

(-) Titel: Astralreisen, Energie, Träume,...
Grundlagen, Erlebnisse und Methoden. Alles, was ich über übersinnliche Dinge weiß. Kurz: "Analyse des Übersinnlichen" (Haupttext von proeyct_outzone). Dies ist vermutlich das vollständigste systematische Werk zum Thema "Übersinnliches" und Parapsychologie im gesamten Internet (Oder wenn Sie die Buchversion dieses Textes haben, ist es eines der bestsortierten Bücher). Bitte lesen Sie zuerst die Nutzungshinweise unter "0.4".

Dieser Text aus Deutschland wurde von mir auch ins Englische übersetzt. Die englische Übersetzung ist gut aber nicht perfekt. Bitte entschuldigen Sie die verbliebenen Fehler.

Die deutsche Version ist Satz für Satz identisch mit der englischen Version. Beispiel: Der 5. Satz von einem bestimmten Punkt in der deutschen Version ist identisch mit dem 5. Satz des selben Punktes in der englischen Version. Die meisten Wörter in diesen Sätzen sind auch identisch oder ähnlich.

(0) Einleitung: Eine kurze Einführung zu diesem Text. Hier wird alles erwähnt, was vor einem Text gehört. Hinweise, Vorwort, Inhaltsverzeichnis und ein paar Grundlagen die nicht direkt zu dem Inhalt gehören aber erwähnt sein müssen.

(0.1) Hinweise zu dem Text: Dieser Text ist sehr komprimiert. Ich musste hier einige besondere Informationssysteme verwenden, um diese Komprimierung möglich zu machen. Und so funktioniert es: Die meisten Erlebnisse haben gemeinsame Eigenschaften. Ein Beispiel ist der Punkt "1.2.2.1.5.1.1.1". Zu der Information dieses Punktes gehört auch die grundlegende Eigenschaft

(Punkt "[1.2.2.1.5.1.1](#)"), die übergeordnete Kategorie (Punkt "[1.2.2.1.5.1](#)"), und so weiter (Punkte "[1.2.2.1.5](#)", "[1.2.2.1](#)", "[1.2.2](#)", "[1.2](#)", "[1](#)"). Die übergeordneten Punkte werden benötigt um die Inhalte der untergeordneten Punkte zu verstehen. Darum sollte man immer die übergeordneten Punkte lesen, wenn man einen Punkt ganz verstehen will. Man sollte auch die Verweise auf andere Punkte lesen. In der HTML Version des Textes sind diese Verweise verlinkt. Man braucht einfach nur auf die Nummer des Punktes in Anführungszeichen ("") klicken, und der verlinkte Punkt am oberen oder unteren Bildschirmrand (neuere Browser lassen den Punkt meist an der Oberseite erscheinen). Man kommt bequem zurück zum Ausgangspunkt durch Klicken der Backlinks in der rechten Spalte oder dem "Zurück" Button des Browsers. Die Backlinks haben auch mehrere weitere Funktionen (Als eine Hilfe für mich, für Änderungen im Text). Deshalb habe ich keine Backlinks zum Inhaltsverzeichnis platziert. Aber man kann es leicht finden, da es oben ist. Die HTML-Version des Textes ist, wegen der Verlinkung, empfehlenswerter als eine Normaltextversion oder eine gedruckte Version. Ein Kompromiss ist eine professionell gefertigte Buchversion. Es hat keine Verlinkung, aber man kann es schnell blättern.

Ich habe versucht jedes Erlebnis nur einmal in diesem Text zu nennen. Aber ich musste einige Erlebnisse mehr als einmal listen, um die großen Kategorien (Astralreisen, Energie, Träume,...) nutzerfreundlich zu machen. Es ist ein kleiner Kompromiss zwischen Kompaktheit und Lesbarkeit des Textes. Ein völliger Verzicht auf die Doppeleinträge von einzelnen Erlebnissen würde bedeuten, dass man bei einigen Themen

