

Außerkörperliche Erfahrungen, Teil 4

Astralreisen



Alfred Ballabene

alfred.ballabene@gmx.at
gaurisyogaschule@gmx.de

Inhaltsverzeichnis

Sind Astralreisen luzide Träume?

Astralreisen, Grundlegendes

Kommerzialisierung und Verflachung

Verifikationen

Unterschiede zwischen körpernahen AKEs und Astralreisen

Arten des Astralreisens

Wie steigere ich meine Bewusstheit

Allgemeines zur Durchführung des Astralreisens

Spontanes Astralreisen

Astralreisen im Anschluss an Abhebungen

Astralreisen im Anschluss an Austritten

Astralreisen im Anschluss an Falsches Aufwachen

Astralreisen über Visualisation - Projektion

AKE durch Wiedereinstieg in einen vorhergehenden Traum

AKE durch Autohypnose

Tunnelmethode

Spontanes Bewusstwerden durch eine bereits bekannte Umgebung

Sind Astralreisen luzide Träume?

Meine ersten Astralreisen traten spontan auf, mitten im Schlaf, so wie übliche Träume auch. Sie unterschieden sich von den üblichen Träumen dadurch, dass ich tagesbewusst war. Das wachere Bewusstsein war jedoch für mich kein Kriterium, um diese Kategorie von Träumen, und als solche hielt ich sie, als etwas zu erachten hinter dem die Wirklichkeit einer anderen Welt stehen könnte. Für mich waren sie nach wie vor Träume, Schöpfungen meines eigenen Unterbewusstseins, ohne jegliche äußere Realität. Da ich sie als reine Produkte der Fantasie hielt, fühlte ich mich auch zu keiner Ethik oder sonstigen Verantwortung verpflichtet.

Eine musikalische Darbietung (Ballabene)

Ich ging durch die Straßen einer Stadt, die man als sehr durchschnittlich bezeichnen kann. Entsprechend war der Eindruck auf mich: "Da habe ich die seltene Gelegenheit in einem Traum bewusst zu sein und lande in einer völlig nichtssagenden Gegend", dachte ich unzufrieden. Ich blickte nach allen Seiten, um doch vielleicht eine Attraktion zu finden, das etwas mehr Spannung in meinen Traum bringen könnte. Meine Suche war nicht umsonst, ich entdeckte nicht all zu weit ein Gebäude das besonders groß und prunkvoll erbaut war. Ich eilte darauf zu und davor stehend stellte ich fest, dass das Gebäude zwar pompös gebaut war, doch ohne persönlichen Stil und in farblosem Standard. Es passte sehr gut zu dem, was man von einem Amtsgebäude erwarten würde.

Ich betrat es und nach einem protzigen Stufenaufgang gelangte ich in eine Halle, die von einer ansehnlichen Menschenmenge bevölkert war. Da mich Menschen interessieren sah ich mir einen nach den anderen an, sehr unpersönlich und ohne Anteilnahme und Herz, eben kritisch, wie man so sagt.

Dann ging ich weiter zu einer breiten Stige und schritt die Stufen zum Halbstock hinauf. Durch eine weit geöffnete Türe gelangte ich zu einem Vortragssaal, ähnlich wie in der Uni. Die Bänke reihten sich nach rückwärts höher steigend, bis sie vor einer kahlen weißen Wand aufhörten. Da einige Leute im Saal saßen setzte ich mich auch dazu und war neugierig darauf was da kommen möge. Es dauerte nicht lange, da kam schon jemand in einem gebügelten Anzug und nahm vor dem Vortragstisch Position an. Mit etwas pompösen Gehabe gab er dem Publikum seine Bedeutung kund. Bedächtig ließ er alle noch ein wenig warten und holte dann eine Klarinette hervor und begann auf ihr zu spielen.

"Wieso erlaubt sich eine Traumfigur derart angeberisch auf einer Klarinette zu spielen", dachte ich. "Wozu braucht er überhaupt eine Klarinette? Seit wann gibt es im Traum Luft, die er in seine Röhre blasen müsste, um Töne hervor zu locken? Seine Musik könnte er genau so gut durch Gedankenkraft ohne Klarinette machen. In Wirklichkeit tut er als Traumfigur nur so als ob er spielen würde, und das was ich höre, ist die Schöpfung meiner eigenen Fantasie!"

Einige Leute drehten sich nach mir um. Der Musiker kam etwas aus dem Konzept und reihte die Klänge zu einem disharmonischen Tonbandwurm.

Und weiter dachte ich: "Wozu zieht der seine Show mit einer Klarinette ab? Ich werde mir doch nicht von meiner eigenen Traumschöpfung weiß machen lassen, dass sie es ist, die etwas spielt und nicht ich mit meiner Fantasie der eigentliche Gestalter bin. Ein richtiger Bluff, den diese Traumgestalt abzieht, wo sie doch genauso von meinem Gehirn erschaffen wird wie die Töne auch."

Der Musiker begann chaotische Tonfolgen unter verzweifelt grotesken Verrenkungen zu piepsen. Offensichtlich konnten alle meine Gedanken wahrnehmen, was mich natürlich nicht überraschte, waren sie doch ebenso wie meine Gedanken gleicher Weise Produkte meines Gehirns.

Die Leute schauten mich schon mehr an als den Musiker. Dieser versuchte jetzt mich zu ignorieren.

"Wenn schon dieses Produkt meines Unterbewusstseins mir zu Ehren eine Show abzieht, dann soll er einmal die Klarinette schweben und alleine spielen lassen! Das wäre eine interessante Abwechslung und nicht bloß ein Abklatsch der echten Welt."

Der Musiker piepste, krächzte und spielte nur noch abgerissene, falsche Melodien. Dann hörte er auf und bot einen Anblick der Verzweiflung. Mich rührte das nicht im Geringsten.

"Na, ein Meister ist der ja nicht, wenn er so falsch spielt. Dass sich der überhaupt traut vor einem Publikum aufzutreten und vor allem vor mir, seinem Traumschöpfer. Na, soll es sich austoben, dieses Traumphantom, es existiert ja ohnedies nur ein paar Minuten, wenn es viel ist. Eigentlich sollte es mir leid tun in seiner Kurzlebigkeit."

"Ja schau dir die an, da vorne, die hat ja rot geschminkte Lippen! Das ist ein Spass! Eine Anima, die sich mit Lippenstift aufputzt. Das sollte ich Jung erzählen können, wir beide würden uns köstlich erheitern."

Plötzlich stockten meine Gedanken. Der Musiksaal und all das Publikum waren auf einmal verschwunden und statt dessen saß ich in einer ebenen, uninteressanten Landschaft mitten auf einem Misthaufen in Meditationshaltung.

"Aha, eine Konzentrationsstörung", dachte ich mir. "Das schaffe ich schon. Ich brauche mir nur den Saal plastisch vorstellen und bin wieder drinnen. ... Es geht nicht!"

Es kamen drei Männer in besinnlichem Gespräch langsam auf einem nahe gelegenen Weg schreitend vorbei. Sie hatten sehr vergeistigte Gesichter, allerdings sehr gefühllos. Interessanter Weise trugen sie grünschwärze Schuppenpanzer und darüber schwarze Mäntel.

"He da", rief ich. "Ich bin aus der Konzentration gefallen, könnt ihr mir helfen, dass ich wieder in mein Traumbild einsteige, in den Musiksaal mit dem ulkigen Klarinettenspieler?"

Die drei warfen mir einen erstaunten, fragenden Blick zu und gingen dann weiter, ohne mich auch nur im Geringsten für einen weiteren Sekundenbruchteil zu würdigen.

Ich begann mich neuerlich auf mein Vorstellungsbild "Musiksaal" zu konzentrieren, jedoch ohne Erfolg. Nach wie vor saß ich auf dem fauligen Misthaufen. Da meine Versuche keinen Erfolg hatten, richtete ich etwas trockeneren, strohigen Mist zu einer Art Kissen und setzte mich darauf, um weniger von Fladen und Gestank in meiner Konzentration gestört zu werden. Die Konzentration war diesmal sehr gut, aber dennoch ohne Wirkung. "Von meinem eigenen Unbewussten raus geschmissen", dachte ich mir empört. Mit diesen Gedanken erwachte ich, wobei ich noch durch den ganzen Vormittag hindurch über meinen Rausschmiss verärgert war.

Es folgte ein weiterer tagbewusster Traum.

Ich ging bei dämmeriger Beleuchtung durch eine verschmutzte Straße. Dort erblickte ich am Rand des Gehweges einen unbekleideten Mann, der aussah, als hätte man ihm große Teile der Haut bei lebendigem Leibe abgezogen. Er blickte mich leidend an und bat mich um Linderung. Offenbar schien ich durch mein unbeschwertes Auftreten Hoffnungen in ihm erweckt zu haben.

