlang schwebend, dachte ich über den äußersten Tunnel und das Erleben des Todes nach. Der Tod ist die äußerste Grenze des Lebens und fast alle Ängste, die der Mensch im Leben hat, können sich auf die Angst vor dem Tod zurückführen lassen. Gleichzeitig waren die Menschen zu allen Zeiten fasziniert vom Sterben und wir scheinen parallel zur Angst vor dem Tod auch einen Drang zum Tod hin zu haben, da wir doch gerne einen Blick hinter die äußerste Grenze werfen möchten. Alle, von Abenteurern bis hin zu den Mystikern der Religionen, haben versucht, die Angst vor dem Tod zu nehmen und manchmal sogar den Tod selbst zu besiegen. Eine Religion, die nicht stark auf das Ende des Lebens fokussiert ist, wird schwer zu finden sein. Das Versprechen des Him-

melreichs, die Errettung, das wunderbare Paradies oder der Zustand im Nirwana, waren schon immer ein Argument der Religionen um sich selbst eine Bedeutung zu geben. Sie versprechen uns, dass ihr Weg auf die eine oder andere Art den Tod besiegen kann.

Ich fragte mich, ob die Menschen schon zu allen Zeiten die Angst vor dem Tod kannten, oder ob es nur ein Symptom dafür war, dass wir den Kontakt mit unserer Seele verloren haben. Gleichzeitig vertrat ich die Ansicht, dass die andere Seite nicht nur ein Himmelreich war, sondern ein genauso breites Spektrum an guten und schlechten Erlebnissen beinhaltet wie das physische Leben. Vielleicht haben die Menschen die Seele ganz bewusst weg rationalisiert, weil sie das Leben zwar eindrucksvoller, aber auch fordernder und komplizierter macht.

Ich dachte über Wiedergeburt nach. In den Büchern und Artikeln, die ich über Astralreisen und außerkörperliche Erfahrungen gelesen hatte, schien es, als wäre Reinkarnation eine Voraussetzung. Ich zweifle daran, dass ich auch nur einen einzigen Text gelesen habe, der nicht die Wiedergeburt oder das Leben nach dem Tod aufgreift. Auch ich habe das Gefühl, dass sich das Leben in Zyklen abspielt, wie alles andere in der Natur, und dass man in das Erdenleben zurückkehrt - auf die eine oder andere Weise. Gleichzeitig sind die Schilderungen von früheren Inkarnationen aber meist mehr selbstverherrlichend als angebracht. Diejenigen, welche über ihr früheres Leben berichten, waren all zu oft große Könige oder Königinnen, wichtige Denker oder Wissenschaftler, Napoléon, Cäsar, Kleopatra, da Vinci; oder auch ein erfolgreicher Baumeister, der großartige Monumente hinterließ. Ich habe niemanden erzählen hören, er wäre eine allein stehende Mutter in Skärholmen gewesen, die als Kettenraucherin an Lungenkrebs starb, oder ein verwirrter Drogenabhängiger der arm und vergessen in einem Heim für Junggesellen an einer Überdosis starb. Reinkarnieren ausgebranntes Pflegepersonal, Straßenarbeiter, die an einem Arbeitsunfall starben oder einfache Pensionäre denn nicht? Dass alles und jeder in seinem vorherigen Leben Napoléon war, scheint mir nicht sehr überzeugend.

Ein lautes Hupen riss mich aus meinen Grübeleien. Mit Schrecken stellte ich fest, dass sich Autos und Menschen wieder in normaler Geschwindigkeit bewegten. Mein astraler Körper war wieder in den normalen Zeitstrom zurückgekehrt und alle Geräusche und Bewegungen waren wieder in Echtzeit. Ein roter Porsche hupte ärgerlich ein anderes Auto, welches ihm im Weg stand, an. Der in einen sehr

teuren Anzug gekleidete Fahrer fluchte hinter dem Lenkrad. Ich konnte seine Aura sehen, diese war rot, wie sein Auto. Die Aura ist das Lichtfeld das einen Menschen umgibt, und man kann anhand dieser auch den Gemütszustand einer Person erkennen. Im Falle des Porschefahrers hing die rote Farbe seiner Aura ganz klar mit seinem Ärger zusammen. Ich setzte meinen Weg Richtung Stureplan fort bis die Birger Jarlsgatan mit der Hamngatan zusammentraf. Meinen astralen Spaziergang setzte ich dann die Hamngatan hinauf fort. Ich hatte schon früher ein paar Mal die Woche diese Art Stadtwanderung absolviert, eigentlich ist es eine ziemlich langweilige Route, aber aus irgendeinem Grund war es zu einer eigentümlichen kleinen Tradition geworden, diese Strecke durch Stockholms zentralste Teile, entlang sich im rechten Winkel kreuzender Straßen, in hohem Tempo zu laufen. Das war wohl der Grund warum ich sogar jetzt in meiner astralen Form ungefähr entlang der selben Strecke reiste, mit dem Unterschied, dass ich dieses Mal eine unfreiwillige Abkürzung durch die Tunnelgatan genommen hatte. Auf dem Weg die Hamngatan hinauf hielt ich vor dem NK-Kaufhaus an. Wie gewöhnlich war der Platz mit vielen Menschen gefüllt. Fast alle hatten Sonnenbrillen auf obwohl es nicht sonderlich sonnig war. Vom Kaufhaus her quoll eine Art Rauch oder Nebel hervor. Wie eine Faust schlug dieser mir entgegen. Es war der Geruch der Parfümabteilung. Ich konnte ein paar Blumen- und Kräuteresenzen heraus riechen, da ich schon ab und an meine eigenen Räucherungen aus Essenzen gemischt hatte, die ich mir in den „Essensfabriken“ bei der Wallingatan gekauft hatte. Aber die meisten der Düfte rochen für mich im astralen Zustand fast unerträglich chemisch und synthetisch und wurden mit einer Vielzahl wunderlicher und schwer identifizierbarer Düfte vermischt. Ich erinnerte mich an das Geräusch, dass einige bekannte Parfümerien den Urin von gequälten Katzen in ihre Extrakte mischen würden. Ich hoffte wirklich, dass dies nur eine Lügengeschichte ist. Der Glasfeiler am Segeltorg türmte sich vor mich auf wie ein modernes Monument eines Phallus, bedeckt mit Flecken von Abgasen und Schmutz. Als ich diesen Platz betrat wurde ich von einem seltsamen Gefühl erfüllt. Zusammen mit dem „Kulturhuset“ repräsentiert der Segeltorg eine Epoche utopischer Visionen einer perfekten Großstadt. Heute aber ist der Segeltorg bekannt durch seine Drogenabhängigen und eine öde und düstere Stimmung. Von der Ecke des Marktes, die der U-Bahn Station gegenüber liegt, konnte ich einen Nebel ausmachen, dem des NK-Kaufhaus entströmten so gar nicht ähnlich. Der Nebel hier bestand aus dem Schweiß der unter

Rauschgift stehenden Körper, Ausdünstungen von Drogen, blutigen Kanülen und einer schweren und dunklen Bedrücktheit, gemischt mit synthetisch hervorgerufenem Glück. Die Höllenschilderungen des Renaissance-Künstlers Hieronymus Bosch geben diesem Bild einen guten Vergleich. Ich fühlte mich entmutigt, auf eine Art mit der ich nicht so leicht umgehen konnte, als wenn ich mich dabei in meinem physischen Körper befunden hätte. Es war schwieriger, einfach abzuschalten und die Umgebung auszublenden wenn man sich in seinem Astralkörper befindet. Ich erinnerte mich an einen Artikel den ich einst gelesen hatte, welcher anmerkte, dass Schweden eines der wenigen Länder in Europa ist, in welchem die Abhängigen als ein Fall für die Polizei betrachtet werden, während im Rest Europas die medizinische Fürsorge zuständig ist. Ich hastete vom Segeltorg weg, den Sveavägen hinab, wo mein astraler Spaziergang begonnen hatte. Ich schwebte hinein ins Café - jetzt durch die Türe - und sah meinen Körper und meinen Freund am Kaffeetisch sitzen. Mein Bekannter sah so aus, als wäre er in seiner Erzählung nicht mehr als einige Sätze weiter gekommen. Ich erzitterte und fühlte, wie mein astraler Körper mit dem physischen wieder eins wurde.

- „...oder was denkst Du über die Sache?“ fragte mich mein Jura studierender Bekannter.

Ich sah in die Kaffeetasse hinein, nickte mit gespielter Nachdenklichkeit und murmelte: „Kannst du das bitte etwas genauer beschreiben.“

Die Seele in der antiken Lehre

Während meines Studiums der Philosophie an der Universität von Stockholm traf ich mich gelegentlich und gerne mit einem meiner Kommilitonen, einem aus Sri Lanka stammenden Buddhisten. Nach den Vorlesungen war das „Sexan“, ein verträuchtes Café, dessen Wände seit den 70-er Jahren nicht mehr frisch gestrichen worden waren, unser üblicher Treffpunkt. In einer unserer Unterhaltungen kam das Thema „Astralreisen“ auf und mein Kollege erzählte mir, dass diese für ihn nichts Ungewöhnliches und eine regelmäßige Erfahrung wären. Auch hätten die meisten Buddhisten seines Bekanntenkreises bereits Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt; in der buddhistischen Kultur wäre dies eigentlich etwas Selbstverständliches. Erstaunt berichtete ich ihm von einigen meiner Erlebnisse und zu unser beider Überraschung erkannten wir, dass die grundlegenden Elemente die Selben waren.

Wir spekulierten darüber, ob das Weltbild, mit dem man aufwächst, die Chancen auf eine außerkörperliche Erfahrung erhöht.

Das Studium der Theorie des Spirituellen und Okkulten hatte einen sehr vorteilhaften Einfluss auf meine Erlebnisse mit dem Astralen. Begierig sog ich alles auf was sich mit Spiritualität, Okkultismus und paranormalen Phänomenen befasste. Mit der Zeit bildete sich aus diesem eine Theorie, eine Skizze der eigentlichen Hintergründe dieser Erfahrung.

Astralreisen und bewusste Erlebnisse außerhalb des physischen Körpers sind an und für sich nichts Neues oder ungewöhnliches. Durch die Zeiten finden sich in allen Kulturen Vorstellungen über fremde Dimensionen und Reisen der Seele aus dem physischen Körper. In Christentum und Islam aber fristen diese Theorien im besten Fall ein recht verborgenes Schattendasein; in früheren Zeiten wurden die Praktikanten dieser Kunst sogar verfolgt und getötet. Hexen scheinen recht fähige Astralreisende gewesen zu sein und wurden für ihr Können all zu oft auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Vereinfacht könnte man über zwei Arten von Spiritualität sprechen: eine *exoterische* und eine *esoterische*. Die exoterische ist die äußerlich organisierte Spiritualität, die in den etablierten Religionen zum Ausdruck kommt. In ihr kommen Gesetze,

Zeremonien und heilige Texte zum Ausdruck. Die esoterische Spiritualität dagegen ist die innere, die persönliche Spiritualität, die sich um Erfahrungen mit anderen Dimensionen als die der physischen Welt befasst. Diese Spiritualität findet sich in Mystik, Magie und dem Okkulten. Man könnte auch sagen, dass der physische Körper der exoterischen Ebene angehört, und der Astralkörper der esoterischen Betrachtung. Der Glaube an einen Astralkörper kam schon immer in den esoterischen Lehren in allen Zeiten vor.

Aus akademischer Sicht wurde die Esoterik stets mit Skepsis betrachtet. Ketzerei in den Augen der Priester und Theologen, rückständiger Aberglaube aus der Sicht der Naturwissenschaftler. Der Historikerin Frances Yates (1899 – 1981) zufolge war es aber eben die Esoterik, die „hermetische Tradition“, wie sie diese nannte, die für Entwicklung und Fortschritt der modernen Wissenschaften federführend war. Die Experimente und entschlossenen Versuche der Magier und Alchemisten die Existenz selbst zu manipulieren war der Ausgangspunkt für die moderne empirische Forschung. Frances Yates, zu ihrer Zeit die führende Forscherin auf dem Gebiet der Renaissance, schuf damit ein neues Paradigma und erhielt für ihren Einsatz nebst hohem Ansehen der Forschungsgemeinde zahlreiche Auszeichnungen und Ehrendoktorwürden.

„Westliche Esoterik“ ist ein aus der Forschung entstandener Begriff um eine Vielzahl verschiedener Bewegungen, Denker und Traditionen einzufassen die, allen oberflächlichen Unterschieden zum Trotz, gemeinsame Wurzeln besitzen. Die westliche Esoterik kann als eine dritte Philosophie an der Seite des attisch-hellenistischen Denkens und dem jüdisch-christlichen Glauben gesehen werden, den zwei großen Weltanschauungen, auf denen sich die westliche Kultur gründet. Ein Wesen der westlichen Esoterik ist der Widerstand gegen zwei Grundprinzipien dieser: übertriebenes rationales Denken und dogmatischer Glaube. Sie beinhaltet eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und des Universums; jedes ist das Spiegelbild des anderen und somit die Möglichkeit für den Menschen, durch Erforschung und Studium seines Inneren Erkenntnis über Gott und die Natur zu erlangen. So können Erforschung der Natur und theologisches Studium dem Menschen helfen, Erkenntnis über sich selbst zu finden. Die Esoterik charakterisiert

sich dadurch, dass dieser Prozess der Erkenntnis stufenweise durch verschiedene Stadien der Initiation fortschreitet.

Bei den Gnostikern und in den Lehren der hermetischen Tradition finden sich die ersten Grundlagen der heutigen westlichen Esoterik, auch wenn dieser Begriff vornehmlich die in der Renaissance aufgekommene Philosophie beschreibt in welcher Kabbala, Neuplatonismus, mittelalterliche Magie und Hermetik zusammengefasst wurden.

„Esoterisch“ als Adjektiv reicht weit in die Antike zurück, eine erste Erwähnung findet sich im Jahre 166, in den Schriften des Lukian von Samosata. Die Esoterik als Substantiv dagegen ist deutlich jüngeren Datums und wurde erst 1856 durch den Franzosen Alphonse Louis Constant, den meisten wohl eher unter seinem Pseudonym „Eliphas Levi“ bekannt, als Begriff eingeführt. Im Englischen wurde er Ende des 19. Jahrhunderts übernommen. Levi führte auch den Begriff „Okkultismus“ ein, welcher vermutlich von ihm selbst erfunden wurde, inspiriert durch Heinrich Cornelius Agrippas „De Occulta Philosophia“ aus dem Jahre 1533. Okkult bedeutet „verborgen“. Die Begriffe *Okkultismus* und *Esoterik* wurden oft als zwei Bezeichnungen für ein und dasselbe Phänomen angesehen, viele Forscher aber fanden es effektiver die Begriffe auseinander zu halten. Der Okkultismus ist in diesem Fall die Praxis und die Esoterik die Theorie.

Eine zentrale Vorstellung in der Esoterik ist, dass es unterschiedliche Ebenen der Wirklichkeit gibt, die der Adept erforschen und durchdringen soll. Dies geschieht durch Initiation. Initiation, oder Einweihung, ist ein Schlüsselbegriff in der Esoterik. Das Ziel der Initiation ist es, den verborgenen Kern hinter dem äußeren Schein des Phänomens zu sehen. Durch die Initiation kommt der Adept in Kontakt mit dem Inneren der Religion und der Mysterien und erlangt Kenntnis über deren verborgene Wahrheiten. Das klassische Schema von Initiationsriten baut auf einem symbolischen Tod auf, dem Hinabsteigen in die Unterwelt, Wiedergeburt und Wiederkehr. Der Initierte lässt sein altes Leben und sein altes Ich hinter sich und wird neu geboren, oft mit einem anderen Namen der die neue Person repräsentiert.

Die Begriffe des Auf- und Hinabsteigen, und dass diese beiden Gegensätze ineinander übergehen, findet in den Beschreibungen der esoterischen Initiation häufige Erwähnung. Das alte Leben wird als ein Käfig dargestellt, wie ein Gefängnis

aus Unwissen, aus dem die Initiation oder die esoterische Erleuchtung befreit. Die Einweihungsriten der Freimaurer wie auch anderer esoterischer Gruppierungen basieren auf einem inszenierten symbolischen Tod und einer Wiederauferstehung, welche mit Hilfe von Requisiten wie Särgen, religiösen Symbolen und Waffenschil- den, die die neue Person repräsentieren, zelebriert werden.

Der französische Religionsprofessor Antoine Faivre hat sechs Kriterien definiert, die erfüllt sein müssen, dass eine Idee der Esoterik als zugehörig betrachtet werden kann. Seinem Modell zufolge benötigt es zum ersten eine Lehre über Korrespondenzen, die von der Vorstellung verborgener Zusammenhänge zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Teilen des Universums ausgeht. Diese Ideen behandeln Zusammenhänge zwischen Mineralien, dem menschlichen Körper, Planeten und verschiedenen Ebenen des Universums.

Als zweites wird in der Vorstellung einer lebendigen Natur davon ausgegangen, dass der Kosmos eine komplexe, mannigfaltige und hierarchische Einheit darstellt, in welcher die Natur einen gleichwertigen Platz neben Gott und dem Menschen einnimmt. Diese belebte Natur wird von einer Art Licht oder Feuer durchdrungen und ist reich an potenziellen Offenbarungen und sollte daher wie ein Buch gelesen werden.

Zum dritten wird in der Esoterik die Bedeutung von Phantasie und Vermittlung betont. Die Esoterik unterscheidet sich von der Mystik durch den starken Fokus auf die Ebenen zwischen der physikalischen Welt und den göttlichen Sphären. Diese Ebenen werden für gewöhnlich als Astralebenen bezeichnet, die ersten Spekulationen über ihre Natur finden sich im Neuplatonismus. Die Lehre über Engel und andere Zwischenwesen gewinnt in diesem Zusammenhang an Bedeutung, gleich der Vorstellung der bedeutsamen Rolle eines Gurus und eines Initiators. Dort, wo die Mystik die Phantasie als eine Art Hindernis betrachtet, sieht die Esoterik diese als eine Möglichkeit, Einblick in das Verborgene zu erlangen. Die Phantasie ist für den, der das Wissen über das Ich, Welten und Mythen erlangen möchte, ein Werkzeug. Die Phantasie kann den äußeren Schein durchbrechen, so dass das verborgene und wahre Innere hervortritt.

Zum vierten betont die Esoterik, dass der Adept eine Transmutation erfahren sollte. Ohne das Erlebnis der Transmutation als eine wichtige Kernkomponente könnte die Esoterik als nur eine Form von spekulativer Spiritualität betrachtet werden. Das Wort Transmutation kommt von der Alchemie und zielt auf den

Übergang oder die Umwandlung von einer Ebene in eine andere ab – in diesem Kontext die Metamorphose des Individuums in eine höhere Daseinsform.

Zu diesen vier Eckpfeilern der Esoterik ergänzt Faivre zwei relative Komponenten: Kongruenz und Allegorie. In einigen Bereichen der Esoterik gibt es die Vorstellung, dass es eine Kongruenz zwischen den unterschiedlichen Religionen und Lehren gibt, und dass es möglich ist, Gemeinsamkeiten zu finden um sie miteinander zu vereinen.

Ein weiteres kennzeichnendes Merkmal esoterischer Lehren ist das System der Vermittlung des Wissens vom Lehrer an den Schüler; oft durch verschiedene Stadien der Initiation.

Johannes Bureus - ein schwedischer Astralvisionär

Schweden hat eine lange Geschichte von starken Persönlichkeiten in der esoterischen Tradition. Die bekanntesten sind die heilige Birgitta und Emanuel Swedenborg. Ein weiterer schwedischer Visionär der den beiden genannten mit seinen großartigen Visionen in nichts nachsteht, aber dennoch für die Masse in Vergessenheit geraten ist, ist Johannes Bureus (1568 - 1652). Als Lehrer des schwedischen Königs Gustav II. Adolf hatte er eine bedeutungsvolle Rolle für das intellektuelle Klima der schwedischen Großmachtszeit inne. Anfang Dezember 1613 war Bureus zusammen mit dem König in Tuna, in der Provinz Dalarna, auf Reisen um die neue Ausgabe der Bibel zu besorgen. Früh am Morgen des 5. Dezembers wurde Bureus von, wie er es selbst nannte, „einem Moment der Ekstase“ ergriffen und er hörte eine Stimme die sang:

- RIVos IaM CLaVDe pVer sat prata blberVnt!

(*Jungs, dämme die Bäche an, denn die Wiesen haben genug getrunken!*)

Laut Bureus verberg sich in diesen lateinischen Wörtern die Voraussage des Weltuntergangs, dessen Datum er in der Niederschrift des „Liedes der Engel“ in Versalien verborgen, niederschrieb. 1613 sah sich Bureus selbst als Erleuchteter an, und dass er Erkenntnis über die verborgene Wahrheit der Welt erhalten habe. Er war Schwedens größter Erforscher der Vergangenheit und katalogisierte eine Vielzahl von in Runen gehaltenen Inschriften und Runensteinen. Er war der Überzeugung,

dass Sprache auch magische Qualitäten besitzt und als ein Vermittler zwischen der höchsten spirituellen Welt und der menschlichen dient.

Laut Bureus sind beide Welten und der Mensch auf drei Hauptebenen aufgebaut, was in der Esoterik eine weit verbreitete Auffassung ist. Es gibt eine göttliche und eine materielle Ebene, dazwischen liegt eine vermittelnde Ebene, die als Astralwelt oder in manchen Traditionen auch als „Weltenseele“ bezeichnet wird. Diese Dreifaltigkeit ist ein wiederkehrendes Thema bei Bureus. Außer dem Schöpfer und seinen Geschöpfen gibt es auch noch den Schaffensakt selbst. Zu dieser Ebene gehört, was Bureus als „Vermittler“ bezeichnet, und was als ein Äquivalent zu Jesus betrachtet werden kann, aber auch als Odin und eine mythologische Figur, die er als Byrger Tidason, bezeichnet.

Bureus statuiert, das die Welt aus drei von Gott geschriebenen Büchern besteht. Das erste Buch ist Gottes Wort, was als die Bibel oder aber das Wort, welches Johannes im Johannesevangelium Kapitel 1, 1 beschreibt („*Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.*“⁶³) gedeutet werden kann. Das zweite Buch ist der Makrokosmos, die Natur und die Welt um den Menschen. Das dritte Buch ist der Mikrokosmos, der Mensch und sein Inneres.



Johannes Bureus.. Das Ölgemälde wird von Cornelius Arent zugeschrieben.

Die Welt wurde in drei Hauptteilen erschaffen: Himmel, Erde und Meer. Das Meer ist die niedrigste Ebene und entspricht dem Körper. Die Erde ist die vermittelnde Ebene und entspricht dem Paradies und der Seele, während der Himmel dem Göttlichen angehört. Bureus war der Ansicht, der Mensch wäre ein *Homo triplex*, ein Mensch mit dreifaltiger Natur. Er behauptete, die menschliche Dreifaltigkeit könne in dem Wort SAL wieder gefunden werden:

Siel (*Seele*), Anda (*Geist*) und Lekamen (*Körper*).

Siel (dt.: *Seele*). Das spirituelle Prinzip des Menschen, *homo spiritualis*,

Anda (dt.: *Geist*), die Summe aller menschlichen Fähigkeiten, ein Prinzip von welchem die Vernunft ein Teil ist, *homo rationalis*.

Lekamen (dt.: *Körper*), die Materie, das menschliche Fleisch und Blut, *homo carnalis*.

Bureus war der Ansicht, dass Odin und Jesus die Selbe Person sein müssten, weil sich beide für ein höheres Ziel opferten. Odin opferte sich in dem kosmischen Weltenbaum Yggdrasil um Erkenntnis über die Mysterien des Lebens und Todes zu erlangen, Jesus opferte sich am Kreuz um die Seelen der Menschen zu erretten.

Für Bureus sind die auch astralen Ebenen Welten in denen die Sprache als vermittelndes Medium existiert. Diesen Gedanken finden wir auch schon bei Platon und in der indischen Philosophie wieder. Laut dieser Lehre besitzt die Sprache einen Kern, der der Sache entspricht die sie beschreibt. Nachdem alle Denker durch die Zeiten einsehen mussten, dass ein Wort für verschiedene Personen unterschiedliche Bedeutung hat und dass es zudem eine Menge unterschiedlicher Sprachen gibt, kamen sie zu der Ansicht, dass es nicht die gewöhnliche Sprache ist, die den Dingen direkt entspricht. Die gewöhnliche Sprache schafft nur Abstraktionen die wir geschaffen haben um kommunizieren zu können. Aber unter der Oberfläche kann der Suchende und Philosoph das wahre Wort finden. Und der, welcher Kenntnis über das wahre Wort erlangt, erlangt ebenfalls Macht über das Objekt, das es repräsentiert. Diesem Gedanken liegt die Vorstellung der Zauberkraft zugrunde.

Für Bureus ist die Sprache nicht nur etwas, das Informationen zwischen Menschen vermittelt, sondern auch Informationen zwischen den höheren und niedrigeren Welten; zwischen der spirituellen Ebene und der weltlichen. Diese als Vermitt-

ler zu verstehende Zwischenebene, zwischen den Menschen und den höheren und niederen Welten, ist die Astralebene. In die Astralebene zu reisen kann nach dieser Anschauung auch bedeuten, in die Welten der Sprache zu reisen. Aus diesem Grund können astrale Erlebnisse missverstanden werden: sprachliche Symbole werden als greifbare Objekte in der Astralwelt erlebt, sind aber nicht dasselbe wie ihr physisches Pendant. Wenn ein Astralreisender sagt, er habe einen Engel gesehen, beschreibt dies etwas anderes und mehr komplexeres als unsere herkömmliche Vorstellung von Engeln als leuchtende Himmelsgestalten mit großen Flügeln. Die Astralwelt kann als eine Dimension beschriebener werden in der Symbole als konkrete Form erlebt werden.

Pause

Bevor wir nun weiter voranschreiten und einige der esoterischen Philosophien untersuchen die mir während meiner Erforschung des Astralen halfen, scheint jetzt der passende Zeitpunkt zu sein um etwas Atem zu holen. Wenn du nicht schon einen Teil esoterischer Literatur gelesen hast, wirst du sicherlich sehr viele neue Begriffe aus allen möglichen Sprachen kennen lernen. Das ist nun nichts, was du auswendig lernen müsstest, wenn du nicht möchtest. Theorien können eine Hilfe sein, mentale Karten zu gestalten, sie sind jedoch keine Voraussetzung um erfolgreich astrale Erlebnisse zu erfahren. Es gibt unzählige Personen die sämtliche Theorien auswendig wissen, aber noch nie eine praktische Erfahrung machen durften. Ich denke allerdings, es ist ganz gut etwas Theorie im Hinterkopf zu haben, da es den Erlebnissen eine größere Tiefe geben kann.

Die ägyptische Lehre der Seele

Die Esoteriker haben zu allen Zeiten Ägypten als Quelle ihrer Lehren angegeben. Nicht nur während der Renaissance waren Denker wie Giordano Bruno der Ansicht, dass Ägypten der Ursprung des ältesten Wissens sei. Die Religion der Ägypter ist in jedem Fall imponierend und ihr Wissen um die menschliche Seele war groß. Die Ägypter kartographisierten den Menschen und teilten ihn nicht nur in Körper und Seele ein, sondern definierten eine größere Vielzahl von Teilen aus welchen der Mensch besteht. Der Mensch ist, laut den ägyptischen Texten, aus folgenden Teilen aufgebaut:

Khat - Der physische Körper. Er verfault wenn wir sterben, kann aber durch Mumifizierung bewahrt werden.

Kā - Das Ich, oder der Doppelgänger. Wird vom Körper getrennt wenn der Mensch stirbt. Ka kann von Objekten Besitz ergreifen und die Ägypter opferten ihm Essen und Trinken, damit er sie nicht heimsucht. Ka repräsentiert auch die kreative und intellektuelle Lebenskraft und wendet sich zurück zu ihrem spirituellen Ursprung wenn der Mensch, sein Wirt, stirbt.

Ba - Ein Teil der Seele der teilweise die Persönlichkeit und Individualität eines Menschen gestaltet. Sie ist der Begleiter von Ka und lebt ebenfalls nach dem Tod weiter. Im Gegensatz zu Ka braucht Ba Hilfe um sich vom Körper lösen zu können. Durch die Mumifizierung und gewisse spezielle Rituale konnte Ba vom Körper befreit werden so dass sie sich mit Ka vereinen konnte. Als sie mit Ka vereint war wurde der Tote ein *Ach* und konnte im nächsten Leben weiter existieren. Wenn Ba nicht befreit und mit Ka vereint wurde, musste der Mensch „den anderen Tod“ sterben, der endgültig war und den die Ägypter am meisten fürchteten.

Ab - Das Herz, war ein wichtiger Bestandteil mit seelenartigen Qualitäten. Das Herz wurde nach dem Tod des Menschen gegen die Feder der Wahrheit (die Feder der Maat) gewogen. Es war der Sitz für Gefühle und den Charakter.

Ren - Der Name, hatte bei den Ägyptern große Bedeutung. Derjenige, dessen Name vergessen wurde, würde aufhören zu existieren. Daher versuchten die Ägypter alles um ihren Namen nach ihrem Tod zu bewahren. Sie schnitzten oder malten ihn auf ihre Särge, in ihre Gräber oder wo auch immer er bewahrt werden konnte.

Khabit - Der Schatten, ist ein wichtiger Teil des Menschen. Er ist eine Verlängerung des Körpers, hat aber auch getrennt vom Körper ein Dasein. Er brachte Schutz und die Ägypter opferten ihm.

Die kabbalistische Lehre der Seele

Die Kabbala ist eine esoterische Philosophie die in der Provence und Spanien während dem 13. Jahrhundert aus der jüdischen Lehre heraus entwickelt wurde. Die Wurzeln der Kabbala gehen aber weiter zurück auf die griechische und hellenistische Philosophie. Einige Forscher auf diesem Gebiet sind der Ansicht, dass die Kabbala ihren Ursprung im alten Ägypten oder Mesopotamien habe, sogar das mystische Atlantis wird als ein Ursprung der Kabbala vermutet. Während der letzten Jahre wurde aus der Kabbala eine Art Modephilosophie, und sie wurde auf eine Weise neu gedeutet bei der sich die alten Kabbalisten wohl in ihren Gräbern umdrehen würden. Unter den heutigen Büchern über die Kabbala finden wir einige recht phantastische Titel, um nicht zu sagen zu phantastisch, wie z.B. *Everyday Kabbalah* oder *The Kabbalah of Money*. Berühmtheiten aus Hollywood und Künstler wie Madonna praktizieren die Kabbala und einige Bücher behaupten sogar, dass die Kabbala die Lösung für alles sei, wie zum Beispiel *The Kabbalah's 12 Step Method To End Your Addiction: New Proven Approach To Cure Dependence On Alcohol, Drugs, Nicotine & Compulsive Behavior*. Wenn wir diese modernen Deutungen der Kabbala wegweisen, finden wir aber tatsächlich eine alte und anwendbare Lebensphilosophie.

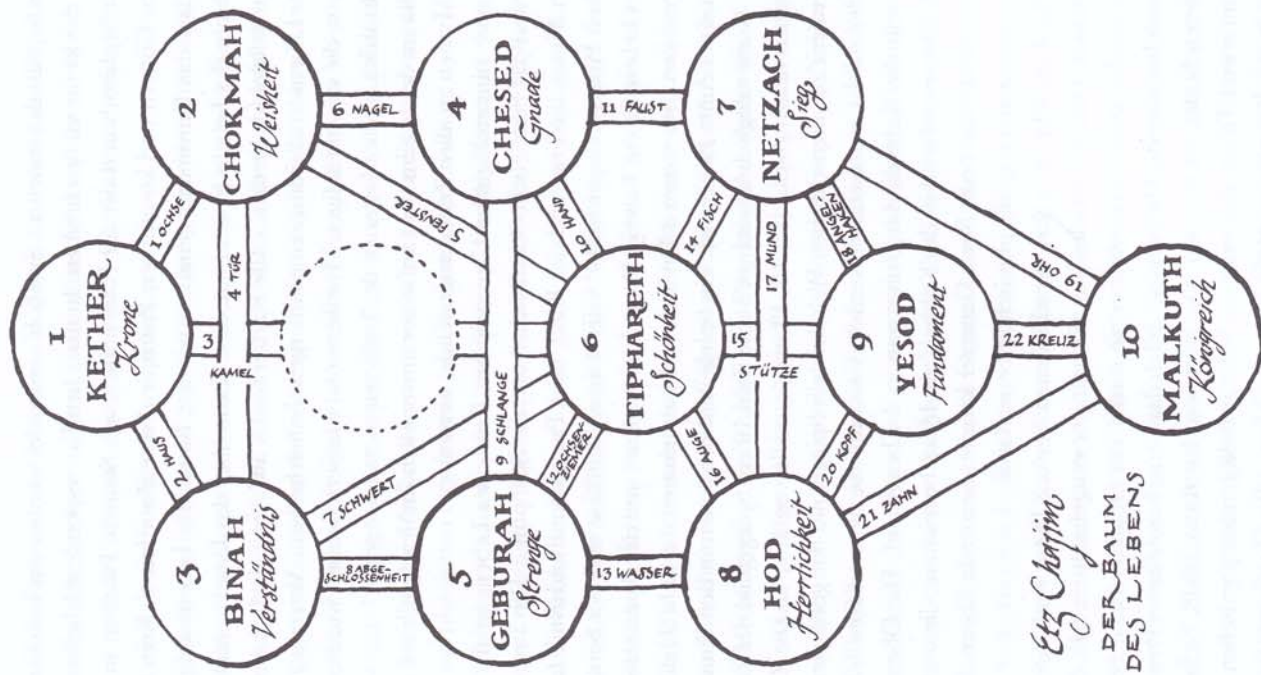
Das wichtigste Symbol in der Kabbala wird als *Baum des Lebens* bezeichnet. Er wurde innerhalb der Kabbalistik entwickelt, kann aber auch mit dem Platonismus, dem Gnostizismus, der Alchemie und Hermetik in Zusammenhang gebracht werden. Der Baum des Lebens illustriert sowohl den Aufbau des Menschen als auch den der Schöpfung. Sein Symbol besteht aus zehn Kreisen, den so genannten *Sephiroth*, die mit 22 Linien, oder Pfaden, miteinander verbunden sind. Die Kreise repräsentieren die Zahlen eins bis zehn und die Pfade entsprechen den 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets. Auch andere Alphabete wurden mit dem Pfaden in Verbindung gebracht, sowie die 22 Tarotkarten oder auch unterschiedliche astrologische Symbole. Es gibt viele verschiedene Versionen vom Baum des Lebens, aber die gebräuchlichste stammt aus dem Buch *Oedipus Aegyptiacus* (1652) von Athanasius Kircher.