(insbesondere bei dem Thema Astralreisen) mehr Zeit mit dem Klicken von Links oder dem Blättern von Seiten verbringen müsste, als mit dem eigentlichen Lesevorgang. Die Doppeleinträge sind vor allem in der Gruppe "1.2.5" (und Unterpunkte) und sind immer mit Links gekennzeichnet. Aber in den anderen Gruppen sind auch einige Doppeleinträge. Solche mehrfach genannten Punkte bestehen aus dem Originaleintrag (der Punkt, der an der Systematisch passenden Stelle eingeordnet wurde) und einem oder mehreren Doppeleinträgen (die Kopien von diesem Punkt, die an Stellen eingetragen wurden, wo die enthaltene Information auch benötigt wird). Punkte, von denen Doppelteinträge existieren, haben Backlinks mit entsprechenden Abkürzungen in der rechten Spalte. Der Inhalt der Doppeleinträge kann vom Originaleintrag abweichen. Solche Doppeleinträge haben besondere Namen und Abkürzungen. Die Namen und Abkürzungen von Doppeleinträgen sind:
Doppeleintrag (D): ist ein identischer Doppeleintrag; Gesammelter Doppeleintrag (Ges. D): enthält Informationen von mehreren Punkten; Teilweiser Doppeleintrag (Tlw. D): Enthält abweichende Informationen. Verweisender Doppeleintrag (Verw. D:): Verweist auf andere Stellen in diesem Text, wo der (meist große) Inhalt schon gelistet ist.

(0.2) Inhaltsverzeichnis Hier sind die wichtigsten Gruppen und Punkte genannt.

"-" Titel

"0" Einleitung

"0.1" Hinweise zu dem Text

"0.2" Inhaltsverzeichnis

"0.3" Vorwort

"0.4" Hinweise zur Nutzung der Informationen

dieses Textes

"0.5" Allgemeine Irrtümer zu den Themen des Übersinnlichen

"1" Erlebnisse, Grundlagen und Eigenschaften des Übersinnlichen

"1.1" Eigenschaften und Grundlagen des Übersinnlichen (Energieeigenschaften), Einflüsse und Astralwesen

"1.1.1" Grundlegende "Physikalische" Eigenschaften der Energie

"1.1.1.1" Definitionen und Grundlagen

"1.1.1.2" Eigenschaften von "Freier" Energie

"1.1.1.3" Energiefelder und Energieströmungen (Energieverbindungen)

"1.1.1.4" Gegenseitige Beeinflussung von Energie und Materie

"1.1.1.5" Theorie eines 12 Dimensionalen Universums (Eigenschaften der Energie in der Astralwelt)

"1.1.2" Energieeigenschaften unter bestimmten Bedingungen

"1.1.2.1" Eigenschaften des körpereigenen Energiesystems

"1.1.2.1.1" Definitionen und Grundlagen.

"1.1.2.1.2" Kreislauf der Energie.

"1.1.2.1.3" Eigenschaften von der Energiestärke (Empfindung)

"1.1.2.1.4" Eigenschaften der Energiespeicherung

"1.1.2.1.5" Eigenschaften der Verlagerung von körpereigener Energie

"1.1.2.1.6" Blockaden und andere Störungen

"1.1.2.1.6.1" Definitionen und Grundlagen

"1.1.2.1.6.2" Auswirkungen von Blockaden

"1.1.2.1.6.3" Auswirkungen von der Beseitigung von Blockaden durch Übungen

"1.1.2.1.7" Eigenschaften von der

Kontrollierbarkeit von der körpereigenen Energie

"1.1.2.1.7.1" Die Eigenschaften von der

Kontrollierbarkeit von der Eigenen körpereigenen Energie

"1.1.2.1.7.2" Die Eigenschaften von der Kontrollierbarkeit von körpereigenen Energien von mehreren Personen untereinander

"1.1.2.1.8" Beeinflussung der körpereigenen Energie durch Emotionen

"1.1.2.1.9" Reaktionen zwischen Körpereigener Energie und Materie

"1.1.2.1.10" Reaktionen von Energien von mehreren Personen untereinander

"1.1.2.1.11" Die Schichten der Gedanken

"1.1.2.1.11.1" Erste Schicht

"1.1.2.1.11.2" Zweite Schicht

"1.1.2.1.12" Unsicherheits- und Ausgleichsphänomen

"1.1.2.1.12.1" Entstehung und Eigenschaften des Ausgleichsphänomens

"1.1.2.1.12.2" Umgehen des Ausgleichsphänomens

"1.1.2.2" Umgebungseinflüsse auf die Energie

"1.1.3" Grundlagen zu Astralwesen und Astralreisenden und Beeinflussung von diesen (und durch physische Lebewesen und andere Menschen)

"1.1.3.1" Arten

"1.1.3.2" Begegnungen

"1.1.3.3" Grundlagen zur Beeinflussung durch Astralwesen, Astralreisenden und physische Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...)

"1.1.3.3.1" Arten der Beeinflussung

"1.1.3.3.2" Was man gegen unerwünschte Einflüsse und/oder deren Auswirkungen tun kann

"1.1.3.4" Entdeckung von Einflüssen von Astralwesen, Astralreisenden und physischen Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...)