Durch seinen Glauben an mich fühlte ich mich geschmeichelt. Er hatte ja auch recht. Er war eine Erscheinung aus einem von mir gestalteten Traum. Szenerien und Gestalten konnten von mir erschaffen und wieder aufgelöst werden. Warum sollte ich also eine Traumgestalt nicht heilen können? Mit ein wenig Konzentration und Vorstellungskraft müsste es mir möglich sein in dieser inneren Bilderwelt jedes Wunder zu erwirken.

So denkend, von meiner Traumallmacht überzeugt, ging ich zu ihm hin und erklärte ihm, dass mir die Macht verliehen sei ihn zu heilen. Ich legte meine Hand auf seine Schulter und konzentrierte mich. Nichts geschah. Ein zweiter Versuch brachte das gleiche Ergebnis. Der Mann blickte mich schmerzhaft enttäuscht an.

Der enttäuschte Blick des Kranken verfolgte mich noch Tage. Ich aber verstand nicht, weshalb es mir nicht möglich war in einem bewussten Traum die Szenen nach meiner Willkür zu lenken. Es kam noch eine Merkwürdigkeit hinzu: mit seinem Blick empfing ich auch gleichzeitig einen intensiven Schwall seiner enttäuschten Gefühle. Wie konnte eine Gestaltung aus einem Traum derart starke Gefühle ausdrücken?

Es gab einem weiteren Traum, in welchem ich bei einer Frau ein erotisches Abenteuer suchte und diese, weil ich dachte, dass es bloß ein Traum sei, als Freiwild betrachtete. Es kam jedoch nicht dazu, dass ich übergriffig wurde, weil mich ein Mann zu sich an den Tisch winkte. Neugierig geworden ging ich hin und setzte mich zu dem Mann. Er schob mir eine Schale Kaffee zu, der herrlich duftete und auch gut schmeckte, wie ich gleich feststellte. Dann empfahl mir der Mann ohne Zurechtweisung, jedoch mit festem Ton, etwas mehr Selbstbeherrschung. Von dieser Situation völlig überrannt sprach ich ein paar Entschuldigungen. Noch nie hatte jemand im Traum mit mir gesprochen und erst recht nicht war es mir denkbar zurechtgewiesen zu werden.

Diese Vorfälle und speziell der letzte gaben mir zu denken und verunsicherten mich. Ich begann zu zweifeln und überlegte hin und her. Eine Unsicherheit quälte mich, ob es sich nur um Träume und Eigenschöpfungen oder um Astralreisen handle. Ich wollte Klarheit haben und entschloss mich in den kommenden bewussten Träumen oder Astralreisen, was immer es sein mochte, nicht mehr bloß durch die Landschaft zu gehen und mich zu unterhalten, sondern bewusst mit den Personen zu sprechen. Es müsse in Logik und Intelligenz doch einen eindeutigen Unterschied zwischen einer Traumgestalt und einer eigenständigen Persönlichkeit geben.

eine Schale Kaffee (Ballabene)

Wieder war ich tagbewusst in einer Stadt und ich war voll entschlossen meinen Vorsatz zu verwirklichen. Ich ging zum erstbesten Miethaus und klopfte gleich im Parterre an eine Türe. Eine ältere Frau machte mir auf und fragte mich was ich wolle. Ich wusste im ersten Augenblick nicht was ich sagen sollte. Doch dann sagte ich frei heraus, dass ich eine menschliche Nähe suche, weil ich hier fremd und ohne Freunde sei. Ich bat sie mich auf eine Schale Kaffee einzuladen und ein wenig mit mir zu plaudern. Der Frau war das recht und sie hieß mich einzutreten. Offenbar war sie vereinsamt. In einem Wohnraum mit antiken Möbeln, einem großen Bodenteppich und einer Glasvitrine mit Schüsseln, Vasen und Figuren, setzten wir uns an einen Tisch. Um den Tisch herum standen Stühle mit leicht geschwungenen Holzlehnen. Wir sprachen ein wenig miteinander und tranken duftenden Kaffee. Leider konnte ich mich nach dem Aufwachen nicht mehr an den Inhalt des Gespräches erinnern. Jedenfalls fühlten wir beide uns wohl und heimisch und es war so, als ob ich meine Tante besucht hätte, nichts von Fremdheit und gegenseitigem Abschätzen. Ich genoss noch nach dem Aufwachen die sehr angenehme Atmosphäre und genoss diese noch durch viele Stunden.

Ein weiterer Besuch (Ballabene)

Diesmal ging ich wieder in eines der ersten Häuser und sagte gleich mein Sprüchlein mit der Bitte nach einer Schale Kaffee und dem Wunsch nach ein wenig menschlicher Wärme und Geborgenheit hier in der fremden Umgebung. Ich erntete hierfür sofort Verständnis und Entgegenkommen. Die Frau, welche mir öffnete war so um die 70 Jahre alt. Sie schien verwitwet und einsam zu sein. Die Wohnung war etwas ungepflegt. Anscheinend nicht aus einem Mangel an Reinlichkeitssinn, sondern weil anscheinend nie jemand die Frau aufsuchte. Für wen hätte sie die Wohnung schön machen sollen. Sie war anscheinend glücklich und dankbar für den Besuch und klagte mir ihr Leid über die Einsamkeit, in der sie lebte. Ihr Leben schien aus einem Warten auf ein Nichts zu bestehen.

Ich schrieb noch einen Kommentar: Erstmals hatte ich das Empfinden nützlich gewesen zu sein und jemandem geholfen zu haben. Das bereitete mir mehr Freude als die frühere Suche nach Sensationen.

Bei meiner Suche nach menschlichem Kontakt und meiner damit verbundenen Hoffnung auf Aufklärung über die Realität jener vollbewussten Wanderungen gelangte ich auch sehr oft in unbewohnte Wohnungen. Ich durchwanderte dann die einzelnen Zimmer, um alles leer vorzufinden.

Allmählich fand ich heraus, dass ich bei genügender Aufmerksamkeit eine Ausstrahlung wahrnehmen konnte. Hierdurch konnte ich bereits draußen vor der Eingangstüre feststellen, ob die Wohnung bewohnt oder leer war. Dieses kurze Hinlauschen hatte auch den zusätzlichen Wert, dass ich dadurch etwas über die ungefähre Mentalität der Bewohner erfuhr und somit wusste, ob ich willkommen wäre oder auf Ablehnung stoßen würde. In der Zwischenzeit hatte ich nämlich einige male die Erfahrung eines rigorosen Hinaus Wurfs machen müssen, als ich begann in Routine anzuklopfen und gleich darauf eintrat. Diese Unhöflichkeit hatte ich begangen noch immer in der Ansicht mich in meiner eigenen Traumwelt zu bewegen. Außer einigen Fällen, in denen ich hinausgeworfen wurde gab es noch seltsame, für mich unvermutete Ereignisse. So wurde mir, nachdem ich mein Sprüchlein aufgesagt hatte, von einer zirka 50 jährigen Frau geöffnet. Sie war einem Gespräch offenbar zugeneigt, denn als ich mein Sprüchlein auf sagte, dass ich schon viel herumgelaufen sei und mich freuen würde mich kurz auszuruhen und menschlichen Kontakt zu finden, hörte sie interessiert zu. Sie schwieg jedoch und im Gesprächsthema verlegen, versuchte ich sie aufzuklären, dass ich meinen Körper zu Hause im Bett liegen habe und in einem bewussten Zustand mit meinen Seelenkörper durch die Gegend wandern würde. Anstatt jedoch auf das für mich hochaktuelle Thema einzugehen und mir zu sagen, in welchem Zustand sie sich befände, nämlich ob sie schon verstorben oder die feinstoffliche Aussendung eines verkörperten Menschen sei, sprang sie mir in einer blitzschnellen und unerwarteten Aktion an die Kehle. Im gleiche Augenblick zog ich mich fast ebenso schnell wieder in meinen Körper zurück und lag dann eine geraume Weile irritiert im Bett.

Nach dieser Reihe von Geschehnissen, in welchen ich immer sensibler wurde und letztlich die Ausstrahlung der Menschen deutlich erfühlen konnte, hatte ich zu der Überzeugung gefunden wirklich existenten Personen begegnet zu sein und dass meine Erlebnisse auf Jenseitsreisen beruhten. In weiteren Studien, in denen ich zusehends mehr Aufmerksamkeit auf Details entwickelte, beobachtete und experimentierte, festigte sich meine Überzeugung.