Der Begriff Sephiroth (Einzahl: *Sephira*) hat viele Bedeutungen. Eine mögliche Übersetzung ist „Ziffer“ oder „Zahl“. Als solche sind die Sephiroth die zehn göttlichen Grundzahlen. Sie haben eine weit größere Bedeutung als nur ein Rechenmittel. Die Sephiroth sind kosmische Prinzipien, göttliche Emanationen und ganze Welten. In der Schrift *Sefer Jezirah* aus dem 4. Jh. werden die Sephiroth vor allem als Zahlen erwähnt, während sie bei den Kabbalisten des 13. Jh. mehr göttlichen Attributen wie Kraft, Energie, Licht und Weisheit zugeordnet wurden. Die Sephiroth werden als Emanationen beschrieben, als solche strahlen oder fließen sie von einem göttlichen Ursprung aus.

Sie sind Prinzipien die sich in allem wieder finden, im Großen wie im Kleinen. Die erste Sephira repräsentiert die erste Phase von allem und die letzte Sephira repräsentiert Vervollständigung und die schlussendliche Manifestation. Dazwischen gibt es die anderen Sephiroth, die die unterschiedlichen Grade der Manifestation symbolisieren. Sie sind die verschiedenen Phasen der Schöpfung die nicht vorübergehen, sondern als eigene Welten weiter existieren, oder als Teilebenen des Geschaffenen betrachtet werden können. Der komplexe Inhalt der die Sephiroth umschreibenden Begriffe zeigt sich durch die unzähligen Synonyme die für sie verwendet werden.

Die Sephiroth wurden hin und wieder als *orot* („Licht“), *dibburim* („Darstellungen“), *kohot* („Kräfte“), *shemot* („Namen“) und *marot* („Spiegel“) bezeichnet. Die zehn Sephiroth sind:

1. *Kether*, die Krone, das Urprinzip.
2. *Chokmah*, die Weisheit.
3. *Binah*, das Verstehen, die Intelligenz.
4. *Chesed*, der Wille, die zusammenfügende Kraft.
5. *Din* oder *Geburah*, die Strenge, das Verurteilende, das Richtende oder die zerteilende Kraft.
6. *Tiphareth*, die Schönheit, Harmonie, die den Willen und die verurteilende Seite in Balance hält.
7. *Netzach*, der Sieg, die Passion und der Instinkt.
8. *Hod*, der strahlende Glanz, Vernunft und Intelligenz.
9. *Jesod*, die Quelle für die astralen Kräfte, Sexualität und Träume.
10. *Malkuth*, das Königreich, die materielle Welt.



Die zehn Sephiroth können als Symbole verwendet werden um sowohl das große als auch das kleine zu beschreiben. In manchen Korrespondenztabelle findet zu den zehn Sephiroth und den 22 Pfaden alles, von Steinen, Pflanzen und Farben bis hin zu Göttern und kosmischen Prinzipien, eine Zuordnung. Kein Kabbalist glaubt, dass das Universum genau so wie der Baum des Lebens aufgebaut ist. Dieser Baum des Lebens ist ein Plan, eine Karte über das Dasein und beschreibt dessen grundlegende Struktur. Alle Karten bauen auf Vereinfachungen auf. Der Baum des Lebens ist allerdings eine außergewöhnlich brillante Vereinfachung über das Dasein, die von unzähligen Mystikern und Magiern benutzt wurde, um einen tieferen Einblick in die Mysterien des Universums zu erlangen.

Der Baum des Lebens baut auf einer universellen Zahlenmystik auf und kann auf alle Mythen zu allen Zeiten angewendet werden.

Das erste numerologische Urprinzip am Baum des Lebens ist die 3. Die 3 repräsentiert das Sein, Nicht-Sein (Nichis) und die Schöpfung. Die 3 repräsentiert auch den Mann, die Frau und das Kind, oder Plus, Minus und Null. Im wissenschaftlichen Prozess entspricht die 3 der These, Antithese und der Synthese. Am Baum des Lebens ist die 3 als ein Dreieck angeordnet und der Baum selbst besteht aus 3 Dreiecken. Aus diesen 3 Dreiecken, die zusammen die Zahl 9 bilden ($3 \times 3 = 9$) geht das neunte Prinzip wie ein Spiegelbild des ersten in den Baum des Lebens ein. Numerologisch betrachtet ist die Zahl 10 ein Spiegelbild der Zahl 1 und beginnt einen neuen Zyklus (11, 12, 13 usw., anstelle von 1, 2, 3). Die Zahl 10 ist ein Äquivalent zur menschlichen Welt, wie ein Spiegelbild der göttlichen Welten, die von der Zahl 1 repräsentiert werden. Genauso wie die traditionelle westliche Esoterik teilt die Kabbala das Universum in 4 Ebenen auf. Die Oberste ist die spirituelle Ebene und wird in der Kabbala als *Azilath* bezeichnet, die nächste Ebene ist die mentale und heißt *Birah*. Darunter kommt die astrale Ebene die *Yelzrah* heißt und ganz unten liegt die physische Ebene: *Asiah*.

Die Kabbala lehrt von drei verschiedenen Seelen. Diese sind *Nefesch*, *Ruach* und *Neschamah*. Geboren werden wir nur mit der erstgenannten. Mit dieser Art von Seele werden auch Tiere geboren, sie wird daher oft als Tierseele bezeichnet. Der Mensch hat aber die Möglichkeit, durch das Verstehen höherer Prinzipien die zwei anderen Seelen zu erhalten. Die niedrigste Form der Seele, *Nefesch*, lenkt unsere Sinne und Triebe. Sie lenkt auch die grundlegenden physischen Prozesse. *Ruach* ist in der Rangordnung die Seele der Mitte. Ihre Qualitäten sind ethisch

und moralisch. *Ruach* ist die Fähigkeit des Menschen, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Die höchste Seele ist *Neschamah* und repräsentiert die mystische Erkenntnis und das schlussendliche Verstehen von Gott und dem Kosmos. *Neschamah* wird als ein Funke von Gott selbst gesehen.

Der Versuch einer Platzierung dieser drei Seelen im Verhältnis zu den Sephiroth hat sich als recht problematisch erwiesen und es gibt verschiedene Überlegungen der Kabbalisten über diese. *Nefesch* wurde entweder *Malkuth* oder *Jesod* zugehörig genannt. Die meisten waren sich aber darüber einig, dass *Ruach* *Tiphereth* angehört. *Neschamah* wurde abwechselnd eine der drei höchsten Sephiroth zugesprochen. Häufig wurde sie mit *Binah* verbunden, viele Kabbalisten waren aber der Ansicht, der Mensch könnte in seiner seelischen Entwicklung noch höher steigen, und platzierten *Neschamah* bei *Chokmah* oder *Kether*.

Die Kabbalisten hatten viele Vorstellungen über die Natur der Seele. Häufig findet sich in diesen der Begriff *Zelem*, „das Bild“ oder „Abbild“. Dieser Begriff stammt aus dem 1. Buch Mose, Kap. 1, 26, in welchem Gott sprach: „*Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich!*“ Die Kabbalisten waren der Ansicht, dass dies das individuelle Prinzip für den Menschen ist. Durch *Zelem* wird jeder Mensch einzigartig. *Zelem* verschwindet doch aus dem Menschen wenn er stirbt. Gewöhnlicherweise koppelte man den Begriff *Zelem* mit *Zel*, „Schatten“. Viele Kabbalisten waren der Meinung, dass der Schatten eine Projektion von *Zelem* sei.

Der Kabbala zufolge ist die physische Welt ein Spiegelbild der göttlichen, gleichzeitig aber nur ein Bruchteil der kompletten Schöpfung. Neben der physischen Welt gibt es, gemäß den Kabbalisten, unzählige andere Welten und Dimensionen, die sie versuchten, auf eine systematische Weise zu katalogisieren. Die Kabbala zeigt, dass weder der Mensch noch das Universum wie eine Maschine funktionieren, sondern mehr wie ein Organismus der aus verschiedenen Schichten besteht. Außerkörperliche Erlebnisse und okkulte Phänomene können durch die Kabbala auf einer Art Karte veranschaulicht und somit leichter kontrollierbar gemacht werden. Als ich damit begann, die Kabbala zu studieren, sah ich, dass die Erlebnisse, die ich gehabt hatte, durch diese erklärbar wurden.

Während einer meiner, aus spiritueller Sicht, anspruchsvollsten Perioden, fungierte mir die Kabbala als eine wichtige Karte die mir für das, was geschah, Erklärungen liefern konnte. Die Erlebnisse spielten sich im Zeitraum eines Jahres ab, und während dieser Periode fühlten sich Seele, Körper und Geist vollständig

voneinander getrennt und entfremdet an. Die reale Welt und der außerkörperliche Zustand waren wie leere Schalen. Es war das Erlebnis eines großen Nichts, das sich füllen möchte, aber noch keinen Inhalt gefunden hat.

Das Unbehagen kam daher, dass ich nicht an diesen Zustand festhielt und eins mit dem Nichts wurde, wonach der gewöhnliche Mystiker normalerweise strebt. Stattdessen war es mein Ziel, eine Art Transformation oder Wiedergeburt zu durchlaufen. Nachdem ich durch die Kabbala wusste, dass diese Phase kommen und diese eine Periode großer Herausforderung werden würde, konnte ich mich während dieser schwierigen Zeit abhärten. Alle Erlebnisse in der materiellen Welt, der astralen und auch allen anderen denkbaren Ebenen waren wie leer und nicht-existent. Ich war dazu gezwungen, eine starke Mauer um mich herum zu errichten, um meine Freunde, mit denen ich astral zusammenarbeitete, nicht auch mit hineinziehen zu lassen. Sie waren noch nicht bereit für diese Art von Erfahrung. Diese Phase wird in der Kabbalistik als „der Abgrund“ bezeichnet. Viele gehen in dieser Phase in dieser unter oder bleiben für alle Zeiten in ihr gefangen. Bei mir währte sie etwa ein Jahr und endete damit, dass eine große Kraft von unten herauf floss und den Abgrund mit Energie füllte. Wäre ich unvorbereitet in diese Periode eingetreten hätte es mich zerbrechen können, aber nachdem ich in kabbalistischer Literatur über diese Sache hatte lesen können, konnte ich es in einen bedeutungsvollen Zusammenhang bringen.

Die nordische Lehre der Seele

Auch die nordische Spiritualität kennt nicht nur die einfache Einteilung in Körper und Seele. Die Grenzen zwischen dem physischen und dem überweltlichen sind hier fließend, und während wir die Mythen lesen bekommen wir den Eindruck, dass in der Urzeit solche Grenzen gar nicht erst existierten. In der nordischen Beschreibung des Menschen kommen viele unterschiedliche Aspekte der Seele vor. Es hieß, der Mensch bestehe aus neun Seelenformen, von welchen sieben mit dem kosmischen Weltenbaum, Yggdrasil, verbunden sind. In der nordischen Mythologie ist der Mensch nicht von den Göttern erschaffen worden, sondern wurde von ihnen in der Form von zwei Bäumen entdeckt: Ask und Embla (Esche und Ulme). Embla wird hin und wieder als „alm“ - Ulme gedeutet. Sie lagen in der Form von

Baumstämmen an einem Strand, an dem die Triade der Götter, Odin, Hönir und Lodur, entlang wanderte.

Dass die Stämme an einem Strand lagen deutet an, dass sie dem Urmeer entstammen aus welchem, nach fast allen Mythen, die ganze Schöpfung hervor ging. In dem altnordischen Text *Völuspá* aus der Edda wird berichtet:

Gingen da dreie aus dieser Versammlung,

Mächtige, milde Asen zumal,

Fanden am Ufer unmächtig

Ask und Embla und ohne Bestimmung.

Besaßen nicht Seele, und Sinn noch nicht,

Nicht Blut noch Bewegung, noch blühende Farbe.

Seele gab Odin, Hönir gab Sinn,

Blut gab Lodur und blühende Farbe.

Ask und Embla erhalten Leben und Atem von Odin, den Verstand und die Fähigkeit, sich zu bewegen, von Hönir und die fünf Sinne sowie das Gefühlsleben von Lodur. Diese drei Gaben, und die ursprüngliche physische Gestalt des Menschenpaars als Baumstämme, entsprechen der Aufteilung in vier Welten oder Ebenen die im westlichen Okkultismus üblich ist.

1. *Spiritueller Ebene*. Odins Gaben: Leben und Atem
2. *Mentale Ebene*. Hönirs Gaben: Verstand und Bewegung
3. *Astrale Ebene*. Lodurs Gaben: die fünf Sinne und Gefühle
4. *Physische Ebene*. Die Baumstämme Ask und Embla

In einer detaillierteren Aufstellung der Bestandteile des Menschen können wir sieben Formen, die aus den sieben Welten der nordischen Mythologie stammen, erkennen:

Lik, der physische Körper. Das Materielle. Die Baumstämme Ask und Embla. Sie selbst dienen als Gerüst oder Skelett für die anderen Bestandteile. Im alten Norden wurde der physische Körper als *lik* bezeichnet. Im Schwedischen wird dieses Wort

auch heute noch als Bezeichnung für einen Körper ohne unten folgende Bestandteile verwendet (lik = dt.: Leiche).

Önd, der Atem, Atemzug, Geist. Die Atmung und unser Geist gehören zusammen. Wir erhielten das Leben durch den Atemzug der Natur: die Winde, dessen Gott Odin ist. Önd ist die Essenz des Lebens. Önd ist der Funke oder der Kern. Alles Leben hat einen Kern aus Önd. Es gibt Önd in der Natur und je mehr Önd ein Platz hat, desto stärker wird er emotional erlebt. Die Steinkreise, bestimmte Bäume und natürliche Formationen; genauso wie gewisse Tiere und Menschen, werden als mit einem starken Önd ausgestattet erlebt. Es gibt drei Richtungen für Önd: Der *himmlische*, *weltliche* und *unterweltliche* Önd. Der himmlische Önd strömt von oben herab, der unterirdische von unten herauf und der weltliche bewegt sich horizontal. Starke Kraftplätze liegen an einem Punkt, an dem sich diese drei Fließrichtungen von Önd treffen. Beim Menschen bewegt sich Önd auf die gleiche Art und Weise. Die Strömungen treffen sich in der Mitte des Brustkorbs auf der Herzseite. Önd entspricht dem indischen Begriff *Prana* oder *Atman* und ist etymologisch verwandt mit *Atman*, dem Geist und dem göttlichen Funken. Önd kann mit Asgard, der Welt der Asengötter, in Verbindung gebracht werden.

Hugen oder Huger ist der Verstand, die Gedanken und repräsentiert die bewussten Eigenschaften der Seele. Hugen ist die eine Hälfte des Paares *Hug* und *Minni*, welche „Gedanke“ und „Gedächtnis“ bedeuten. Sie manifestieren sich bei Odin als die zwei Raben Hugin und Munnin. Hugen ist das analytische Denken und entspricht den Funktionen der linken Gehirnhälfte. Hugen kann lange Reisen unternehmen, so wie der Lauf der Gedanken und das weit reichende Vermögen des Intellekts. Hugen ist ein leichtes und liches Prinzip, das mit Lichtallheim, der Welt der Lichtalfen, in Verbindung gebracht werden kann.

Ein weiteres sehr wichtiges Attribut der Seele ist *Minni*, das Gedächtnis. Minni ist mehr als nur die gewöhnliche Erinnerung. Es repräsentiert das Vermögen, in ein Reservoir aus Erinnerungen der Vorzeit zu reisen und so auch zu dem Geschehen in der Vergangenheit. Dieses magische Gedächtnis wird von Mimirs Born symbolisiert. Odin opfert sein eigenes Auge bei Mimirs Brunnen um Einblick in das Wissen der Vorzeit zu erlangen. Dieses Wissen gehört den Riesen, und Mimirs Brunnen liegt in Jötunheim, dem Reich der Riesen. Mimir personifiziert Minni welcher Jötunheim angehört. Minni ist die assoziierten Gedanken und entspricht den Funktionen der rechten Gehirnhälfte. Hugen und Hugin flogen in der Zu-

kunft. Minne und Munnin zurück in die Vergangenheit. Laut der Edda ist die Erinnerung an das Vergangene wichtiger als der Gedanke an die Zukunft. Odin sagt im *Grimnithied*:

Hugin und Munnin,
jeden Tag fliegen sie
über den Erdengrund;
ich sorg' mich um Hugin,
er kehrt nicht heim,
doch sorg' ich mich mehr noch um Munnin.

Nach dem nordischen Glauben haben alle Menschen einen schützenden und spirituellen Begleiter. Er wurde *Fylgja* (auch *Fylgjukona*) genannt und kann dem Göttergeschlecht der Wanen und deren Heimstatt Wanenheim zugeordnet werden. Die Fylgjen offenbaren sich in drei Formen: wie ein Tier, ein Mensch des anderen Geschlechts und in abstrakter Form. Individuen haben einen Fylgja, genauso wie Familien, Stämme und die ganze Menschheit. Man sagt, dass der Mensch das Pferd der Fylgja ist. Ein seherisch begabter Mensch kann den Fylgja eines anderen Menschen sehen. Es wird gesagt, er spiegelt sich im Aussehen einer Person wieder: Die abstrakte Fylgjaform gleicht einer leuchtenden, geometrischen und veränderlichen Form aus Energie. Der Fylgjar folgt einem Menschen durch das ganze Leben, wacht über die Geburt, begleitet einen durch Träume und den Tod. Eine magiekundige Person legt Wert darauf eine gute Beziehung zu seinem Fylgja zu haben und mit ihm zu kommunizieren. Die Vorstellung von den Fylgja lebte in den Geschichten über Hexen und deren magischen Tieren fort.

Die Form unseres Aussehens und unseres Wesens wird von *Hamr* kontrolliert, auch *Hamm* oder *Ham* genannt. Dieser Begriff bezeichnet die Form oder die Hülle. Hamr ist ein formgebendes Prinzip. Mächtige Magier können mit Hilfe von Hugen den Namen ändern, und auch ihr Aussehen und ihre Gestalt verwandeln. Unter Trance oder Tiefschlaf koppeln sie ihr Bewusstsein oder ihre Seele ab und verlassen den Körper mit seinem typischen Aussehen. An dessen Stelle nehmen sie oft das Aussehen eines Tieres an, in der Regel das ihres Fylgjas. Dieser Vorgang wird *Hamrverandling* genannt. In den Mythen wird diese oft als so stark beschrieben, dass andere Personen glaubten, wirklich das Tier getroffen zu haben, dessen

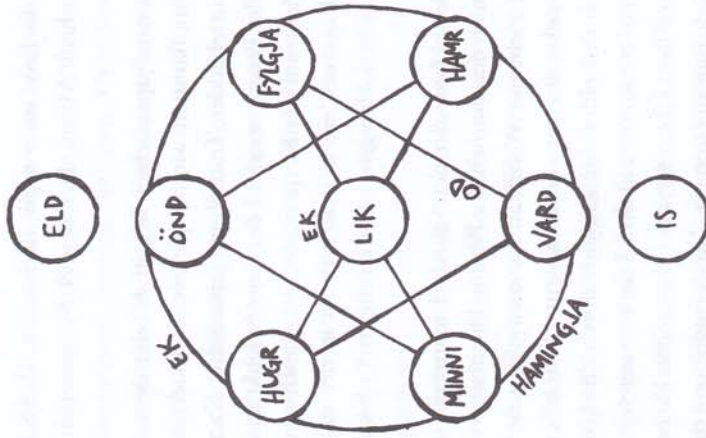
Gestalt der Magier angenommen hatte. Wenn das Tier verletzt wird, wird auch der Magier verletzt, was die vorhandene Gefahr in dieser Form der Materialisierung darstellt. Der, welcher einen Magier in einem anderen Hamr trifft, befindet sich in einem leichten Schlaf. Das deutet darauf hin, dass diese Person in die Selbe Vorstellungswelt wie die des Magiers gezogen wird und sehen kann, was dieser dort projiziert.

In den nordischen Mythen wird die Hamrverwandlung oft beschrieben. Odin, Loki und Freyja sind Meister in dieser Kunst. Freyja ist die größte Meisterin in Seidrtrance und Hamrverwandlung. Ihr Hamr ist ein Falke und sie leiht diese Form hier und da den anderen Götter aus. In späterem Volksglauben haben sich Freyja und ihre Anhänger in auf Besen reitende Hexen verwandelt. Der Besen ist ursprünglich das Zauberwerkzeug das die Magierinnen anwandten um sich in Ekstase zu versetzen.

Der Doppeltgänger der menschlichen Seele wird *varð* oder *várð* genannt. Einige Menschen können zu ihren Lebzeiten den *Varð* auf Reisen in andere Welten schicken. Bei allen Menschen wird der *Varð* freigesetzt wenn sie sterben. Der *Varð* ist das was am ehesten dem Astralkörper entspricht.

Das Wort *odr* bedeutet „Ekstase“, oder „rasend vor Ekstase“ und war der Ursprung für Odins Namen. Odin hat ein alter Ego das *Oðr* genannt wird und der Liebhaber von Freyja ist. *Oðr* ist die Kraft der göttlichen Inspiration, die Ekstase, welche dem Bewusstsein erlaubt, sich außerhalb von sich selbst zu transzendieren. *Oðrœrir*, „das was die Ekstase erschafft“, ist der Name des göttlichen Mets. Ein Symbol, dessen Verzehr die Ekstase hervorruft. Der *Oðrœrir* ist auch der Kessel oder Kelch in welchem dieser Met aufbewahrt wird. *Oðrœrir* ist der spirituelle Rausch der Dichter und Künstler. *Oðr* wurde als der erweiterte Bewusstseinszustand gedeutet, in welchem man die Bedeutung der Welt und den Zusammenhang zwischen allem erkennen kann. *Oðr* ist die Kraft, die es möglich macht, zwischen den Welten zu reisen. *Oðr* kann den Fäden und Pfaden gleich gesehen werden, die die sieben oben genannten Aspekte des Menschen und der Schöpfung zusammenbinden.

Hamingja ist die gebündelte Kraft und der Instinkt, den eine Person besitzt. Das Wort bezeichnet „gelingen“ oder „Glück“ und ist mit dem *Fylgjan* und *Hamr* verbunden. Das Wort kommt von **ham-gengja*, was eine Person bezeichnet, die ihre Form verändern kann. *Hamingja* ist eine übernatürliche Kraft die von au-



Die menschlichen Bestandteile in der nordischen Mythologie

Bergewöhnlichen Personen beherrscht wird. Es ist diese Kraft, mit der man seinen Hamr ändern kann, wenn man einen guten Kontakt mit seinem *Fylgja* hat. Der *Hamingja* macht den Menschen siegreich und widerstandsfähig. Er wird verstärkt, wenn die anderen Aspekte im Menschen bewusst und in Balance erweckt werden. *Hamingja* ist Kraft und Kenntnis in Vereinigung und kann der allgemeinen magischen Kraft gleichen, die die anderen Aspekte eines Menschen umschließt und durchdringt.

Es gibt allgemeine Seelen- oder Lebensprinzipen in der nordischen Spiritualität. Ein wiederkehrender Begriff ist *megin* und bezeichnet die „Kraft“, „Magie“ oder „die magische Kraft“. Götter, Menschen und Naturphänomene haben *Megin*. Thor besitzt *asamegin* - die göttliche Kraft und *meginjörd*, den Kraftgürtel.

Das Meer *hafsmegin*, die Erde *iardar megin*, und so fort. Der Sohn Thors personifiziert diese Kraft und heißt Magni. Der Begriff *Megin* ist ein Synonym für *matr* - Macht.

Megin entspricht dem japanischen Begriff *ki* oder dem chinesischem *chi*-Begriff, der sich in Kampfkünsten wie beispielsweise Aikido oder Tai Chi Chuan wieder findet. Die Gürtel in den Traditionen japanischer Kampfkünste indizieren nicht nur den Grad der Person, sondern der Knoten lenkt zusätzlich die Aufmerksamkeit auf das *ki*-Zentrum des Körpers, der sich gleich unter dem Bauchnabel befindet. Der Gürtel ist auch ein zentraler Punkt in der nordischen Magie und Kampfkunst. Thors Gürtel *Megingjörð* - der Kraftgürtel - fokussiert seine weltliche Kraft.

Das nordische Wort *ek* bedeutet „ich“ und bezeichnet das individuelle Ich einer Person. *Ek* umfasst auch den Namen der Person. Die neun Welten an der Weltensche Yggdrasil sind nicht nur Wohnstatt für mythologische Wesen, sondern repräsentieren auch Aspekte des Seins und des menschlichen Bewusstseins. Die neun Welten werden durch den einer Achse gleich durch das Universum reichenden Weltenbaum verknüpft. Sie können in drei Triaden eingeteilt werden, von denen die erste der schamanischen Überwelt, oder dem menschlichen Überbewusstsein, entspricht. Die folgende repräsentiert die Zwischenwelt und das Bewusstsein, während die niedrigste der Unterwelt oder dem Unterirdischen entspricht, dem Unterbewusstsein und Unbewusstem.

Muspelheim ist das Reich des Feuers und der Hitze. Das eine Extrem der Kräfte des Universums. Das Wort *muspilli* bedeutet „Weltbrand“ und von dort kommen auch die Mächte, die Ragnarök auslösen, den Weltbrand. *Muspelheim* befindet sich im Süden und wird vom Feuerriesen Surt beherrscht, der von dort aus mit seinen Heerscharen auszieht, den Söhnen Muspels. Surt trägt ein Flammenschwert. *Muspelheim* repräsentiert die expandierende und konvexe Kraft im Universum. *Muspelheim* ist Plasma und reine Energie.

Asgard ist die Welt der Götter, Heimstatt der Asen und auch einiger Wanen. Rund um *Asgard* verläuft eine von einem der Riesen erbaute Mauer. Die Asen sind die Götter des Krieges, und auch diejenigen, die das Universum erbauten und die Ordnung im Kosmos aufrechterhalten. Sie liegen mit den Riesen im Streit, arbeiten aber auch viel mit ihnen zusammen. *Asgard* ist Aufenthaltsort von *önd*, dem Geist und dem Hauch des Lebens.

Wanaheim ist die Welt der Wanen. Die Wanen sind die andere Gruppe von Göttern und manche Traditionen glauben, dass sie vielleicht einem älteren und mächtigerem Göttergeschlecht angehören als die Asen. Odin lernte seine magischen Künste von der Wanengöttin Freyja. Die Wanen werden mit Fruchtbarkeit und Wasser in Verbindung gebracht. Sie sind auch die Götter der Hexenkunst. *Wanaheim* ist das Reich der Sexualität. Der Wanengott Freyr wird mit einem enorm erregtem Penis abgebildet. Freyr und Freyja vereinen sich in einer Hochzeit, einem heiligen Akt, der die Fruchtbarkeit in der Welt sichert. *Wanaheim* ist das Domizil der *fylgja*, dem Totemtier und weiblichen Schutzgeist der den Menschen folgt. *Fylgja* sind mit dem Nebel verbunden und der wichtigste Nebel ist *Vanadis*, einer von Freyjas Beinamen.

Lichtalheim ist das Heim der Lichtalben, der himmlischen Alben. Sie sind mit den Wanen verwandt und in dem Eddatext *Lokasenna* werden die Wanen als Alben bezeichnet. Der Gott Freyr wohnt in *Alfheim*, was wohl ein Synonym für das Reich der Lichtalben ist. Freyr erhielt *Alfheim* von den Asen. Die Alben hatten wahrscheinlich einen größeren Kult um sich als die Mythen heute erkennen lassen. Die Alben sind Naturwesen und die Lichtalben sind mit den Elfen verwandt. Die Sonne wird als *atglans* (dt.: Eifenglanz) bezeichnet. *Lichtalheim* ist wie *Wanaheim* an die Sexualität und Fruchtbarkeit gekoppelt, aber auch Intellekt und Klarheit. *Lichtalheim* ist der Sitz von *lugr*, dem Gedanken.

Midgard ist die Welt der Menschen, die materielle Welt und physische Natur. Beim Menschen repräsentiert *Midgard* den physischen Körper, *lit* genannt.

Svartalheim ist die Heimstatt der Schwarzalben, den unterirdischen Alben. Sie sind Handwerker und Goldschmiede und schmieden die feinsten Kleinode der Götter. Sie sind mit den Zwergen verwandt. Schwarzalben sind genau so wie die Lichtalben Naturwesen. Sie wohnen unter Steinen, in Klippen und unter der Erde. Sie repräsentieren die formgebende Kraft, und das was die Gestalt hervorbringt, *hamr*. Während die Lichtalben mit Intellekt assoziiert werden, stehen die Schwarzalben für die Gefühle.

Jötunheim ist das Reich der Riesen. Die Riesen gehören zu einer älteren Rasse als die Götter. Sie repräsentieren Chaos, also die Kräfte die außerhalb des von den Göttern geordneten Kosmos liegen. In *Jötunheim* liegt die Burg *Utgard*. Die Riesen besitzen große Weisheit und haben die Erinnerungen der Vorzeit bewahrt. *Mimirs Born* liegt in *Jötunheim* und Odin opferte ihm sein Auge um Zugang zu

Mimirs Brunnen zu erhalten - den Geheimnissen der Erinnerung. Mimirs Born ist das, was im Okkultismus oft als Akasha-Chronik bezeichnet wird, die astrale Wissensbank in der alle Ereignisse durch die Zeit bewahrt werden.

Helheim oder Hel ist die Welt der Toten. Sie ist die meist missverstandene und falsch gedeutete der nordischen Welten. Die eigentliche Bedeutung von Hel war in ihrer Bedeutung verhüllt. Das ist nicht verwunderlich, da der Name *Hel* unter anderem „das Verborgene“ oder „das Bedeckte“ bedeutet. In Helheim gibt es ebenfalls neun Welten, die wie Gegenwelten zu Yggdrasils neun Ebenen funktionieren. Hel wurde als die nordische Hölle interpretiert in welche jene kommen, die „im Bett umkommen“ sind. Hel ist die Welt der versteckten Mysterien, nicht nur des Todes sondern auch dessen, was das Leben ermöglicht. Hel gibt wie die Erde Leben durch das, was stirbt und verweset. Eine dunkle Göttin mit doppelter Natur aus Leben und Tod. Das spiegelt sich in ihrem Gesicht wieder, das zur Hälfte blau und zur Hälfte fleischfarben ist, oder nach modernen Deutungen schwarz und weiß. Der Weg zu Hel führt hinab in die Unterwelt, durch dunkle Täler und über den Fluss Gjoll. Helheim wird von der Jungfrau-Riesin Modgud bewacht, die die Vorüberziehenden erst über die Gjoll-Brücke gehen lässt, wenn diese ihren Namen und ihre Herkunft nennen. Helheim wird auch von dem fürchterlichen Höllenhund Garm bewacht. Ein neun Tage langer Ritt vorbei an unzähligen Gefahren führt zu Hel. Das entspricht Odins neun Nächten am Baum Yggdrasil. Hel ist das Totenreich in dem die Geheimnisse des Daseins - die Runen - verborgen liegen. Hel ist der Sitz des seelenartigen Doppelgängers des Menschen, der *vård* genannt wird.

Nifelheim ist das Reich der Kälte. Sie ist die unterste aller Welten, unterhalb von Hel. Nifelheim ist das andere Extrem des Universums, ein Gegensatz zu Muspelheim. Sie ist das zusammenführende und konkave Prinzip. Nifelheim ist die absolute Schwere und kann mit einem schwarzen Loch oder mit dem absoluten Nullpunkt verglichen werden. Die Totengöttin Hel wurde in das Reich der Kälte geworfen und baute ihre Welt über ihm auf. Nifelheim, auch Nifelhel genannt, wird als ein dunklerer und furchterregender Ort empfunden als das normale Totenreich. Hierhin kommen die Verbrecher. Von Nifelheims Mitte her strömt die Quelle Vergelmer, die sich in elf Flüsse teilt. Bei Vergelmer lebt der Drache Níðhögg. Er repräsentiert die Gegenkraft des Universums und verkörpert das destruktive Prinzip. Wir sollten jedoch nicht vergessen, dass es die Wässer von Nifelheim waren aus denen alles Leben entsprang.

Seiðr: Astrale Reisen in der altnordischen Zeit

Odin und Freyja waren die fähigsten Astralreisenden der nordischen Mythologie. Durch die Kunst die Seiðr genannt wird, konnten sie die Seele freisetzen und zwischen den verschiedenen Welten reisen. Die Seiðkunst ist eines der wichtigsten Elemente in der nordischen Magie. Der Seiðr war eine Technik, die zu ekstatischer Trance führte, in welcher die Seele oder der *varð* befreit wurde. Der Seiðr war wie ein kleiner Tod bei dem der Ausführende die Möglichkeit erhielt die Zukunft und das Unbekannte zu schauen.

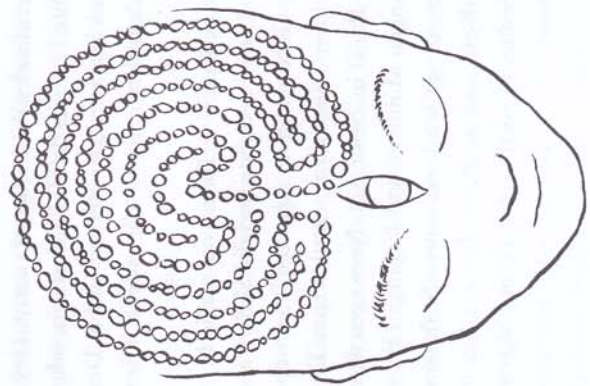
Der Seiðr konnte enorme Kraft und übernatürliche Fähigkeiten hervorbringen und war oft mit der Kunst verbunden, das *hamn* zu wechseln. Seiðr wurde von „Völkern“, unordischen Helseherinnen, genauso wie von einer paar Männern ausgeführt. Die Seiðkunst wurde als sehr un männlich betrachtet, was aber Odin nicht daran hinderte, sie zu erlernen.

Die Seiðkunst wird mit Extremen des Lebens wie Geburt und Tod, Pforten, die die Seele passieren muss, verknüpft, und gehörte zu den weiblichen Mysterien. Ihre Göttin war Freyja und der Seiðr ist das wichtigste Merkmal der nordischen Hexenkunst. Besenritte sind ein Erbe der Seiðkunst. Der Besen ist ein phallischer Magierstab und wurde als eine Ekstase hervorrufendes Werkzeug gebraucht. Freyja lehrte Odin den Seiðr, und durch ihn konnte Odin in die Zukunft sehen, oder die Menschen in den Wahnsinn treiben, krank machen oder sterben lassen. Der Seiðr ist mit der Kunst des ekstatischen Orakels verwandt, welches wir in Tibet und anderen Teilen der Erde finden können.