"1.1.3.5" Loswerden von unerwünschten

Astralwesen

"1.1.4" Wünsche an das "Universum"

"1.1.4.1" Erfüllung durch einen selbst

"1.1.4.2" Erfüllung durch Astralwesen

"1.1.5" Grundlagen der übersinnlichen

Wahrnehmungen (Informationsgewinnung, Empfang von telepathischer Kommunikation,...)

"1.1.5.1" Arten der Anwendung von übersinnlichen Wahrnehmungen

"1.1.5.2" Arten der wahrgenommenen Informationen

"1.1.5.3" Der Prozess und die Zuverlässigkeit der übersinnlichen Wahrnehmung der Informationen

"1.1.5.3.1" Grundlagen des Wahrnehmens der Informationen

"1.1.5.3.2" Zuverlässigkeit der gewonnenen Informationen

"1.1.5.4" Wie man Informationen empfängt

"1.1.6" Grundlagen der Übersinnlichen Beeinflussung

"1.1.6.1" Wo werden übersinnliche Einflüsse angewendet

"1.1.6.2" Was kann beeinflusst werden

"1.1.6.3" Wie kann man beeinflussen

"1.1.6.3.1" Grundlagen des Prozesses des Beeinflussens

"1.1.6.3.2" Zuverlässigkeit der Beeinflussung

"1.1.6.4" Wie man beeinflusst

"1.1.7" Eigenschaften des Astralkörpers in der Astralwelt

"1.1.8" Eigenschaften des Körpers in der (echten) Traumwelt

"1.1.9" Eigenschaften der Astralwelt

"1.1.10" Eigenschaften der Traumwelt

"1.1.11" Eigenschaften der Gedanken,

Konzentration und geistigen Vorstellung

"1.1.11.1" Arten des Denkens und Arten der Konzentrationen

"1.1.11.2" Erinnern und Erinnerungen
"1.1.11.3" Fähigkeiten der Konzentration
"1.1.11.4" Störungen und Fehler der Konzentration
"1.1.11.5" Konzentrationen und Denken unter bestimmten Umständen
"1.2" Übersinnliche Erlebnisse
"1.2.1" Fühlbare übersinnliche Erlebnisse
"1.2.1.1" (Eher) Direktes Fühlen von Energie
"1.2.1.1.1" Oberflächengefühle
"1.2.1.1.1.1" Einfache Wahrnehmungen
"1.2.1.1.1.2" Wahrnehmung von Energieverbindungen
"1.2.1.1.2" Innere Gefühle
"1.2.1.1.2.1" Bewusstseinsveränderungen und ähnliche Veränderungen des Zustandes
"1.2.1.1.2.2" Wahrnehmungen der Position und der Form des Körpers und der Körperteile
"1.2.1.1.2.3" Scheinbare Bewegungen
"1.2.1.1.2.4" Vibrationen
"1.2.1.1.3" Temperaturwahrnehmungen
"1.2.1.1.4" Durch Trennung von dem Astralkörper und dem physischen Körper verursachte Erlebnisse
"1.2.1.1.4.1" Ruhige (und meist nur teilweise) Trennungserlebnisse
"1.2.1.1.4.2" Schnellere bis Extreme durch Trennung und Zurückfallen verursachte Erlebnisse
"1.2.1.1.4.2.1" Erlebnisse, die meist einzeln oder wenige Male in unregelmäßigen Intervallen auftreten
"1.2.1.1.4.2.2" Seltene Erlebnisse, die oft mehrere Male hintereinander auftreten
"1.2.1.2" Eher indirektes Fühlen von Energie (Folgewirkungen und Nebenwirkungen)
"1.2.1.2.1" Nebeneffekte unter normalen Umständen im Alltagsleben
"1.2.1.2.2" Nebeneffekte von Unterbrechungen von Entspannungszuständen
"1.2.1.2.3" Durch falschen Ladezustand

verursachte Energieebenenwirkungen

"1.2.2" Sichtbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.2.1" Sichtbare übersinnliche Erlebnisse, die keine Bilder sind (Sehen von eigener Energie, Energie von anderen Menschen (Tieren,...) und Astralwesen,...)