Grundlegendes zum Astralreisen

Unter Astralwandern oder Astralreisen, abgekürzt OBE (engl.) oder AKE (deutsch) versteht man ein Reisen in feinstofflichen Dimensionen. Ob eine solche Möglichkeit bezweifelt wird oder nicht, eines bleibt auf jeden Fall festzustellen: diese Art des inneren Reisens ist höchst spannend. Wir erleben mit einem fühlbaren und sichtbaren Körper eine uns unbekanntere Umgebung, die so real wirkt wie die physische Welt. Mitunter sind wir sogar noch wacher und erleben intensiver als im Alltag. Es bietet sich uns eine Welt voller Überraschungen und Schönheiten. Wir sind nicht nur passive Beschauer, die z.B. Prunkbauten betrachten, sondern wir sind genauso in der Lage irgendwo an zu klopfen, einzutreten und mit den drinnen befindlichen Menschen zu sprechen. Auch ist es möglich in Reisen auf jenseitiger Ebene liebgewordene Menschen zu treffen, die vor uns die irdische Welt verlassen haben.

Was die Begabung vieler Menschen zum Astralreisen anbelangt, möchte ich noch folgendes sagen:

Ich bedauere es sehr, dass es viele Menschen mit begnadeten Fähigkeiten des Astralreisens gibt und sie dennoch von diesem Gottesgeschenk keinen Gebrauch machen. Im Gegenteil, sie fürchten sich sogar davor? Warum? Weil die Mitmenschen dies ablehnen und es nicht in das materialistische Standard-Weltmodell passt. Jene begabten Menschen haben Angst nicht "normal" zu sein. Ja, ist es denn überhaupt erstrebenswert sich an Werten unserer gegenwärtigen Welt wie Geldgier und Egoismus zu orientieren, nur um "normal" zu sein? Ist unsere zivilisatorische Norm überhaupt noch erstrebenswert?

Astralwandern kann für uns eine enorme Bereicherung sein. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: durch Vergleiche habe ich gelernt unsere Welt hier aufmerksamer zu betrachten und zu beurteilen. Mein Blick wurde für kleine Details geschärft, für Schönheiten und symbolische Aussagen der Dinge. Die Welt wurde für mich zu einem reichhaltigen Buch. Ja, diese Welt wurde für mich dadurch reicher! Wie lächerlich, wenn jemand behauptet, dass man durch Astralreisen und all das, was man daraus lernt, weltfremd werden würde. Eine größere Lüge kann es nach meinem Dafürhalten nicht geben!

Unter dem vielen, das ich durch Astralreisen lernen durfte, gehört auch, dass ich meine Mitmenschen besser verstehen gelernt habe, denn dort drüben gibt es kein Verheimlichen und meist wird offen der Kummer zur Schau getragen, zugleich mit der Ursache seines Entstehens. Eigentlich ist die jenseitige Welt eine ehrliche Welt verglichen zu dieser Welt hier. Das soll nicht heißen, dass es dort keine Abgründe gäbe. Aber ist denn nicht auch diese Welt hier voller Abgründe - wir merken es nicht so, weil sich viel an Betrug heimlich an uns heran schleicht - unsere Persönlichkeit wird über Internet gläsern durchleuchtet, Betrüger stellen uns Fallen mittels phishing, Trojaner, betrügerische Geschäftsangebote und all das, was es unter "Social Engineering" gibt. Unter uns gesagt: ich finde, dass es hier viel mehr Betrug und Gefahren gibt als in jenen Welten drüben, wo eine jede Umgebung und eine jede Person in ihren Qualitäten erkennbar ist und man eindeutig weiß mit wem man es zu tun hat.

Hier zum Beispiel, im nachfolgendem Bild ein Portal, das zu einer tieferen Ebene führt. Die Handschrift jener Ebene ist an den Verzierungen klar und deutlich zu erkennen. Man weiß woran man dran ist. Wenn jemand dennoch dort hin geht, dann deshalb, weil er/sie sich dort hingezogen fühlt - sich hingezogen fühlt durch verheimlichte und unterdrückte Wünsche, die man dort ausleben will und kann, was hier in unserer scheinheiligen Welt nicht möglich ist.



dennoch war alles von einer eigenartigen Schönheit

In Vielem bedarf es auch in der Astralwelt einiger Erfahrung, bis man alle Gegebenheiten optimal nutzen kann. Das hierbei entwickelte "Können" liegt in erster Linie am Überwinden der logischen Hemm-Mechanismen, die vom UBW aus gesteuert werden. Das UBW verbietet Handlungen, die in der materiellen Welt nicht möglich sind - etwa Schweben oder Fliegen.

Wie steht es um die Nachterholung?

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird, ist jene, ob durch das Astralwandern nicht die Nachterholung verloren geht. Hierzu kann ich aus vielen Erfahrungen heraus

sagen, dass gerade das Gegenteil der Fall ist - die Erholung ist besser und gleichzeitig hat man durch die Erlebnisse einen psychischen Auftrieb.

Viele von uns befinden sich in einer beruflichen Monotonie. Was gibt es Schöneres als den Alltag mit der Erinnerung an ein schönes Erlebnis zu beginnen? Die Welt schaut dann gleich anders aus!



Wie ist unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unser Denken?

-o- Unser Befinden während des Astralreisens ist anders als unser Alltagsbefinden. Während des Astralreisens (Astralwanderns) befinden wir uns in einem veränderten Bewusstseinszustand. Das bedeutet, dass die meisten während des Astralreisens sehr intensive Gefühle erleben. Welche Gefühle zum Ausdruck kommen, hängt sehr oft von unseren Erwartungen und unserem Mut Neuem zu begegnen ab. So erleben manche euphorische Glückszustände, während andere von Angst gejagt werden und aus diesem Grund nie wieder etwas mit Astralreisen zu tun haben wollen. Die hierbei erlebte Angst wird von jenen Menschen auf das Geschehen projiziert, hat jedoch ihre wahre Ursache in einem Grundverhalten (Neigung zu Problemen, Lebensangst).

-o- Wenn beim Astralreisen zu viele und zu schnelle Eindrücke erfolgen, dann scheint unser Wahrnehmungssinn überfordert zu sein und wir verlieren den astralen Kontakt, sei es, dass wir in einen Traum wegdriften oder aufwachen. Umgekehrt können wir unsere Wahrnehmungsschärfe erhöhen, indem wir langsam und bewusst wahrnehmen: bewusste Wahrnehmung des Tastens, scharf ein Objekt

fixieren (um die Sehklarheit zu stärken), den Körper durchchecken, um uns unserer Körperlichkeit bewusst zu werden und anderes mehr.

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

-o- In Astralebene kann man Verstorbenen, jenseitigen Helfern, engelartigen und dämonischen Wesen begegnen. Gelegentlich begegnet man Freunden, ohne dass man sich erinnern kann ihnen jemals begegnet zu sein. In einer Art telepathischer Ausstrahlung bekommt man das Empfinden, schon durch Jahrhunderte miteinander vertraut zu sein.

-o- Die "Materie-Gesetze" der Astralwelt sind sehr unterschiedlich zum physischen Plan. Materie kann durchdrungen werden oder wird durch eine bewusst eingesetzte Vorstellungskraft plastisch. Wenn man bewusst in astrale Materie hinein greift, bleibt, wenn wir die Hand wieder herausziehen, eine Mulde oder Deformation zurück. Materialisationen sind ebenfalls möglich. Sie kommen leichter zustande, wenn man ein materialisiertes Objekt erwartet (an nicht einsichtigen Orten – hinter dem Rücken oder um die nächste Straßenecke). Eine Materialisation entsteht nicht oder nur unter größten Schwierigkeiten, wenn man den Vorgang beobachtend hin blickt. Diese seltsamen Regeln lassen sich auf folgende Weise erklären: Unser Erwarten des Geschehens ist von unseren irdischen Erfahrungen geprägt. Wir können wohl wissen, dass sich astrale Materie anders verhält als physische Materie, doch unser Unterbewusstsein ist konservativ und wehrt sich gegen alles, was den irdischen Erfahrungen widerspricht. Deshalb muss es in solchen Situationen überlistet werden.

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

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

Kommerzialisierung und Verflachung

Im Bestreben Astralreisen durch Bücher oder Seminare einem breiten Publikum zugänglich zu machen, beziehungsweise die angebotene Methode zu einem garantierten "Erfolg" werden zu lassen, werden Fantasiereisen als Astralreisen deklariert. Oft ist die Methode mit Begleitmusik verbunden. Begleitmusik verhilft zu einer besseren Entspannung, für Tieftrance ist sie jedoch ungeeignet, da einem die Töne immer wieder in die Außenwelt rufen und aus der Tiefenversenkung herausholen oder sie bewirken, dass man einschläft. Als Astralreisen ausgegebene Tagträume oder Fantasien mögen interessant sein, sie sind jedoch nie faszinierend. Keineswegs führen sie zu veränderten und oftmals euphorisch-beglückenden Bewusstseinszuständen.