Der Seiðmann sang üblicherweise *varðlokkur*, dass eine Form von magischem Gesang (Galdr) ist, welches den Seiðmann in Trance versetzte und die Seele während der außerkörperlichen Reise leitete. Der Gesang konnte sogar dafür verwendet werden um Geister zu rufen oder um verlorene Seelen zurückzubringen. Der Gesang und der Rhythmus war ein zentraler Punkt im Seiðr. Von Norwegen wird berichtet, dass ein Chor, bestehend aus 15 jungen Männern und 15 jungen Frauen, Seiðr angewandt hatte. In der *Laxdalingarnas saga* wird von einem Seiðmann erzählt, der auf einem Seiðstuhl sitzt und rhythmisch singt, so dass ein Sturm aufkommt um einen Feind zu treffen. Die Seiðkunst wird in der *Ynglinga saga* in Zusammenhang mit Odin wie folgt beschrieben:

Odin praktizierte und beherrschte die Kunst, die am mächtigsten ist, und Magie („seiðr“) genannt wird, und dadurch konnte er das Schicksal der Menschen und die Gefahren der Zukunft und ebenso, wie man einem Menschen den Tod oder Unglück oder eine Krankheit bringt und wie man die Menschen um Kraft und Verstand bringt und sie jemand anderem gibt. Aber mit dieser Weisheit war so große Schande verbunden, dass die Männer meinten, sie könnten sie nicht ohne Schande ausüben und darum brachte man diese Kunst den Priesterinnen bei.

Odin, der enthusiastische Wahrheitssucher, lies sich nicht von dem hindern was als passend oder angemessen galt. Er lernte die Seiðkunst von Freyja, die auch seine Geliebte war. Die Seiðkunst erinnert an Sexualmagie. Dadurch, dass eine starke sexuelle Erregung hervorgerufen wird und dass man anstelle eines Orgasmus die Energien aufwärts, zum Bewusstsein, fließen lässt, kann die Seele freigesetzt werden. Dies ist die gleiche Technik, die im indischen Tantra angewendet wird um den Astralkörper zu befreien, oder die astralen Sinne und Hellsichtigkeit zu erwecken. Der Stab, Trommelrhythmen und *varðlokkur* wurden als Hilfsmittel für die Seiðr-Ekstase benutzt.



Das menschliche Gehirn in Form eines Steinlabyrinths. Die Astralreise kann wie eine Fahrt durch Labyrinth erlebte werden, in denen das Bewusstsein erforscht wird. Vielleicht spiegeln die Monumente und Kulplätze der Frühzeit das Bewusstsein wieder.

Seit den 70ern haben verschiedene Gruppen in der westlichen Welt versucht, den vorchristlichen nordischen Glauben wiederzubeleben. Nicht zuletzt auf Island haben solche neuhheidnischen Gruppierungen große Aufmerksamkeit auf sich gezogen, aber auch in Ländern wie den USA und Neuseeland haben sich Menschen um den nordischen Glauben herum versammelt. In jenen Gruppen haben viele Teilnehmer gelernt, Astralreisen durch nordische Techniken wie die des Seiðr hervorzurufen. Diese Reisen können üblicherweise den Reisen in die neun Welten zugeordnet werden.

Es ist aber ein weit verbreiteter Irrtum, dass ein Mensch, der germanische Techniken und Erklärungsmodelle aus ihren Mythen anwendet, auf seinen Astralreisen nur einem Haufen Wikinger und den Asengöttern begegnen kann. Natürlich können die Erlebnisse von dem speziellen historischen Hintergrund der Technik gefärbt sein, aber nach einer Weile dringt man durch die subjektive und kontextuelle Schicht, um stattdessen in den Kern des Erlebnisses vorzudringen. Für einen neuhheidnischen Astralreisenden, der sich in die Welt begibt, die Asgard genannt wird, ist es nicht selbstverständlich, dass die Welt so aussieht wie sie in der Edda beschrieben wird: mit Sälen aus Gold, wilden Berserkern und singenden Jungfrauen.

Yggdrasils neun Welten sind genauso wie die Sephiroth der Kabbala eine grobe Karte der Welten und Dimensionen, zu denen der Mensch im Rahmen astraler Erfahrungen vordringen kann. Die neun Welten repräsentieren eher einen Zustand als tatsächliche Plätze, auch wenn sie manchmal wie ganz konkrete Welten erscheinen.

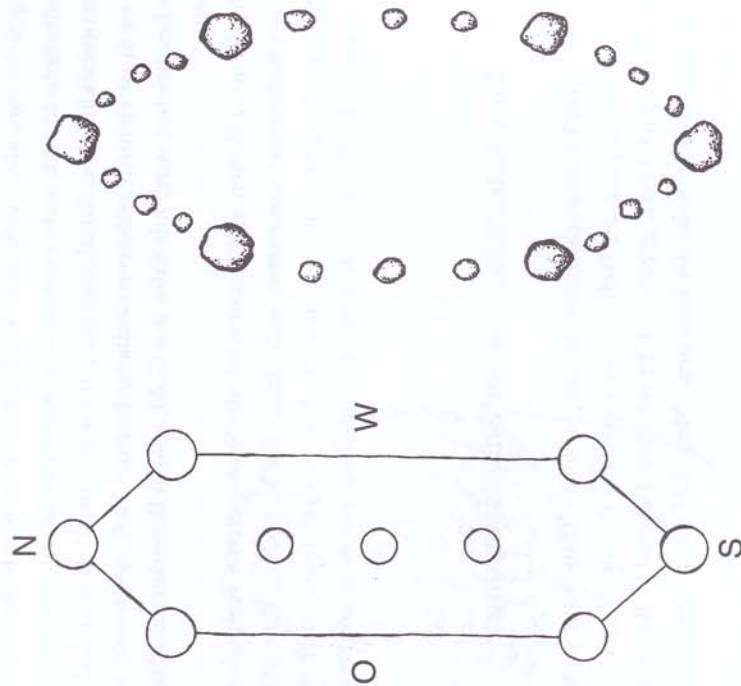
Eine Astralreise in einer Schiffssetzung

Während einer von Trommelrhythmen hervorgerufenen Trance auf Gotland kam ich in Kontakt mit ein paar der Welten des kosmischen Baumes Yggdrasil. Es war mitten im Juli, und ich brach gegen 23 Uhr mit dem Fahrrad in Richtung Alskog auf, das auf der östlichen Seite der Insel liegt. Mein Ziel war das Grabfeld in Gälrum aus der Bronzezeit.

Es war schon ganz dunkel geworden bevor ich mein Ziel erreichte. Das Licht meines Fahrrads beleuchtete die dunkle Landstraße. Im Licht des zunehmenden

Mondes konnte ich Steine und Steinhaufen auf dem Feld, an dem ich vorbeifuhr, erahnen. Die Landschaft war archaisch und die Vorzeit fühlte sich auf eine unheimliche, aber auch verlockende Art gegenwärtig an. Es wäre nicht übertra-
 gehen, wenn man an diesem Platz Gespenster und Geister der Verstorbenen um-
 gehen sehen könnte. Und doch war das Gefühl nicht bedrohlich, nur unheimlich
 auf Grund der Aura des Urzeitlichen, das schwer über der Landschaft lag.

Das Gräberfeld breitete sich links von mir aus und ich stellte mein Fahrrad
 bei dem Informationsschild ab, das man bei altertümlichen Stätten üblicherweise
 findet. Ich ging auf das Feld hinaus. In meinen Rucksack hatte ich alle Dinge
 hineinge packt die ich bei der nächtlichen astralen Arbeit benötigen würde: Trom-
 mel, Glocke, Räucherung, Trinkhorn, Bier- und Wasserflasche und einen Anti-



Typische Schiffssetzung aus Stein, so wie sie sich in Skandinavien häufig finden lassen.

Mückenstift. Zum Glück wird Gotland nicht so sehr von Mücken geplagt, aber um
 diese Jahreszeit könnten sie doch zum Störfaktor werden.

Dass ich das Grabfeld in Gälrum ausgewählt hatte beruhte nicht nur auf des-
 sen unzähligen Gräbern, sondern auch darauf, dass es hier schöne kleine Schiffs-
 setzungen gibt. Es gibt viele Theorien um Schiffssetzungen. Sie sind so aus Steinen
 erbaut, dass sie einem Schiff gleichen. Die Archäologen meinen, dass sie zu Eh-
 ren toter Hauptlinge und Clanführer erbaut wurden. Wünscheltutengänger ha-
 ben sich ebenfalls sehr für Schiffssetzungen interessiert und herausgefunden, dass
 Schiffssetzungen fast immer von Norden nach Süden ausgerichtet sind. Es wird
 gesagt, dass sie an bestimmten Plätzen liegen, dort, wo die Erdstrahlung stark ist,
 und dass sie auch nach astronomischen Grundsätzen ausgerichtet sind.

Eine der wilderen Theorien über die Schiffssetzungen sagt, dass sie auf Kris-
 tallformen gebaut wären und auf Plätzen errichtet wurden an welchen es „Kris-
 tallportale“ gäbe, welche eine Art Vakuum in Zeit und Raum erschaffen, was sie
 zu Portalen in andere Welten und Dimensionen machen würde. Die Fürsprecher
 dieser Theorie sagen, dass die Schiffssetzungen keine Gedenkstätten für tote Clan-
 führer wären, sondern astrale Reisefahrzeuge für die Magier der Siedlung. Die
 Toten könnten zwar hier zu ihrer letzten Reise in das Totenreich gebettet werden,
 aber die Magier benutzten sie auch zu Lebzeiten um andere Welten zu besuchen.
 Nach dieser Theorie waren die Schiffssetzungen nicht nur ein Abbild eines Schif-
 fes, sondern auch des Mutterleibs. Dieser soll den Leib der Mutter Erde darstellen
 und das Portal für die Reisen des Magiers zwischen den Welten der Lebenden und
 der Toten sein.

Mit dieser Theorie im Hinterkopf, die von etablierten Archäologen wohl kaum
 geschätzt wird, begab ich mich hinaus auf das Grabfeld von Gälrum, auf dem
 Weg zu den Schiffssetzungen.

Ich wählte eine Schiffssetzung aus, die mich ganz besonders ansprach. Bevor
 ich hinein stieg, sagte ich leise:

„Ich bitte darum diese Schiffssetzung betreten zu dürfen, mit dem größten
 Respekt dem gegenüber dem der sie geschaffen hat, und der Macht die sie bein-
 haltet.“

Nachdem ich das Gefühl hatte willkommen zu sein, kletterte ich über die Stei-
 ne. Ich setzte mich in die Mitte der Schiffssetzung und schloss für ein paar Minuten

meine Augen. Ungeachtet ob das auf Selbstsuggestion beruhte oder nicht, konnte ich diesen Platz sehr intensiv wahrnehmen.

Es war so als ob die Zeit ihren Charakter ändern würde. Anstatt Sekunde zu Sekunde, Minute zu Minute, vorwärts zu wandern, war es, als ob die Zeit in ein tiefes Loch versinken würde, in eine zeitlose Dimension in der die Geschichte im hier und jetzt gegenwärtig war. Ich wurde mit einem Gefühl von Ruhe und Respekt erfüllt.

Ich öffnete meine Augen und begann meine Sachen aus dem Rucksack auszapfen. Ich nahm die Trommel heraus, welche ich in einem Geschäft für Indianerhandwerk gekauft hatte. Die Glocke als auch die Räucherung stammten aus einer China-Boutique in der Drottninggatan in Stockholm. Das Bier war ein Falcon-Bier, 33cl, und das Horn, in welches ich das Bier füllte, hatte ich in einem Souveniergegeschäft für Wikingersachen gekauft. Alle Neuheiten wären sicher vor meiner Ausrüstung, die man wohl kaum als typisch urnordisch bezeichnen konnte, zurückgeschreckt. Auf der anderen Seite aber hatte ich oft erlebt, dass, wenn man sich zu sehr auf seine Ausrüstung fixiert, es auf die Kosten der Sache geht, zu der man sie eigentlich anwenden wollte. Ich habe vollsten Respekt vor demjenigen, der sich seine eigenen Glocken und Schwerte schmiedet, eigene Trommeln herstellt und Kleider nach historischen Mustern näht. Aber für meinen Teil würde das zu viel Arbeit beinhalten, zudem besteht meine Absicht nicht darin, das Vergangene wieder aufleben zu lassen. Außerdem bin ich nicht geschickt genug um das ausreichend gut hinzubekommen.

Nachdem ich mich mit dem Anti-Mückenstift eingeschmiert hatte, entzündete ich die Patchouli-Räucherung und erhob das Horn. Dann stellte ich mich in Richtung Norden und rief:

„Heil Odin und allen Göttern und Göttinnen in Walhall!“

Danach grüßte ich die Himmelsrichtung mit einem „skál“ und sprach:

„Möge der Drache und die Mächte des Nordens mit mir gehen, in Norðri's Namen!“

Ich wandte mich nach Westen, prostete und sagte:

„Möge der große Vogel und die Mächte des Westens mit mir gehen, in Vestrí's Namen!“

Ich wandte mich nach Osten:

„Möge der kraftvolle Ochse und die Mächte des Ostens mit mir gehen, in Austrí's Namen!“

Zum Schluss begrüßte ich mit erhobenem Horn den Süden mit den Worten:

„Möge der Bergriese und die Mächte des Südens mit mir gehen, in Suðri's Namen!“

Die Wächter, die ich angerufen hatte, schützen laut nordischer Tradition die Himmelsrichtungen. Von ihnen wird in der Sage über den König Harald I. Blauzahn Gormson berichtet. Ich hob den Kelch so, wie ich auch auf die Wächtern der Himmelsrichtungen angestoßen hatte, trank nun selbst einen Schluck und rief:

„Für Thule!“

Thule ist am ehesten als ein Name aus der Mythologie für eine legendäre Insel bekannt, kann aber auch einen nordischen Schamanen oder Magier bezeichnen, der sich in einen anderen Bewusstseinszustand begibt. Thule ist auch der Name für einen besonders erhöhten Zustand des Bewusstseins. Vielleicht war die Insel Thule nur eine Metapher für den Zustand den ein Magier erreichen kann. Odin wurde manchmal als „Erzredner“ (*storthulen*) bezeichnet und die Runen wurden von gewissen Neuheiden als Wege zwischen den unterschiedlichen Welten angesehen. In meinem Buch *UTHARK - Im Schattenreich der Runen* (2003), habe ich eine Technik dargelegt, mit den Runen zu arbeiten, in der diese unter anderem als eine Art kosmische Wege betrachtet werden. Nachdem ich vom Bier getrunken hatte, rezitierte ich einige Zeilen aus der Edda:

Runen wirst du finden

und Ratstäbe,

sehr starke Stäbe,

sehr mächtige Stäbe

Erzredner ersann sie, Götter schufen sie

Sie ritzte der hehrste der Herrscher:

Ich setzte mich nieder nahm die Trommel und sagte wieder:

„Für Thule!“

Dann begann ich zu trommeln. Während ich langsam den Rhythmus schlug, schloss ich die Augen und versuchte mich in eine Art Trance zu versetzen. Anfangs tauchten meist ganz gewöhnliche Gedanken auf. Der Historiker in mir sah die

zweifelhafte Logik darin, Odin und die Götter in Walhalla anzurufen während ich in einer Schiffssetzung aus der Bronzezeit saß. Odin und Walhalla in der Form wie wir sie heute kennen, stammen aus der Wikingerzeit, und ihre Beschreibungen stammen vorwiegend aus der christlichen Ära. Die Menschen des Bronzezeitalters waren ein paar tausend Jahre älter als die Wikinger und verehrten wohl ganz andere Götter. Dennoch schien es natürlich, die Epochen an einem solchen Ort zusammen fließen zu lassen. Allein das Faktum, dass ich hier saß, war ein Beispiel dafür, wie sich verschiedene Zeitalter treffen.

Nach einer Weile war es, als würde sich die Trommel von allein schlagen. Ich fühlte mich von meinem physischen Körper getrennt. Wahrscheinlich schlief ich ein, aber setzte dennoch das Trommeln fort.

Wie auch immer, ich war eingenickt, wurde aber von dem Trommeln, dessen Laut den Charakter geändert hatte, wieder geweckt. Dessen normalerweise ganz dünner Laut hatte sich verändert und der Rhythmus war schwer und umschloss mich von allen Seiten. Die Trommel schlug im Takt mit meinem Herzen. Auch meine Atmung hatte sich nach diesem Rhythmus gerichtet. Zusammen bildeten der Trommelschlag, mein Herzschlag und die Atmung einen mitreisenden Rhythmus der mich dazu veranlasste, in einer Art sitzendem Tanz vor und zurück zu schaukeln. Ein Lichtkreis kam mir entgegen und öffnete sich, so dass ich hindurchgehen konnte. Ein neuer Lichtkreis entstand vor mir und nach diesem noch einer und noch einer.

Wahrscheinlich war es eher ich, der den Lichtkreisen entgegen kam und durch sie hindurchging, als ob sie zusammen einen langen Tunnel bilden würden. Die Geschwindigkeit erhöhte sich und ich fühlte ein Ziehen in meinem Magen, genauso als wenn ein Fahrzeug beschleunigt. Ich stürzte in den Tunnel und fuhr tiefer und tiefer hinab, einem unbekanntem Ziel entgegen.

Unter mir breitete sich plötzlich ein Teppich in allen Farben des Regenbogens aus. Er glänzte und glitzerte als wäre er mit Diamanten oder Sternen bestreut. Der Regenbogeneppich breitete sich durch den Tunnel aus soweit man sehen konnte und verschwand außerhalb meiner Sichtweite irgendwo weit vor mir. „Das hier muss Bifrost sein“, dachte ich. Bifrost ist die Regenbogenbrücke, die in der nordischen Mythologie zur Welt der Götter hinaufführt. Als ich dies dachte, begann sich der Regenbogeneppich so durch den Tunnel zu winden, dass er wie eine seltsame

DNA-Spirale aussah, die sich um mich schloss. Zum Schluss befand ich mich mitten im Regenbogen, wie in einem vorwärts rauschenden Fluss.

Anstatt dass ich im Tunnel vorwärts stürzte, wurde ich nach oben gezogen, in etwas das wie ein neuer Tunnel aussah. Zuerst passierte ich eine ganz und gar rote Sphäre die so aussah, als würde sie dem unteren Teil des Regenbogens angehören. Es war als würde man durch rotes Wasser schwimmen. Ich wurde nach oben zu einer orangefarbenen Sphäre gezogen, und weiter durch eine gelb schimmernde Ebene. Danach erreichte ich eine smaragdgrüne Sphäre und dann eine im Blautönen eines Saphirs. Im Takt in dem ich nach oben durch die Sphären gezogen wurde, steigerten sich meine Erwartung und Aufregung.

Für jede Ebene durch die ich ging, erhöhte sich meine Energie und ich zog daraus den Schluss, dass mein Erlebnis von Bifrost einem Aufsteigen durch die sieben Ebenen der Chakren entsprach. So wie es im indischen Tantra beschrieben wird und den sieben Spektralfarben entspricht. Als ich eine indigofarbene Sphäre erreichte, war ich darauf vorbereitet und erwartete nach dieser durch eine lilafarbene Sphäre zu steigen. Das tat ich auch, aber so als würde ich in einem lila Meer aufsteigen. Ich fühlte mich wie neugeboren, und das lila Wasser rann meinem Körper hinab während ich nun einen Strand betrachtete vor dem ich stand, noch bis zur Taille im Wasser.

Vor mir breitete sich eine schöne Wiesenlandschaft aus. Das Ufer bestand aus einem schmalen Sandstrand. Die hügelige Landschaft war von einer grasähnlichen Pflanze mit goldenen Blüten bedeckt und erinnerte mich an ein riesiges Rapsfeld. Überall gab es kleine Inseln von grünenden Büschen und Bäumen.

Ich begann in Richtung Land zu gehen und sah einen gigantischen Regenbogen der sich im Wasser reflektierte. Als ich mich umsah, sah ich dass der Regenbogen wie ein enormes Portal am Horizont aufragte. Ich kletterte hinauf ans Land. Genau vor mir leuchtete eine Sonne die viel größer war als die, die wir auf der Erde sehen können. Die Sonne drehte sich langsam und spendete ein intensives aber behagliches Licht. Meine Augen mussten sich erst an das Licht gewöhnen, und als sie dies getan hatten, konnte ich sehen, dass die Landschaft mit Lichtpunkten angefüllt war die in schnellem Tempo umher huschten. Zuerst wurde ich an kleine Insekten erinnert die eine Spur aus Licht hinter sich zurück ließen. Die Lichtspur war noch einige Sekunden in der Luft zu sehen und verblasste dann. Die Lichtpunkte schienen sich vor allem auf den kleinen Inseln mit Büschen und

Bäumen in größter Konzentration zu sammeln. Die Inselchen lagen oft auf oder am Anschluss an einen kleinen Hügel.

Ein Lichtpunkt kam mir entgegen, als ob er mich entdeckt hätte. Er blieb ein paar Meter vor mir in der Luft stehen und ich hörte ein hochfrequentes Surren von ihm ausgehen. Als ich ihn genauer betrachtete, konnte ich einen menschenähnlichen Körper in Miniaturformat ausmachen, mit Flügeln die intensiv flatterten, gleich einer Hummel oder einem Kolibri. Eine Elfe, dachte ich, und fühlte Faszination in mir aufwallen. Auch wenn sie so klein war, so strahlte sie doch Autorität aus, und als sie mir gestikulierend zu verstehen gab, ihr zu folgen, hatte ich keinen Zweifel daran, dass ich ihr gehorchen sollte. Ich folgte dem leuchtenden Elfenwesen nach und konnte genauso wie sie fliegen, auch wenn ich mich bedeutend plumper bewegte.

„Wer bist du, und woher stammst du?“ fragte sie mich, während sie vor mir herflog. Dies erinnerte mich an die Frage die die junge Maid Modgunn demjenigen stellte, der die Gjoll-Brücke betritt, welche in der nordischen Mythologie zum Totenreich Hel führte. Ich sagte meinen Namen und danach auch noch meinen magischen Namen, den ich üblicherweise bei astralen und magischen Arbeiten verwende.

„Und ich stamme aus Midgard“ setzte ich fort. Ich wollte ebenfalls eine Menge Fragen stellen, aber fühlte, dass es unpassend wäre. Aber so als wären meine Gedanken wie ein offenes Buch, bekam ich Antwort auf die Frage, die ich am liebsten hätte stellen wollen – nämlich wo ich war.

„Du bist in Lichtalheim“ sagte das Wesen knapp. Es flog in Richtung des größten Hügels in Sichtweite. Um den großen Hügel herum schwirrten ungewöhnlich viele Lichtpunkte. Der Hügel war von Dickicht umgeben, aber auch von schönem grünem Gras und gelben Blumen bedeckt. Ganz oben gab es einen kleinen Hain mit Wacholdersträuchern und knotigen, vom Wind gebeugten Bäumen. In der Mitte des Hains konnte ich einen großen, phallusähnlichen Stein erahnen, der von einer Anzahl kleinerer Steine umgeben war.

Dieser Platz erinnerte mich an eine Stelle in der Nähe des Hauses meiner Eltern. Es war ähnlich aber dennoch ganz anders. Wir schwebten den Hügel hinauf, vorbei an dem gefährlich dichten Gebüsch. Hunderte von Lichtalben flogen am Hügel hin und her. Nun hörte ich das Geräusch ihrer Flügel – ein intensives Surren, wie von ein paar Dutzend Wespenestern. Als ich mich dem kleinen bu-

schigen Wäldchen an der Spitze des Hügels näherte, wurde ich von einem starken Gefühl des Respekts, fast schon an furchtvollen Schrecken grenzend, erfasst. Es war, als würde ich mich dem Thron eines sehr mächtigen Königs nähern. Und wieder war es so, als würden meine Gedanken offen liegen, und der Lichtalben ich folgte, sagte:

„Du bist am Thingplatz und wirst unseren König treffen, den Herren Frey.“ Ich zwängte mich zwischen Büschen und Bäumen hindurch, bis ich vor dem gewaltigen Monolithen stand. Die kleineren Steine um ihn herum bildeten so eine Art Hofstaat mit dem großen Stein als König. Hier war das Geräusch der unzähligen Lichtalben fast ohrenbetäubend. Vom großen Stein strahlte ein weißes Licht aus, das mich in die Augen stach.

„Setz dich!“ befahl mir meine Begleiterin.

Ich setzte mich sofort nieder. Alle Lichtalben formierten sich zu einem fliegenden Kreis rund um den Stein. Ich war innerhalb dieses Kreises und es fühlte sich an, als hätten die Lichtalben die Tore hinter mir geschlossen, so dass ich nicht von dem Platz weg konnte. Sie bildeten zusammen eine undurchdringliche Mauer, ich dachte nicht daran zu fliehen, sondern war fasziniert und aufgeregt von dem, was passieren würde.

„Der Herr Frey ist hier! Grüßt unseren Herren Frey, den Gott der Welt, den Strahlenden, König der Alben, Herr über Albenglanz!“ rief meine Begleiterin, die scheinbar so eine Art Herold war.

„Willkommen!“ donnerte eine Stimme, und es schien als käme sie nicht nur innerhalb des Steins sondern auch vom ganzen Himmel her.

Ich bedankte mich und verbeugte mich vor dem Stein.

„Was hat dich hier her geführt?“ fragte die Stimme.

„Ich weiß nicht wie ich hierher gelangte, aber ich mache eine Trommelreise um die Welten außerhalb Midgards zu erforschen.“

Ich hätte Midgard auch als die physische Welt, den gewöhnlichen Bewusstseinszustand, Malkuth, oder als etwas anderes bezeichnen können, aber in diesem Zusammenhang schien es richtiger von Midgard zu sprechen, oder vielleicht Mannheim – die Welt der Menschen wie sie zur uralten Zeit genannt wurde.

„Hast du keine Angst? Die Welt der Alben kann ein gefährlicher Platz für die Lebenden sein“ donnerte die Stimme, klang aber nicht bedrohlich, sondern eher beruhigend.

„Ich betrete eure Welt mit dem größten Respekt“ antwortete ich.

„Weist du wer ich bin?“ fragte die Stimme.

„Freyr?“ schlug ich vor.

„Ich bin der Herr!“ toste die Stimme.

Das klang biblisch und hätte ich nicht in meinen Religionsbüchern über die nordischen Götter gelesen, hätte ich geglaubt eher in einer christlichen und nicht in einer nordischen Version gelandet zu sein. Nun ist mir aber bekannt, dass Freyr nichts anderes als *Herr* bedeutet, und so bekräftigte die Stimme eher meinen Vor-schlag. Ich verbeugte mich wieder.

„Hier, nach Lichtallheim kommt ihr Menschen für gewöhnlich wenn ihr sterbt.“ erklärte die Stimme. „Dann reist ihr vielleicht in andere Welten, aber hier; auf unseren Auen, ruht ihr euch nach der langen Reise durch den dunklen Tunnel aus. Und in unseren Hügeln liegen eure Körper begraben. Zu Lebzeiten hierher zu kommen kann gefährlich sein. Viele sind schon auf den unendlichen Fluren Lichtallheims verloren gegangen, oder haben sich in den verführerischen Tänzen der Alben verloren. Sei achtsam während du hier bist!“

Ich nickte und wagte nach einem Rat zu fragen. Es wurde einen Moment still. Dann sagte die Stimme:

„Ich werde dich auf eine Reise mitnehmen. Du sollst mir hinab, in die Unterwelt folgen, denn obwohl Lichtallheim die Welt ist, in der das Licht am stärksten leuchtet, liegen die Welten der Dunkelheit unter unseren Hügeln.“

Ein großer schwarzer Schatten ging plötzlich von dem Stein aus und legte sich über mich. Es war dunkel und kühl, und die von Sonnenlicht erfüllte Landschaft, in der ich mich befunden hatte, verschwand. Ich fiel in einen unterirdischen Schacht hinab. Mein Fall war gebremst, fast so, als wäre dieser Schacht mit Wasser gefüllt. Ich musste unwillkürlich an *Alice im Wunderland* denken, als sie die Kaninchenhöhle hinab fiel, und ich fragte mich, wo ich wohl landen würde. Der Schacht sah aus, als würde er zu einer alten Grube gehören, an den schwarzen, kantigen Steinwänden schlängeln sich aber dicke Baumwurzeln hinab.

Mit einem leichten Plumps landete ich auf dem Boden des Schachtes und fand mich nun in einer Grotte wieder. Es tropfte von den Wänden, Stalaktiten hingen von der Decke und Stalagmiten wuchsen vom Boden herauf, so dass sie wie die Zähne eines mächtigen Drachenkiefers aussahen. In einem Ende der Grotte gab es eine Öffnung durch die ich hindurch kroch. Ich hörte eine seltsame aber mitrei-

ßende Musik, die mich an eine alte Volksweise erinnerte. Sie bestand aus Trommeln und einigen Flöten.

Von der kleinen Öffnung der Grotte aus konnte ich über eine gigantische Höhlenlandschaft blicken, mit Hundertern von Öffnungen und Steinbrücken, die die unterschiedlichen Grotten miteinander verbanden. Es glich einem Spinnennetz aus dunklem, feuchtem Stein. Es war ungefähr so, wie ich mir Morias Gruben vorgestellt hatte, als ich Tolkiens *Sage Der Herr der Ringe* las, allerdings sahen diese hier mehr abstrakt und surrealistisch aus, fast so als wäre Salvador Dalí für den Szenebau verantwortlich gewesen. Die Musik schien aus verschiedenen Grotten zu kommen. Überall wanden sich gewaltige Wurzeln, die sich um die Brücken schlängeln und in die Grotten drängten. Es roch nach Erde und Erz. Die Luft war warm und ich sah an verschiedenen Stellen Feuer brennen, die oft schlecht platziert schienen, so wie riesiges Feuer mitten auf einer Brücke. In der vom Feuer erleuchteten Höhlenlandschaft bewegten sich schwarze Schatten zu Hunderten. Sie waren klein, gingen mir ungefähr bis zur Taille, und bewegten sich mit schweren und kraftvollen Schritten.

Der Klang eines vorbeifahrenden Autos weckte mich. Es war immer noch dunkel. Ich lag in der Schiffssetzung, fühlte mich kalt und benommen. Ich setzte mich auf und läutete vorsichtig die Glocke um meine magische Arbeit als beendet zu erklären. Ich musste mich wohl gerade in Swartallheim befinden haben, und nun befand ich mich auf einem fast genauso fantastischen Platz, einem Grabfeld aus der Bronzezeit, mitten in der Nacht. Während ich meine Sachen zusammenpackte, dachte ich über das nach, was ich erlebt hatte. Es wäre einfach, das Erlebnis damit zu erklären, dass ich eingeschlafen und alles nur geträumt hatte. Den Inhalt des Traumes könnte man mit den Erwartungen erklären die ich gehabt hatte, und mit meinem Hintergrundwissen über die nordische Mythologie. Gleichzeitig aber war aber das Erlebnis zu klar und wirklich gewesen, auch meine Erinnerung daran, um es einfach mit einem gewöhnlichen Traum zu vergleichen. Es hatte sich so wirklich angefühlt, als wäre ich dort gewesen. Mit diesem Gedanken im Kopf verließ ich das Grabfeld in Gärtnern.

Meditation als Tor zum Astralen

Der Weg zur Erfahrung der astralen Welt führt durch jenen Zustand des Bewusstseins der zwischen dem Wachzustand und dem Schlaf liegt. Es gibt verschiedene Methoden, die diesen Zustand herbeiführen können – Hypnose, Übungen in der Traumkontrolle, verschiedene Techniken um Trancezustände zu erreichen und natürlich auch Meditation. Das Ziel von Meditation ist, durch mentales Training Kontrolle über das Innere zu erlangen. Sie kann auf unterschiedlichste Weise zu unterschiedlichsten Zwecken ausgeführt werden.

Die drei hauptsächlichsten Ziele der Meditation sind:

1. Entspannung
2. Erholung
3. Bewusstseinsweiterung

In den meisten Traditionen der Meditation werden diese drei angestrebten Effekte als voneinander getrennt betrachtet. Für den gestressten Karrieremenschen stehen die beiden ersten Ziele im Vordergrund, hier finden zumeist gewöhnliche und profane Übungen Anwendung. Die Meditation esoterischer Tradition dagegen strebt vornehmlich nach der Erweiterung des Bewusstseins.

Entspannung und Erholung sind eine Grundvoraussetzung auf dem Weg zu einem erweiterten Bewusstsein. Das menschliche Bewusstsein arbeitet mit bestimmten Begriffen und Definitionen als Basis für sein Weltbild. Zwischen diesen fixen Definitionen werden die Verknüpfungen geschaffen anhand derer der Mensch sein Weltbild formt. Abhängig davon, wie sehr Stress das tägliche Leben belastet, wird der Fokus mehr und mehr allein auf die rationalen Punkte gelegt, alles andere wird aus Gründen von Effizienz und Energiehaushalt ausgeblendet.

Ein gestresster Geisteszustand steht daher mit einem verschlossenen und begrenzten Bewusstsein in engem Zusammenhang. Entspannung zu suchen und zu finden ist daher der erste Schritt dahin, den Geist zu öffnen und das Bewusstsein

zu erweitern. Kann ein Zustand großer Entspannung erreicht werden, so ist die Erholung das nächste Ziel.

Meditation beinhaltet ein „aktives Ausruhen“. Hierbei wird aus üblicherweise ungenutzten Reserven neue Kraft gewonnen. Das alltägliche Leben mit seinen Verpflichtungen kann sehr kräftezehrend sein und die alte Tradition der Meditation findet mehr und mehr Anhänger – Menschen, die eine andere Betrachtung der Welt suchen um daraus Kraft und Erholung zu gewinnen. Viele Menschen verschwenden viel Kraft auf Dinge die ihre Energie nur verbrauchen oder konzentrieren sich auf viele kleine und kraftraubende Dinge. Unbewusste Verspannung der Muskeln und einseitige mentale Fixierung können viel Energie kosten. Die Meditation ist ein Weg, diese zu erkennen und durch Entspannung diese Zustände der Anspannung und Fixierung zu lockern und zu lösen, was dann zu erhöhter Kraft führt. In der Entspannung finden wir auch leichteren Zugang zu unseren latenten Kraftpotenzialen die in uns dann als Inspiration, Wissen und Kraft in Erscheinung treten.

Es braucht Energie um die kräftezehrenden Denkmuster, in welchen wir verhaftet sind, aufzubrechen und so braucht man Kraft um das Bewusstsein zu erweitern. Stetes und geduldiges Training in Meditation lässt diese Kraft sukzessiv in uns anwachsen. Ein Fortschritt wird selten auf eine explosive und explizit deutliche Art erlebt, sondern auf eine subtile Weise, als etwas langsam heranwachsendes das sich mehr im Rückblick zeigt.