"1.2.2.1.1" Aura 0

"1.2.2.1.2" Aura 1 A und ähnliche Effekte

"1.2.2.1.3" Aura 1 B und ähnliche Effekte

"1.2.2.1.4" Aura 2 und ähnliche Effekte

"1.2.2.1.5" Aura 3 und Ähnliche Effekte (enthält einige sichtbare Erschöpfungseffekte)

"1.2.2.1.6" Ungeklärte sichtbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.2.1.6.1" AE X3 A und B

"1.2.2.1.6.2" AE X4

"1.2.2.1.6.3" AE X5

"1.2.2.1.7" Weitere punktförmige sichtbare übersinnliche Erlebnisse und sonstige sichtbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.2.1.7.1" Weitere punktförmige sichtbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.2.1.7.2" Sonstige sichtbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.2.1.8" Mögliche Transdimensionale Wahrnehmungen (AE X1)

"1.2.2.2" Sichtbare übersinnliche Erlebnisse, die Bilder sind oder Bilder enthalten

"1.2.2.2.1" Durch übersinnliche Einflüsse verursachte Bilder

"1.2.2.2.1.1" Energetische Bilder, die nicht an die Umgebung gebunden sind

"1.2.2.2.1.2" Durch übersinnliche Einflüsse verursachte Bilder, die an die Umgebung gebunden sind

"1.2.2.2.2" Traumähnlich generierte Bilder

"1.2.2.2.2.1" Durch einfache Vorstellungskraft ausgelöste Bilder

"1.2.2.2.1.1" Hypnagoge Bilder

"1.2.2.3" Sonstige Erlebnisse, die mit dem Beobachten von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen zusammenhängen

"1.2.2.3.1" Sichtbarkeit und Sehtechniken

"1.2.2.3.1.1" Konzentration auf das Sichtfeld

"1.2.2.3.2" Optische

Wahrnehmungsveränderungen

"1.2.3" Übersinnliche Erlebnisse, die mit Hören und Denken zusammenhängen

"1.2.3.1" Real hörbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.3.1.1" Erlebnisse, die abhängig von realen Geräuschen sind

"1.2.3.1.2" Erlebnisse, die unabhängig von realen Geräuschen sind

"1.2.3.2" Erlebnisse, die mit Denken zusammenhängen

"1.2.3.2.1" Erlebnisse, die mit dem Denken selbst zusammenhängen

"1.2.3.2.2" Erlebnisse, die mit der Fähigkeit, sich zu erinnern, zusammenhängen

"1.2.3.2.3" Wahrnehmung von Zeit

"1.2.3.2.4" Sehen der Zukunft

"1.2.4" Verschiedene Indirekte übersinnliche Erlebnisse

"1.2.4.1" Körperliche Erlebnisse

"1.2.4.2" Emotionelle Erlebnisse

"1.2.4.3" Einflüsse auf Träume

"1.2.4.4" Unbeabsichtigte Einflüsse auf die Umgebung

"1.2.5" Übersinnliche Erlebnisse, die mit bestimmten Fähigkeiten zusammenhängen (und thematische Grundlagen)

"1.2.5.1" Sehen der Aura

"1.2.5.2" Remoteviewing (Fernwahrnehmung, Hellsehen, Materiefornuntersuchung)

"1.2.5.2.1" Wahrnehmung durch Vorstellungskraft

"1.2.5.2.2" Wahrnehmung durch hypnagoge Bilder

"1.2.5.2.3" Wahrnehmung durch die durch übersinnliche Einflüsse verursachten Bilder

"1.2.5.2.4" Wahrnehmung durch Anwendung der Energieverlagerung

"1.2.5.2.5" Wahrnehmung durch fühlbare übersinnliche Erlebnisse

"1.2.5.2.6" Wahrnehmung durch geistige Vorstellung

"1.2.5.3" Astralreisen (OBE), Meditation und Entspannung

"1.2.5.3.1" Der Entspannungsprozess

"1.2.5.3.1.1" Fühlbare Entspannungserlebnisse

"1.2.5.3.1.2" Temperaturwahrnehmungen während der Entspannung

"1.2.5.3.1.3" Sichtbare Entspannungserlebnisse

"1.2.5.3.1.3.1" Sichtbare Entspannungserlebnisse, die keine Bilder sind.

"1.2.5.3.1.3.2" Sichtbare Entspannungserlebnisse, die Bilder sind oder Bilder enthalten.

"1.2.5.3.1.4" Entspannungserlebnisse im Zusammenhang mit Hören und Denken

"1.2.5.3.1.4.1" Hörbare Entspannungserlebnisse

"1.2.5.3.1.4.2" Entspannungserlebnisse, die mit Denken und Gedanken zusammenhängen

"1.2.5.3.2" Vibrationsphase

"1.2.5.3.3" Anzeichen der Austrittsphase

"1.2.5.3.4" Schnellere bis Extreme durch Trennung und Zurückfallen verursachte Erlebnisse

"1.2.5.3.4.1" Erlebnisse, die meist einzeln oder wenige Male in unregelmäßigen Intervallen auftreten

"1.2.5.3.4.2" Seltene Erlebnisse, die oft mehrere Male hintereinander auftreten

"1.2.5.3.5" Der eigentliche Austritt von willentlichen Astralreisen

"1.2.5.3.5.1" Austritt durch eigene Handlung

"1.2.5.3.5.2" "Automatisches" Austreten

"1.2.5.3.6" Austritt und Verhalten bei unbewussten

Astralreisen (falsches Erwachen,...)