Diverse Berichte als Beispiele, die für reale Begebenheiten sprechen

Der Glaube oder Nicht-Glaube an die reale Existenz außerkörperlicher Erfahrungen ist gegenwärtig noch eine Angelegenheit der Weltanschauung. Verifikationen lassen sich schwer erbringen. Desto mehr galt mein Interesse jenen Berichten, die eine Art Beweis erbrachten.

OBE-Brief 12

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

OBE-Brief 43

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

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

Dann kam eine neue Situation auf, als mein Sohn eineinhalb Jahre alt war. Er war ziemlich krank und ich habe mir immer Sorgen gemacht, dass ich ihn trotz Babyphon vielleicht nachts nicht hören würde, wenn etwas mit ihm ist.

Es war ganz merkwürdig fast wie beim ersten mal, mein Sohn fing an zu weinen und ich war plötzlich in seinem Zimmer, er saß in seinem Bett. Ich wollte ihn trösten doch es ging nicht und dann "wachte" ich plötzlich auf und hörte übers Babyphon, dass er wirklich weinte und ging in sein Zimmer.

Er saß genauso in seinem Bett, wie ich ihn kurz zuvor gesehen hatte. Da wurde mir bewusst das es doch kein Traum gewesen sein konnte.

OBE-Brief 77

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

mein Ätherleib sank wieder in den normalen Körper hinab, durch diese abrupt verängstigte Reaktion.

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

Brita (16. März 2001):

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

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

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

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

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

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

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

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

Herzliche Grüße

Brita

Brita (17. März 2001)

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

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

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

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

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

Beim Aufräumen am nächsten Tag fand ich einen Ohrring.

Unterschiede zwischen körpernahen und körperfernen AKEs

Zustände nahe dem Körper	Zustände fern dem Körper
"Ätherkörper"	"Astralkörper"
Der Trennungsvorgang vom Körper wird erlebt (man wird oft immer wieder in den Körper zurück gezogen)	Der Trennungsvorgang wird nicht erlebt (man ist plötzlich in der Szene)
Der Einstieg erfolgt taktil (Körperempfinden)	Der Einstieg erfolgt visuell
Dauer: sehr kurz, wenige Minuten	lange, von vielen Minuten bis zu Stunden (ev. mit mehrmaligem Aufwachen dazwischen)
Körperbefinden: schwer, Schweben, Fliegen nicht möglich	Körperbefinden: leicht, Schweben, Fliegen möglich
meist kein Sehvermögen (Schwärze)	sehr detailliertes, plastisches und farbiges Sehen
Materie kann nur schwer durchdrungen werden	Materie kann durchdrungen werden
Emotionen "normal" wie im Alltag	emotionell, häufig euphorisch
Räumlichkeiten der Nah-Umgebung scheinen unverändert	Unbekannte Umgebung. Bisweilen reich dekorierte Bauwerke
Wenn man sich ca. 5 bis 50 m vom physischen Körper entfernt, wechselt der Zustand in einen "Astralzustand" - man kann plötzlich sehen.	man bleibt im Astralkörper und wechselt nie in den Ätherkörper

Wenn man sich auf Sehen konzentriert kann der Zustand zu einem Astralzustand wechseln

Wenn man sich auf den Körper konzentriert, verbleibt man dennoch im Astralzustand

Ergebnisse der Schlafforschung

In erster Linie befasst sich die medizinische Schlafforschung mit Problemen beim Schlafen - Apnoe, Schnarchen, Zähneknirschen, Schlaflosigkeit, Störungen des Schlafrhythmus etc. Traumforschung ist eigentlich kein medizinisches Forschungsgebiet, sondern fällt in den Rahmen der Psychotherapie.

Das, was wir als Astralreisen verstehen, ist aus obiger Warte weder ein Interessensgebiet der Medizin, noch eines der Psychotherapie. Es gibt nur wenige Wissenschaftler, die sich mit dem Randgebiet "Außerkörperliche Erfahrungen" befassen.

Die wenigen Untersuchungen entspringen mehr einem persönlichem Interesse der Wissenschaftler als medizinischen oder psychotherapeutischen Notwendigkeiten. Hierzu zählt Dr. Stephen LaBerge und Dr. Keith Hearne. Neben dem 1998 verstorbenen Paul Tholey ist Stephen LaBerge einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Klarträume (LD, lucid dreaming).

Wenngleich die Geschehnisse anders interpretiert werden als hier in dieser Schrift, lassen sich aus diesen Forschungen wertvolle Erkenntnisse ziehen. Dazu gehören Methoden LDs durch leichte elektrische Reize mit Weckeffekt herbei zu führen. Auch wurden Methoden entwickelt, durch welche eine Kommunikation zwischen Versuchsperson und Kontrollperson durchgeführt werden kann. Sie erfolgt durch Augenbewegungen in Form abgesprochener Bewegungen - hauptsächlich Ja und Nein Antworten (hinauf/hinunter und links/rechts Bewegungen der Augen). Das ist für die Schlaflabors insofern wichtig, weil man dann die inneren Vorgänge mit den gleichzeitig aufgenommenen EEGs in Beziehung setzen kann.

Neuerdings befasst sich die Gehirnforschung mit dem Gebiet veränderter Bewusstseinszustände und zwar in Hinblick auf Untersuchungen der Areale der Schläfenlappen. Bekannt ist Vilayanur Ramachandran mit seinen Untersuchungen an Patienten mit Schläfenlappen-Epilepsie. Er meint, dass religiöse Ekstase mit Vorgängen wie sie bei der Schläfenlappen-Epilepsie auftreten zu tun haben bzw. damit identisch sind.

Wie immer die Ergebnisse auch ausfallen, so werden die Argumente der Traumforschung und der transzendent orientierten Vertreter jeweils von der Gegenseite gar nicht zur Kenntnis genommen. Genau genommen ist es ein Kampf zwischen unterschiedlichen Weltanschauungen, wobei jeder die Gegenseite als präjudiziert betrachtet.

Sinnggebung des Astralreisens

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

Maßnahmen zur Steigerung der Bewusstheit

Die am Anfang in der allgemeinen Einführung aufgezählten Methoden, um Körperempfindungen und den Sehsinn zu festigen - bewusste Wahrnehmung des Tastens, scharf ein Objekt fixieren (um die Sehklarheit zu stärken), den Körper durchchecken, um uns unserer Körperlichkeit bewusst zu werden etc. - gelten sowohl für körpernahe AKEs als auch für Astralreisen. Je nachdem auf welche Art das Astralreisen eingeleitet wurde, müssen wir zuerst den Sehsinn oder das Körperempfinden stärken. Wenn wir auf visuelle Art in das Astralreisen einsteigen (z.B. Projektion oder spontan über einen Flugtraum), dann ist das Entwickeln eines Körperempfindens vorrangig.

Die Stärkung des Sehannes oder das Durch-checken des Körpers sollte zur Gewohnheit werden - wichtig, weil bei getrübttem Bewusstsein ein logischer Willensakt schwer, eine Gewohnheit jedoch relativ unproblematisch erfolgen kann - eben deshalb sollte es zur Gewohnheit werden.

Verankerung des Körperbewusstseins

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

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

Eigene Erfahrung

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

Verstümmelte Hände:

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

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

Schärfen des Sehannes

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

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

OBE-Brief 45

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

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

Allgemeines zur Durchführung von Astralwanderungen

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

Es gibt einige Methoden, etwa das "Projizieren" oder die "Tunnelmethode", die standardmäßig in diversen Disziplinen wie etwa bei Schamanen angewendet werden. Sehr häufig gehen ätherische OBEs (Abhebungen, Austritte) in ein

Astralwandern über. Das Falsche Aufwachen kann ebenfalls als Methode geschult und eingesetzt werden. Letzteres ist ein Geschehen, das meist gleich mit einem Astralkörper beginnt oder zumindest in diesem fortsetzt, obwohl wir in Körpernähe sind und uns in dem "selben" Raum befinden. (Beim falschen Aufwachen bildet sich nach meinen Erfahrungen meist kein dichter Fluidalkörper.) Ansonsten jedoch, zumindest bei mir, ist das Astralwandern meist ein spontanes Geschehen. Die Häufigkeit spontaner Astralwanderungen kann durch Meditationen gefördert werden und ebenfalls durch Austritte und Abhebungen.

In der Folge Genaueres zu den einzelnen Methoden und Vorgänge um das Astralreisen.