Darum kann es manchmal den Anschein haben, als würde das Resultat der Meditation ausbleiben. Aber dem ist sicherlich nicht so! Ergebnisse nähern sich schrittweise. Ein Tagebuch für esoterische Arbeiten hilft, über längere Zeit gesammelte Eindrücke und Eindrücke zu vergleichen und so den Fortschritt zu dokumentieren.

Die esoterische Meditation will unbekannte Welten und Dimensionen erreichen und zugänglich machen. Der Mensch hält sich selbst durch ein starres und auf das tägliche Leben fixierte Weltbild und Denkmuster gefangen. Unser aufrechtestes Verhalten in der Gesellschaft, unsere Gefühle und Gedanken halten Denkmuster und Weltbild aufrecht.

Die Meditation ist ein Weg, hinter diese starren Denkmuster zu blicken, und uns für andere Eindrücke, andere Welten, zu öffnen. Dadurch, dass der innere Dialog zum verstummen gebracht und ein Zustand mentaler Stille erreicht wird,

öffnen wir unser Bewusstsein für neue Eindrücke. Unser Bild der alltäglichen Welt wird auch von diesem inneren Dialog mitbestimmt und aufrechterhalten. Dieses Weltbild wiederum blockiert Anstrengungen, diesen engen Rahmen zu sprengen und einen Blick auf das, was dahinter liegt, zu werfen.

Durch Meditation kann ein Zustand der inneren Stille erlangt werden und nachdem die Wörter verstummt sind wallen oft eine Menge Gefühle auf. Diese scheinen sogar noch schwerer zu kontrollieren zu sein als das Erreichen der inneren Stille. Aber auch sie müssen zur Ruhe gebracht werden bevor wir uns außerhalb unseres starren Rahmens der Alltagswelt bewegen können. Die Stille ist das Tor durch welches wir in andere Welten reisen können.

Beabsichtigt man, Meditation zur Erlangung dieses Zustandes zu betreiben, gibt es einige grundlegende Dinge die zu beachten sind. Diese habe ich in fünf einzelne Begriffe aufgeteilt. Diese Begriffe stellen die Initialen TRANS (Tystnad, Rätt andning, Avslappning, Närvaro, Ställhet) dar und führen zu einer meditativen Trance, die Kraft spendet und alle astralen Arbeiten erleichtert.

1. Tystnad = Stille
2. Rätt andning = Richtige Atmung
3. Avslappning = Entspannung
4. Närvaro = Präsenz
5. Ställhet = Ruhe

Stille. Lass den inneren Dialog verstummen und lausche nach innen, anstatt im Geist mit dir selbst zu reden. Zwing dich nicht zu dieser Stille, jede Anstrengung hier führt nur zu einer kräftezehrenden und erzwungenen Meditation. Der innere Dialog darf aufkommen, aber lass ihn verschwinden ohne dich auf ihn zu sehr zu versteifen. Zum Schluss wird der innere Dialog versiegen.

Atmung Atme tief, flach und rhythmisch. Die Atmung sollte nicht oben im Brustkorb erfolgen sondern tiefer, eine Bauchatmung. Assoziiere ein Gefühl tiefer Entspannung und einen Quell von Energie.

Entspannung. Gehe im Gedanken zu all deinen Gliedmaßen und Muskeln und lass sie sich entspannen. Fang mit deinen Füßen an und gehe dann aufwärts durch den Körper, hinaus zu den Fingerspitzen und hinauf bis zum Scheitel. Der Körper

erreicht somit einen bewussten Zustand der Entspannung der Energien freisetzt und leichter fließen lässt. Ausruhen führt zu einem wacheren, aufmerksameren Zustand erhöhter Energie.

Präsenz. Sei eins mit dem was du tust und dir dessen bewusst. Verschwinde nicht in Passivität oder Trägheit. Wenn du in einen Traumzustand eingehst, musst du dir selbst bewusst und gegenwärtig sein. Lass dich nicht von äußeren Geräuschen stören, auch wenn du dir ihrer voll bewusst bist. Wenn du ein Mantra oder ein Symbol für die Meditation benutzt, solltest du ihm jetzt volle Aufmerksamkeit schenken und den Fokus deiner Konzentration nicht abgleiten lassen.

Ruhe. Die körperliche Ruhe, Stillhalten, kann während einer Meditation sehr quälend werden wenn du falsch sitzt. Versuche daher gleich von Anfang an, eine angenehme Sitzposition zu finden. Es ist besser, auf dem Rücken zu liegen, als sich zu einem vollen Lotussitz zu zwingen wenn du diesen nicht beherrschst. Es ist nicht ungewöhnlich, dass du dich bewegen möchtest, sobald ein Effekt eintritt. Versuche gegen diesen Drang anzukommen und weiterhin ganz still zu liegen. Fange auch nicht damit an, dich jedes Mal zu kratzen, oder andere zwanghafte Bewegungen auszuführen.

Meditation ist ein Weg zur astralen und spirituellen Entwicklung und eine unschätzbare Quelle der Kraft.

Kundalini und Chakraportale zur astralen Welt

Im ersten Kapitel habe ich über die Energiezentren im Menschen berichtet die in der indischen Philosophie als *Chakren* bekannt sind. Es gibt zahlreiche und verschiedene Interpretationen in vielen verschiedenen Schriften über diese, aber üblicherweise ist von sieben Chakren, die den unterschiedlichen Energieebenen, Bewusstseinszuständen, Vibrationen und Spektralfarben entsprechen, die Rede. Die Chakren werden als Lotusblumen mit unterschiedlicher Anzahl an Blättern visualisiert. In der indischen Philosophie werden jedem Chakra Mantras oder Töne zugeordnet. Das unterste Chakra wird *Muladhara* genannt, oder „Basischakra“, und wird mit den grundlegenden Überlebensinstinkten assoziiert. In diesem Chakra ruht eine vulkanische aber schlafende Energie; der Keim zur eigenen Vergöttlichung des Menschen ist. Diese Energie wird als *Kundalini* bezeichnet und ist die

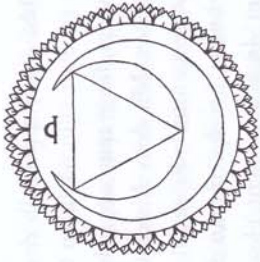
Kumulation der vollen Lebenskraft des Menschen. Sie gleicht einer schlafenden Schlange. In unserem gewöhnlichen Leben verwenden wir vielleicht ein Prozent unserer vollen Energie, aber wenn es uns gelingt, die schlafende Kundalini zu wecken, werden die restlichen 99 Prozent in uns aufwallen. Diese Energie führt uns mit unglaublicher Kraft in Kontakt mit den höchsten spirituellen Ebenen.

Es ist nicht ungefährlich, die Kundalini zu wecken. Sie wird zu recht mit einem Vulkan verglichen und ihre Kraft muss mit Vorsicht behandelt werden. In dem Buch *Kundalini: Erweckung der geistigen Kraft im Menschen* beschreibt der Autor Gopi Krishna seine Erfahrungen darüber, wenn die Kundalini-Energie unerwartet erwacht. Es ist ein stellenweise erschreckender und schmerzhafter Prozess, kann aber zu den höchsten Ebenen von Wissen und Glückseligkeit führen.

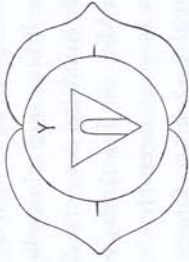
Weder Kundalini noch Chakren sind etwas, das sich allein in der indischen Philosophie findet. Von ähnlichen Prinzipien und Energien wurde in allen Zeiten von allen Kulturen berichtet, allerdings mit unterschiedlichen Namen. Die Lebensenergie, die von der Kundalini freigesetzt wird, wird in Indien als *prana* bezeichnet, in China aber als *qi* oder *chi*, in Japan *ki* und in der westlichen Mystik kennt man sie als *wil* oder *od*. In der westlichen Alchemie werden sieben verschiedene, den Chakren entsprechende, spirituelle Stadien beschrieben. Johannes Bureus, der große schwedische Mystiker aus dem 17. Jh., entwickelte sieben spirituelle Runen, die als Symbole für die sieben Stadien der Chakren verwendet werden können.

Nr:	Chakra	Mantra	Farbe	Lotusblätter	Runen nach Bureus
1.	Muladhara	LAM	Rot	vier	Byrghal
2.	Svadhithana	VAM	Orange	sechs	Sol
3.	Manipura	RAM	Gelb	zehn	Is
4.	Anahata	YAM	Grün	zwölf	Man
5.	Vishuddi	HAM	Blau	sechzehn	Haghal
6.	Ajna	OM	Indigo	zwei	Kyn
7.	Sahasrara	alle Töne	Violett	Tausend	Thors

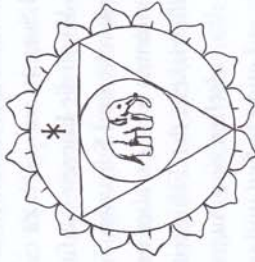
Kundalini ist die Kraft, die den Astralkörper durch das höchste Niveau der Chakren aus dem physischen Körper herausbewegen kann. Dies wird als die höchste Form der Astralreise betrachtet und kann so als ein Zustand der Erleuchtung betrachtet werden.



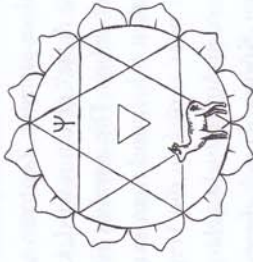
Sahasrara



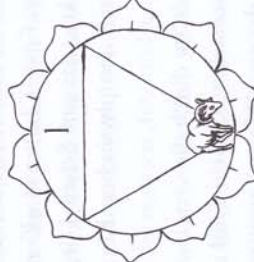
Ajna



Vishuddi



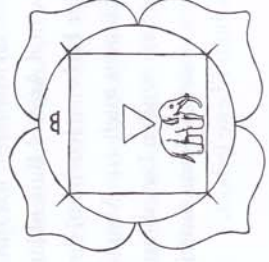
Anahata



Manipura



Svadhithana



Muladhara

Wenn die Kundalini im Basischakra (*Muladhara*) unterhalb des Geschlechts ruht, ist sie unbewusst und schlafend, wenn sie aber zum nächsten Chakra (*Swadhisthana*), unmittelbar unter dem Nabel, aufsteigt, fängt man an, sich astraler Einflüsse bewusst zu werden; negativer wie positiver. Mit dem dritten Chakra, beim Solar Plexus (*Manipura*), fängt man an, sich *vage* an astrale Reisen zu erinnern, oft als undeutliche Erinnerungen lustvoller Erlebnisse, bei denen man durch die Luft fliegt. Wenn die Kundalini das vierte Zentrum (*Anahata*) erreicht, gleich neben dem Herzen, in der Mitte des Brustkorbs, wird man sich den Gefühlen anderer instinktiv und intuitiv bewusst. Ihren Freuden und Sorgen, was auch zu einem physisch spürbaren Gefühl von Schmerz führen kann. Wenn die Energie das fünfte Zentrum beim Hals (*Vishuddhi*) erreicht, hört man Geräusche und Stimmen. Sie können als Stimmen, die direkt zu einem sprechen, vernommen werden, aber wenn sich diese Fähigkeit weiterentwickelt, führt es zur Hellhörigkeit, der Fähigkeit des astralen Hörens. Mit dem sechsten Zentrum (*Ajna*), das zwischen den Augenbrauen liegt und das „dritte Auge“ genannt wird, kann man Landschaften und verschiedenartige Farbwolken sehen. Die astralen Sinne werden aktiviert, was nach einiger Zeit zur Hellsichtigkeit führt, und man kann unabhängig von Zeit und Raum sehen; in die Zukunft oder zurück in die Vergangenheit blicken, genau dorthin, wo das Licht der normalen Augen nicht gelangt. Das finale Chakra markiert das Tor aus dem physischen Körper. Durch dieses Chakra, das am Scheitel liegt (*Sahasrara*), kann der Astralkörper mit vollem Bewusstsein den physischen Körper verlassen und höhere spirituelle Ebenen erreichen.

Wenn man über das Erwachen der Kundalini durch die verschiedenen Chakren meditiert, kann man sich eine Schlange vorstellen, die schlafend unterhalb des Geschlechts liegt, aber erwacht sobald man das erste Mantra rezitiert. Man kann die Schlange auch wie ein Feuer sehen das man durch seine tiefe Atmung entfacht. Kundalini wird als „Drachenelement“ bezeichnet. Für jede Ebene rezitierst du das entsprechende Mantra siebenmal, während du dir vorstellst, wie das Drachenelement in die Lotusblume aufsteigt, mit der Farbe und Anzahl Blütenblätter wie oben beschrieben. Die Lotusblume fängt an, in ihrer Farbe zu leuchten, durch die Kraft des Drachenelements. Bureus Runensymbole können auch zur Visualisierung verwendet werden. Du siehst sie inmitten der entsprechenden Lotusblume. Das letzte Chakra hat kein Mantra, aber ein langezogenes „aaaaah“ kann funktionieren. Ansonsten ist die Stille das Mantra das zu der siebten Ebene gehört.

Hypnose als Tor zum Astralen

Die Hypnose ist eine erprobte und wirksame Methode um einen Bewusstseinszustand zu erreichen der Astralreisen ermöglicht. Das Wort kommt vom griechischen Wort für Schlaf, *hypnos*, und wurde verwendet um einen Zustand zu bezeichnen der dem Traumschlaf gleicht, aber im Gegensatz zu diesem nicht mit physiologischen Kriterien festgestellt werden kann. Die Hypnose gleicht der schamanischen Trance und bringt den Hypnotisierten in Kontakt mit den inneren Welten und Vorstellungen. Die Hypnose kann von einem Hypnotiseur geleitet werden und wird dann als *Heterohypnose* bezeichnet, oder, wenn sie ohne die Einwirkung einer anderen Person geschieht, als *Selbsthypnose*.

Der Terminus Hypnose wurde zum ersten Mal 1843 von dem schottischen Chirurgen James Braid (1795 - 1860) verwendet, der sie als eine Art Zustand von erhöhter Aufmerksamkeit, lebendigen Vorstellungen und ausgesprochener Suggestivkraft beschrieb. Am Ende des 19. Jh. flammte das Interesse an der Hypnose in der französischen Medizin neu auf. In der heutigen Zeit findet Hypnose hauptsächlich darin Anwendung, Nervosität zu dämpfen oder um chronische Furcht und schmerzhaft Erfahrungen zu lindern.

Innerhalb der Psychotherapie wird die Hypnose dazu angewandt, Dinge bewusst zu machen, Gefühle und Motive zu verarbeiten denen man in einer gewöhnlichen Therapie nur schwer bekommt. Unter Hypnose verändert sich das subjektive Erleben des eigenen ‚Ich‘ und kann in einer Aufspaltung des ‚Ich‘ in zwei Teile resultieren; in welcher ein ‚Ich‘ agiert und das andere observiert, während sie aber gleichzeitig miteinander kommunizieren.

Um den Zustand einer Hypnose zu erlangen können verschiedene Techniken angewandt werden. Gemeinsam ist allen, einen dem Schlaf ähnlichen Zustand zu erreichen, meist durch repetitive Stimuli wie eine blinkende Lampe, ein vor und zurück schwingendes Pendel oder ein monotoner Rhythmus. Gelegentlich wird die Hypnose durch eine Führung in den schlafähnlichen Zustand hinein hervorgerufen. Der Hypnotiseur bringt Suggestionen ein wie: „Du fühlst dich immer schwerer und müder, deine Augen sind schwer, du fühlst dich angenehm entspannt und sinkst tiefer und tiefer...“. Visualisierungen sind auch eine oft angewendete Methode zur Bewusstseinsänderung. Derjenige, der hypnotisiert werden soll, stellt

sich vor, wie er in ein Meer versinkt, eine lange Rolltreppe hinab fährt oder immer tiefer in eine Grotte wandert.

Die Herkunft der Hypnose findet sich in den esoterischen und okkulten Traditionen, sie wird aber heutzutage auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Dennoch ist die Hypnose noch immer ein kraftvolles Werkzeug für den Astralreisen.

Hier einige Techniken zur Hypnose:

1. Setze oder lege dich bequem hin. Mach alle Lichter aus und konzentriere dich auf deine Atmung. Fühle, wie dein Körper mit jedem Atemzug schwerer wird, physisch immer müder und abgespannter auf eine angenehme Art. Du erlebst, wie du mit jedem Atemzug immer tiefer und tiefer sinkst, hinein in eine dich sanft umschließende Dunkelheit. Gleichzeitig ist es so, als würde sich ein elektrischer Impuls in dir ausbreiten um mit hoher Frequenz zu vibrieren während er ein mit jedem Atemzug heller strahlendes Licht abgibt. Dies ist der erwachende Astralkörper. Mit jedem Atemzug sinkt der physische Körper tiefer in einen behaglichen Schlummer, während sich der Astralkörper mit immer mehr Licht und Energie füllt, bis er anfängt, sich langsam aber sicher aufwärts zu bewegen. Mit jedem Atemzug sinkt der physische Körper hinab, während der astrale aufsteigt.
2. Beschaffe dir zunächst ein Stroboskop, nimm vor diesem Platz und reguliere die Geschwindigkeit, so dass das Stroboskop in einem Takt blinkt, den du als angenehm empfindest. Halte deine Augen ganz oder teilweise geschlossen und sinke durch das Blinken der Lampe immer tiefer in den Zustand der Hypnose. Wenn du anfängst, in den Schlummer zu sinken, kannst du versuchen, den Astralkörper aufsteigen zu lassen.
3. Anstatt einer Lampe kannst du auch einen monotonen Laut verwenden um in Hypnose zu fallen. In vielen New-Age Geschäften und einigen psychologischen Kliniken kann man sich ein Band mit ruhigen Herzschlägen oder einem monotonen Trommelrhythmus kaufen, das man für solche Zwecke einsetzen kann.

4. Lass dir von einem Freund oder einem professionellen Hypnotiseur helfen, der dich in den Zustand der Hypnose leiten kann. Dort kannst du dich an einer bewussten Astralreise versuchen. Lass deinen Führer Suggestionen anwenden wie „du sinkst tiefer und tiefer“, und projiziere Visualisierungen, wie du eine unendlich lange Rolltreppe hinab fährst, oder auf angenehme Weise ein Meer hinab sinkst.

Hirnwellen und der Bewusstseinszustand

Wenn man mit den Techniken von Meditation, Hypnose und Trance arbeitet, errichtet man eine Brücke zwischen verschiedenen möglichen Zuständen des Bewusstseins. Der Bewusstseinszustand ist hauptsächlich ein psychisches und spirituelles Phänomen, wird aber vom Gehirn als Hirnwellen verschiedener Frequenz abgebildet. Das Gehirn ist Tag und Nacht elektrisch aktiv. Die Frequenz – die Art der Schwingung der Wellen – und auch die Stärke ihrer Ausprägung ändern sich abhängig vom jeweiligen Zustand.

Die unterschiedliche Geschwindigkeit der Hirnwellen spiegelt sich im Grad des Wach- und Bewusstseins eines Menschen wieder. Je aktiver man ist, desto mehr Impulse werden von den Nervenzellen des Gehirns abgegeben. Die Frequenz der Hirnwellen ist am höchsten während man wach ist, spricht, bei bewusster Aktivität. Im tiefen und traumlosen Schlaf sind sie am langsamsten. Die Frequenz der Hirnwellen wird üblicherweise in vier Ebenen geteilt:

Beta (13 - 36 Schwingungen pro Sekunde): Im Bereich der Betawelle bewegen wir uns im normalem Wachzustand, sie hängen mit dem Denken, bewusster geistiger Aktivität, nach außen gerichteter Aufmerksamkeit und Problemlösung zusammen. Mentale Spannungen wie Erregung, Enthusiasmus oder Furcht erhöhen die Frequenz dieser Hirnwellen.

Alpha (8 - 13 Schwingungen pro Sekunde): Die Alphas sind die dominantesten der Hirnwellen. Wenn wir abschalten, die Augen schließen und unsere Aufmerksamkeit nach Innen wenden, erhöht sich das Vorkommen an Alphawellen. Während Tagträumereien oder leichten Meditationen dominieren die Alphawellen das Gesamtspektrum.

Theta (4 - 8 Schwingungen pro Sekunde). Thetawellen bewegen sich in dem Bereich des Bewusstseins der zwischen Wachsein und Schlaf liegt. Sie sind während einer Tiefenmeditation dominierend und wenn wir träumen oder starke und tiefe Gefühle erleben. Thetawellen werden tief im Inneren des Gehirns gebildet und erhöhen sich, wenn sich der Mensch in einem teilweise bewusstlosen Zustand befindet, oder wenn wir in Kontakt mit Unbewussten oder verdrängten Gefühlen kommen. Die Thetawellen sind bei kleinen Kindern dominierend, bei Erwachsenen vor allem während sie träumen.

Delta (0,5 - 4 Schwingungen pro Sekunde). Deltawellen dominieren unseren tiefen und traumlosen Schlaf und hängen mit den für das Überleben wichtigsten Funktionen zusammen, die tief im Innern des Gehirns liegen. Bei Neugeborenen kann man die ganze Zeit Deltawellen beobachten. Sie hängen mit den tiefsten Bereichen des Unbewussten zusammen.

Beide, Theta und Delta, stehen mit dem unbewussten Bewusstseinszustand in Verbindung, aber Meditation, Hypnose und verschiedene Techniken der Trance können Alphawellen in dem Zustand, in dem eigentlich Theta oder Deltawellen dominieren, hervorrufen. Auf diese Weise kann der Mensch mit seinen tiefsten unbewussten Seiten in Kontakt kommen, und auf eben diesen Ebenen kann man die Tore zum Astralen finden.

Der Traum als Tor zum Astralen

Der Mensch verschieft den größten Teil seines Lebens – ohne größeres Wissen darüber, was da eigentlich passiert. Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die du entwickeln musst, wenn du in das Astrale schauen möchtest, ist, mit deinen Träumen zu arbeiten. Um Traumkontrolle zu entwickeln muss man damit beginnen, sich Träume bewusst zu machen. Die erste Aufgabe die du nun hast ist, jedes mal wenn du aufwachst, die Träume aufzuschreiben, die du gehabt hast. Das kann erfordern dass du dir angewöhnen musst, eine halbe Stunde früher als gewöhnlich aufzustehen, um die Möglichkeit zu haben, dich an Träume zu erinnern, sie niederzuschreiben und zu beurteilen.

Bevor du schlafen gehst kannst du ein geeignetes Traumthema aufschreiben. Es kann sich um alles handeln - ein wohlbekannter Platz, eine Situation oder Per-

son, oder auch ein okkultes Symbol. Der Mond hat sich als ein sehr geeignetes Traumobjekt erwiesen. Meditiere ungefähr eine Viertelstunde vor dem Einschlafen über das Thema das du dir ausgewählt hast. Den Zettel, auf den du es dir aufgeschrieben hast, legst du unter dein Kopfkissen.

Um schneller in deinen Traumzustand zu gelangen und die Traumkontrolle zu erleichtern, kann es nötig werden, mit deiner Schlafrou tine zu brechen. Zum Anfang kannst du dich daran gewöhnen mehr auf dem Rücken zu schlafen. Die Rückenlage stimuliert das Wachträumen, in der Literatur als *Luzides Träumen* oder *Klartraum* bezeichnet, während sich die so genannte Fötusstellung eher für den traumlosen und unbewussten, dafür aber erholsamen Schlaf eignet. Außerdem ist es angebracht, die Schlafzeiten zu ändern. Ein paar Stunden Verschiebung können schon ausreichend sein – die natürlich auch öfter geändert werden müssen um nicht zu einer neuen Routine zu werden.

Es kann auch hilfreich sein, den Schlaf während einer gewissen Zeit auf ca. zehn Stunden zu erhöhen. Der Schlaf wird dadurch nicht so tief und man kann sich leichter an die Träume erinnern. Hierin liegt allerdings auch eine Falle. Man darf in seinem wachen Leben nicht auf Grund des vielen Schlafes abschlafen. Die Arbeit mit dem Astralen soll eine Energiequelle für das gewöhnliche Leben sein und kein Zufluchtsort.

Der Traum ist ein alltäglicher Weg hinaus in das Astrale. Im Schlaf verlieren wir die Kontrolle über unser alltägliches Bewusstsein und werden mit neuer Energie geladen. In diesem Erholungsprozess wird unsere Seele, oder Astralkörper, von dem physischen Körper getrennt; der geistige Körper betritt verschiedene Teile der astralen Dimensionen, in welchen er Träume erleben und erschaffen kann. Unser alltägliches Bewusstsein ist wie eine Insel, umgeben vom Meer des Unterbewussten.

Der Psychologe Carl Gustav Jung verglich unser individuelles Bewusstsein mit der Spitze eines Eisbergs. Der größte Teil des Eisbergs, der sich unter dem Wasser befindet, gehört zum menschlichen Unterbewusstsein. In den Schichten, die der Oberfläche am nächsten sind, gibt es ein persönliches Unterbewusstes, welches unter anderem verdrängte Aspekte der eigenen Persönlichkeit und vergessene Erinnerung beinhaltet. Je tiefer wir gehen, desto weiter kommen wir von den subjektiven Aspekten weg und nähern uns immer mehr den Vorstellungen des kollektiven Unterbewusstseins und den Kräften, die Jung als *Archetypen* bezeichnete. Alles, was

sich unter der Wasseroberfläche befindet – ja, eigentlich das ganze Meer – kann man mit der Astralwelt vergleichen.

Im Schamanismus spricht man über kleine und große Träume. Kleine Träume bewegen sich innerhalb des eigenen Unterbewusstseins und handeln von alltäglichen Dingen. Sie sind oft verschwommen und bruchstückhaft. Große Träume bewegen sich im kollektiven Unterbewusstsein oder dem Astralen. Sie sind klar und symbolgeladen.

Während der Nacht geht man durch unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins. Die meisten Menschen erinnern sich nur in Bruchstücken und verschwommen an ihre Träume, wenn man aber die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf sie richtet, werden sie klarer und gewinnen mehr an Zusammenhang. Nach einer Weile kann man lernen, die Träume zu kontrollieren und man kann mentale Klarheit in den Träumen erlangen. Diese Träume werden als Klarträume bezeichnet. Klarträume fühlen sich genauso wirklich an wie die Welt, in der wir uns befinden wenn wir wach sind. Sie sind aber nicht das gleiche wie Astralreisen, da sich diese Träume innerhalb der subjektiven Bewusstseinssphäre einer Person bewegen. Klarträume können jedoch als ein geeigneter Weg hinaus zu richtigen Astralreisen fungieren. Wir sprechen hier über drei Ebenen die man im Schlaf passiert:

1. gewöhnliche Träume
2. Klarträume
3. Astralreisen

Außer dem schon genannten gibt es viele mögliche Wege um Klarträume und Traumkontrolle zu erlernen, welche wiederum zu astralen Reisen führen können. Einige Methoden die du anwenden kannst sind:

1. Folge aktiv dem Einschlafprozess. Wenn du einschliffst, öffnest sich eine Art mentaler Tunnel zwischen dem Bewusstsein des Wachzustandes und dem Traumbewusstsein. Versuche ganz bewusst in den Schlaf- und Traumzustand einzutreten. Beachte die Bilder und Geräusche, die dabei aufkommen, und die Daseinsveränderungen, die dabei eintreten. Richte das Bewusstsein auf interessante visionhafte Erlebnisse.

2. Wecke dich selbst mit Hilfe eines Weckers ein paar Mal auf, mindestens vier Mal pro Nacht. Mach dies während mindestens zwei Nächten in Folge. Wenn du wach bist, konzentriere dich auf astrale Visionen und Träume und schlafe dann wieder ein.

3. Halte dich eine ganze Nacht wach, und wenn du dann im Laufe der Nacht sehr müde wirst, setze dich auf einen harten Stuhl (wenn es dir zu bequem ist, riskierst du einzuschlafen) und schließe die Augen. Nach einer Weile tauchen normalerweise Traumbilder auf, und du kannst ausprobieren, wie weit du die Traumbilder kontrollieren kannst und wie stark und wirklich sie werden können. Nimm das, was du siehst, mit einem Diktiergerät auf oder lass es von einem Freund aufschreiben.

4. Befestige vor dem zu Bett gehen etwas auf deinen Körper, zum Beispiel mit etwas Klebeband einen kleinen Bergkristall oder Amethyst. Diesen Steinen wird nachgesagt, sie würden astrale Visionen stimulieren, aber auch andere Gegenstände können diese Aufgabe erfüllen. Die Stirn ist ein passender Platz um dort ein Objekt festzukleben. Während des Traumes wird der Körper hoffentlich darauf reagieren und ein Signal zum schlafenden Bewusstsein schicken, was dich vielleicht innerhalb eines Traumes aufwachen lässt, da du dich daran erinnerst, dass dies ja der Grund war, wieso du dir das Objekt auf den Körper geklebt hast.

Visualisierung als Tor zur astralen Welt

Die Astralebene befindet sich zwischen der objektiven und subjektiven Welt und hier findet man alle Träume, Vorstellungen und Fantasien. Es soll nicht so verstanden werden, dass die Astralebene eine obskure Fantasiewelt ist. Die meisten Menschen, die das Astrale erlebt haben, sind der Meinung, dass die Erlebnisse von einer Klarheit sind, die weit größer ist als das was wir von der physischen Welt wahrnehmen.

Außerdem werden die astralen Welten auf eine Art als objektive Welten angesehen, da sie von vielen unterschiedlichen Menschen gleichzeitig betreten werden können, die sich gegenseitig die Erlebnisse bestätigen können.

Auch wenn es in der Astralebene Fantasien gibt, so ist die Astralebene selbst keine Fantasie! Die Ebene, aus der die materielle, objektive Ebene geformt wird, ist, so wie eine Idee oder Fantasie, das Vorstadium jeglicher Erfindung, Innovation oder Kreation. In der astralen Ebene gibt es alle Variationen oder potenzielle Formen die sich in der physischen Ebene manifestieren können.

Seine Fantasie zu entwickeln und das Vermögen, Bilder visualisieren zu können, sogar das Hervorrufen anderer Sinneseindrücke, kann dir helfen, die Tore zu den astralen Welten aufzustoßen. Der Weg zum Astralen geht oft durch einen gradartigen Prozess, in welchem der Mensch die Ebene der Träume und Fantasien passieren muss, bevor er die großen astralen Weiten betreten kann. Die Fähigkeit zur kreativen Visualisierung ist ein ausgezeichnetes Werkzeug um dahin zu gelangen.

Hier folgen einige Vorschläge zu Übungen in der Visualisierung:

1. Schließe die Augen und entspanne dich. Visualisiere einen Kubus vor dir in der Luft schwebenden Kubus. Versuche ihn immer deutlicher zu sehen bis zu dem Punkt, an dem du seine Farbe erkennen kannst, zum Beispiel Gelb. Betrachte die Farbe und Form des Kubus. Versuche, den Kubus zur Rotation zu bringen; sich seitwärts, auf und ab zu bewegen. Bringe den gelben Kubus so nahe an dich heran, dass du ihn betasten kannst. Benutze deine physischen Hände um den visualisierten Kubus zu berühren. Berühre auch seine Kanten und fühle die Wände des Kubus. Beende die Visualisierung damit, den Kubus nach oben zu werfen und ihn verschwinden zu lassen.
2. Übe dich darin, andere Formen und Farben zu visualisieren – zum Beispiel eine rote Pyramide die vor dir in der Luft schwebt und die du mit deinen physischen Händen ertastest, eine blaue Kugel, ein weiches Objekt, etwas scharfes, kaltes, warmes, und so fort.
3. Stell dir auch mal ein Geräusch vor - oder Gerüche oder auch Geschmack. Versuche, eine einfache Klaviermusik wirklich zu hören. Rieche an imaginären Blumen und Schmecke an Früchten die du dir in deinen Gedanken erschaffst.

4. Visualisiere eine Landschaft, Tiere und Menschen.

5. Visualisiere, wie sich dein astraler Arm aus dem physischen heraus bewegt.

Es ist wichtig, dass du jede Visualisierung damit abschließt, das, was du dir vorgestellt hast, bewusst und willentlich verschwinden zu lassen. An dem Tag, an dem du so gut Bilder erschaffen kannst, dass sie ganz wirklich aussehen, musst du volle Kontrolle über sie haben und sie willentlich verschwinden lassen können. Wenn man mit dem Astralen arbeitet, darf man nie die Fantasie und Wirklichkeit miteinander verschmelzen lassen.

Die Stille als Tor zur astralen Welt

In einem alten ägyptischen Manuskript steht: „Du sollst wissen, dass alle Kämpfe durch Stille gewonnen werden können.“ Die Stille war schon immer einer der am schwersten zu erlangenden Zustände für den Menschen. Die Erzeugung von Lauten lag schon immer in der Natur des Menschen, auch wenn der Wunsch nach Stille vorhanden war. Alle magischen, philosophischen und religiösen Traditionen haben die Wichtigkeit der Stille betont. Die vier Grundsätze der Magie werden als die „vier Pfeiler in Salomons Tempel“ bezeichnet, und sie sind *zu wissen, zu wollen, zu wagen, und zu schweigen*. In der Stille liegt eine Kraft die hinter der Dimension des Sprechens und der Laute liegt.

Diejenigen, die die praktischen Formen der Spiritualität studieren, müssen die Geheimnisse der Stille ergründen. Es ist nicht so, dass du die ganze Zeit in Schweigen gehüllt sein sollst - ganz im Gegenteil, die Entwicklung der kommunikativen Fähigkeit ist ein wichtiger Teil der spirituellen Entwicklung. Wenn du lernen willst, die Stille zu beherrschen, musst du einen Platz und eine Situation wählen, die dir ermöglicht in eine selbst gewählte Stille zu gehen. Anfangs genügen einige Stunden oder ein Tag vollständiger Stille. Du solltest Kontakte mit anderen Menschen während dieser Periode meiden. Teils, weil es mit Menschen um sich herum schwerer ist, still zu sein, Teils, weil man so eine Chance hat, zu hören, was die Stille selbst zu sagen hat. Am idealsten ist es, in der freien Natur zu sein.

Wenn du dir selbst bewiesen hast, dass du still sein kannst, kannst du die Zeit der Stille auf mehrere Tage ausweiten. Das hört sich vielleicht nach viel an, aber denk an die Mystiker, die die Zivilisation verlassen haben, um einige Monate oder Jahre hinweg in Stille zu verbringen.

Der nächste Schritt auf dem Weg der Stille ist, „den inneren Dialog abzustellen“, dessen Wichtigkeit der Magier Don Juan in Carlos Castaneda's Büchern betont. Die beständige Konversation der Gedanken, die im Geist des Menschen vorgehen, hält ihn in der alltäglichen, begrenzten Wirklichkeit gefangen. Durch das Abstellen der Gedanken öffnet sich das Bewusstsein für eine neue Wirklichkeit.

Eigentlich ist es sehr einfach den Geist zu stillen und den inneren Dialog abzustellen. Leider kann es sich oft wie eine schwere Aufgabe anfühlen, da wir sehr abhängig von unseren ständig wandernden Gedanken sind. Wir glauben, dass diese Gedanken unsere Identität ausmachen, unser Ich. Aber die Wahrheit ist, dass sie uns daran hindern unser wahres Selbst zu erkennen.

Die Gedanken zur Ruhe zu bringen ist also beides, leichter und schwerer als man glaubt. Eine Geschichte aus dem Zen illustriert das sehr gut:

Ein Mönch, der um Unterweisung bat, sagte zu Bodhidharma:

- „Ich finde keinen Frieden im Geist. Bitte, stille meinen Geist.“

- „Lege deinen Geist vor mir hin“, antwortete Bodhidharma, „so werde ich ihn stillen.“

- „Aber wenn ich meinen eigenen Geist suche“ sagte der Mönch, „kann ich ihn nicht finden.“

- „Stehst du!“ rief Bodhidharma. „Nun habe ich deinen Geist gestillt.“

Wir Menschen haben ein Bedürfnis danach, uns in anderen widerzuspiegeln. Dieses Bedürfnis ist in der Kindheit und während der Jugend besonders stark – der Zeit, in der wir unser Bild von uns selbst formen. Aber wir haben auch das Bedürfnis nach einem „inneren Raum“ in dem wir mit uns selbst allein sein können. Jede Person entwickelt diesen Raum unterschiedlich groß. Die Stille hilft, den inneren Raum aufzubauen, in dem man sich ausruhen und Kräfte tanken und sich frische Inspiration holen kann. Die Stille funktioniert wie ein Tor, durch das man in andere Teile der Wirklichkeit reisen kann, aber Stille wird auch zu einem Schild und Schwert die dich vor negativen Einflüssen schützen können. Durch die Stille

kannst du neue Fähigkeiten erlangen, denn in dieser Stille flüstert dir Harpokrates, der Gott der Stille, Geheimnisse zu, die nicht mit Worten beschrieben werden können.

Hier sind einige Methoden um in die Stille zu gehen:

1. Erforsche die Stille während du dich während kürzerer oder längerer Zeit in einer selbst gewählten Stille befindest, am besten draußen in der Natur.

In der Stille wirst du Dinge hören und sehen können, die normalerweise von Geräuschen oder Gesprächen gestört werden. Vermeide alle Formen von Wörtern während dieser Zeit. Lese und denke nicht mit Wörtern.

2. Stille den Inneren Dialog. Lass die Gedanken wegfließen und halte deine Aufmerksamkeit nicht an ihnen fest. Wenn sie wieder auftauchen, lass sie aufkommen, aber dann wieder verschwinden. Dadurch wird sich nach einiger Zeit dein innerer Dialog beruhigen, langsamer und stiller werden. In der inneren Stille wirst du neue Dinge sehen und hören können.

3. Wenn du mit geschlossenen Augen die äußere wie innere Stille erforscht, versuche die Stille wie ein Loch oder einen leeren Raum zu erleben, welche dein Tor in die astrale Welt werden können.

Tanz als Tor in die astrale Welt

Meditation, Traumkontrolle und Hypnose sind körperlich passive Zustände in denen man das Astrale erreichen kann. Aber es gibt auch Tore zum Astralen bei denen der Körper in höchstem Maße aktiv ist. Leistungssportler haben berichtet, wie sie sich selbst unter Höchstleistung von oben beobachtet haben, auf eine Art die sich ganz mit den Beschreibungen über außerkörperliche Erfahrungen oder Nahtoderlebnisse deckt. Während harter physischer Anstrengung kann der Astralkörper den physischen Körper verlassen.

Bewegung hilft, den Astralkörper zu balancieren. Die physisch aktive Methode, die, über die Geschichte hinweg gesehen, am meisten dazu angewandt wird um eine Astralprojektion hervorzurufen, ist Tanz. Es wird gesagt, die Trommel

wäre das erste Instrument des Menschen gewesen, und dass der Tanz das erste Ritual war. Der Tanz wurde in allen Zeiten als eine Technik angewandt um einen erhöhten Bewusstseinszustand zu erreichen. Einfache Tänze können Gefühle wie Freude oder sexuelle Attraktion hervorrufen, während intensive rituelle Tänze ein kraftvoller Weg in einen tieferen Trancezustand sind.

Vor ein paar Jahren befand ich mich zusammen mit einigen guten Freunden an einem Sommerabend an einem Strand in Karlshamn. Es war schon ganz dunkel geworden und wir entzündeten ein Feuer. Zu unserer Freude spiegelte sich das Licht des Vollmondes auf dem glänzenden Meer. Meine Freunde aus Karlshamn hatten einige rhythmische Instrumente mitgebracht – mehrere afrikanische Trommeln und ein paar Schellen. Die Trommeln und Schellen wurden ausgeteilt, mit Ausnahme der größten Trommel, diese behielt ihr Besitzer für sich. Mit einem breiten Grinsen auf dem Gesicht begann er zu trommeln, zuerst langsam, dann in einem harten und intensiven Takt der immer mitreißender und ausgefeilter wurde. Wir anderen bewegten uns zu seinem Trommelschlag, und einer nach dem anderen schlossen wir uns ihm mit unseren Instrumenten an. Unser gemeinsames Trommeln wurde immer intensiver und ausgefeilter, und nach einer Weile erreichten wir den Höhepunkt. Wir hielten unser Trommeln in diesem und setzten in einem monotonen und hypnotischen Rhythmus fort. Wir, mit unseren Schellen und die, welche die kleinen Trommeln hatten, waren bald auf den Beinen und wir tanzten rund um das offene Feuer. Der Rhythmus und der Tanz brachten übersäumende Freude, wortlose Gemeinsamkeit und urzeitliche physische Kräfte mit sich. Ich hatte Dokumentationen über den Voodootanz gesehen, in dem die Tanzenden unter der durch den Tanz hervorgerufenen Trance übermenschliche Kräfte bekamen. Es fühlte sich so an, als würden wir uns in einem ähnlichen Zustand befinden.

Sanft, und ohne dass ich es zuerst bemerkte, glitt mein Astralkörper aus meinem tanzenden physischen Körper hinaus. Ich wurde mir dessen erst bewusst, als ich bemerkte, dass ich die anderen aus einer Höhe betrachtete die ein gutes Stück über meinem physischen Körper lag. Aus dieser Perspektive konnte ich sehen, dass sich einige der anderen ebenfalls in einem astralen oder halbastraligen Zustand befanden, was eine Art Energiekreis ausbildete. Aus unserem Tanz stieg eine Art roter Rauch aus Freude und Kraft empor. Mein Astralkörper war ruhig und hatte die ganze Zeit eine perfekte Kommunikation mit meinem tanzenden Körper. Es

war, als ob ich mich an beiden Orte gleichzeitig befinden würde. Der Tanz des Körpers erschuf eine lustvolle Energie die in ihrem Aufstieg den Astralkörper mit Energie erfüllte. Der Astralkörper wiederum zog Energien vom Nachthimmel und der Atmosphäre rund herum an, und vermittelte diese in den physischen Körper. Das Zusammenspiel war perfekt.

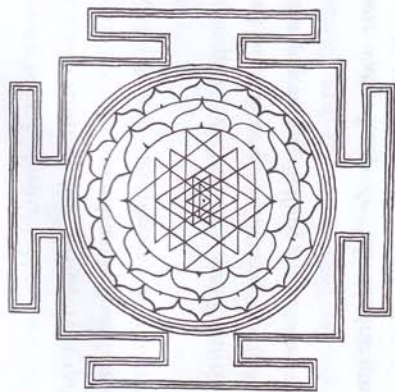
Auf die gleiche Weise war das Zusammenspiel zwischen uns, rund um das Feuer, perfekt. Wir schufen zusammen Musik und unser gemeinsamer mentaler und astraler Kreis stärkte uns, so dass wir uns gegenseitig halfen, einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen.

Rhythmische Musik und ekstatischer Tanz waren lange Zeit ein verdrängtes und abgelehntes Phänomen in der westlichen Kultur, da es mit den heidnischen Religionen – den griechischen Festen für Dionysos und den römischen zu Ehren von Bacchus – in Verbindung gebracht wurde. Mit dem Einzug des Christentums wurden die alten Bräuche verbannt, auf dem Land aber lebten sie weiter, in Form des Hexensabbats. Während des Sabbats tanzten die Teilnehmer sich in höhere Bewusstseinszustände, in dem sie erlebten, wie sie in andere Welten eintraten. Die Legenden der Hexentänze auf dem Brocken haben hier ihren Ursprung.

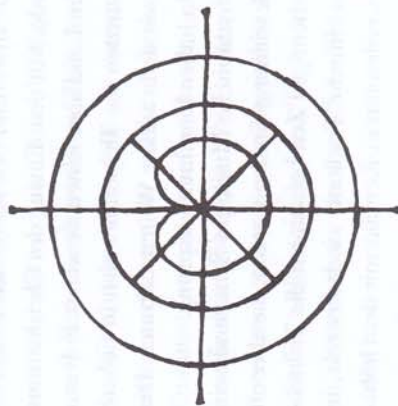
In der westlichen Kultur hat rituelle rhythmische Musik ein Schattendasein geführt, konnte aber in Teile der Volksmusik wieder gefunden werden, die aber oft einen mehr weltlichen Inhalt hatte. In der heutigen Zeit behaupten die Teilnehmer von Ravepartys, sie hätten eine alte heidnische Tradition wiedererweckt, in welchem monotone Rhythmen verwendet werden um in Kontakt mit dem höheren Bewusstsein zu gelangen.

Symbole als Tor zur astralen Welt

Es gibt Symbole, die als Tor zu astralen Welten dienen können. Durch Betrachtung oder eine Meditation über sie können sie die Form von Portalen in die astrale Welt annehmen. Du kannst sie intensiv anstarren bis sie sich in die Netzhaut gebrannt haben, danach schließt du die Augen und lässt sie vor deinen inneren Augen erscheinen. Hier sind ein paar Beispiele von kraftvollen Symbolen die als astrale Portale fungieren können:



Sri Yantra. Ein Universalsymbol aus der indischen Tradition.



Adultrama. Entwickelt von Johannes Bureus im 17. Jh.



Astramandala des esoterischen Ordens Dragon Rouge.

Hilfsmittel für astrale Reisen

Es gibt eine ganze Menge Hilfsmittel die das astrale Reisen erleichtern. Das wichtigste ist wahrscheinlich das Essen. Fast alle Mystiker und Esoteriker zu allen Zeiten stimmen darin überein, dass vegetarische Ernährung astrale Reisen und Visionen von geistigen Welten erleichtert. In den spirituellen Gemeinschaften des alten Griechenland war die vegetarische Ernährung ein Teil der Philosophie. Bei den Orphikern, die sich ab dem 7. Jh. vor Christus in alle griechisch besiedelten Gebiete verbreiteten, sagte man, dass der Körper das „Grab der Seele“ sei und dass das Fleisch die Seele schwer machen und dass, wenn man Fleisch aß, man die Bindung zur materiellen Ebene stärkte. Ich gebe zu, dass ich meinen astralen Durchbruch während der Zeit erlebte in der ich viel Fleisch aß. Als ich mich in meiner Jugend aktiv den astralen Experimenten widmete, bestand meine Kost nicht selten aus Beefsteak mit Speck, einer Vitamintablette, ein paar Zigaretten und einigen Tassen schwarzen Kaffees. Ich kann nicht sagen, dass diese Kost meine astrale Arbeit verbesserte. Mit 25 Jahren ging ich mehr durch Zufall zur vegetarischen Kost über, und sah wie hilfreich diese für spirituelle und astrale Arbeiten ist. Die Traumarbeit und die Meditation wurden leichter, es war einfacher sich physisch in Form zu halten und vor allem liefen die Übungen mit der Kundalini reibungsloser ab und waren weniger schwer zu handhaben.

Das Fleisch der modernen Fleischindustrie hat die schlechtesten Eigenschaften. Es enthält sehr schädliche Stoffe und viele Astralreisenden sind der Meinung, dass sich die Angst des Tieres im Fleisch wieder findet und sich auf den Konsumenten überträgt. Wild, welches man selbst erlegt hat, wird aus allen Gesichtspunkten als bedeutend besser angesehen. Dennoch bleibt das Faktum erhalten, dass viele Astralreisende vegetarische Kost wählen, da sie als fördernd für die astrale Arbeit gilt.

Gegen Ende der 70er Jahre sorgten die Bücher des Anthropologen Carlos Castaneda in der Szene der Hippies, junger Akademiker und spirituell Interessierten für große Aufmerksamkeit. Castaneda schreibt in seinen Büchern über die Begegnung mit dem indianischen Magier Don Juan, der den akademischen Castaneda auf den magischen Pfad führt und ihn zu erleuchtenden Ereignissen führt. Castaneda wird überredet, verschiedene indianische Halluzinogene, wie Peyote und

Datura, zu versuchen. Dies resultiert in dramatischen Erfahrungen von anderen Welten und Treffen mit nicht-physischen Wesenheiten.

Unter den Astralreisenden wird Castaneda oft als ein Pionier dieses Gebietes betrachtet. Er beschrieb die Treffen mit den anderen Welten auf eine sehr lebendige Weise, wird aber auch mit Drogen in Verbindung gebracht, obwohl nur zwei seiner zahlreichen Bücher von Halluzinogenen handeln. Viele Hippies benutzen Castaneda als eine Entschuldigung um Drogen zu vermeintlich spirituellen Zwecken zu konsumieren.

Obwohl die Religionsgeschichte zeigt, dass Drogen in einigen Kulturen zu spirituellen Zwecken verwendet wurden, sollte ein Mensch keine Drogen anwenden um spirituelle Resultate zu erzielen. Drogen sind zu gefährlich und unkontrollierbar. Außerdem führen sie schnell dazu, dass der Konsument faul und abhängig wird, und es nicht mehr schafft sich für echte Resultate anzustrengen.

Ein äußerst nützlichtes Hilfsmittel um astrale Reisen herbeizuführen ist, ein Umfeld zu schaffen, das suggestiv und inspirierend ist. Die passende Musik zu hören, Kerzen und Räucherungen zu entzünden und vielleicht auch angemessene esoterische Symbole zu verwenden kann astrale Erlebnisse stimulieren. Bestimmte Farben, Räucherungen und Steine können auch ein kraftvolles Hilfsmittel sein. Die Farben, die üblicherweise mit dem Astralen in Verbindung gebracht werden, sind Silber, Lila und Violett; gelegentlich aber auch Weiß, Tiefblau und Schwarz. Du kannst ausprobieren, welche Farbe am besten zu dir passt. Die passenden Kräuter für Räucherungen können, unter anderem, sein: Benzoe, Zimt, Lavendel, Sandelholz, Lotus und Zitrone. Eine traditionelle Kräutermischung die als Räucherung und Öl benutzt werden kann ist:

Astralöl:

- 3 Teile Benzoe (*Syrax tonkinensis*, *Syrax benzoin*)
- 3 Teile Sandelholz (*Santalum album*)
- 1 Teil Beifuss (*Artemisia vulgaris*)
- 1 Teil Diptam-dost (*Origanum dictamnus*)

Es gibt mehrere Steine, die mit dem Astralen in Verbindung gebracht werden, bei den moderneren Astralreisenden sind es aber der Bergkristall und der Amethyst die am häufigsten verwendet werden. Die Steine können auf den Körper oder auf das

Kopfkissen gelegt werden. Es ist aber wichtig, sich stets vor Augen zu halten, dass es nicht die Steine, Räucherungen, Kerzen oder andere Hilfsmittel sind, die die Arbeit für dich machen. Sie sind nur ein Stimulans, ein Extra, aber du wirst dich auch ohne sie gut schlagen können.

Schutz während astraler Reisen

Es gibt einige hilfreiche Bücher über psychische Selbstverteidigung, wenn du der Meinung bist, du bräuchtest Schutz während du deine Astralreisen ausführst.

Einige Bücher über Astralreisen betonen die Wichtigkeit den Körper zu schützen während der Astralkörper auf Reisen ist, so dass in den physischen Körper keine negativen Energien oder dämonischen Wesenheiten eindringen können. Es ist sehr selten, dass der physische Körper angegriffen wird während man sich auf einer astralen Reise befindet. Dein Körper und deine Seele gehören zusammen und für eine andere Energie ist es schwer, den Platz der Seele einzunehmen, also ist dies eigentlich nichts worüber du dir Sorgen machen müsstest. Es gibt natürlich Schutz für den Körper und die Seele, eine Art okkulte Abwehrkraft. Die meisten, die glauben, sie wären einem Angriff von dämonischen Kräften oder negativen Energien ausgesetzt, haben ein Problem mit dem Leben auf der physischen Ebene und geben diesem eine metaphysische Erklärung, obwohl die Wurzel des Problems sehr viel weltlicherer Natur ist. Wenn man aus der Wohnung geschmissen wird hängt das meist damit zusammen, dass man die Nachbarn gestört oder die Miete nicht bezahlt hat, und nicht mit einem Dämonenangriff. Es gibt auch einen Witz der lautet: „Nur weil ich paranoid bin, heißt das noch lange nicht, dass ich nicht verfolgt werde“, aber das ist wie gesagt ein Witz.

Wenn du dich trotzdem extra sicher fühlen möchtest, kannst du einen magischen Kreis erschaffen bevor du deine Übungen ausführst. Der Kreis kann mit einem Stab oder deinem Zeigefinger in die Luft, oder mit Salz, Kalk oder Mehl auf den Boden gezeichnet werden. Persönliche Symbole können als Schutz fungieren. Wenn du Christ bist, wird das Kreuz hilfreich sein, für Juden kann der Davidstern passen, für einen Asatru ist Thors Hammer ein mächtiges Schutzsymbol. Viele Okkultisten verwenden ein Pentagramm als Schutzsymbol.

Körperliche Hygiene kann ein astraler Schutz sein. Schon die alten okkulten Schriften aus dem Mittelalter betonen die Wichtigkeit der Reinheit. Es ist ein Fakt, dass ein Bad oder eine Dusche eine unübertroffene Schutzhandlung ist. Räucherungen und Öle können ebenfalls als astraler Schutz verwendet werden. Eine Pflanzenmischung, die als Öl oder Räucherung verwendet werden kann und die traditionell als Schutz verlehnd angesehen wird, ist folgende:

Schutzöl

2 Teile afrikanischer Weihrauch (*Boswellia carteri*)

1 Teil Sandelholz (*Santalum album*)

1/2 Teil Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Die astrale Arbeit abschließen

Wichtiger als jedes Schutzritual ist, die astrale Arbeit auf eine ordentliche Weise abzuschließen. Genauso wie bei Übungen in Visualisierungen ist es wichtig, dass astrale Arbeiten in streng eingegrenzten Zeiträumen ausgeführt werden, da die astrale und physische Ebene während des Alltags getrennt gehalten werden müssen. Menschen, die ständig in einem halbastralem Zustand leben in welchem die Grenzen zwischen der physischen und der astralen Welt fließend sind, tendieren zu Tagträumereien, oder werden zu so genannten *Astraljunkies*, ein englisches Wort für diejenigen, die halbastrale Erlebnisse als Droge oder Flucht vom Alltag verwenden.

Richtige Astralreisen und außerkörperliche Erfahrungen sind so kräftezehrend und überwältigend dass sie nichts sind in was man flüchten sollte. Auch wenn die Astralebene eine Quelle der Kraft und des Wissens ist, braucht es zu viel Geduld, Anstrengung und Disziplin um sie zu erreichen, als dass es ein geeigneter Zufluchtsort wäre.

Hier sind einige Wege die astrale Arbeit abzuschließen:

1. Ein guter Weg, eine astrale Arbeit zu beginnen oder abzuschließen ist, eine Kerze anzuzünden, die während der Zeit, in der die Arbeit von statten geht, brennt. Wenn die Arbeit beendet ist, wird die Kerze ausgeblasen. Auf

die gleiche Weise kannst du eine kleine Glocke oder Klingel mit einem schönen reinen Klang verwenden. Du beginnst und beendest deine Arbeit mit dem Läuten der Glocke.

2. Du kannst einen speziellen Platz für deine astrale Arbeit auswählen. Wenn du dich auf diesem Platz befindest, öffnest du deine astralen Sinne und wenn du den Platz verlässt beendest du dadurch die Arbeit. Dies kann auf passender Weise mit der oben genannten Kerze oder Glocke verbunden werden.
3. Ein Bad oder eine Dusche sind eine geeignete Weise um die astrale Arbeit einzuleiten oder abzuschließen. Wasser ist außerdem das Element, das mit dem Astralen in Verbindung gebracht wird.

Astralreisen: Wenn es soweit ist

Wenn man gerade dabei ist, in eine Astralprojektion einzugehen, kann es sich anfühlen, als ob verschiedene Sinne erwachen; einer nach dem anderen. Man kann zum Beispiel das Astrale hören und fühlen, aber nur Dunkelheit erkennen, als ob die Augen geschlossen wären. Oder es kann die Sicht scharf sein, während man nichts hört.

Die erste Erfahrung mit dem Astralen erlebt man oft als ein körperliches Gefühl in welchem die Sinne aber nicht voneinander getrennt sind und einem nicht so, wie man es aus der physischen Welt gewohnt ist, gehorchen. Sehen, Fühlen und Hören können auf der astralen Ebene eins sein und auch ineinander übergehen. Es kann dem Astralreisenden durchaus passieren, plötzlich Geräusche zu sehen oder Gerüche hören zu können. Zu Anfang ist es schwer, dies zu verstehen und damit umzugehen. Prinzipiell kann der Astralkörper jede mögliche Form annehmen – oder auch gar keine – man übernimmt aber sein gewohntes Körpergefühl mit in das Astrale, das Gefühl ist, als wäre man in einer Art leichteren Variante seines normalen, physischen Körpers.

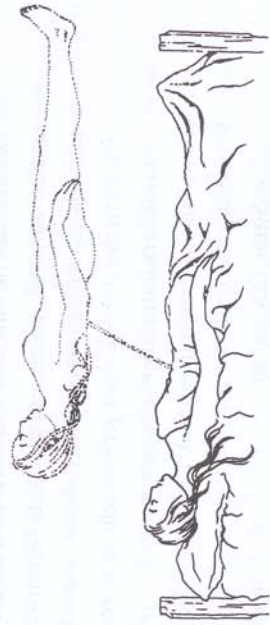
Du kannst deine astralen Sinne öffnen, auch wenn du dich noch in deinem physischen Körper befindest, so zum Beispiel mit der Kundalini meditation oder

einer Chakraerweckung. Auch hier ist es normal, dass sich ein Sinn nach dem anderen öffnet, zum Beispiel: erst Gefühl, dann das Gehör und danach das Sehen.

Die zwei meist praktizierten Methoden um das Tor ins Astrale zu durchschreiten sind zum einen, zu erleben, wie man aus sich heraus schwebt, oder man visualisiert seinen Astralkörper außerhalb von sich und transferiert dann sein Bewusstsein in ihn hinein. Es ist einfacher wenn der Körper sich in einem ungewöhnlichen Zustand befindet. Aus diesem Grund haben viele spontane außerkörperliche Erlebnisse in einem Zustand des Fiebers, höchster Erschöpfung oder in anderen extremen physischen Zuständen ihren Ursprung; Nahtod-Erfahrungen sind auch ein Beispiel hierfür.

Wenigstens einmal pro Woche solltest du wenigstens eine Stunde lang versuchen, deine Fertigkeit, astral zu Reisen zu entwickeln. Konzentriere deinen Willen und schaffe während der Übung einen starken Fokus. Oft führt eine all zu große Erwartung über ein unmittelbares Resultat zu einer Phase der Blockade. Das wichtige ist aber, die Übungen auszuführen. Oft kommt das Resultat zu einem späteren Zeitpunkt, ist aber trotzdem ein Resultat deiner bewussten Willensarbeit. Wenn du systematisch und aktiv arbeiten möchtest, kannst du das weiter unten beschriebene Schema anwenden. Es ist dazu gedacht, auf bestmögliche Weise zu Astralreisen und außerkörperlichen Erfahrungen zu führen.

Viele empfinden den Austritt des Astralkörpers mit einer stechenden Vibration, einem Grollen in den Ohren und/oder starkem Herzklopfen. Hier ist die Gefahr, dass man von diesem Phänomen so abgelenkt wird, dass man über dieses Stadium nicht heraus gelangt. Seltener wird der Austritt des Astralkörpers auch von einem plötzlich aufwallenden Gefühl starker Furcht begleitet welches so stark ist, dass es jeden Fortschritt oder weiteren Versuch unterbindet.



Astralkörper und Silberschnur.

Es ist bedauerlich wenn dies geschieht, denn diese Symptome sind eigentlich ungefährlich und ein Anzeichen dafür, dass man nahe am Ziel ist. Das Erlebnis, durch einen Tunnel zu reisen, ist auch eine häufige Projektion des Überganges zur Astralreise.

Man muss auch keine Furcht haben, sich im Astralen zu verlieren. Der physische Körper wird dein astrales Ich nach einer gewissen Zeit von selbst zurück rufen. Im Okkultismus spricht man hier von der so genannten „Silberschnur“. Sie ist eine Verbindung die zwischen dem astralen Ich und seinem physischen Körper besteht. Dieser Silberfaden ist es, der einen zurückholt wenn man zu lange weg bleibt, und reißt erst mit dem Tod.

Dennoch gibt es auch Fälle in denen unnatürliche äußere Zustände den Astralkörper daran hindern können, in den physischen Körper zurück zu finden. Das kann bei schlimmen Unglücken oder heftigen Schocks passieren. Einigen Theorien zufolge ist eine der häufigeren Formen einer Verirrung in der astralen Welt etwas das Menschen zustoßen kann wenn sie sterben. Wenn sie kein Wissen über die andere Seite haben ist es schwer für sie zu erkennen dass sie tot sind und irren umher, auf der Suche nach etwas bekannten und vertrauten. Magier, Schamanen und Medien leiteten schon zu allen Zeiten diese Seelen auf den Weg zur nächsten Ebene.

Es kann einige Zeit dauern, die für eine astrale Reise benötigten Techniken zu erlernen, und oft tritt ein Effekt dann ein, wenn man es am wenigsten erwartet. Das Resultat ist jedoch in der Regel eine Folge deiner Übungen mit dem Astralen. Etwa jede fünfte Person hatte schon außerkörperliche Erfahrungen. Wenn man aktiv an außerkörperliche Erfahrungen oder Astralreisen arbeitet, erhöht man die Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens enorm.

Erfahrungen des Astralen können in unterschiedlicher Stärke auftreten. Eine hundertprozentige außerkörperliche Erfahrungen oder Astralreise erlebt man stärker und klarer als ein Erlebnis im gewöhnlichen Körper in der physischen Ebene. Manchmal erlebt man eine Astralreise auch vage, eher an leichte Träume oder Phantasien erinnernd, diese haben aber dennoch einen großen spirituellen Wert, da sie in diesem Fall einen Einblick in die verborgene Seiten des Wesens des Astralreisenden selbst geben.

Dreimonatsplan um eine astrale Reise zu beherrschen

Erster Monat: Vorbereitung

Im ersten Monat solltest du mit rotem Fleisch, weißem Zucker, schnellen Kohlenhydraten und tierischen Fetten zurückhaltend sein. Du solltest jeden Tag einen Spaziergang machen, am besten in der freien Natur, um den Säurehaushalt deines Körpers zu verbessern. Du solltest auch Koffein, Nikotin und Alkohol vermeiden oder zumindest stark einschränken.

1. Woche: lerne zu meditieren. Setze oder lege dich bequem hin und fokussiere dich auf deine Lieblingsmusik, wähle aber besser ruhige Klänge. Du kannst dich auch auf dir angenehme Laute aus der Natur konzentrieren, wie Wellen, Wind oder Vogelgesang. Lerne, so fokussiert wie möglich zu sein, und dich gleichzeitig so gut wie möglich zu entspannen. Denke an die fünf Punkte in **TRANS - Stille, Atmung, Entspannung, Präsenz, Ruhe**. Meditiere ungefähr 30 Minuten pro Tag.

2. Woche: Setze deine Meditationsübungen fort, konzentriere dich aber nun auf deinen Astralkörper. Versuche, während der Meditation zu erleben, wie du beide Körper spüren kannst; den physischen und den astralen. Stelle dir vor, dein astraler Arm bewegt sich aus dem physischen heraus. Übe dich in Traumkontrolle indem du niederschreibst über was du träumen willst, und lege den Zettel unter dein Kopfkissen. Stelle dir das was du träumen möchtest vor wenn du einschliffst.

3. Woche: Kombiniere Meditation mit einer Selbsthypnose in der du erlebst, wie dein Körper mit jedem Atemzug immer schwerer und müder wird, während der Astralkörper leichter und sich selbst immer mehr bewusst wird. Versuche während der Selbsthypnose, deinen astralen Arm zu heben. Setze die Übungen zur Traumkontrolle fort.

4. Woche: Stille deinen inneren Dialog und entwickle deine astralen Sinne. Versuche, Dinge mit Hilfe deiner astralen Hand zu ertasten, und den Ort, an dem du dich befindest mit deinen astralen Augen zu sehen. Höre Geräusche mit dem astralen Gehör; fühle, schmecke und rieche astral. Du kannst damit beginnen, dies zu visualisieren und dann versuchen, diese Eindrücke real zu erleben, als würden sie unabhängig von deinem Einbildungsvermögen existieren. Setze die Übungen zur Traumkontrolle fort.

sche mit dem astralen Gehör; fühle, schmecke und rieche astral. Du kannst damit beginnen, dies zu visualisieren und dann versuchen, diese Eindrücke real zu erleben, als würden sie unabhängig von deinem Einbildungsvermögen existieren. Setze die Übungen zur Traumkontrolle fort.

Zweiter Monat: Zeit zum Anfangen

Im zweiten Monat solltest du zur vegetarischen Kost übergehen. Du solltest auch weiterhin zu Gunsten deines Säurehaushaltes jeden Tag einen Spaziergang in der Natur machen. Versuche, auch weiterhin auf Koffein, Nikotin und Alkohol zu verzichten oder diese zumindest einzuschränken.

1. Woche: Weite deine tägliche Meditation auf zirka eine Stunde aus. Gehe in Selbsthypnose und separiere durch die Atmung den physischen Körper vom Astralkörper, genau so wie, du es in Woche 3 begonnen hast. Mache eine Kundaliniemeditation und gehe planmäßig aufsteigend durch jedes Chakra, lasse die Energie deiner Kundalini jedes Chakra aktivieren und die astralen Qualitäten, über diese regiert. Lasse die Kundalini und die geöffneten Chakren deine Kraft zur Visualisierung und deine astralen Sinne stärken. Stelle dir drei Dinge vor: Danach visualisiere das, worüber du in der Nacht träumen willst. Wenn du durch alle sieben Chakren gegangen bist, lasse die Kundalini in das Basischakra zurück sinken.

2. Woche: Setze deine Übungen von Woche 1 fort, aber beende die Kundalini-meditation nicht damit, die Kundalini in das Basischakra zurück sinken zu lassen, sondern verwende diese Kraft, um beim Träumen Bewusstsein zu erlangen, oder zumindest schärfere Traumbilder zu erhalten. Wenn dies in Schlafparalyse resultiert, kannst du die Energie dazu verwenden, eine Astralprojektion zu schaffen. Lasse die Kundalini dann am nächsten Morgen in das Basischakra zurück sinken.

3. Woche: Setze die Übungen fort wie in der vorherigen Woche, allerdings kann es nun notwendig werden, länger zu meditieren. Es empfiehlt sich, diese Übung mit dem zu Bett gehen zu kombinieren, so können die Erlebnisse sich ausweiten, auch wenn du schon schläfst. Wenn du die Kundalini-

dition ausführt, verwende die Kraft deiner Kundalini dazu, den Astralkörper sich aus dem physischen Körper erheben zu lassen. Mache dir zum Ziel, die Decke in deinem Zimmer zu erreichen, oder ungefähr die Höhe von drei Metern senkrecht über deinem physischen Körper wenn du dich außerhalb des Hauses befindest. Erforsche die Umgebung. Lasse deine Hände durch physische Dinge hindurchgehen. Teste die astralen Sinne. Beende deine astralen Übungen und Kundalini meditationen auf die übliche Weise.

4. *Wöche:* Setze die Übungen fort, untersuche nun aber die weitere Umgebung. Wenn du dich zuhause befindest, kannst du zum Beispiel den Rest des Gebäudes erforschen und die nähere Umgebung des Hauses. Wenn du dich außer Haus befindest, untersuche die nähere Umgebung. Du wirst sehen, dass die Natur während einer Astralreise ihre Größe ändert, und dies stärker als vom Menschen erbaute Gebäude. Du kannst in eine Laubkronen reisen, die dir wie eine ganze Welt für sich erscheinen kann. Gehe jedoch nicht durch Tunnel oder Portale die den Anschein haben, in andere Welten zu führen, sondern bleib in der normalen Ebene. Beende deine astralen Übungen und Kundalini meditationen auf die übliche Weise.

Dritter Monat: das Astrale erforschen

Halte auch im dritten Monat an deiner vegetarischen Kost fest. Führe auch weiterhin einen täglichen Spaziergang und versuche, dich bei Koffein, Nikotin und Alkohol einzuschränken.

1. *Wöche:* Astralreisen und außerkörperliche Erfahrungen sind kräftezehrend und im dritten Monat solltest du dich darin üben, die Erlebnisse zu verlangsamen und zu verstärken. Es ist normal, dass man in normalen Schlaf fällt, oder im physischen Körper erwacht, wenn die für Astralreisen benötigten Energien sich erschöpft haben. Versetze dich in die astrale Perspektive und erforsche die Astralebene tiefgehend. Suche Objekte und analysiere sie. Bewege dich über eine größere Fläche und erforsche Plätze, die etwas weiter weg liegen. Reise.

2. *Wöche:* Wenn du dich in einer Astralprojektion befindest, kannst du einen Platz aufsuchen, den du als besonders positiv empfindest. Hier kannst du fühlen, wie du neue Energie erhältst, die du dazu verwenden kannst, länger und weiter zu reisen. An diesem Platz kannst du auch Ruhe und Schutz finden. Du kannst versuchen, Wesen der astralen Ebene zu kontaktieren, wenn du dich an diesem Platz befindest. Was dir hierbei begegnen kann sind entweder Wesenheiten oder Personen, die eine nahe Verbindung mit dir haben, oder kleine störende Wesen die du einfach abweisen kannst bis sie dessen müde werden und von selbst verschwinden.