Spontane Astralreisen

Die meisten meiner Astralwanderungen, oder zumindest die besten waren spontan. Es ist bei mir sehr selten der Fall, dass ein Traum allmählich bewusst wird und sich dann zu einer Astralwanderung entwickelt. Meistens befinde ich mich abrupt im Zustand des Astralwanderns, an irgend einem unbekanntem Ort, ohne Erinnerung an einen davor liegenden Traum. Ich möchte nicht abstreiten, dass es davor keinen Traum gegeben hätte, jedenfalls, aus welchem Grund auch immer, kann ich mich in der Regel an einen davor liegenden Traum nicht erinnern.

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

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

Unbewusste oder wenig bewusste Astralreisen:

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

Irgendwie hat sich bei mir durch die Bewusstseins-schulung, die durch das Astralreisen und auch durch die Meditationen und Tageseinstellung entstanden ist, auch mein Traumleben drastisch geändert: es gibt keine Aggressionen, keine

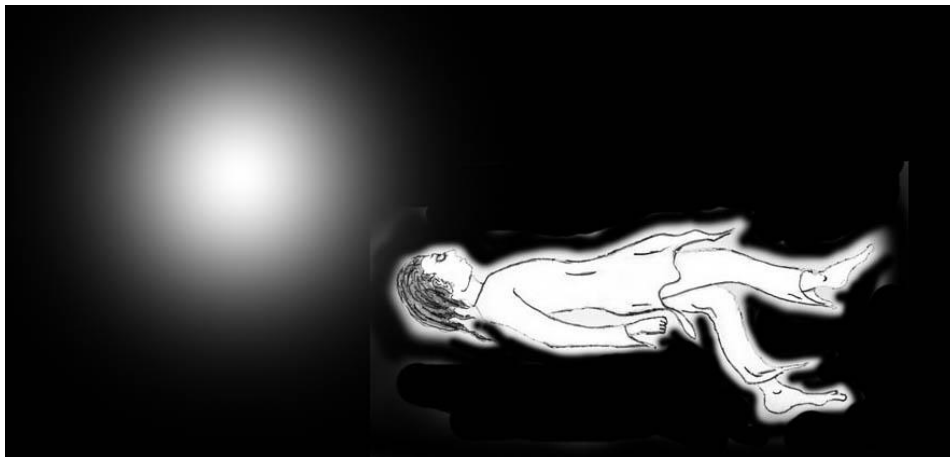
Verfolgungen, alles ist viel logischer geworden als sonst und ich frage mich und glaube es bereits, dass ich jede Nacht mehrmals auf Astralreisen bin.

Astralreisen im Anschluss an Abhebungen

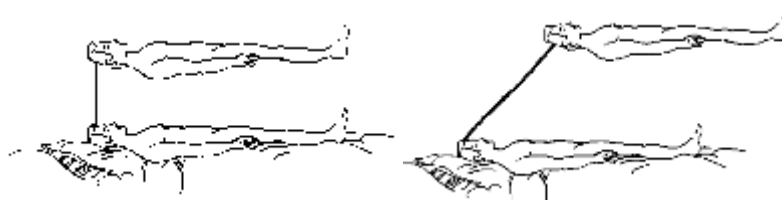
Eine AKE in der Art einer "Abhebung" kann sich auf verschiedene Weise in eine Astralreise fortsetzen

"Vom Wind getragen werden"

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



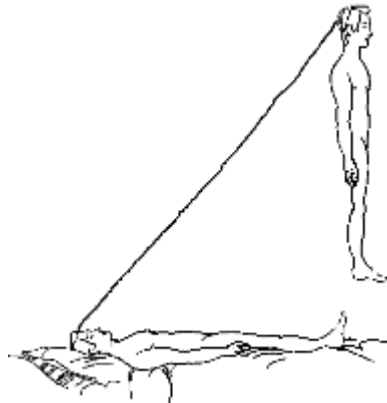
Rein theoretisch erfolgt dieses "vom Wind getragen werden" im Anschluss an die letzten Stadien einer Abhebung:



Umwandlung in eine Astralreise nach einiger Entfernung

Sehr oft wandelt sich eine "Abhebung" spontan in eine Astralwanderung um, sobald einige Meter Abstand zum physischen Körper gewonnen werden (kann auch mehr sein, ist individuell unterschiedlich).

Dies geschieht dann, wenn sich der Astral-Ätherkörper aufrichtet, wir uns bewusst im Nahbereich bewegen und dann das Zimmer und das Haus verlassen.



Begünstigt wird die Umwandlung des in einer Loslösung gebildeten Äther-Astral-Körpers zu einem reinen Astralkörper zu einer nachfolgenden Astralwanderung durch das Durchschreiten von Schwellen - Türe, Haustüre, Mauer durchschreiten etc. Bei einem fliegenden Exkurs, sofern er gelingt, haben wir auch eine Astralreise vor uns.

Astralreisen im Anschluss an Austritten

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

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

Astralreisen im Anschluss an Falsches Aufwachen

Es handelt sich hierbei um ein bewusst herbei geführtes Falsches Aufwachen. Meine gängigste Methode war die einer monotonen Übung am späten Morgen. Oft schlief ich während der Übung ein, um dann nach einem Kurzschlaf wieder "aufzuwachen".

Dann bei etwas klarerem Bewusstsein versuchte ich das Körperbefinden durch zu checken und mich aus dem Körper zu begeben.

"Die Kristalle" (Eigenerlebnis)

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

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

Callas (Eigenerlebnis)

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

Die Farbfabrik (eigenes Erlebnis)

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

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

Mittlerweile begann mir zu dämmern, dass es sich hierbei um einen OBE-Zustand handeln müsse und ich beschloss augenblicklich auf Erkundung zu gehen."

Lagerhallen (eigenes Erlebnis)

Ich sprang aus dem Schlafzimmerfenster und befand mich auf einem weitläufigen Areal. Auf diesem Areal standen verstreut Lagerhallen, die zum Großteil leer waren und, in Beurteilung der herumstehenden Fässer, zu einem Depot einer Lack- und Schuhpastenfabrik gehörten. Alles sah sehr verwaorlost aus und roch intensiv nach Teer, Petroleum und dergleichen. Die weitläufige Fläche war kiesbestreut und von Unkraut überwachsen. Ich

überquerte den Hof in Richtung Einfahrt und gelangte zu einer Naturstraße die rechts tiefer in eine Au führte und links in einem Abstand von ca. 1 1/2 km ein Dorf erkennen ließ. Nichts von alledem erweckte mein Interesse und ich kehrte zurück.

Flugreise in der Umgebung (eigenes Erlebnis)

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

Fast-luzider Traum (eigenes Erlebnis)

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

Kundaliniübungen mit nachfolgenden drei Austritten (eigenes Erlebnis)

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

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

1. Austritt:

Durch den Kundaliniaufstieg wurde ich mir des Zustandes bewusst und innerlich wach. So wartete ich ab, bis das Kundalinigeschehen zu Ende war und schwebte anschließend aus dem Körper. Ich machte eine Luftrunde durch

das Zimmer und dann drängte es mich nach draußen. Um mich nicht unnötig aufzuhalten, flog ich gleich durch die Scheiben der Terrassentüre. Schoß hoch in die Luft, dem blauen Mittagshimmel entgegen. Es machte mir großen Spaß. In einiger Entfernung sah ich ein Gebirge mit felsigen Steilwänden. Darauf schoss ich zu und die Steilwände immer höher. Es gefiel mir wunderbar. Mitten im Flug wurde ich wieder in den Körper zurück geholt.

2. Austritt

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

3. Versuch

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

Einstieg über Visualisation (Projektion)

Die Bezeichnung "Projektion" bezieht sich auf die Methode der Durchführung. Hierbei versucht man über das Stirnauge zu sehen. Das dann folgende Astralreisen,

gleichgültig, ob man es durch diese oder eine andere Methode erreicht hat, ist immer gleich - ein Wahrnehmen der Umgebung bei tagklarem Denken und mit freier Handlungsentscheidung.

Die bei dem pendelnden Zustand zwischen Wachen und Träumen erfolgenden Träumchen sind kurze traumartige Passagen der hypnagogen Einschlafphase. Das Eingleiten in den Schlaf erfolgt wellenartig: kurze Träumchensequenzen und wiederum anschließendes Wachsein. Dieser Zwischenzustand ermöglicht einerseits das Aufrechterhalten einer (gedämpften) Konzentration und bietet andererseits die Möglichkeiten des inneren Sehens und sonstiger "Traumfähigkeiten". Die Methode mittels Projektion erfolgt somit halb spontan (Halbschlafzustand) und halb gewollt (bewusste Aufmerksamkeit).

Am besten lässt sich die Methode der Projektion am Morgen als Halbschlafmethode (Pendeln zwischen Wachen und Einschlafen) durchführen. Aufmerksames Hinschauen auf den Augenhintergrund ist der wesentliche Promotor. Beim Falschen-Aufwachen lässt sich diese Methode ebenfalls gut anwenden.

Am besten eignet sich der späte Morgen an einem Wochenende oder eine Entspannung am Nachmittag. Noch mit geschlossenen Augen im Bett liegend, mit kurzen, träumchenartigen Bildsequenzen, die hin und wieder auftauchen, versucht man zu visualisieren. Unter Visualisieren sind nicht Vorstellungen gemeint, sondern das Sehen von Bildern und Szenen, die sich auf dem Augenhintergrund bilden. Da dieser Vorgang des echten Bildersehens (hier als "Visualisation" bezeichnet) oft nicht verstanden wird (weil das Wort "Visualisation" meist für bildhafte Vorstellungen verwendet wird) eine detaillierte Kurzbeschreibung: Das Visualisieren erfolgt nicht aktiv in dem Sinne, dass man sich etwas konkret vorstellt, sondern ist teilweise passiv, das heißt man gibt den Wunsch vor eine Landschaft zu sehen und wartet dann bis diese auf dem Augenhintergrund als echt gesehene Landschaft von selbst entsteht. Man darf nicht eindösen, sondern muss eine Teil-Wachheit und Aufmerksamkeit aufrecht erhalten (jedoch nicht voll tagwach sein).

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

Durchführung:

- ❖ Im Augenfeld (natürlich geschlossene Augen) entsteht ein filmartiges Gleiten durch Landschaften. Man kann zwar keine Details erschaffen, jedoch bestimmen, ob man über Wiesenlandschaften gleiten will oder entlang von Straßen (durch Selektion von sich anbietenden Bildern). Die schwierige Aufgabe ist es nun die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, damit dieser Film nicht abbricht und ein neuer Film entsteht. (bei häufiger Diskontinuität verliert sich der Zustand).
- ❖ Im nächsten Schritt müssen wir versuchen das Gleiten anzuhalten. Aus dem Film sollte ein statisches Bild werden. Nach wie vor sind wir uns unseres materiellen Körpers bewusst und sind Beschauer eines Filmes.
- ❖ Anschließend versucht man das nunmehr statische Bild plastischer und dreidimensional werden zu lassen. Das Bild ist weiterhin vor uns wie auf einer Filmleinwand.
- ❖ Sobald das Bild zu einer offenen, vor uns liegenden Umgebung wird (mehr Tiefe bekommt), versuchen wir in das Bild hinein zu steigen. Dies geschieht

dadurch, dass wir versuchen uns in die Landschaft hinein zu versetzen oder körperlich wie mit einem Hechtsprung hinein zu werfen. Ist das gelungen, sind wir in der Landschaft präsent und können uns in dieser körperhaft bewegen.

Im Endergebnis steht man in einer unbekanntem Landschaft. Man ist frei von jeglichem automatischen Handlungsablauf, wie sonst beim Träumen oder in den Stadien davor. Man steht absichtslos in einer fremden Umgebung und man nimmt zumeist einen informellen Rundblick. Dann trifft man die Entscheidung wohin man gehen will. Das Fehlen eines vorgegebenen inneren Handlungsablaufes wie im Traum kann bei manchen dazu führen, dass sie sich hilflos und einer fremden Umgebung allein ausgesetzt fühlen. Bei solchen Personen setzen dann Ängste ein. Unsichere Menschen lieben es, wenn ihnen Entscheidungen abgenommen werden und scheuen sich davor eigene Verantwortungen zu übernehmen. Der Zwang sich entscheiden zu müssen, ohne umfassende Informationen bezüglich der nun betretenen Welt zu haben, verunsichert sie. Sie werden sich dann wahrscheinlich vor Astralreisen prinzipiell fürchten und lieber in der Enge des vertrauten Alltags sein wollen. Für manche jedoch ist gerade diese Situation der Eigenentscheidung das Spannende, weil es ein Gefühl des Abenteuers erweckt. Durch das "schutzlose" auf sich allein gestellt sein wird zusätzlich die Wachheit erhöht, was zu einem tieferen Eindruck des Erlebten führt.

Astraler Austritt mittels Schauen auf den Augenhintergrund (Gauri)
"Diese Art ergibt sich grundsätzlich am späten Morgen, nachdem ich mich ausgiebig ausgeschlafen habe. Ich schaue auf dem Augenhintergrund, während ich immer noch schlaftrunken bin und dahin dämmere. Der Augenhintergrund wird hell und ich sehe dann auf der oberen Hälfte Wolken. Meine Sicht ändert sich dann, so dass ich plötzlich irgendwo stehe und in den Himmel starre, wo ja die Wolken sind. Es sind dieselben Wolken, die ich im Bett auf meinem physischen Augenhintergrund erblickt habe. Manchmal bin ich sofort an einen Ort versetzt, ohne dass ich es überhaupt bewusst wahrnehme. Ich befinde mich z.B. plötzlich inmitten eines Basars oder auf einem Markt in einer alten Stadt. Es kommt nie vor dass ich an einem verlassenem Ort versetzt werde."

Es gibt auch Versenkungsmethoden in den hypnagogen Phasen, ohne Landschaftsbilder. Gelegentlich indem man bloß aufmerksam auf den Augenhintergrund sieht erscheinen bei geglückter Versenkung farbige Schwellenbilder. Die Schlieren oder Mosaike sind flach und nicht statisch. Es ist als würde man Farbflecke auf einem glatten Hintergrund sehen, die von einer Seite des Augenhintergrundes langsam zur gegenüberliegenden Seite abwandern. Sie sind ständig im Fluss. Mit zunehmender Vertiefung werden die anfänglich einfachen Strukturen komplexer. Es entsteht z.B. ein statischer, eventuell im Wind leicht bewegter, bunter Vorhang. Bei genügend guter Versenkung können wir uns mit Körpergefühl, so als würden wir einen Hechtsprung machen, durch die Türe oder das Fenster in die dahinter liegende Landschaft hinein werfen. Ist das gelungen, stehen wir räumlich in einer Landschaft ohne jeglicher Begrenzung.



Wiedereinstieg in einen vorhergehenden Traum (LD)

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

Wenn uns dieser Balanceakt gelingt, dann sollen wir in dem nunmehr halbbewussten Traum versuchen unsere Bewusstheit zu erhöhen. Dies tun wir, indem wir uns in die vorhergehende Handlung plastisch einleben. Wenn es gelingt, dann können wir wie im Kino weiter in den Handlungsablauf einsteigen, der nur teilweise von uns gelenkt werden kann und traumartig weiter verläuft.



Einstieg in Astralprojektionen durch Autohypnose

Bei der Autohypnose konzentriert man sich auf vorgegebene Suggestivbilder. Meist handelt es sich hierbei um einen visuellen Stufenplan, in welchem wir uns Schritt für Schritt, Bild für Bild in einen tieferen Versenkungszustand begeben.

Beispiele visueller Methoden der Autohypnose oder Tiefenversenkung:

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

Tunnelmethode (Tunnelreisen)



Bei dieser unter den "modernen Schamanen" gebräuchlichen Methode, versucht man einen Tunnel zu imaginieren. Dies geschieht unter Trommelbegleitung welche sehr gut hilft tiefer in Trance zu sinken. Leider musste ich bei solchen Schamanensitzungen feststellen, die am Abend nach der beruflichen Tätigkeit stattfanden, dass ich mindestens eine dreiviertel Stunde benötigte, um die noch voll aktive Tageswachheit abgleiten zu lassen. Vielleicht galt das für die anderen auch. Jedenfalls dauerte das Trommeln in diesem Kreis immer nur eine halbe Stunde. Als dann die Ergebnisse besprochen wurden, stellte ich fest, dass die Teilnehmer alle nur Fantasiereisen hatten und keiner von ihnen in Trance gefallen ist. Während des Trommelns versucht man einen Tunnel zu durchqueren. Am Ende des Tunnels gewahrt man bei Erfolg dann Licht und betritt eine Landschaft (Schamanismus: Unterwelt). Tunnelerfahrungen kommen auch sehr häufig in NDEs vor (= near death experience). NDEs sind jedoch keine "Methode".

Tunnelreisen können durch verschiedene Schwellenbilder eingeleitet werden. Meistens wird bei den Schamanen durch Training ein individuelle Höhle imaginiert (der eigene heilige Ort), von welcher aus ein Bergstollen, bzw. ein natürlicher gerader Höhlengang weiter führt. Der Rest vollzieht sich dann in standardisierter Weise. Bei spontanen Tunnelerlebnissen können sich auch Strudel bilden, welche einen Trancezustand einleiten. Tunnelerlebnisse, welche aus einem Traum heraus entstehen, haben als vorausgehende Übergangsphase bisweilen eine Eisenbahnfahrt durch einen Tunnel.