3. *Wöche:* Während du dich in einer Astralprojektion befindest, kannst du dein höheres Selbst kontaktieren, dass dein Daimon, Schutzengel oder Totem genannt wird, je nach Tradition. Mach dies an dem Ort, den du die vorige Woche entdeckt hast. Dein höheres Selbst kann dir ein Objekt zeigen, das du in der physischen Ebene herstellen und als Schlüssel zwischen den Ebenen gebrauchen kannst. Das kann alles mögliche sein, zum Beispiel ein kleiner Stein. Wenn du wieder in der physischen Ebene bist, beschaffst du dir einen entsprechenden Stein oder stellst einen in der von dir als richtig empfundenen Form her, beispielsweise aus Ton. Dieses Objekt ist dein Schlüssel zum Astralen.

4. *Wöche:* Ungeachtet dessen ob deine astrale Arbeit nach Plan verlief oder nicht, ist es jetzt an der Zeit das, was sich ereignet hat zusammenzufassen. Führe die Meditation wie in der 1. Woche des ersten Monates weiter. Es ist all zu leicht, von dem Astralen überwältigt zu werden, wenn die ersten Ergebnisse eintreten, aber es ist wichtig, dass du lernst, wie die Erfahrungen mit dem Astralen mit dem Alltag in der physischen Ebene verbunden werden können und so zu einer Quelle der Verbesserung des physischen Lebens werden können. Erst wenn die Zeit zum Sterben gekommen ist, können wir uns darauf vorbereiten, vollständig in die astrale Welt überzugehen, aber bevor es soweit ist, sollten die Erlebnisse das alltägliche Leben komplettieren und dich stärken.

Wenn du in einer Woche nicht das erreicht hast, was der Plan vorsieht, solltest du einfach eine Woche länger mit den gleichen Übungen fortsetzen, oder eine Woche im Programm zurückgehen. Du solltest allerdings nie länger als drei Wochen mit denselben Übungen fortfahren, denn dann kann es passieren, dass du dich in einem Teil festfahren hast und blockierst. Es kann dann sein, dass die Übungen der kommenden Woche für dich sofort leichter durchzuführen sind.

Wenn du nach drei Monaten der Meinung bist nicht, das Resultat erzielt zu haben, welches du dir erhofft hast, solltest du nicht direkt weitermachen, sondern einen oder zwei Monate pausieren. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich das Resultat dann von selbst einstellt. Manchmal blockieren wir uns selber mit unseren Übungen, so dass das Resultat erst dann eintritt wenn wir diese für eine Zeitlang einstellen.

Viele Menschen benötigen Jahre der Übung bis sie das Astrale erfahren können.

Vergiss nie: Worauf es wirklich ankommt um erfolgreich zu sein, sind Geduld und Ausdauer.

Wenn du draußen bist:

Ein Leitfaden zur astralen Ebene

Die Zeit, die vergeht, bis es dann so weit ist, dass man seine erste eigene Erfahrung des Astralen erlebt, kann eine ordentliche Geduldsprüfung sein – und wenn man es dann geschafft hat, findet man sich vor weiteren Hürden, aber auch Möglichkeiten wieder. Die meisten Astralreisenden beschreiben die Astralebene in ihrer räumlichen Ausdehnung unserem materiellen Universum gegenüber als deutlich größer. Um diese aber zu finden – und sich dann auch noch in ihr zurechtzufinden – müssen wir zuerst die Portale in unserem eigenen Unterbewusstsein finden.

Aus verschiedenen Kulturen und Epochen erreichen uns unzählige Beschreibungen der Astralebene. Welche Tradition es letztendlich ist, die dir den Zugang zu dieser öffnet, kannst nur du selbst herausfinden.

Die Kabbala und die alten nordischen Traditionen bieten wertvolle Karten die von etlichen Mystikern und Magiern verwendet werden, es gibt aber auch eine Reihe anderer Systeme und Traditionen die du anwenden kannst. Einige Personen fühlen sich in der hermetischen Tradition zu Hause, andere im indianischen Schamanismus, während andere wiederum den modernen Beschreibungen der Astralebene den Vorzug geben. Die verschiedenen Traditionen und Karten komplettieren einander und bauen auf mehr oder weniger gleichem Grund auf.

Wir werden nun durch einige Begriffe und Prinzipien gehen die es dir leichter machen, deine Erfahrung mit astralen Reisen zu vertiefen.

Der Tempelbau

Für die meisten Menschen ist es ein großer Schritt, die astralen Welten zu betreten. Man hat das Bedürfnis, eine abgrenzende Zone zwischen der astralen und der physischen Welt aufzubauen. Für diesen Zweck eignet sich ein so genannter astraler Tempel. Das ist ein Raum oder Platz zu dem du während deiner Astralreisen und außerkörperlichen Erfahrungen gehen kannst um dich zu erholen und neue

Energie zu tanken. Der astrale Tempel kann auch als ein Platz dienen, an dem du spirituelle Arbeiten ausführen kannst, wie Zeremonien, Anrufung der Götter oder tiefe Meditationen.

Wenn du in der physischen Welt einen Tempel hast, kann der astrale nach dem gleichen Modell aufgebaut sein. Auf diese Weise kann der Tempel, der astrale wie der physische, als eine Zone zwischen dem Physischen und Astralen dienen, als ein Ort an dem die Grenzen fließend sind und sich diese Welten treffen.

Einen Tempel in der physischen Welt aufzubauen ist nicht so schwierig wie es klingt. Ein Tempel kann aus einem Teil eines Raumes bestehen in welchem du einen kleinen magischen Platz aufgebaut hast, beispielsweise einen Altar oder eine Meditationsecke. Der astrale Tempel dagegen kann viel größer sein. Du fängst damit an, ihn in deiner Fantasie aufzubauen. Es ist auch gut möglich, dass du deinen Tempel zuerst in einem Traum oder gleich mit deinen astralen Augen siehst, aber egal wie du mit dem Bau deines astralen Gebäudes beginnst, es wird mehr und mehr zu einem realen Ort werden. Auch wenn der Bau außerhalb deiner Fantasie beginnt, so wird er im Laufe der Zeit Form annehmen und zu einem wirklichen Astraltempel werden den es nicht nur in deiner Fantasie gibt. Auf die gleiche Weise baust du auch deinen physischen Tempel auf – er beginnt als Vision, Idee oder Fantasie, wird aber dann zur konkreten Wirklichkeit.

Der physische Tempel

Beruhend auf deinen Möglichkeiten kann der physische Tempel so groß und ausgefeilt sein wie du willst. Wenn du genügend Geld übrig hast, dann kann dir zum Beispiel auch das Parthenon in Athen, der dorische Tempel der Athena, als ein passendes Vorbild für deinen Tempelbau dienen. Aber da die meisten Menschen nicht über unbegrenzt viel Geld verfügen, gebe ich hier einen Vorschlag um einen etwas einfacheren heiligen Platz zu schaffen der dir als Tempel dienen kann.

Zuerst sollte der Platz sehr sorgfältig ausgewählt werden. Das kann ein ungestörtes Fleckchen in der Natur sein, in dem du dich wohl fühlst, oder auch in einem Teil deines Heims in welchem du während deiner esoterischen Zeit ungestört bist. Dieser Platz sollte auf eine bestimmte Art und Weise markiert werden. Du kannst rund um den Platz einen Kreis ziehen, oder ihn mit zu den Eckpunkten

der vier Himmelsrichtungen aufgestellten Steinen oder auch Kerzen markieren. In die Mitte des Platzes kannst du eine Kerze stellen. Das genügt als Tempel. Das wichtige ist, einen bestimmten Platz auszuwählen, ihn zu markieren und in dessen Mitte als Symbol für die Weltenachse, um die das Universum den Mythen zufolge rotiert, eine Kerze aufzustellen. Die Kerze dient als ein Symbol für die Kraft und das Wissen, das du während deiner esoterischen Arbeiten suchst.

Der markierte Platz wird zu einer Zone, in der dein gewöhnliches Empfinden von Zeit und Raum verschwindet und an dessen Stelle ein astrales und esoterisches Erlebnis übergeht, gelöst von Zeit und Raum. Wenn du die Kerze in der Mitte entzündest, zeigst du damit, dass du den Tempel aktiviert hast. Du kannst den Tempelplatz natürlich so ausschmücken wie du willst und dabei Stoff, Götterbilder, magische Objekte, Räucherungen und andere Dinge verwenden die du für passend hältst. Dieser physische Tempel gibt dir einen Raum in welchem du leichter in astralen und spirituellen Zustand gelangen kannst.

Der astrale Tempel

Der astrale Tempel hat eine andere Größe als der physische, oft sind es nur kleine, dafür aber elementare Teile, die sie gemeinsam haben, so wie die Kerze in der Mitte. Diese Dinge sind wichtig, da sie die beiden Tempel verbinden, so dass du leichter zwischen den Welten passieren kannst. Wie du deinen astralen Tempel aufbaust liegt an dir und dem Vermögen deiner Fantasie. Eine Visualisierung des Astraltempels kann wie folgt aussehen:

Du wanderst einen Bergpfad hinauf. Es beginnt zu dämmern und die schöne Berglandschaft rund um dich herum wird in das goldene Licht der Abendsonne getaucht. Das Tal grünt, und längs den Bergwänden kannst du Menschen und Tiere erkennen. In dieser Richtung liegen Häuser und kleine Dörfer. Auf den kleineren Bergen reicht der Pflanzenwuchs bis zu den Gipfeln, andere Berge reichen so hoch, dass auf deren Spitzen keinerlei Pflanzen wachsen. Die allerhöchsten sind mit Schnee bedeckt. Der Berg, auf dem du wanderst, scheint der höchste von allen zu sein und die Spitze verbirgt sich hinter Wolken. Du bist schon so hoch gekommen dass

es fast keine Pflanzen mehr gibt. Der Steig, auf dem du dich befindest, schlingt sich in schwindelerregende Höhen auf und du fühlst, wie dich die Wanderung mit einer seltsamen und behaglichen Ruhe erfüllt, und sich mit einem wachsenden Gefühl der Aufgeregtheit und Kraft mischt. Die Luft ist dünn, der Wind kalt und steif, aber das macht deine Gedanken kristallklar. Es ist als ob eine Blockade oder Verworrenheit aus deinem Bewusstsein verschwindet, so dass er messerscharf und klar, wie das kalte und reine Wasser einer Gebirgsquelle, wird. Je höher du wanderst, desto schärfer und klarer wird dein Bewusstsein.

Wie du dich dem Gipfel des Berges näherst musst du durch die Wolken, die ihn verbergen, hindurch schreiten. Die Wolken liegen wie eine Mauer aus Nebel auf dem Steig vor dir. Du trittst in den Nebel ein und setzt deine Wanderung nach oben fort. In dem kühlen und feuchten Nebel der dich daran hindert, den Steig vor dir zu erkennen, ist es so als würde sich dein sechster Sinn aktivieren. Du wanderst ungehindert durch den Nebel bis du, als du fast schon die Spitze des Berges erreicht hast, aus ihm heraustrittst. Noch ist ein kleines Stück übrig. Der allerhöchste Punkt des Berges ragt in einen wolkenlosen Himmel und in der Zwischenzeit ist es Nacht geworden. Der Wind hat sich gelegt und am Nachthimmel schimmern die Sterne. Auf der Spitze des Berges steht ein Tempel aus Stein, er ist rund und hat ein kuppelförmiges Dach. Der Eingang ist von Pfeilern umgeben und das große geöffnete Portal wird durch eine breite Marmortreppe erreicht. Langsam wanderst du das letzte Stück zum Tempel und die Treppe hinauf. Dann schreitest du durch das große Portal.

Du trittst in einen runden Tempelsaal, entlang den Wänden stehen Pfeiler. Zwischen den Pfeilern befinden sich runde Fenster durch die das Licht der Sterne in den schimmernden Steinsaal fällt. In der Mitte des Saals steht eine Kerze. Du gehst auf sie zu und als du dich vor die Kerze setzt, fängt sie von selbst zu brennen an. Über dir befindet sich eine Öffnung in der marmornen Decke des Tempels. Der Mond scheint hindurch und sein Licht fällt auf dich. Du sitzt im Licht des Mondes vor der Kerze, betrachtest deren Flamme und fühlst, wie dich eine tiefe Ruhe, Kraft und Inspiration spendend, überkommt. Dein Bewusstsein hat einen Zustand vollkommener Klarheit erreicht und du bist eins mit dem Jetzt.

In diesem Zustand fühlst du, wie deine Seele aufsteigen kann, hinaus in den unendlichen Nachthimmel und das klare Mondlicht. Du schwebst höher und höher bis du auf den Tempel herab schaust, den Berg und die Landschaft mit ihren Tälern und Gipfeln. Du fühlst dich sicher und kannst so hoch steigen wie du willst da du weißt, dass du jederzeit, in nur einem Augenblick, zum Tempel zurückkehren kannst. Der Tempel auf der Bergspitze ist wie eine Oase zu der du immer wieder zurückkehren kannst um zu ruhen und Kraft zu tanken, aber er dient auch als ein Portal zwischen den Welten.

Zeit und Raum

Eines der am meisten Schwindel erregenden, zugleich aber auch schönsten Erlebnisse während einer Astralreise ist, wenn Zeit und Raum nicht länger ein Hindernis darstellen. Während in der normalen physischen Ebene eine nur sehr kurze Zeitspanne vergeht, können Astralreisende unzählige Dinge erleben.

Dieses Phänomen tritt in manchen Fällen auch in Träumen in Erscheinung. Ein Beispiel aus einem alten Handbuch der Psychologie ist, wie ein Mann erlebte, dass er während der französischen Revolution gefangen genommen, zum Tode verurteilt und anschließend zum Richtplatz gebracht wurde um durch die Guillotine zu sterben – und das alles passierte während die Rollgardinen in seinem Schlafzimmer hinab auf seinen Hals fielen, was wohl der Auslöser dieses Erlebnisses war. Ein Ereignis, das in der physischen Ebene während einer Sekunde stattfand, war der Initiator eines detaillierten Erlebnisses das sich im Traum über eine lange Zeit erstreckte. Das ist etwas, was Astralreisende oft erleben.

Die Begrenzungen des Raumes gelten während einer astralen Reise oft nicht mehr. Es ist selten ein Problem durch Wände zu gehen oder Objekte durch den Astralkörper gleiten zu lassen. Es gibt aber auch Beschreibungen über unglückliche Astralreisende die diese Grenzen austesten wollten und sich gegen Mauern, Wände, Bäume und andere Objekte warfen, nur um auf ein undurchdringliches Hindernis zu stoßen. Solche Hindernisse können bewusst von anderen Personen geschaffen worden sein, die magische Schutzzirkel oder Barrieren geschaffen haben um ihre astralen oder physischen Domänen zu schützen.

Manchmal können diese Barrieren aber auch natürlichen Ursprungs sein und aus einem Objekt mit astraler Festigkeit bestehen, die sie fast undurchdringlich machen. Viele Astralreisende haben die Erfahrung gemacht, dass es erstaunlich schwer ist durch Blei hindurch zu dringen, was sehr gut mit der Eigenschaft des Bleis zusammenfällt, elektromagnetische Strahlung abzuschirmen, und auch mit seiner Bedeutung als schweres, undurchdringliches und saturnisches Metall im alten Okkultismus.

XON-Zonen

Raum und Zeit sind keine absoluten Prinzipien. Sie sind Konstruktionen unserer Vorstellung und ein Rahmenwerk für die Existenz auf gewissen Ebenen. Auf der physischen Ebene erleben wir Zeit und Raum auf eine in Relation mit der Bewegung unseres Himmelskörpers und den Objekten in unserer Umgebung stehenden Art und Weise.

Es gibt jedoch zahlreiche Lücken in denen die relativistischen Gesetze über Raum und Zeit nicht gelten. Diese Lücken können als Portale zu anderen Ebenen der Wahrnehmung und komplett fremden Welten dienen. Jene Portale führen in die astralen Welten, die anderen Gesetzen von Zeit und Raum gehorchen.

In der astralen Ebene sind Zeit und Raum fließend – flexible Prinzipien, die in einer deutlichen Relation zum Betrachter stehen. Der Astralreisende kann das Gefüge, das Zeit und Raum strukturiert, selbst erleben. Dieses Gefüge wurde in der gemein-germanischen Kultur als „Netz des Schicksals“ bezeichnet, gewoben von den drei Nornen Urd, Verdandi und Skuld, den drei Göttinnen des Schicksals. Die Macht des Schicksals kann auch als eine weibliche Spinne, die Fäden der Zeit spinnend, betrachtet werden. Die Schicksalsgöttinnen können einen Spalt im Gewebe öffnen und dadurch das Tor zu Welten fern von den Grenzen von Zeit und Raum aufstoßen. Durch sie kann sich der Magier von den Vorbestimmungen des Schicksals befreien und einen Zustand fern von Zeit und Raum, Kausalität und Determinismus erlangen.

Der Astralreisende kann einen seltsamen Platz oder Zone erreichen, die als XON bezeichnet wird. Diese Zone ist ein Portal das in alle Zeiten und Räume führt. Da es sich auf einer Zeit und Raum übergeordneten Ebene befindet, führt

dieses Portal zu allen Welten und Plätzen, der Zeit wie im Raum. Das Meiste über XON kann nicht erklärt werden; XON ist ein Ort und ein Zustand der erlebt werden muss aber nicht begriffen werden kann. Er ist an Mythen über den Besuch von anderen Sonnensystemen, Zeiten und Welten gekoppelt. Der Weg zu XON führt durch die Astralwelt. Es gibt erfahrende XON-Reisende die zwischen den Welten und unabhängig von Zeit und Raum reisen. Sie beschreiben, wie sie während einer Sekunde in der physischen Welt ganze historische Ereignisse in einer anderen Zeit oder an einem anderen Ort erleben.

Der Tod und das Leben danach

Viele außerkörperliche Erfahrungen stimmen fast gänzlich mit Nah-Todeserlebnisse überein. Darum hat ein Großteil der Menschen, die entweder außerkörperliche Erfahrungen oder Nah-Todeserlebnisse erlebt haben, ein starkes Gefühl, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Ich bin etwas vorsichtig damit, mich in dieser Frage zu äußern, da sie für die meisten spirituell Suchenden so wichtig ist.

Es ist Fakt, dass wir nichts mit Sicherheit wissen können. Das ist auch der Grund, keine definitiven Antworten auf die Frage über Leben und Tod zu fordern. Wir müssen unser Leben mit dem Fokus auf das Hier und Jetzt leben. Weder die Religion noch astrale Erlebnisse sollen als ein Weg verwendet werden, dem Leben hier zu entfliehen, sondern als eine Quelle für Wissen, Kraft und Inspiration dienen. Bei denen, die bereits astrale Erlebnisse gehabt haben, vermindert sich aber die Angst vor dem Tod.

Eine Religion, die keine ganz klar formulierten Ansichten darüber hat, was nach dem Tod passiert, kann man sich schwer vorstellen. Die Menschen haben schon immer, zu allen Zeiten, nach einem persönlichen Standpunkt zu dem schwer begreifbaren Mysterium, das der Tod darstellt, gesucht. Wenn die Religionen den Menschen ein Gefühl der Bedeutung und Hoffnung geben, und eine Stütze in den kritischen Situationen des Lebens sind, erfüllen sie eine gute Funktion. Aber all zu oft haben die Religionen und deren Priester die Angst der Menschen vor dem Tod ausgenutzt um sie zum Gehorsam zu zwingen. Die esoterischen Lehren haben im Gegensatz zu den orthodoxen Religionen immer hervorgehoben, dass der Mensch selbst das Vermögen besitzt, nach den Antworten auf die großen Mysterien zu

suchen. Die Wahrheit muss nicht den Umweg über die Priesterschaft nehmen, sondern ist in jedem Individuum verborgen.

Der Tod ist sicherlich das größte Rätsel vor das ein Astralreisender gestellt wird. Mir wurde oft die Frage gestellt ob ich an ein Leben nach dem Tod glaube, und habe mich nicht selten das gleiche gefragt. Astrale Reisen geben einem das starke Gefühl, dass es mehr gibt als nur den physischen Körper und dass hinter der materiellen Welt noch eine unendliche Wirklichkeit verborgen liegt. Im Unterschied zu den eher religiös veranlagten Menschen behaupte ich dennoch nicht, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Das Einzige, was ich zweifellos behaupte, ist, dass es Erlebnisse im nicht-physischen Zustand gibt und dass diese möglicherweise auf die Existenz eines Lebens nach dieser physischen Welt hinweisen können.

Hin und wieder habe ich darüber nachgedacht, dass sich astrale Erlebnisse auf einer Ebene im eigenen Bewusstsein abspielen, aber die vielen klaren Erlebnisse die ich hatte fühlten sich an, als ob sie sich weit weg von den subjektiven Ebenen des Bewusstseins bewegen. Die meisten astralen Erlebnisse werden von einem konkreten Gefühl geprägt sich außerhalb des Körpers zu bewegen, in Dimensionen weit jenseits unserer gewöhnlichen Welt. Summa summarum – wenn ich eine Antwort auf die Frage geben müsste, was ich über ein Leben nach dem Tod denke, so wäre die Antwort, dass astrale Erlebnisse einen Eindruck vermitteln, dass es ein Leben nach dem physischen Leben gibt, und dass das Leben nach dem Tod in diesem Fall großartig, faszinierend und schön ist.

Astrale Reisen in die Sphären der Dunkelheit

Beschreibungen von Astralreisen, die der okkult Interessierte in der populären esoterischen Literatur findet, gehen immer davon aus, dass diese Reisen hinauf in höhere und lichtere Welten führen. Die typische Astralreise beginnt damit, dass die betreffende Person ein Licht über sich sieht und eine seelische Leichtigkeit fühlt, die dazu führt, dass der Astralkörper vom physischen Körper separiert wird und hinauf in himmelsgleiche Welten steigt.

Die meisten Gelehrten des Westens, die astrale Phänomene untersuchten, waren von Christentum und Theosophie beeinflusst, welche eine Sicht der physischen Welt als Endpunkt der kosmischen Emanationskette implizieren. Diese esoterische

Auffassung der Wirklichkeit bildet sich aus einer Mischung von Neoplatonismus und den Lehren der monotheistischen Religionen. Dieser Betrachtung zufolge existieren wir in einer Realität die durch materielle Schwere, Teilung und Vielfältigkeit, ebenso wie durch geistige Dunkelheit charakterisiert wird. Im Gegensatz dazu wird eine helle spirituelle Idealwelt durch Leichtigkeit, Einheit und geistige Klarheit charakterisiert.

Diese Beschreibung der Realität ist teilweise richtig, ignoriert jedoch die gigantischen dunklen Welten denen der traditionelle westliche Okkultismus den Rücken zugewandt hat. Die moderne lichte Esoterik ist um eine Philosophie herum aufgebaut, die vom Neoplatonismus, vereint mit dem modernen aufgeklärten Christentum, inspiriert ist, in welcher die Hölle abgeschafft und durch eine pessimistische Betrachtung der irdischen Existenz ersetzt wurde. Dieser Philosophie zufolge gibt es weder eine objektive Hölle noch den personifizierten Satan, sondern es ist die Abwesenheit des himmlischen Guten und die Entfernung zu Gott, was die materielle Welt gelegentlich zur Hölle macht. Die irdische Existenz und die materielle Ebene stellen die untersten Ebenen der Existenz dar. Dämonen und böse Geister gehören zu jenen astralen Ebenen, die der materiellen Ebene am nächsten sind. Je höher der Mensch aufsteigt, desto hellere und bessere Welten wird er erreichen.

Ältere Formen des Christentums waren der Ansicht, dass die irdische Ebene nicht die unterste sei, sondern sich unter der Erde noch tiefere, die „infernalen“, Regionen befänden, und sich diese so tief in die Dunkelheit hinab erstreckten wie der Himmel nach oben. In dieser Weltanschauung werden die unteren Welten nach und nach in ihrer Natur immer böser und schrecklicher und von immer mächtigeren Teufeln bevölkert. Doch auch die Kreaturen, die dort gefangen gehalten werden, sind in steigendem Maße verdammt, je tiefer sie in die Hölle kommen. Im Zentrum der Unterwelt hauste Luzifer, an den Knochen der schwersten Verbrecher nagend. In der Unterwelt befand sich die Hölle und dort waren alle bösen Menschen zu finden (die Ungetauften und Nichtchristen).

Nebenbei bemerkt – die moralischen Implikationen dieser Weltanschauung sind komplexer als die der modernen esoterischen Literatur. Die Schamanen aller Zeiten wussten, dass es nicht nur die Welten gibt, die sich hoch hinauf zu den hellen Ebenen erstrecken, sondern auch dunkle Welten des Untergrundes. Weltanschauungen wurden schon immer dazu benutzt, politische Ideen und soziale Strukturen zu propagieren. Nach dem Zeitalter der Aufklärung vereinte sich das

Streben nach einer Verbreitung des rationalen Wissens und geistiger Aufklärung mit religiösen Anschauungen über himmlische Sphären. Die himmlischen Sphären wurden als Symbole zur Erklärung von Verstand und Psyche betrachtet. In diesem Geiste teilen sich die meisten esoterischen Schriften westlicher Autoren und der Gelehrten, die das Astrale studierten, dieses Weltbild in vielen Bereichen. Dies wiederum führte zu einer Situation, in der verschiedene dunkel-magische Organisationen des Westens sich dazu entschlossen, nicht mit astraler Magie zu arbeiten und diese als helle Magie ablehnten. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Inspiziert von einem schamanischen Blickwinkel und empirischem Okkultismus habe ich während vieler Jahre daran gearbeitet, Teile dieser von vielen modernen Okkultisten gemiedenen Astralebene zu kartographieren. Es ist durchaus möglich, astral zu den Welten der Dunkelheit zu reisen.

Um die Dimensionen der Dunkelheit erforschen zu können müssen wir ein Loch in die Auffassung schlagen, dass die Welten des Lichts etwas mit mentaler Erleuchtung zu tun haben. Die Welten des Lichts können genauso verblöndend oder erleuchtend sein wie die dunklen Welten.

Um diese Relation zwischen dem Licht und der Dunkelheit in einer astralen Ebene zu verstehen können wir das Universum in musikalischen Begriffen betrachten, was in okkulten Traditionen, oft in Anlehnung an Pythagoras, keine Seltenheit darstellt. Unsere gewöhnliche physische Welt befindet sich irgendwo inmitten der musikalischen Skala, mit steigenden hellen und dunklen Tonskalen auf jeder Seite. Die hellen Welten werden von hohen, als leicht empfundenen, Frequenzen gekennzeichnet, während die dunklen Welten von tiefen Frequenzen gezeichnet sind, die als schwer empfunden werden.

In der Beschreibung, was die kennzeichnenden Merkmale der dunklen und hellen Welten sind, gilt, Vorsicht walten zu lassen da diese sehr von der eigenen, subjektiven Auffassung geprägt werden. Allerdings scheinen gewisse Merkmale stets wiederkehrend zu sein. Die dunklen Welten sind nicht nur dunkel und in gedämpften rötlichen Farben auftretend, sie geben auch einen Kontrast von Extremen auf allen Ebenen wieder. Die dunklen Dimensionen sind nicht nur die Hölle des Mittelalters, sondern auch das Reich der Wollust und Ekstase, wo Lust und Leid Seite an Seite existieren und oft ineinander übergehen. In der Dunkelheit leuchtet das weiße mit seinem schärfsten Licht, sie ist beides, das Reich der Schat-

ten als auch der Flammen. Während die hellen himmlischen Sphären durch die in den biblischen Mythen dargestellten Geschlechtslosigkeit charakterisiert werden, in denen alle Engel das selbe Geschlecht haben, sind die dunklen Sphären durch extreme sexuelle Äußerungen charakterisiert. Dämonen erscheinen mit riesigem Phallus und dunkle Grotten können weibliche Geschlechtsorgane sein. Während die Wesen aller hellen Ebenen als Geschlechtslos erscheinen, können dunkle Götter wie Baphomet als Hermaphroditen erscheinen, sowohl Frauenbrust wie Phallus besitzend.

In den dunklen Welten erscheinen Kreaturen, die die Extreme von Leben und Tod personifizieren: Skelette und wandelnde Leichname zwischen schwangeren Frauen und sexuell attraktiven Gestalten in erotischen Positionen. Die Landschaft ist von extremen Höhen und Tiefen geprägt, wie unendlichen Schluchten, spitzen Berggipfeln und tiefen Meeren.

Der Unterschied zwischen den hellen und dunklen Welten spiegelt sich im Unterschied der Kunst und Philosophie in den Begriffen „das Schöne“ und „das Erhabene“. Das erhabene Gefühl besteht aus Beben und Bessenseheit und entsteht angesichts des Großartigen. Das Gefühl des Schönen ist weich, leicht und behaglich. Der Philosoph Edmund Burke beschreibt die Schönheit als rund, weich, behaglich und gerne in pastellernen Farben, während das Erhabene scharf, hart und groß, in dunklen und stark kontrastreichen Farben dargestellt wird.

Um die hellen Welten zu erreichen müssen Kontraste und Polarisationen abgelegt werden – paradoxerweise geschieht dies um den Preis des strikt moralischen Dualismus in welchem die dunklen Welten verdammt werden – um gradweise die höheren und subtileren Frequenzen zu erreichen welche nach vollständiger Einheit und Harmonie streben. In dieser Einheit wird das individuelle und differenzierende abgelegt. Die dunklen Welten verstärken ebendiese Kontraste und Extreme was sie als kriegerische und chaotische Welten erscheinen lässt, aber in diesen kann man dennoch eine tiefere Einheit erkennen, alle Ungleichheiten in sich mit einschließend, so wie sich alle Farben in einem Diamanten verbergen. In den hellen Welten kann milde und harmonische Musik vernommen werden während die dunklen Welten dumpfe, rhythmisch atonale und disharmonische Laute von sich geben.

Der Astralreisende muss gute Kenntnisse über beide Welten haben, über die dunklen als auch die hellen, aber erst in den dunklen Welten wird die individuelle,

die wirklich göttliche Existenz des spirituellen Adepten erreicht. Die hellen Welten verlangen, dass die individuelle Existenz endet, so wie die Adepten des lichten Yogas im *samadhi* eins mit Gott werden, oder wenn der westliche Adept des Lichtes in eine mystische Verschmelzung mit Gott eingeht, der *unio mystica*. Der dunkle Yogi strebt aber nach *kaivalya*, was die individuelle Perfektion ist. In der esoterischen Literatur bezeichnet die Astralebene die Welten, die zwischen der menschlichen Ebene und der höchsten göttlichen Ebene liegen. Diese Zwischenwelten bestehen aus Fantasien, Träumen, anderen Dimensionen und Portalen zu anderen Welten. Verschiedene Wesenheiten und Kreaturen bewohnen diese Welten und hier treffen Menschen auf Dämonen, Engeln, Naturwesen und dem, was man gemeinhin als *Aliens* bezeichnet.

Okkulten Theorien zufolge bewohnen Tote diese Ebenen für längere oder kürzere Zeit, abhängig von den Bedürfnissen und Sehnsüchten der Verstorbenen. Wiedergänger und Geister werden als Astralkörper angesehen, die an den Orten festsitzen, an die der Tote stark gebunden war oder noch an eine im Leben unvollendete Aufgabe gebunden ist. Wenn eine Person stirbt, dann stirbt auch der Astralkörper nach einiger Zeit und die Lebenskraft und Bewusstheit der Person steigt hinauf in die grenzenlosen Welten des Lichts, wo jede Spur von Individualität dahin schmilzt und verschwindet. Der Astralkörper sinkt dann hinab in die dunklen Astralwelten, wo er als eine leere Hülle noch weiterhin existiert, eine Gestalt ohne Inhalt. Wenn der Astralkörper zurück gelassen wird, sinkt er in den meisten Fällen in die dunklen Welten hinab, wo er als eine leere Hülle weiterlebt. Menschen, die ihre Lebenskraft stark auf ihr Wesen richten, können ein Stadium erreichen, in welchem sie als Vampir weiterleben, davon lebend, die Lebenskraft anderer aus zu saugen. Der Alchemie und den dunklen Mysterien zufolge, können die Gestalt und der Geist auch weiter leben, wenn man die Schlüssel benutzt, die in der *Khemeia* zu finden sind, der *schwarzen Kunst*.

Die dunklen Teile der Astralwelt sind auch Aufenthaltsort der menschlichen Schatten, die Zwillinge des Astralkörpers, die als ein Gegenpol agieren. Die meisten Menschen fürchten ihren Schatten und projizieren alle ihre negativen Gefühle in ihn, für den Astralreisenden aber kann der Schatten ein Verbündeter sein, der ihn während spiritueller Erlebnisse begleitet. Bei Reisen in die dunklen Welten begegnet der Magier seinem eigenen Schatten und wird von diesem bei der Erfor-

schung der Winkel der Dunkelheit unterstützt. In den höheren Ebenen der Initiation ist der Magier mit seinem Schatten vereint.

In den dunklen Welten leben auch verschiedene Totentiere, mit denen der Astralreisende in Kontakt kommen kann oder mit denen eine Verwandtschaft besteht. Während schamanischer Reisen in die Unterwelt kommt der Schamane üblicherweise in Kontakt mit dem Totentier. Die Teile der Astralebenen, in den der Astralreisende Verstorbene, Vorfahren oder verschiedene Schutz- oder Totentiere treffen kann, gehören zu den Teilen der dunklen Seite, die nah an der Oberfläche liegen. Je tiefer hinab und weiter weg sich der Astralreisende begibt, desto abstrakter und grotesker kann die Erfahrung werden. In den der unseren näher liegenden dunklen astralen Welten kann sich der Astralreisende in organischen unterirdischen Regionen befinden, aber in den abgelegensten dunklen Dimensionen öffnen sich Portale durch Zeit und Raum, die in die Unendlichkeit führen.

Bevor der Astralreisende die dunklen Welten zu besuchen ansetzt, sollte er mit gewöhnlichen, in die hellen Welten führenden, Astralreisen beginnen. Die dunklen Welten sind gefährlicher zu erforschen und der Reisende sollte sich, bevor er diese besucht, erst in seinem Astralkörper zurechtfinden und sicher fühlen. Schamanen verwenden tiefes, rhythmisches Trommeln um die Unterwelt zu besuchen. Dies ist eine oft bewährte und effektive Methode.

Wenn der Astralreisende sich in einer außerkörperlichen Erfahrung in einem ihm wohlbekannten Umfeld befindet, wie seinem Schlafzimmer, sollte er ein Tor in schwarzen Schattenlöchern oder rötlich pulsierenden Höhlenöffnungen suchen (es sind aber auch andere Farben möglich). Der Reisende sollte auch nach Wasserpfützen oder dunklen Schatten ähnelnden Dingen Ausschau halten, diese dienen ebenfalls als Öffnungen in die infernal Welten. Der Astralreisende sieht während einer außerkörperlichen Erfahrung oftmals ein Licht, welches intensiv pulsiert und als ein Portal zu den hellen Seiten dient. Dort sollte aber man nicht hinein gehen wenn man astral zu den dunklen Welten reisen möchte.

Vor einigen Jahren verwendete ich den Schatten eines Sessels in meinem Schlafzimmer um in die dunklen Astralwelten hinab zu steigen. Der Schatten glied einem See oder schwarzen Teich kaum dass ich mich außerhalb meines physischen Körpers befand. Während der außerkörperlichen Erfahrung änderten sich die Proportionen des Raumes, und der Schatten des Sessels wurde größer als er tatsächlich physisch im normalen Bewusstseinszustand zu sehen war. Anstatt nur

ein Schatten zu sein, glitzerte er wie ein Waldsee und er hatte eine räumliche Tiefe. Dadurch, dass ich in ihn hinein und wie durch tiefe, mit Wasser gefüllte Tunnel glitt, reiste ich zu den dunklen Astralwelten. Die Reisen zu den dunklen Welten überzeugten mich davon, dass es genau so wichtig ist, diese zu erleben wie die lichten Astralwelten, wenn der Mensch ein vollständiges Bild des Daseins erhalten will.

Die spirituelle Wirklichkeit besteht sowohl aus Licht als auch Dunkelheit, so auch aus allen Spektralfarben. Wollen wir ein wirkliches Wissen um das Dasein erlangen, und alle seine Seiten erforschen, ohne Vorurteile oder vorgefertigte Meinungen, so dürfen wir die dunklen Dimensionen nicht leugnen. Der Psychologe Carl Gustav Jung schrieb einst diese Worte, denen ich nur zustimmen kann: „Man erlangt die Erleuchtung nicht, indem man sich das Licht vergegenwärtigt, sondern indem man die Dunkelheit erforscht.“

Schilderungen von astralen Reisen

Während der letzten Jahre hatte ich das Vergnügen, vielen Leute zu begegnen, die auch aus erster Hand über Astralreisen, außerkörperliche Erfahrungen und andere paranormale Phänomene zu berichten wussten. Auf meinen Kursen über Astralprojektion und andere esoterische Gebiete traf ich viele Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund die über ihre spirituellen Erlebnisse berichteten.

Man kann diese Menschen nicht in soziologische Kategorien einordnen, denn es handelt sich um alle Arten von Menschen – junge wie alte, Frauen wie Männer, gut und schlecht gebildete, Leute mit viel oder wenig Einkommen. Es gibt sicher das Vorurteil, dass Menschen, die Astralreisen und parallele Dimensionen erleben Tagträumer sind, aber die Realität zeigt etwas ganz anderes. Es scheint eher so, dass der Löwenanteil derer, die paranormale Erlebnisse hatten, mit beiden Beinen auf der Erde stehen; psychisch stabil und sozial gut eingebunden sind. Der Arzt Göran Grip bestätigt dies in seinem Vorwort zu Agneta Uppmans Buch *Ut ur kropp*. Er dementiert alle Verdächtigungen, dass diese Erlebnisse nur im Zusammenhang mit einer Art neurologischer Störung auftreten. Er konstatiert der Autorin geistige Gesundheit und schreibt:

Auch bei anderen Personen, die außerkörperliche Erfahrungen hatten, findet sich das gleiche: Egal wie gründlich man sie untersucht, man kommt zu keinem anderen Ergebnis als dass sie alle physisch und psychisch gesund sind. Und man kann auch getrost behaupten, dass es ganz „gewöhnliche“ Menschen sind, die solche Erlebnisse haben, keine nach dem spirituellen Suchende, keine „Spinner“, keine Menschen, die Drogen nehmen. Und das sollte eigentlich nicht verwundern. Denn wenn man sich einfach mal die Zeit nimmt, *zuzuhören*, wie sich außerkörperliche Erfahrungen zutragen, merkt man sehr schnell, dass sie sich im Bereich der Erfahrungen ganz klar von Halluzinationen unterscheiden – ob durch psychische, physische oder pharmakologische Ursachen hervorgerufen – und auch von Träumen und anderen veränderten Bewusstseinszuständen.

Einige der Menschen, denen ich begegnet bin, haben eine spontane außerkörperliche Erfahrung gehabt, nicht selten in ihren jungen Jahren; während andere erst nach geduldigem und beharrlichem Training solche Erlebnisse hervorrufen konnten. Wir wollen nun an den Erlebnissen einiger Personen mit astralen Phänomenen teilhaben. Es sind Leute mit denen ich befreundet bin, da wir diese Erlebnisse und das Interesse an der Esoterik teilen.

Konstantin

Die erste Geschichte stammt von Konstantin. Er ist Datentechniker und spielt in einer Band.

Meinen ersten Kontakt mit dem Astralen hatte ich während dem was man Schlafparalyse nennt. Meine erste Erfahrung in diesem Bereich machte ich in noch relativ jungen Jahren, auch wenn ich damals noch nicht verstehen konnte, was das eigentlich war. Aber ich verstand die Erlebnisse immer besser je älter ich wurde und je mehr ich im okkulten und magischen bewandert wurde. Eines der frühesten Erlebnisse mit der Schlafparalyse hatte ich im Alter von 15 oder 16 Jahren. Auch wenn ich schon davor tiefe astrale Träume hatte, kam das konkrete Erlebnis, dass der Körper eine „Hülle“ (aus Mangel an besseren Worten) ist, zuerst durch die Schlafparalyse. Das erste Mal, als ich diese erlebte, raubte mir die Furcht fast den Verstand. Ich hatte mich wie jede Nacht zum Schlafen ins Bett gelegt als ich fühlte, wie ich erwachte, aber auch wieder nicht. Das Wachsein fühlte sich genau so an wie jeden Morgen, mit dem Unterschied aber dass hier eine Klarheit und Fokus in ihr lag, die man selten hat wenn man gerade aufgewacht ist. Es fühlte sich ganz anders an obwohl ich glaubte, ich wäre physisch erwacht. In meinem Körper befand sich ein Rauschen das ich noch niemals zuvor gefühlt hatte. So als ob Wellen von Elektrizität durch ihn hindurch gingen. Da dieses Phänomen sehr unangenehm war wollte ich mich bewegen, was ich auch versuchte. Und da traf es mich. Ich konnte mich so gut wie gar nicht bewegen. Ich lag in meinem Körper ohne die Fähigkeit, mich zu rüh-

ren. Ich fühlte eine starke Panik in mir aufkommen und in meiner Furcht stürmten alle möglichen Gedanken durch meinen Geist.

„Was passiert hier? Bin ich tot? Aber ich bin doch wach! Aber nicht in dieser Welt? Bin ich erlahmt?“, um nur einige meiner Gedanken aufzuzählen.

In meiner Verwirrung und Angst entschied ich, alle meine Kraft dafür aufzuwenden, um einen Teil meines Körpers zu bewegen, egal welchen. Aber je mehr ich dies versuchte, desto geringer war das Resultat. Es fühlte sich so an, als ob ich auf immer größeren Widerstand stieß, je mehr ich mich anstrengte.

Ich entschied, mich zu entspannen und sammelte meine Gedanken um mich zu beruhigen. Ich konnte endlich meine Panik unter Kontrolle bringen und kurz darauf fühlte ich, dass etwas in meinem Körper anfang zu funktionieren, sich in Gang zu setzen und ich konnte mich nun wieder fast normal bewegen. Ich setzte mich im Bett auf und dachte über das Erlebte nach. All diese Angst, Panik und Besorgnis waren weg, aber ein mächtiges und absurdes Gefühl über das was ich erlebt hatte kam in mir auf. Es fühlte sich wie ein bizarrer Traum an, der sich nun weit weg von mir befand. Etwas, das so fremd und weit entfernt war, dass es ganz leicht und selbstverständlich schien, es einfach wegzuwischen.

Aber es gab etwas, das mich mehr als alles andere an diesem Erlebnis störte. Dieses „in Gang setzen“, das ich so konkret gefühlt hatte. Es war so als ob meine Seele wieder mit meinem Körper verbunden wurde, was es dann endlich möglich für mich machte ihn zu bewegen.

Dieses erste Erlebnis der Schlafparalyse war nur der Anfang von etwas das schon nach kurzer Zeit zu einem Phänomen wurde, das ich immer wieder erlebte. Etwa einen Monat nach diesem Erlebnis erfuhr ich diesen Zustand einige Male wieder. Und ein Teil der Träume, die ich in dieser Zeit hatte, ließen mich glauben, ich wäre dabei, verrückt zu werden - oder dass etwas anderes, etwas sehr ernstes dabei war, mit mir zu passieren. Diese Erlebnisse waren auch nicht etwas, das ich einfach so mit meinen Freunden diskutieren konnte, da ich ja selbst wusste, wie ich an deren Stelle reagieren würde, wenn ich von solchen Geschichten hören würde ohne sie selbst erlebt zu haben.

Konstantin schildert auf eine klare Art und Weise einige der Elemente die bei Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, oft auftreten. Man erwartet, ist aber dennoch nicht wach. Die Wellen von Elektrizität, das Gefühl der Panik und so weiter.

Etwas, das bei den Menschen, mit denen ich über ihre Erfahrungen mit Schlafparalyse, Klarträumen, außerkörperlichen Erfahrungen und Astralreisen spreche, immer wieder aufkommt, ist die Besorgnis, dass diese Erlebnisse mit einer beginnenden Verrücktheit zusammen hängen. Das ist allerdings sozial bedingt. Die Angst, von anderen als etwas Absonderliches gesehen zu werden, lässt einen Menschen sich seltsam fühlen.

Die Schlafparalyse an sich ist etwas gewöhnliches, aber derjenige, der plötzlich eine solche erlebt, ohne zu wissen, was das eigentlich ist, hat oft große Angst verrückt zu werden. Wenn Menschen, die solche Erlebnisse hatten, andere treffen, die dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, verschwindet diese Angst. Das zeigt vielleicht auch, dass die Kategorisierungen von Verrücktheit und Normalität immer noch zu einem großen Teil rein soziale Konstruktionen sind.

Konstantin erzählt weiter:

Eines der stärksten Erlebnisse während einer Schlafparalyse in dieser Zeit hatte ich circa drei Wochen nach dem ersten Auftreten. Ich war ins Bett gegangen und lag auf dem Bauch. Nach einiger Zeit fühlte ich das charakteristische Rauschen in mir. Ein Klicken ließ mich im Zustand der Schlafparalyse erwachen. Da sah ich zwei oder drei kleine Teufel, die auf meinem Rücken standen. Sie sahen aus wie eine Mischung aus Satyren und Zwergen. Sie hüpfen auf meinem Rücken herum und zogen mich am Haar. Es war recht brutal und ich fühlte, wie mein astraler Körper gegen das Bett schlug. Noch mehr in Panik und Furcht als zuvor wollte ich nichts anderes als nur aus diesem Zustand wieder zu erwachen. Aber als ich versuchte mich zu bewegen, konnte ich es nicht.

Eine Sache die mir in diesem Zusammenhang in den Sinn kam war, dass ich ja auf dem Bauch lag, mit dem Gesicht nach unten, aber dennoch dieses Szenario von der Seite betrachten konnte. So als wäre ich Zuschauer und Akteur in einem.

Nach einer Weile erwachte ich aus diesem Zustand und konnte keine Spur der kleinen Teufel in meinem Zimmer finden. Ich war mir nun sicher: Ich war dabei verrückt zu werden.

Ich kam mich auch noch an zwei andere Träume aus dieser Periode erinnern, die meine Psyche auf die gleiche Weise herausforderten wie es die Schlafparalyse tat. Das, was diese zwei Dinge voneinander unterscheidet, ist, dass die Träume mir eine mentale Klarheit in einer Traumwelt ermöglichen, während die Schlafparalyse in der physischen Welt ihren Ausdruck findet. Der erste dieser Träume war, wie ich auf die gleiche Weise wie in der Schlafparalyse erwachte, aber das Szenario spielte sich nicht in meinem Zimmer ab, sondern in einer Traumwelt, der astralen Welt. Während des Erwachens fühlte ich das gleiche Rauschen und Surren, genauso wie die wohl bekannte Bewegungslosigkeit. Aber bei diesem Mal war ich von einer Dunkelheit kosmischen Ausmaßes aber organischer Natur umgeben. Man kann es am besten mit einem Mutterleib in kosmischen Proportionen vergleichen. Der Mutterleib umschloss mich so, dass es sich wie eine zweite Haut anfühlte, was hier die Unbeweglichkeit erklärt. Ich war nicht so in Panik wie früher, aber dabei, es zu werden, als ich plötzlich fühlte, wie ein Puls schlug. Dieser Puls war nicht meiner sondern der des Mutterleibs. Und kurz nachdem ich diesen Puls fühlen konnte, stellte ich mich auf ihn ein, und wir pulsierten gemeinsam in Takt und Stärke. Ich fühlte, wie ich mich ausdehnte und wieder zusammen zog, pulsierte, im Einklang mit diesem kosmischen Schoß, während die Unbeweglichkeit blieb. Und alles, was ich sehen konnte, ist eine glimmende kosmische Dunkelheit, alles, was ich fühlte, eine organische pulsierende Dunkelheit. Sprich, der Limbus!

Der andere, richtig tiefe Traum, spielte sich in einer astralen Welt ab, welche man als einen Raum beschreiben kann, der nur aus grauen Wolken besteht. In der Ferne konnte ich etwas erahnen, das sich mit großer Geschwindigkeit auf mich zu bewegte. Und je näher es kam, desto deutlicher konnte ich sehen, dass es eine Art Engel war. Der Engel erinnerte mich stark an Dorés Kupferstich zu Dantes „Göttliche Komödie“. Und je näher er kam, desto deutlicher spürte ich, dass auch ich gleichsam auf ihn zu falle, was mich aus dem Traum aufwachen ließ, aber in dieses Szenario.

Es war das gleiche Bewusstsein, das ich während der Schlafparalyse hatte. Wir stießen zusammen und ich fiel geradewegs in meinen Körper zurück. Es war fast so, als würde ich körperlich fühlen, wie ich in meinen physischen Körper hineinfalle. Und der Aufprall des Falles fühlte sich genauso wirklich an als wäre ich aus dem Bett gefallen. Meine Wahrnehmung aber war noch immer in diesem Szenario gefangen und ich sah, dass der Engel mir wie in einer Vision einen Gegenstand reichte. Ich fühlte mich noch eine Weile in der Schlafparalyse liegen bevor ich wieder „erwachte“. Ich hatte den gleichen Zustand wie in einer Schlafparalyse erlebt, aber in einer anderen Welt.

Carl

Die nächste Schilderung stammt von Carl, einem Studenten der Universität von Stockholm. Carl begleitete uns auch schon zu unserem Haus auf Godland, hier halten wir themenbezogene Kurse und treffen uns mit Freunden, die unsere Interessen teilen. Er schilderte uns einen astralen Durchbruch, der alles andere als behaglich war.

Die schrecklichste Erfahrung, dass ich bis jetzt im Zusammenhang mit Astralprojektionen hatte, ereilte mich in einem kalten Winter auf Godland. Ich war mit Freunden in einem kleinen Haus auf dem Land. Thomas und ich saßen in Sesseln und lasen, ein Feuer wärmte den Raum. Nach einer Weile fühlte ich mich sehr müde und entschloss mich, das Buch wegzulegen und meine Augen ein bisschen auszurufen.

Nach einem kurzen Moment – zumindest erlebte ich ihn als sehr kurz – kam ich in einen Zustand in dem ich vollständig mental wach aber dennoch irgendwie ganz benommen und physisch eingeschlafen war. Ich hatte schon früher Projektionen meines astralen Ichs erlebt und entschloss mich, direkt zu versuchen, meinen Astralkörper frei zu bekommen. Ich begann mir vorzustellen und versuchte zu erleben, wie ich mich aufwärts aus meinem Körper heraus bewegte. Ich verwendete das Prana der Luft die ich atmete um meine Kräfte für diesen Versuch zu stärken.

Als ich ein kleines Stück aus meinem Körper herausgekommen war, fing ich an zu fühlen, wie mich etwas aufhielt. Etwas drückte mich zurück während ich mich weiter aufwärts kämpfte. Ich erlebte nun wie mein Astralkörper sich anfühlte als würde er sich immer weiter dehnen, um schließlich endlich zwei reißen zu müssen. Mein Bewusstsein wechselte zwischen meinem astralen und meinem physischen Körper hin und her. Ich wusste nicht, ob ich versuchen sollte, mich aus meinem Körper heraus zu bewegen oder diesen Versuch aufgeben sollte. Eine Woge der Verwirrung und Panik wallte durch mich und nach einiger Zeit landete mein Bewusstsein wieder vollständig in meinem physischen Körper – aber ich war noch immer genauso gelähmt wie zuvor. Ich versuchte, Thomas zur Hilfe zu rufen, da er ja nur ein paar Meter von mir weg saß – aber alles, was aus mir heraus kam, war ein leises Wispern. Ich fing an, zu Hyperventilieren.

Plötzlich endete dies alles. Ich war vollständig in meinen Körper zurückgekehrt. Ganz aufgewühlt darüber was gerade passiert, war schilderte ich in kurzen Worten Thomas, der selbst gesessen und geschlummert hatte, und den anderen von meinem Erlebnis. Sie schienen sich jedoch am meisten darüber zu freuen, dass es mit meinem Projektionsversuchen vorwärtsging.

Sicherlich ging es vorwärts, aber meine Vorstellung der Astralprojektion als etwas Problemloses und Ungefährliches waren doch ordentlich zunichtegemacht worden.

Auch das, was Carl uns hier beschreibt, ist etwas Ungewöhnliches. Genauso wie Konstantins Erzählung können wir sehen, dass außerkörperliche Erfahrungen anfangs sehr oft als etwas Unangenehmes erlebt werden. Zum Glück ist das vorübergehend. Wenn man erst die Kontrolle über die Erlebnisse erlangt und gelernt, hat in der astralen Ebene zu navigieren, werden sich die Erlebnisse schon bald zu etwas herrlichem und spannendem entwickeln.

Christofer, mit dem ich seit Beginn der 90er zusammen arbeite, beschreibt ein frühes Erlebnis, das sich dann viele Jahre später wiederholte.

Mein erstes Astralerlebnis spielte sich 1991, mitten in meinem Jugendzimmer, ab. Ich war 18 Jahre alt. Ich hatte einen Traum: ich stand vor meinem Fenster, blickte hinaus und mein Gesicht spiegelte sich in der Glasscheibe. Es sah sehr groß aus und fing an, sich in andere groteske Gesichter zu verwandeln. Je schrecklicher diese aussahen, desto mehr wurde ich in dieses Bild hineingezogen, und sank schließlich durch dieses hindurch. Während ich so durch das Fenster reiste trat ich auf eine sehr demonstrative Weise in das Astrale hinaus. Es unterschied sich deutlich von dem, wie man Dinge in Träumen erlebt. Anstatt etwas „vernebelte“ Sinne zu haben, erlebt man die Dinge klarer als im wachen Zustand. Ich fühlte mich als hätte ich eine sehr behagliche Temperatur um mich. Diese Erfahrung war verbunden mit der Farbe, die die Atmosphäre hatte. Die engste Assoziation mit unserer gewöhnlichen Farbskala wäre eine seltsame Mischung zwischen grau, grün und Schwarz. Im astralen Zustand formulierte ich diese Farbe allerdings als „Lauwarm“ und verband sie sehr stark mit der angenehmen Temperatur, die genau Richtig war – nicht wärmend, sondern einfach perfekt.

Danach reiste ich wahrscheinlich in einen höheren Bewusstseinszustand, den das Gehirn aber zensierte. Ich erinnere mich jedoch, wie ich danach in meinen Körper zurück sank. Nachdem ich eine Weile das unangenehme Gefühl hatte, nicht richtig mit meinem Körper „verankert“ zu sein, lag ich da, war mir meines Schlafes bewusst und wartete darauf, dass der Körper wieder erwacht.

Christofers erstes Erlebnis sollte wegweisend dafür sein wie er später mit astralen Reisen arbeitete. Dieses Erlebnis zeigte ihm eine Technik, die es ihm möglich machen sollte, die astralen Experimente zu wiederholen. Während einer späteren astralen Arbeit erlebte Christofer seine erste Reise. Er erzählt weiter:

In der Zukunft sollte dies meine zuverlässigste Methode werden, mich aus Träumen mit Hilfe von Fensterscheiben, Spiegeln und dunklen Portalen in das Astrale hinaus zu begeben. Ich möchte auch noch sagen, dass ich mich schon damals, als ich mich in der Scheibe widerspiegelt sah, in einer niederen Form vom astralen Zustand befand. Es erschien für mich aber wie ein Traum, da ich noch nie zuvor ein astrales Erlebnis hatte, aber ich bin überzeugt davon, dass, hätte ich mich umgedreht und auf mein Bett gesehen, ich dort meinen Körper erblickt hätte.

Interessant ist, dass sich später in einer Nacht im Winter 2003, nach einer magischen Arbeit mit einigen Freunden, dieses Erlebnis auf eine fast gleiche Art wiederholte. Ich war zu diesem Zeitpunkt schon seit fast 10 Jahren von zu Hause ausgezogen. Ich erwachte in meinem Traum und entschied mich zu fliegen. Plötzlich verließ ich den Körper und mit dem Eintreten in das Astrale befand ich mich wieder in meinem Jugendzimmer. Ich erahnte wieder mein Spiegelbild im Fenster, fiel aber dieses Mal mit vollem Bewusstsein durch die Scheibe hindurch. Sie fühlte sich wie Gelee an. Draußen war alles „Lauwarm“, genau so wie das erste Mal, jedoch war die Farbe nun eher bräunlich. Ich sah den Vollmond, der wie eine Scheibe war, und nicht wie ein Himmelskörper der sich weit draußen im Weltraum befindet. Diese Scheibe war ein Portal durch das ich hindurch reiste, erinnerte mich aber nicht mehr an, das was danach passierte.

Viele Astralreisende berichten, dass die stärksten Erlebnisse oft dann eintreten wenn man sie am wenigsten erwartet. Man kann monatelang darum gekämpft haben, eine starke außerkörperliche Erfahrung hervorzurufen, ohne dabei nennenswerte Resultate erzielt zu haben, und plötzlich, ganz unvorbereitet trifft ein sehr starkes und konkretes Erlebnis ein, und das nicht selten an unerwarteten Orten. Christofer wurde Zeuge davon:

Ich hatte sogar starke astrale Erlebnisse auf der materiellen Ebene. Die deutlichsten und interessantesten ganz spontan – im Unterschied zu Erlebnissen in Zusammenhang mit magischer Arbeit. Tatsächlich spielten sich zwei fast gleichartige Erlebnisse ab als ich auf der Toilette saß. Beide Male sah ich eine Art Funken, zirka 1 cm Durchmesser, so wie glühendes Metall,

das Funken sprüht, wenn man Messer oder ähnliches mit der Schleifmaschine bearbeitete. Aber diese Funken brannten nicht so schnell wie die beim Schleifen entstehenden, sondern eher in Zeitlupe, und glühten mit einem weicheren aber genauso klaren Licht. Die Art und Weise, wie sie sich bewegten, war jedoch nicht so linear wie ein fliegender Funke. Der erste bewegte sich weich und unregelmäßig, wie eine Fliege in Zeitlupe, und er zeigte sich für etwa 5 bis 6 Sekunden bis er plötzlich mitten in der Luft verschwand. Der andere schwebte in einem weichen Bogen und hatte eine Art Schwanz, wie eine „Leuchtspur“ in Zeitlupe, und blieb für etwa 3 bis 4 Sekunden bestehen bis er in mich hinein fuhr und da entweder verschwand oder wieder aus meiner Rückseite herauskam und fort war.

Christofer und ich führten während der Jahre eine ganze Menge esoterischen Arbeiten zusammen aus. 1996, während einer solcher Arbeit, trat folgendes kurzes aber sehr deutliches astrales Erlebnis ein:

Ich visualisierte bevor ich einschlief das *Clavicula Nox*-Symbol. Lange nach dem ich eingeschlafen war, war ich plötzlich bei Bewusstsein und fühlte, wie ich meinen Körper verließ. Ich landete irgendwo wo alles aus Gold war, mit braunen Strängen aus einem wolkenartigen Material. Ich rief beherzt nach Thomas, nachdem ich mich daran erinnerte, dass mein Körper ja in seinem Keller lag und schlief. Ich hoffte, dass er ebenso draußen war, und reiste. Nach einer Zeit wurde ich wieder in meinen Körper zurückgezogen und wachte leicht auf, bevor ich wieder einschlief.

Henrik

Der folgende Bericht stammt von Henrik, ein Freiluftmensch und Ladenchef. Seit seiner Kindheit hatte er astrale und paranormale Erlebnisse. Die drei Beschreibungen, die er uns liefert, hat er in verschiedene Gruppen eingeteilt: 1) Traum-astral, 2) Visualisiert-astral und 3) Außerkörperliche Erfahrung. Diese Einteilung ist durchaus anwendbar und zeigt, dass diese Erlebnisse verschiedene Anzeichen haben und aus unterschiedlichen Zuständen resultieren können. Henrik beginnt mit dem, was er als ein traumastrales Erlebnis bezeichnet.

Ich träumte, dass ich inmitten meines Zimmers saß und meditierte. Die Meditation zielte ab, zu versuchen, flüchtige Gedanken abzustellen. Nach einer Weile merkte ich, dass etwas nicht so war wie sonst. Ein Gefühl von Surrealismus kam auf, dann überkam mich das starke Gefühl, dass dies nicht mein Zimmer war, sondern dass ich schlicht und einfach träumen musste. Nachdem mir nun klar geworden war, dass ich wirklich träumte, kam ich darauf, dass ich jetzt meine Hände betrachten sollte, da man auf diese Weise sein Wahrnehmungsvermögen steigern kann. Ich sah für einen Moment auf meine Hände und sofort wurden meine Sinne klarer und nicht so verschwommen wie es normalerweise in Träumen der Fall ist.

Ich wusste, dass ich eigentlich in meinem Bett lag und schlief und auch, dass ich am nächsten Morgen ein geschäftliches Treffen haben sollte. Ich sah mich im Zimmer um und entdeckte im Fenster einen Wirbel. Dieser war wie ein dunkler Vortex in den ich nicht weiter als ein paar Meter hineinschauen konnte. Zuerst hatte ich das Gefühl, dass ich mich vor ihm besser in Acht nehmen sollte. Als dieses Gefühl in mir aufkam verlor ich sogar die „Kontrolle“ über den Traum, die ich zuvor noch fest hatte. Ich sah also wieder auf meine Hände und alles stabilisierte sich wieder.

Ich entschied mich, herauszufinden, was passieren würde wenn ich in den Wirbel gehen würde. Als ich genau vor dem Loch stand fühlte ich einen Sog und ich tat einen Schritt geradewegs in ihn hinein. Ich wurde direkt hinein gesogen, durch das Loch, das sich als langer Tunnel herausstellte. Zuerst ging es geradeaus, dann hinab. Die Reise verlief mit einer unglaublichen Geschwindigkeit, und ich hatte es schwer irgendetwas zu sehen. Es war ein unglaubliches Gefühl. Es fühlte sich so an, als würde man in einer Achterbahn fahren, die die ganze Zeit hinab schießt.

Das Licht des Raumes schrumpfte zu einem kleinen Punkt. Nach einer Weile trat ich wieder aus dem Tunnel heraus und landete auf einem großen Platz der Knossos auf Kreta ähnelte. Einige Zentimeter über dem Boden schwebten Wolken von etwa zwei Metern Durchmesser und als ich in sie hinein ging, wurde es schwer; überhaupt noch etwas erkennen zu können. Plötzlich öffnete sich mitten in diesem Nebel eine Tür aus der etwas herauskam und sich direkt vor diese stellte. Es war ein Mann mit Hundekopf. Er sagte nichts zu mir, aber auf irgendeine Art und Weise konnte ich seine

Gedanken fühlen. Ich verstand, dass ich auf diesem Platz zwar wohl willkommen war, aber nicht durch diese Türe gehen sollte.

Ich ging einige Zeit im Nebel umher, wollte dann aber zurück. Ich musste nicht mehr tun als nur daran zu denken und schon war ich wieder zurück in dem Zimmer in dem alles angefangen hatte.

Ein interessanter Aspekt dieser Erzählung ist, dass eine Meditation in diesem Traum vorkommt. Fortgeschrittene Astralreisende, nicht zuletzt solche, die sich astrale Tempel erschaffen haben, starten oft von einem Zustand der Trance aus, die in einem Traum hervorgerufen wird oder auch in einer Astralreise. Auf diese Weise kann zu den astralen Erlebnissen noch eine weitere Dimension erscheinen. Das nächste Erlebnis kategorisiert Henrik als ein visualisiertes Astralerebnis.

Ich lag neben meinem Altar auf dem Rücken. Meine Hände lagen ausgestreckt neben meinem Körper und ich lag vollkommen nackt auf einer Decke. Eine zeitlang lag ich nur so da und konzentrierte mich einzig auf meine Atmung. Nach einer Weile versuchte ich, mich im Raum umzusehen. Zuerst war es dunkel aber einige Augenblicke später erschien mir hinter meinen Augenlidern ein Nebel. Er formte sich zu meinem Zimmer und ich visualisierte, wie ich langsam aus meinem Körper schwebte. Ich blieb zwar in meinem richtigen Körper, die Visualisierung war aber ungeheuer deutlich. Ich sah mich im Zimmer um und konnte die Dinge auf eine andere Weise wahrnehmen als normal. Die Ecken des Raumes, zum Beispiel, waren nicht ganz im rechten Winkel. Die Wand sah etwas schief aus und einige Gegenstände leuchteten mit einem gedämpften, goldfarbenen Schein. Die Kerze auf meinem Altar war entzündet und ich konnte meinen Körper auf der Decke liegen sehen, ich zog einen Kreis rund um ihn, um ihn zu schützen.

Neben meinem Bett entdeckte ich einen dunklen Umriss auf dem Boden. Als ich näher ging, sah ich, dass es ein Wasserpfuhl war in dem sich der Mond widerspiegelte. Ich tauchte in das Wasser ein. Die Wasseroberfläche, durch die ich hindurch gedungen war, war nun ein Nachthimmel in dem der Mond voll schien. Unter meinen Füßen sah ich eine kleine Insel mit einem großen Berg darauf. Ich ging hinab zu dem Kap der Insel welches sich

auf den Mond zurichtete. Auf dem Kap befanden sich die Ruinen einer alten Stadt mit einem Altar am Ende.

Wie ich auf den Altar zuing fuhlte ich durch den Wind den Mond zu mir sprechen. Es ist schwer, dieses Gefühl zu erklären, aber es kam durch den Wind auf und es war so als ob der Mond sprechen würde. Ich ging zum Altar und sah auf ihm einen faustgroßen Kristall liegen. Ich hob ihn auf und schaute in ihn hinein. In ihm sah ich einen Mann neben dem Altar, bei dem ich stand, sitzen. Es war keine Ruine sondern ein Tempel. Er stand und schnitzte ein Symbol auf einen flachen Stein, zur Ehren des Mondes. Das Symbol war seine Art, den Mond und seine Kraft zu huldigen.

Anschließend begab ich mich zurück, hinauf in den Nachthimmel, und zu meinem Zimmer in dem ich mich wieder mit meinem Körper vereinte. Während der ganzen Zeit „fühlte“ ich meinen Körper, die Visualisierung selbst war dennoch sehr klar gewesen.

Die letzte Erzählung von Henrik handelt von einem „körperlichen“ außerkörperlichen Erlebnis. Es trat nach einer längeren Zeit des Wachseins ein, welches eine kraftvolle Methode ist mit den Grenzen des Bewusstseins zu experimentieren.

Ich und ein Freund mit dem ich schon diverse magische Sachen zusammen ausgeführt hatte, entschieden uns, uns für einige Tage wach zu halten. Wir taten dies auch so und am dritten Tag sollte er mich dann astral führen. Da mein Freund schon lange innerhalb eines magischen Ordens gearbeitet hatte und sehr viel mehr Erfahrung hatte als ich, entschieden wir uns dafür, dass er mich führen sollte.

Ich lag auf dem Rücken in meinem Bett und mein Freund saß in einem Sessel, ein kleines Stück weg. Er führte mich zuerst durch eine Entspannungsübung bei der man sich auf jeden Teil des Körpers einzeln konzentriert um dann schließlich ganz zu entspannen. Als mein ganzer Körper entspannt war lag ich nur da und nahm nichts außer meiner Atmung wahr. Zuerst fühlte ich nichts anderes, doch nach einer kleinen Weile fing es in meinem linken Arm zu kribbeln an. Es fühlte sich so an als wäre er eingeschlafen, aber plötzlich fühlte ich, wie er durch das Bett hindurch sank

und frei hinab hing. Zuerst bekam ich etwas Angst, dann aber erinnerte ich mich daran, dass mein Freund ja hier war, sollte etwas passieren. Dann breitete sich dieses Kribbeln im ganzen Körper aus und plötzlich sank ich vollständig durch das Bett hindurch. Ich sank bis ich mich in etwas wieder fand das einer braunen, wabernden Energie ähnelte. Ich spürte, wie ich in ihr herum schwebte und ich konnte meine Arme und Beine frei bewegen. Lichtstreifen bewegten sich in einem langsamen Tempo. Ich konnte meinen gewöhnlichen Körper überhaupt nicht erspüren. Als ich versuchte, ihn zu fühlen, spürte ich nur, wie ich in dieser Energie schwebte. Mein Astralkörper hatte meinen physischen Körper vollständig verlassen. Ich dachte noch: „Wie komme ich nun zurück zu meinem normalen Körper? Was, wenn es nicht geht?“, da wurde ich auch schon mit rasender Geschwindigkeit zu ihm zurückgezogen und ich zuckte scharf zusammen. Mein Freund hatte sehr deutlich bemerkt, dass ich meinen Körper verlassen hatte und fragte sich natürlich, was ich wohl erlebt hatte.

Alexis

Alexis, als Journalistin tätig, erzählt wie viele von mir interviewte Personen, dass sie eine große Erleichterung fühlte als sie erfuhr, dass sie mit solchen Erlebnissen nicht allein war. Mittlerweile haben wir viele astrale Experimente zusammen durchgeführt.