Beispiel für eine spontane Tunnelreise ausgelöst durch ein Schwellensymbol "Strudel" aus dem Buch "Lilith" von A. Ballabene:

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



Am Rande der Wellen drehten sich Figuren gleich Nebelschwaden

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

Tunneleindrücke und wo sie vorkommen

- In NDE´s (Nahe Tod Erlebnissen)
- Astralwandern
- Im Schamanentum, um durch den Tunnel in die Untere Welt oder Oberwelt zu gelangen
- In Träumen, als archetypisches Schwellensymbol, wobei die Länge des Tunnels variabel ist und sich von einem langen Tunnel bis zu der schmalen Schwelle einer Türe erstrecken kann.
- In der Mythologie, finden sich Tunnels als Höhleneingang, Eingang durch einen hohlen Baum (Anspielung auf den Weltenbaum) oder als Schacht bzw. Brunnenrohr, welche in das Land der Saligen (Unterwelt) führen.
- Bisweilen wird eine Tunnelvorstellung als Hellsehtchnik eingesetzt

- In der Hypnose: Tunnelimitationen durch kreisende Scheiben mit Spiralen, die den Betrachter in das Zentrum saugen. Bisweilen wird vereinfacht ein schwarzer Punkt verwendet.

Überlieferungen

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

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

Kübler-Ross, Elisabeth (1926-2004)

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

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

Hinzu kommen noch zahlreiche weitere Schriften.

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

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

Wie sieht eine Tunnelreise aus?

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

Durchführung einer Tunnelreise - schamanische Technik

Erinnerung an Praktiken:

Nach verschiedenen Ritualen - Singen, sich mit dem Totem-Tier verbinden (durch Identifikation) und Tanzen, legten wir uns mit dem Rücken auf einen Holzboden.

Manche Teilnehmer breiteten eine Decke aus. Der Kopf lag auf einer zusammengerollten Decke oder auf einem kleinen, harten Polster. Wir entspannten uns kurz und dann begann der leitende Schamane monoton seine Trommel zu schlagen. Verglichen zur Rassel waren die Trommelschläge laut und man spürte sie auf der Bauchdecke. Durch die Lautstärke der Trommel blieb man besser wach oder aufmerksam, ohne jedoch in einer Versenkung behindert zu werden. Ein Eindösen, wie es beim Rassel gelegentlich vorkommen mag, kommt weniger leicht vor. Die Tunnelreise war für alle eine Routine und durch Vorstellungsübungen gut vorbereitet. Ich will einige Details kurz wiedergeben:

Der Schamane besitzt einen heiligen Ort - bei uns mangels geeigneter Örtlichkeiten nur in der Vorstellung. Bei den Indianern gibt es diesen in Realität und er wird geheim gehalten. Von dort aus unternimmt der Schamane die Reise in die Unterwelt, wobei die heilige Höhle auch in Trance aufgesucht werden kann. Die Unterwelt der Indianer hat keine Ähnlichkeit mit einer griechischen oder christlichen Vorstellung. Es

ist ein Welt lebendiger Kräfte (Individuen), mit denen der Schamane in Kontakt treten kann. Er muss sich diese Kräfte vertraut machen, dann erst kann er sie um Hilfe anrufen, z.B. um zu heilen oder um Rat zu holen. Es ist in erster Linie das Totemtier, das, wenn er es ruft, ihm zur Seite steht.

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



Autor mit seinem Pferd Igor

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Checkliste

- o Zunächst stelle Dir einen Tunnelleingang vor. (Im Schamanentum wird größter Wert darauf gelegt, dass diese Vorstellung bis ins kleinste Detail erfolgt, und dass sich diese Vorstellung auf einen realen Ort (= ein sakraler Ort) in dieser unserer materiellen Welt bezieht.
- o Dann stelle Dir vor, wie Du durch einen Tunnel gleitest. Im Prinzip kann dies auch ein Bahntunnel sein, ein Bergstollen oder ein Felsengang, den Du am Eingang einer Höhle vorfindest (dieser Ort muss nicht so naturverbunden sein, wie es im Schamanentum gefordert wird und kann ebenso ein Ort der Phantasie sein). Nun gleitest Du durch den Tunnel. Hierbei bleibst Du passiv und versuchst nur Deine Aufmerksamkeit wach zu halten und nach Möglichkeit ein Körpergefühl zu entwickeln.
- o Allmählich sollte sich in der Ferne ein Licht zeigen. Mitunter dauert es lange, bis Du das Licht siehst. Das Licht ist das Zeichen, dass der Ausgang sich nähert. Wenn Du durch Ungeduld alles zu beschleunigen versuchst, verliert sich die Realitätsnähe und Du gleitest in eine Vorstellung oder bestenfalls in einen Traum ab. Wenn Du in richtiger Weise durch den Tunnel gleitest, erhöht sich während dieser Zeit Deine innere Wahrnehmung und das Körpergefühl.
- o Wenn die Tunnelreise gelingt, trittst Du am Ende des Ganges in eine neue, unbekannte Welt. Sollte es Dir nicht auf Anhieb gelingen, so war es kein Misserfolg, sondern ein Training, durch das Deine Fähigkeiten gewachsen sind.

Tunnelsymbole im Traum:

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

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

OBE-Brief 201: "Ich hatte das Glück viele OBEs in den letzten 30 Jahren zu erleben - vergangenes Jahr begann ich verschiedene Tunnelerlebnisse zu haben - ich wachte auf, schwebte hinaus und hörte äußerst erstaunliche Geräusche - sehr ähnlich dem, wenn ich mir vorstelle, in der Mitte eines Elektrodynamos zu sein. Es erhöhte sich in Ton und Lautstärke - ein enormer Lärm - und wurde dann schwächer sobald ich rückwärts durch eine

tunnelartige Konfiguration reiste - sehr anstrengend - der Tunnel hatte eine eindeutige rechteckige Form mit einem Licht am Ende, das in der Form etwa wie ein Svastika (Sonnenrad) aussah - ich fand mich dort wieder wo ich hin wollte, in einer Entfernung von 30 Meilen.

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

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

Zeitreisen durch einen Tunnel

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

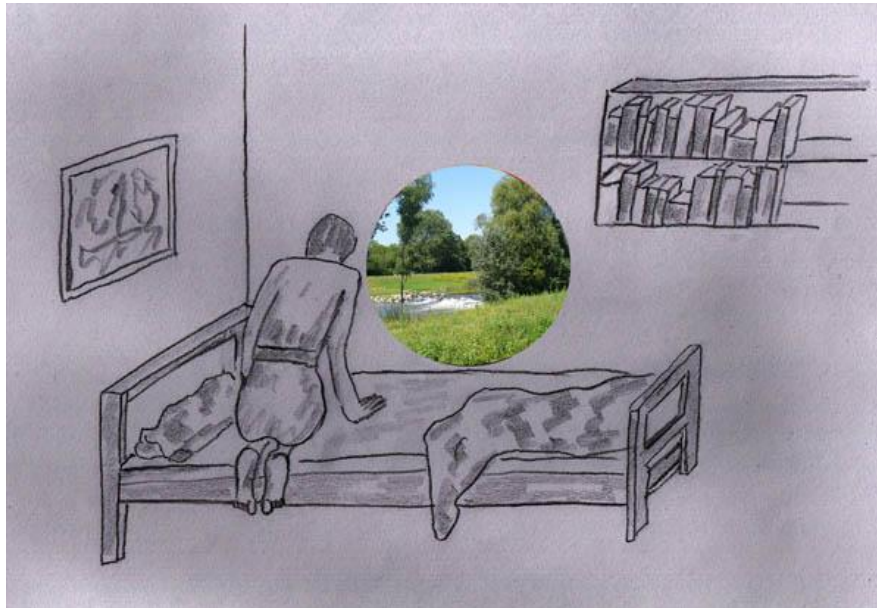
Anders als Reisen in jenseitige Dimensionen wurden Zeitreisen meistens durch vorangehende Symbole eingeleitet. Bisweilen konnten die Symbole in Wirbel übergehen oder sich in die Wirbel einflechten. Zeitreisen waren selten, jedoch die wenigen Einblicke in vergangene Leben waren überaus einprägsam und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



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

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

Löcher als "Tunnel"



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

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

"Die Ammoniakwelt

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

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

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

Ich blieb stehen, musterte die Umgebung und konzentrierte mich auf ein empathisches Erfühlen. Obwohl die Lunge brannte, reizte es mich sehr weiter zu gehen. Irgendwie empfand ich jedoch Gefahr und ich hatte die Gewissheit, dass ich vielleicht an die fünfzig Meter gehen

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

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

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

Eine spontane Tunnelreise (T.)