Ich hatte einige astrale Erlebnisse schon bevor ich Thomas traf, jedoch hatte ich keinerlei Ahnung, was dies war, was ich da erlebte. Als ich Agneta Uppmans Buch *Ut ur kroppen* las, war es eine unglaubliche Erleichterung und endlich eine Erklärung für das, was ich in diesen Nächten erlebt hatte. Ich traf Thomas im Herbst 1995 als ich für die okkulte Zeitschrift *Pentagram* ein Interview mit ihm machen sollte. Wir wurden uns schnell einig und legten zügig los. Von Thomas bekam ich ausführliche Erklärungen für meine Erlebnisse und massenweise Informationen sowie neues Wissen darüber, wie das mit Astralreisen funktioniert. Außerdem nahm er mich auf einige Reisen mit, die wir dann zusammen unternahmen.

Diese Erlebnisse teilen zu können, und sie dann mit einer anderen Person besprechen zu können, gab ihnen eine ganz neue Dimension!

Alexis teilt noch ein paar weitere Beispiele mit uns. Das erste Erlebnis trat auf Gotland ein, im Sommer 1997, und ist ein Beispiel für das, was man Astralstrich nennen könnte, was eine Vision von etwas astralem beinhaltet, obwohl sich die Person im physischen Körper befindet.

Thomas und ich waren im Wald spazieren. Die Sonne schien und die Vögel zwitscherten, es war ein herrlicher Sommertag. Wir wanderten etwas herum und unterhielten uns über dieses und jenes. Plötzlich sah ich eine kleine Familie von „småfolk“ (dt.: kleine Naturwesen, etwa: „Wichtel“)! Sie waren vielleicht zwei Meter weit weg, eine kleine Mama, ein kleiner Papa und drei noch kleinere Kinder. Die Eltern waren vielleicht zehn Zentimeter groß, die Kinder gerade mal die Hälfte. Ich erinnere mich nicht daran, was sie für Kleider trugen, aber glaube, sie waren alle ganz bunt angezogen und hatten spitze Kappen auf dem Kopf.

Ich traute meinen Augen nicht. Während der stillen Szene in der ich die kleine Familie weggehen und sich dann in einer Reihe aufstellen sehe, kommt plötzlich ein Vogel und landet genau neben ihnen. Die kleine Familie kletterte auf dessen Rücken und dann flogen sie lautlos hinweg.

Das nächste Erlebnis das Alexis beschreibt hatte sie etwas früher im gleichen Jahr in Göteborg:

Eines der faszinierendsten astralen Erlebnisse hatte ich zusammen mit Thomas im Frühjahr 1997 als ich mich auf einer Party in Göteborg befand. Thomas war zuhause, in Stockholm. Ich saß mit ein paar anderen auf einer Matratze und entspannte. Früher in dieser Nacht hatte ich ein astrales Tor geöffnet, in einem der großen backdrops die an der Wand hingen. Nun bekam ich eine unbeschreibliche Lust, das Tor zu untersuchen um herauszufinden wohin es wohl führen würde.

Ich stand auf und ging mit meinem Astralkörper durch dieses Tor. Ich wanderte in einem langen, dunklen Grottengang. Die Erfahrung war von mes-

erscharfer Klarheit und nach einer Weile merkte ich, dass ich schon ein gutes Stück weit im Labyrinth der Tunnel umhergewandert war; aber was noch schlimmer schien – ich merkte dass ich nicht allein war! Überall um mich herum saßen seltsame Wesen auf den Wänden und schauten mich neugierig an. Dämonen! Sie sahen aus wie die klassischen Bilder von den Dämonen der Dunkelheit, mit grau-grüner Haut, kahlen Köpfen, spitzen Ohren und nackten mageren Körpern.

Plötzlich erkannte ich, in was ich da hineingeraten war. Ich war geradewegs in die Heimstatt dieser Dämonen hineingegangen, ohne Einladung und ohne Schutz, außerdem war ich nun schon so weit gegangen, dass ich nicht mehr wusste wo ich war oder wie ich wieder herausfinden sollte! Nun bemerkte ich auch noch, dass ein Teil der Dämonen begann von den Wänden herunterzuklettern um sich mir zu nähern... sie sahen nicht gerade ungefährlich aus... was sollte ich tun?

Ich tat also das, was sich im Moment am natürlichsten anfühlte – ich rief nach Thomas und hoffte stark, dass er mich hören würde.

Nun geschah etwas, das ich nie vergessen werde. Thomas kam sofort, aber die Art wie er auftauchte, erinnerte mich an einen alten Star Trek Film, wenn die Mannschaft auf das Schiff „gebeamt“ wird. Er füllte sich genauso von unten mit winzigen Bausteinen auf. Es ging sehr schnell, sah aber so abfahren aus, dass ich meinen Augen nicht traute.

Thomas sah genau so aus wie in Wirklichkeit, bis ins kleinste Detail. Ich musste ihn einfach berühren und er fühlte sich ganz real an. Ich war noch nie so froh darüber gewesen, einen lieben Freund zu sehen.

„Jetzt werde ich dir da raus helfen“, sagte Thomas und nahm mich an der Hand. Zusammen gingen wir tiefer in die Grotte, gelangten zum Schluss an eine Stelle, die man am ehesten mit dem „Bewusstsein des Drachen“ beschreiben könnte. Von hier aus konnte man andere Astralreisende und Esoteriker kontaktieren. Zum Schluss gingen wir jedenfalls hinaus und kamen an der gleichen Stelle wieder aus dem astralen Tor heraus an der ich diese Welt betreten hatte. Ich ging zu meinem physischen Körper und legte mich in ihn.

Am Tag danach fuhren wir von Göteborg wieder heim und das erste was ich tat, als ich wieder zuhause in Stockholm war, war Thomas anzurufen...

Er konnte die Sache, die in dieser Nacht passiert war, bestätigen und zudem konnte er beschreiben, wie es auf dem Fest ausgesehen hatte und welche Musik gespielt wurde.

Fedrik

Die letzte Beschreibung einer Astralreise stammt von Fedrik, einem Gymnasiallehrer der seit vielen Jahren außerkörperliche Erfahrungen erlebt hatte und auch weitere Erfahrung mit paranormalen und astralen Phänomenen hat.

Im Bett liegend realisierte ich plötzlich, dass ich den Raum um mich sehen konnte, obwohl ich die Augen geschlossen hatte. Sekunden, Minuten vorher war ich im Halbschlaf von einem ganz unbehaglich grollenden Geräusch im Hinterkopf geplagt worden. Es war eigentlich mehr als nur ein Geräusch, es war eine Art von tiefen Vibrationen die sich abwechselnd über meinen Körper ausbreiteten und mich insgesamt vibrieren ließen, so als ob mein Körper in einem seltsamen Strom aus Energie mit fließen würde.

Ich erkannte, dass ich mich nicht bewegen konnte – mein Körper war wie versteinert, ich wollte die Augen aufmachen, einen Finger bewegen, aber sie waren wie festgeklebt. Mein Körper – oder eher etwas in ihm, fing an, zu vibrieren, und ich fühlte eine Bewegung aufwärts, aber es war so, als ob sich nicht alles auf einmal losreißen konnte – Teile von mir wurden auf dem Bett festgehalten, wie in einem kräftigen Magnetfeld.

Ich wurde mir meiner Atmung bewusst – sie fühlte sich weit weg und außerhalb meiner Kontrolle an. Leichte Panik kam in mir auf, aber ich konnte sie bezwingen, und dann passierte es. Da sich die Verbindung zur Atmung irgendwann löste, schwebte ich vom Bett auf und fing auf eine sanfte Weise an, zu rotieren, schwerelos hinauf, aufrecht stehend. Ich sah meinen eigenen Körper im Bett liegen, das Zimmer, die Möbel – ein unglaublich leichtes und erfrischendes Gefühl, ein Gefühl von Freiheit und Freude erfasste mein ganzes Wesen. Hier und da konnte ich eine Spur von dem sehen was mein Ich in diesem Moment ausmachte und das nun im Raum herum schwebte – eine Art ekto-plasmischer Materie die sich unglaublich leicht und dünn

anfühlte und fast... feucht. Wenn ich später daran zurückdachte erinnerte mich immer an etwas wie leicht feuchte Gaze oder ein Seidengewebe der dünnsten Sorte.

Ich hatte keine Kontrolle über meine Bewegungen sondern folgte einfach meinen neuen „Geisterkörper“ – und dieser schwebte hinaus auf den Gang, durch die Toilette und *durch* die Türe des Badezimmers, ein merkwürdiges Gefühl. Und dann fing eine Art Schwindelerregendes, *sauzendes* Gefühl an, an mir zu ziehen – sehr unangenehm – und ich bewegte mich immer schneller auf die Badewanne zu, hinein in das Abflussloch. Einige Sekunden lang befand ich mich in einem heulenden, grollenden Tunnel mit seltsamen neonfarbenen Mustern die an den Wänden pulsierten.

Dann war ich draußen, genau dort wo ich wohne, einem Vorort von Stockholm. Ich befand mich einige Meter hoch in der Luft und spürte, dass ich meinen Flug nun besser kontrollieren konnte. Ich konzentrierte einfach meinen Willen auf einen Punkt und schon begann ich dorthin zu schweben. Das war aber nicht ganz problemlos. Wie ein Kind das Laufen lernen muss, musste ich lernen, mich in diesem neuen und ungewohnten Zustand zu bewegen. Die Gesetze der Gravitation galten nicht mehr. Wenn ich mich in eine Richtung bewegte, glitt ich einfach dorthin, hoch oder runter – es spielte keine Rolle. Und genauso als würde diese Schwerelosigkeit anhalten, glitt ich einfach in diese Richtung, wenn nicht ein neuer Impuls kam, der mich dazu zwang, anzuhalten oder die Richtung zu ändern.

Ich spielte etwas über dem Garten und dem Hausdach auf diese Weise herum, und fühle die ganze Zeit ein unglaubliches Glück und ein Gefühl der Freiheit – es war als ob ich etwas gefunden hätte, was ich mein ganzes Leben gesucht habe, ohne dass es mir richtig bewusst war. Alles fühlt sich auf eine Art vertraut an, obwohl es gleichzeitig gänzlich ungewohnt war. In meinem Spiel bewegte ich mich nun viel höher in die Luft und legte plötzlich meine Aufmerksamkeit auf die ganze Umgebung um mich herum. Ein unglaublicher Anblick über die Vororte Stockholms breitete sich unter mir aus. Glitzernd, fantastisch. Es war, als ob alle Lichter alle Details, viel klarer und schärfer waren als gewöhnlich.

Im Nachhinein begriff ich, dass ich Details auf sehr weite Entfernung erkennen konnte, eine Distanz über die mein physisches Auge diese niemals

hätte erfassen können. Ich konnte meinen Blick einige Kilometer weit, über eine Autobahn hinweg, schweifen lassen und dennoch einzelne Details in der Karosse eines Autos ausmachen – die Autobahn donnerte und pulsierte sehr heftig. Ich konnte in der Ferne einen Wanderer in der Nacht sehen, hineinzoomen und das Gesicht der Person erkennen als ob sie nur ein paar Meter weit weg stünde. Ich konnte auch die Nähte an der Jacke der Person erkennen, ja fast buchstäblich fühlen – ein Faden in anderer Farbe der sich um den Kragen legte. Auch die Sinne funktionieren anders in diesem Zustand. Alle Geräusche waren auf eine Weise gedehnt und dumpf, fast so als wäre man unter Wasser.

Nun wollte ich mich in einem längeren Flug versuchen. Ich konzentrierte mich auf den südlichen Teil der Stadt und setzte mich in Gang. Dabei stieß ich auf ein interessantes Phänomen: Wenn ich mich auf eine längere Reise begab, war es so, als würde ich in die Länge gezogen werden, oder als ob die Welt unter mir zusammengezogen würde, so dass der Abstand zwischen zwei Punkten wie eine kurze Strecke, oder nur ein kurzer Schritt war. Die Häuser und Autos unter mir wurden sozusagen flacher. Beides, die Welt und mein Bewusstsein, hatten eine Art elastischen Charakter. Sobald ich an dem neuen Punkt angelangt war, nahm alles sofort wieder die richtigen Proportionen an.

Dort angekommen fingen die Sterne an meine Aufmerksamkeit zu erhaschen – der Himmel war klar und sie glitzerten verführerisch. Nach einer Weile des Betrachtens verwandelten sie sich dann doch immer mehr in eine Reflektion. Die Reflektionen von Wellen eines Meeres das sich über den ganzen Himmel erstreckte – nach oben und unten. Es war ein betäubender Anblick, ein glitzerndes Meer das den ganzen Nachthimmel über der Stadt bedeckte. Außerdem breitete sich nun ein dunkler, verzauberter Wald aus, der unter dem Meer hervortrat – ebenfalls in beide Richtungen, nach oben und unten. Ich flog über der Stadt umher, manchmal auf dem Rücken, um das Meer und den mystischen Wald zu betrachten, manchmal hinabgewandt zu den Häusern und Hügeln, wo ich Ecken und Plätze von Stockholm sehen konnte, die ich noch nie zuvor besucht hatte. (Ich besuchte sie an den Tagen darauf und konnte mich tatsächlich in ihnen zurechtfinden, obwohl ich noch nie vorher physisch dort gewesen war).

Plötzlich wölbte sich das Wasser in einem gewaltigen Bogen nach unten und formte direkt vor mir eine Mauer. Ich befand mich gerade in geringerer Höhe, über einem bewaldeten Hügelchen in einem Park. Ich wollte eigentlich nicht durch diese Wand hindurch und so begab mich also hinunter, in den Wald hinein, der für meinen losgelösten Zustand fast schon zu wirklich wirkte. Also drehte ich um, aber anstatt der erwarteten Häuser und Straßen, breitete sich eine gewaltige Wildnis unter mir aus. Es war Tag, der Himmel blau. Nadelwald erstreckte sich über schwindelerregend hohe Hügel, und weit weit unten im Tal schimmerte ein Meer (dieses Mal in die richtige Richtung gewandt). Hoch über dem Tal glitt ein Habicht oder Falke (Ornithologie war noch nie eine meiner Stärken). Und ich war auch verwandelt – in einen Vogel.

Die neue Anatomie in der ich mich wieder fand fühlte sich sehr merkwürdig an. Die Art, sich zu bewegen, die Sicht und das Gehör – all das war sehr fremdartig. Es fühlte sich an als würde ich unnötig viel Energie auf mein unbeholfenes Geflatter verschwenden. Ich konnte beispielsweise auch mit dem Blick zu einem kleinen Tier, das in einem Gebüsch in der Mitte meines Sichtfeldes unter mir hockte, zoomen, gleichzeitig betrachtete der Rest meines Sichtfeldes die Szene aus der normalen Perspektive. Dies verhinderte jedoch nicht, dass ich eine unermessliche Freude und Freiheit empfand während ich mich vorwärts bewegte. Aus irgendeinem Grund folge ich dem Habicht/Falke und wir bewegen uns in immer höheren Kreisen auf die Sonne zu. Während wir in Richtung Sonne flogen fühlte es sich so an, als würden alle Eindrücke und Erlebnisse sich immer schneller im Gedächtnis drehen, und der letzte klare Eindruck, an den ich mich erinnern kann, ist das Gefühl, zusammen mit dem Falke/Habicht in die Sonne hinein zu fliegen. Danach werden die Erinnerungen zu komprimiert und dicht als dass ich sie danach noch auseinander halten könnte. Ich habe zwar eine vage Erinnerung von Reisen durch andere Welten, Treffen von Wesen unterschiedlicher Art – aber der Strom von Erlebnissen ist so stark komprimiert, dass es wie ein kompaktes Chaos im Kopf wirkt. Während ich sie erlebte waren alle Erlebnisse ausgestreckt und substanzvoll, so wie meine früheren Eindrücke, aber jetzt, im Nachhinein, kann mein Gehirn sie nicht mehr auseinander halten.

Ich konnte ein paar Details am Anfang des Stroms erkennen, bevor er dann zu schnell wurde, zu heftig komprimiert – ein Pavian mit Drachenaugen der mit mir spricht, ein glatzköpfiger Mann in Sandalen und Toga mit einer zusammengerollten Pergamentrolle mitten durch den Kopf, mich begleitet und mir etwas erzählend. Ein Ereignis: eine Insel, die sich aus dem Meer erhebt, und Tiere aller Arten schwimmen in Wogen an Land und fangen an sie zu bewohnen, zuletzt kommen Menschen. Unterwasserwelten, ein Furcht erregender Hai der versucht meinen Weg zu blockieren, ein gewaltiger Drachenkopf der sich in einem Bogen über einen flammenden Himmel und ein stürmendes Meer erhebt, Wälder mit seltsamen Formen und Wesen, die Gesichter von Menschen die ich noch nie zuvor getroffen habe, denen ich aber sporadisch während der kommenden Jahre begegnen werde (ich bin jedes mal aufs neue überrascht wenn das geschieht), Grotten, eine rothaarige, grünäugige Frau in einem bordellähnlichem Milieu die sich in eine ewig schlingende grüne Schlange verwandelt die mich verzehrt, ich werde neu geboren und sehe das Blut des alten Körpers ausgebreitet in einem Raum in dem ein gewaltsamer Streit stattfand, eine Art Universität oder Bibliothek mit lebenden Dinosauriern in Gärten, und so weiter.

In meinem Gedächtnis badet alles in einem intensiven Licht – die wachsende Sonnenscheibe umfasst alles in den folgenden Eindrücken.

Als ich erwachte war es etwa eine halbe Stunde später als beim letzten Mal da ich zu der Uhr gesehen hatte. Aufgewühlt, zitternd, ermattet, glücklich. Ich konnte nicht wieder einschlafen, ging in die Küche, machte mir eine Tasse Tee und fing umgehend an, das erlebte niederzuschreiben.

Nachwort

„Nun mache ich schon seit so vielen Jahren astrale Übungen, aber es stellen sich einfach keine Resultate ein!“

Ein Freund und eifriger Teilnehmer meiner Kurse schüttete mir sein Herz aus und beklagte das Fehlen konkreter Erfolge.

„Aber du hast mir doch schon von einer ganzen Menge berauschernder Erlebnisse berichtet“, versuchte ich ihn aufzumuntern.

„Ja schon, aber es war nicht so, wie du deine Erlebnisse berichtet hast. Das Einzige, was ich erreicht habe ist, dass ich ganz oft meine Träume kontrollieren kann, und dass ich astrale Nebel und Lichtphänomene sehen kann während ich meditiere. Außerdem habe ich nur drei, vier Astralreisen erlebt.“

Ich fragte ihn, ob man nicht eben das als eine ganz ordentliche Menge an Resultaten betrachten könnte. Hatte er diese Erlebnisse hauptsächlich gehabt noch bevor er mit esoterischen Studien und astralen Übungen angefangen hatte? Er gab zu, dass das nicht der Fall war.

Esoterische und astrale Erlebnisse bringen viele Paradoxien mit sich die überwunden werden müssen. Bedingt durch ihre Natur sind sie so abstrakt und schwer zu begreifen dass schon allein die Beschreibung der Erfahrung für einen selbst sich als schwierig darstellt. In ihrer Art erinnern sie an Träume. Solange man sich im Traum befindet fühlt sich dieser logisch und konkret an, sobald man aber aufwacht, erscheint er plötzlich als sehr unlogisch und flüchtig. So ist es auch mit astralen Erlebnissen. Während der Erfahrung scheinen sie viel realer und wirklicher als die gewöhnliche physische Wirklichkeit, aber kaum ist man in den physischen Körper zurückgekehrt, wird die Erinnerung an das Erlebnis vage und oft entstehen Zweifel darüber, was man eigentlich erlebt hat.

Wer schnelle und umwerfende Resultate im Erleben des Astralen sucht, oder einfach einen Weg um den Alltag zu entfliehen, wird enttäuscht werden. Das Paradoxon der Astralreisen ist, dass sie so subtil sind; so spirituell, dass sie erst dann konkret werden, wenn man die Bedingung fallen lässt, sie müssten konkret sein. Wenn die Astralreisen allerdings in eine größere spirituelle Suche mit eingebunden

werden, eine, in der die Selbsterkenntnis im Zentrum steht, können die Erfahrungen konkreter werden als alles andere was man vorher erlebt hat. Plötzlich öffnen sich Portale zu anderen Dimensionen; Zeit und der Raum verwandelt sich und der Astralreisende trifft auf Wesen und Welten von denen er nie geglaubt hätte, sie würden existieren.

Eine gute Methode um die Grenze zwischen dem astralen und dem physischen Gedächtnis zu überwinden ist, diese direkt nach dem Erlebnis in ein Tagebuch zu notieren. Wenn der Tag kommt, an dem man sich fragt, ob man nun wirklich einen Fortschritt erreicht hat, kann man in seinem Tagebuch blättern und darüber staunen, wie viele Erlebnisse man tatsächlich schon gehabt hat. Die reine Anzahl der Erlebnisse sind aber nicht das Ausschlaggebende. Die Astralreise ist nicht das letztendliche Ziel, sondern ein Zwischenschritt um noch tiefer in die Mysterien zu blicken, die das menschliche Dasein umgeben. Eigentlich genügt schon ein einziges astrales Erlebnis im Leben um Einblick in die Größe des Daseins zu erhalten.

Sollte es entgegen meiner Erwartung dennoch jemanden geben, der auch nach einem mit astralen Übungen gefüllten Leben keine Resultate erzielen konnte, so ist auch das noch kein Fehlschlag. Denn das Leben selbst ist es, was ein Mysterium darstellt. Und genau dort, mitten im Leben, können wir das Tor zum Astralen finden. Denn dieses ist weder in weit entfernten Sphären noch als Alternative zum Leben in der physischen Welt zu suchen. Es ist ein Teil unseres Lebens, die Quelle von Wissen, Kraft und Inspiration.

Auch wenn für viele erst die Astralreise das Schlüsselerebnis ist, das ihnen die Grenzenlosigkeit des Lebens bewusst macht, so sind es nicht nur bewusste Astralreisen und außerkörperliche Erfahrungen, die uns Zugang zu diesen Dimensionen gewähren – auch ein tiefes Erleben von Kunst, Musik, Natur und das Leben an sich öffnen uns neue Perspektiven.

Literaturhinweise

Eine kleine Auswahl Literatur über Astralreisen und ähnliche Themen.

- Brennan, J.H., *Astral doorways* (1986).
 Bruce, Robert, *Astral Dynamics. A New Approach to Out-of-body experiences* (2000).
 Castaneda, Carlos: Sämtliche Werke.
 Conway, D.J., *Flying without a broom* (1995).
 Frost, Yvonne and Gavin, *Astral travel* (1982).
 Karlsson, Thomas, *Kabbalah, Qliphoth und die Goetische Magie* (2. Auflage 2008).
 Karlsson, Thomas, *Ulthark – Im Schattenreich der Runen* (2003).
 Monroe, Rober A, *Der zweite Körper* (2007).
 Monroe, Robert A, *Der Mann mit den zwei Leben* (2005).

Index

- A**
 Adept 29f, 108
 Ägypten 36f
 Ajna 18, 68ff
 Akasha-Chronik 50
 Alchemie 30, 37, 68, 108
 Alighieri, Dante 115
 Amethyst 77, 86
 Anahata 16, 68ff
 Angst 12, 23f, 61, 85, 103, 113f, 124
 Arm 19f, 79, 92, 123
 Asen / Asengötter 43f, 48f, 53
 Asgard 44, 48, 53
 Astral(en) 14, 27, 35, 64, 71, 74ff, 78f,
 81, 86, 89, 91, 95, 97f, 112, 132ff
 astrale Welten / Ebenen 6ff, 14, 40,
 77f, 83, 97, 102, 109
 Astralkörper 14, 26, 28, 46, 52, 68, 70,
 72, 75, 81ff, 87, 89ff, 101, 108f, 116f,
 124f
 Astralprojektion 12, 14, 81, 89, 93, 95,
 111, 117, 141
 Astralreise 7, 14, 24, 52f, 68, 71, 73,
 76, 87ff, 94, 97, 101, 104, 109, 111ff,
 122, 127, 130ff
 Astralreisende 27, 51, 53, 72, 85f, 89,
 91, 97, 101, 102, 107ff, 119, 122, 126,
 133
 Astralwelt 6, 14, 32, 34, 76, 103, 108
 Atem 35, 43f
 Auge 18, 44, 49, 70, 128
 Aura 25, 54
 auferkörperliche Erfahrung(en) /
 Reise(n) 6ff, 12f, 15, 18f, 21, 24, 41,
 51, 81, 88, 90f, 94, 97, 103, 109, 111,
 114, 117, 127, 133
 Aziluth 40
B
 Ba 36
 Baphomet 107
 Baum des Lebens 37, 40
 Bergkristall 77, 86
 Berserker 53
 Besen 46, 51
 Bewusstsein 6, 10, 12, 14f, 18, 21f,
 45f, 48, 52, 64ff, 70, 75ff, 80, 83, 90,
 93, 100, 104, 116f, 119f, 126, 129
 Bifrost 58f
 Binah 38, 41
 Blut 33, 43, 131
 Bogdan, Henrik 13
 Bosch, Hieronymus 26
 Braid, James 71
 Brocken 83
 Bronzezeit 53, 58, 63
 Bruno, Giordano 36
 Buddha 18
 Bureus 31ff, 68, 70, 84
 Burke, Edmund 107

- C**
 Elfe 49, 60
 Energie 9, 38, 42, 45, 48, 59, 65ff, 70, 72, 75, 83, 87, 93, 95, 98, 124, 127, 130
 Engel 5, 30, 31, 34, 107f, 115, 116
 Erde 33, 48ff, 49, 55, 59, 63, 105, 111
 Esoterik 6, 28ff, 40, 105, 112
F
 Faivre, Antoine 30f
 Falke 46, 130
 Farbe 23, 25, 43, 68, 70, 78, 86, 118f, 129
 Feuer 30, 63, 70, 82f, 116
 Freiheit 20, 127f, 130
 Freyja 46, 49, 51f
 Freyr 49, 61f
 Fylgja 45, 47, 49
G
 Galdr 51
 Geburah 38
 Gefühle 6, 16, 36, 43, 49, 65f, 71, 74, 82, 108
 Gehirn 23, 52, 73, 118, 130
 Geist 12, 33, 41, 44, 48, 64, 66, 80, 108, 113
 Geschwindigkeit 10, 20, 22, 24, 58, 72f, 115, 121, 124
 Gjoll 50, 60
 Glocke 54, 56, 63, 89
 Gotland 53, 55, 116, 125
 Gott 5, 7, 18, 28, 30, 32, 41, 44, 49, 61, 81, 105, 108
- E**
 Edda 43, 45, 53, 57
 Ekstase 31, 46, 51f, 106
 Element 22, 89
- D**
 Dämonen 105, 107f, 126
 Dalí, Salvador 63
 Der Herr der Ringe 63
 De Occulta Philosophia 29
 Diamanten 58, 107
 Die Geheimlehre 15
 Dimension(en) 6, 14f, 18, 27f, 34, 41, 53, 55f, 65, 75, 79, 104, 106, 108ff, 122, 125, 133
 Din 38
 Don Juan 80, 85
 Drache 50, 56
 Drachenfeuer 70
 Droge(n) 11, 21, 26, 86, 88, 111
 Dunkelheit 62, 72, 89, 104ff, 109f, 115, 126

- göttlichen Ebene 6, 108
 Göttliche Komödie 115
 Griechen 7, 14
 Grimms' 45
 Grip, Göran 7, 13, 111
 Gustav II. Adolf 31
H
 Halluzinationen 11, 111
 Hals 11, 16, 70, 101
 Hand / Hände 9, 12, 19f, 78, 92, 94, 111, 121f, 126
 Harald I. Blauzahn Gormson 57
 Harpocrates 81
 Heilige Birgitta 31
 Hel 50, 60
 Hermetik 29, 37
 hermetische Tradition 28f, 97
 Herz 16, 19, 36, 132
 Herzklopfen 14, 90
 Hexen 27, 45f
 Hexenkunst 49, 51, 141
 Himmel 33, 61, 100, 105, 129ff
 Himmereich 5, 24
 Hod 38
 Hölle 50, 105f
 Hyperventilieren 19, 117
 hypnagogie Paralyse 15
 Hypnose 64, 71ff, 81
I
 indische (Yoga-)Philosophie 16f, 33, 67f
 Initiation 29ff, 109
- J**
 Islam 27
 Island 53
 Japan 68
 Jesod 38, 41
 Jesus 18, 22, 32f
 Jötunheim 44, 49
 Jung, Carl Gustav 75, 110
K
 Ka 36
 Kabbala 29, 37, 40ff, 53, 97, 141
 Kaffee 9ff, 14, 21
 Kelch 46, 57
 Kerze 88f, 99f, 122
 Kether 38, 41
 ki 48, 68
 Kind 12, 19, 22, 40, 128
 Kircher, Athanasius 37
 Klarräume 76
 Koffein 9, 92ff
 Kopf 10, 16, 18, 20, 63, 125, 130, 131
 Körper 6, 12ff, 18ff, 24, 26ff, 30, 33, 36f, 41ff, 49, 58ff, 62, 66, 68, 70, 72, 75, 77, 81ff, 85ff, 89ff, 104, 112ff, 116ff, 122ff, 132, 134
 Kosmos 5, 30, 41, 48f
 Kraft 18, 20, 38, 42, 46ff, 51f, 65ff, 70, 79, 82, 88, 93f, 99ff, 103, 113, 123, 133
 Kreuz 33, 87
 Krishna, Gopi 68

DRAGON ROUGE

Ordo Draconis et Atri Adamantis

Dragon Rouge ist ein esoterischer Orden aus Schweden, der sich theoretisch wie auch praktisch dem Studium der Magie, des Okkultismus und des Gotizismus widmet. Das magische System des Dragon Rouge basiert auf den Traditionen der gotischen Kabbala, der odinistischen Runologie, Tantra und Alchemie, was in der Formel G.O.T.A. ausgedrückt wird. Daneben befassen sich die Mitglieder von Dragon Rouge mit dem Studium der Hexenkunst, Astralprojektion, Parapsychologie und des Luziden Träumens.

In Dragon Rouge werden Vorträge und Seminare abgehalten, und die Mitglieder können Fernkurse zu Magie und Okkultismus beziehen. Dragon Rouge hat Logen und Ritualgruppen in vielen Ländern. Für die Mitglieder veröffentlicht der Orden viermal im Jahr die interne Publikation *Draconitas*.

Kontaktadressen:

Dragon Rouge
Box 777
114 79 Stockholm
Sweden
mail@dragonrouge.net
www.dragonrouge.net

Dragon Rouge
Loge Helderasil
PF 10 01 47
D - 07391 Rudolstadt
logenmeister@heldrasil.de
www.helderasil.de



Thomas Karlsson
Adulruna und die

gotische Kabbala

144 Seiten, 50 Abbildungen,

DIN A5, Broschur

ISBN 978-3-939459-04-0

€ 16,00



Thomas Karlsson

**Kabbalah, Qliphoth und
die Goetische Magie**

3. erweiterte Auflage

224 Seiten, über 130 Abbildungen,

14,8 x 21,0 cm, Hardcover

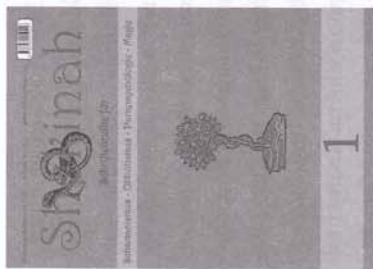
ISBN 978-3-939459-10-1

€ 22,00

Johannes Bureus (1569-1652) ist eine der herausragendsten Gestalten in der schwedischen Geschichte. Bureus war ein Pionier in der Runologie und in der historischen Forschung, doch er selbst betrachtete seine Arbeit über den Mystizismus als die wichtigste. Bureus vereinte Runen und altnordische Mythen mit Kabbala, Astrologie, Hermetik und Magie in einem einzigartigen System, das er *Adulruna* oder *Goetische Kabbala* nannte.

Adulruna von Thomas Karlsson ist das bisher umfassendste Buch über das esoterische System von Johannes Bureus.

Kabbalah, Qliphoth und die Goetische Magie ist ein einzigartiges Buch über Philosophie, Psychologie, Religion und Magie. Dieses Buch ist das Ergebnis jahrelanger Studien zu den besagten Themen. Das Buch ist nicht nur eine praktische Einführung in die Magie, sondern stellt die kabbalistische Philosophie in grundlegender Weise dar. Das Hauptthema dieses Buches ist die Erforschung der Qliphoth und der dunklen Mysterien, jener Teil der westlichen Mystik, der lange Zeit verdrängt wurde. Anstatt die dunkle Seite zu ignorieren oder zu verleugnen, enthüllt der Autor, wie der Mensch Schritt für Schritt seinen Schatten kennen lernen und dadurch mehr über sich selbst erfahren kann.



Frater Eremor & Holger Kliemannel (Hrsg.)

Shekinah

Schriftenreihe für Schamanismus, Okkultismus,

Parapsychologie und Magie

100 Seiten, viele Abbildungen, DIN A5, Broschur

Ausgabe 1: ISBN 978-3-939459-11-8 (21.12.2007)

Ausgabe 2: ISBN 978-3-939459-12-5 (20.03.2008)

Ausgabe 3: ISBN 978-3-939459-13-2 (21.06.2008)

Ausgabe 4: ISBN 978-3-939459-16-3 (20.12.2008)

jeweils € 10,00

Shekinah ist ein Magazin im praktischen und regalenfreundlichen Buchformat und erscheint viermal im Jahr, immer zu den Sonnenfesten.

Die Themenvielfalt reicht von Schamanismus über Okkultismus und Parapsychologie bis hin zu Magie und Heidentum. Neben Beiträgen von namenhaften Autoren gibt es eine Fortführung der Comic-Serie „Der Magus“ von Voenix, Buch- und Musikrezensionen sowie Praxisübungen. Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

Die Yezidi von Frater Eremor • *Luzides Träumen* von Holger Kliemannel • *Magie als Grenzwissenschaft* von Frater Fäustchen • *Totem* von Björn „Isaacder“ Steinert • *Der Götter Schwert und Feder - Ein Interview mit dem Dichter Rolf Schilling* von Thomas Lückewerth • *Meister und Schüler* von Frater Mordor • *Luziferische Gnosis* von Asenath Mason • *Astrale Grundlagen* von Helge Lange • *Shekinah* von Christiane Kliemannel • *Was wir von Kindern lernen können ...* von Levina • *Im Schatten des Kräftigeren* von Grauwolf • *Dunkelheit und Göttlichkeit* von Thomas Karlsson • *Die Hexenverfolgung als ein prägendes Erscheinungsbild der frühen Neuzeit* von Equiamicus • *Samael - Zweifel und Unglaube auf dem Linkshändigen Pfad* von Dr. phil. Alberto Brandi • *Schamanisches Ritual um verlorene Seelenteile zurück zu holen* von Grauwolf • *Und viele weitere Themen.*

N12<921943976025



Universitätsbibliothek Freiburg