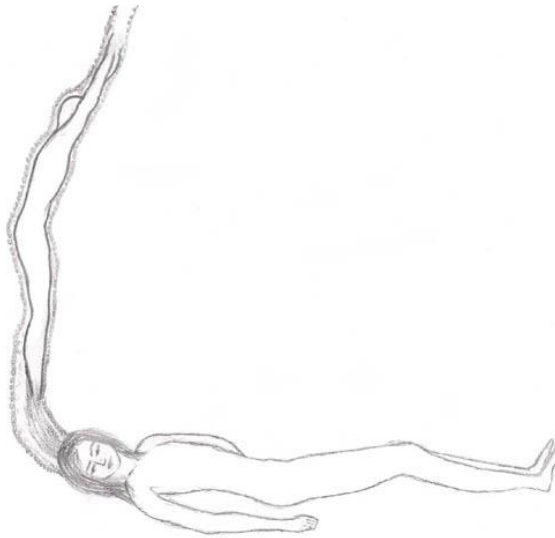
"Eine neue Kundin hat mir erzählt, dass sie einmal beim Dösen plötzlich und rasend schnell durch einen Tunnel gezogen wurde und auf der anderen Seite in einer weiß strahlenden Amphitheater herauskam. Dort traf sie ihren mit 39 Jahren verstorbenen Onkel, ganz gesund. Zu Lebzeiten war er querschnittsgelähmt."

Tunnelreise direkt aus dem ätherischen Körper (Gauri)

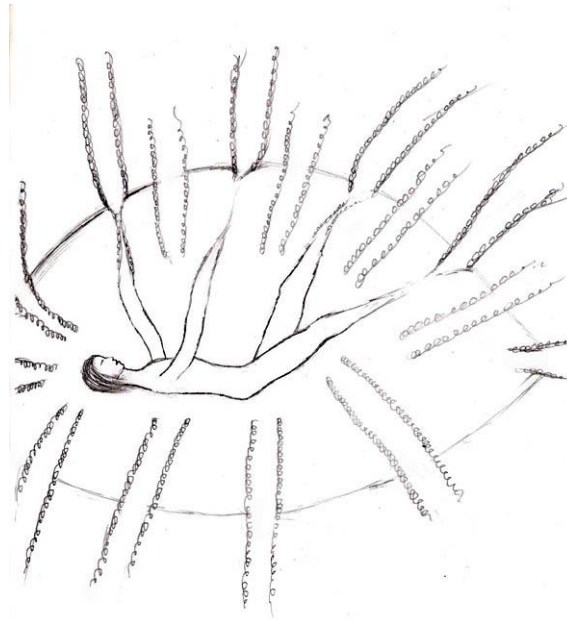
"Ich werde mir plötzlich des Farbenspiels auf meinem Augenhintergrund bewusst. Ich sehe glänzende perlmuttfarbene Linien, die sich hin und her bewegen und umeinander tanzen und verschiedene Muster bilden. Das Schauspiel fesselt meine Aufmerksamkeit. Bald bilden diese Linien ein rundes Muster, das wie ein leuchtender Stern aussieht. Kaum hat sich dieses Muster gebildet, da zieht es mich magnetisch in sich hinein. Ich schwebe nun mit rasender Geschwindigkeit durch einen Tunnel. Manchmal kurz vor dem Ende sehe ich die Tunnelwände. Diese scheinen gemustert zu sein, aber ich kann nicht mit Bestimmtheit sagen aus welchem Material sie sind. Das Material ist mir eigentlich unbekannt und es sieht eher wie eine organisch lebende Materie aus.

Wie lange die Reise dauert, kann ich nie von vorneherein sagen. Auch kümmere ich mich nicht darum, da die Reise an sich schon ein aufregendes Abenteuer ist. Dennoch ist es so, dass ich das Ende der Reise daran erkenne, dass ich vor mir ein Licht erblicke. Das ist das Licht am Ende eines Tunnels, wovon diejenigen berichten, die ein Nachtoderlebnis haben.

Kurz vor dem Ankommen verringert sich die Geschwindigkeit merklich. Ich gelange dann an einen jenseitigen Ort. Das Niveau der Ebene hängt von der Schwingung ab."



Tunnel, der sich am Scheitel bildete (Gauri)



Die Tunnels übten einen Sog auf mich aus (Gauri)

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

Es kann sein, dass wir uns in unserem Traum daran erinnern, schon früher einmal in einem Traum in dieser Szenerie gewesen zu sein und hierbei bewusst geworden zu sein. Je öfter wir in diese Szenerie einsteigen, desto leichter und wahrscheinlicher werden wir hierbei bewusst. Ich habe im Laufe meines Lebens an die 5 bis 10 solcher Orte erlebt und bin über diese Orte oft und oft in einen luziden Traum eingestiegen.

Im Anschluss einige wenige Beispiele von vielen Erlebnissen dieser Art.

12.5.1997, DORF AN DER MEERESBUCHT BEWUSSTER TRAUM (BALLABENE)

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

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

"Aufzug außer Betrieb! (26.10.2016)

Ich befand mich im Erdgeschoß des Institutsgebäudes der Chemie, meinem früheren Arbeitsplatz. Automatisch erinnerte ich mich an den Aufzug, und dass ich mittels des Aufzuges eine Gondelfahrt hoch über eine unbekannte Gegend haben könnte und dabei luzid sein werde. Voll Vorfreude ging ich auf den Aufzug zu. Ich war ca. 10 Schritte vor dem Aufzug, als ich vor diesem ein etwa einen Meter breites Metallschild auf dem Boden stehen sah. Ich empfand dass auf dem Schild inhaltlich "Aufzug außer Betrieb" stehen würde. Enttäuscht wendete mich dem Hauseingang zu.

"Universität" (luzider Traum, 14.6.1997)

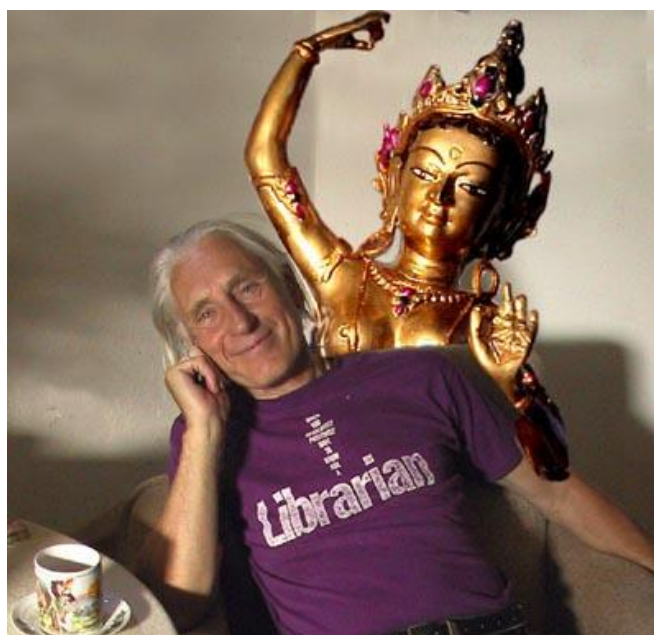
Es begann mit einem "normalen Traum, in welchem ich polarographische Messungen durchführte. Dann ließ ich diese sein und war im Stiegenhaus "unseres Institutes". Dieses sieht zwar im Traum völlig anders aus, als in Wirklichkeit, jedoch habe ich schon derart oft von diesem "Trauminstitut" geträumt, dass es allmählich eine eigene Realität erhielt und die Örtlichkeiten Erinnerungen an frühere Träume wachrufen. Eine der bei mir am meisten geliebten Örtlichkeiten dort ist ein Bibliotheksdepot im Halbstock. Dieses hat die Eigenschaft, dass ich mich, einmal dort eingetreten, in einer großen Halle befinde, im Freien, mit einer offenen Seite zum Donaukanal. Dorthin lenkte ich auch sofort meinen Weg, bereits teilweise luzid. Leider konnte ich die Türe nicht aufsperrern - ein letztes Aufbegehren meines UBW, das den normalen

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

Rechtshinweise

Erstausgabe: Alfred Ballabene, Wien, 2012. Überarbeitet 2017
Urheber- und Publikationsrechte aller Bilder von Alfred Ballabene. Texte von Alfred Ballabene, weiters Texte aus Zuschriften, die auf Wunsch der Korrespondenzpartner anonym gehalten werden. Literaturstellen sind mit genauem Zitat versehen.
Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Ich bedanke mich für Ihren Besuch



Alfred Ballabene