"1.2.5.3.7" Während der Astralreise

"1.2.5.3.7.1" Erlebnisse, die mit der Umgebung und Umgebungsereignissen zusammenhängen

"1.2.5.3.7.2" Erlebnisse, die mit Begegnungen und Kontakten (mit Astralwesen, physischen Menschen und astralreisenden Menschen, (den Geistern / Seelen von) verstorbenen Menschen,... und dem eigenen physischen Körper) zusammenhängen

"1.2.5.3.7.3" Handlungen und Interaktionen mit der Umgebung und mit Gegenständen während einer Astralreise

"1.2.5.3.7.4" Arten der Fortbewegung und Fortbewegungsmittel

"1.2.5.3.7.5" Erlebnisse, die mit Denken, Erinnerungen und Erinnern, Emotionen und dem Bewusstsein zusammenhängen

"1.2.5.3.7.6" Andere nicht sichtbare Erlebnisse, die mit körperlichen Wahrnehmungen zusammenhängen (riechen, schmecken, fühlbare Erlebnisse)

"1.2.5.3.7.7" Andere Erlebnisse, die mit dem Sehen und dem Sehsinn zusammenhängen

"1.2.5.3.7.8" Sonstige hörbare Erlebnisse und Erlebnisse, die mit Hören zusammenhängen

"1.2.5.3.7.9" Übersinnliche Wahrnehmungen (übersinnliche Erlebnisse) und übersinnliche Handlungen während einer Astralreise

"1.2.5.3.7.10" Weitere Erlebnisse und Feststellungen

"1.2.5.3.7.11" Schwindel- und Übelkeitsphänomen

"1.2.5.3.7.12" Beendigung von Astralreisen

"1.2.5.3.8" Die Rückkehr und das Aufwachen

"1.2.5.3.9" Nach der Rückkehr und dem Aufwachen

"1.2.5.3.10" Schlafstarre

"1.2.5.3.11" Nach Plötzlicher Unterbrechung des Astralreisenversuchs

"1.2.5.3.12" Weitere Eigenschaften von Astralreisen und Träumen

"1.2.5.3.12.1" Aufeinander folgende Astralreisen und Träume

"1.2.5.3.12.2" Der Schlaf

"1.2.5.3.12.2.1" Bedingungen beim Schlaf

"1.2.5.3.12.2.2" Zeitliche Verteilung des Schlafes

"1.2.5.3.12.2.3" Schlafmenge

"1.2.5.3.12.3" Begegnungen

"1.2.5.3.12.4" Auswirkungen von übersinnlichen Methoden und Energiemethoden auf Träume

"1.2.5.3.12.5" Äußere und innere Einflüsse auf Träume

"1.2.5.3.12.6" Periodizität

"1.2.5.3.12.7" Störungen der Fähigkeit, zu handeln

"1.2.5.3.12.8" Wiederholungen

"1.2.5.4" Träume

"1.2.5.4.1" Eigenschaften von Träumen

"1.2.5.4.1.1" Grundsätzliche Eigenschaften von Träumen

"1.2.5.4.1.2" Weitere Eigenschaften von Astralreisen und Träumen Diese Eigenschaften sind in der Gruppe: "1.2.5.3.12" gelistet, wozu dieser verweisende Doppeleintrag gehört.

"1.2.5.4.2" Traumarten

"1.2.5.4.2.1" "Normale" Träume

"1.2.5.4.2.1.1" Normaler einzelner Traum

"1.2.5.4.2.1.2" Episodenträume

"1.2.5.4.2.1.3" Zukunftsträume

"1.2.5.4.2.2" Luzide Träume und halbluzide Träume

"1.2.5.4.2.3" Träume mit "Vor Astralreisen-" und "Astralreisenerlebnissen" (astrale Träume)

"1.2.5.4.2.4" Alpträume

"1.2.5.5" Übersinnliche Übertragung (Jenseitskontakt, Telepathie) und Energieverbindungen zwischen Personen, Astralwesen,...

"1.2.5.5.1" Bedingungen für die übersinnliche Übertragung

"1.2.5.5.2" Mögliche Anwendungen der übersinnlichen Übertragung

"1.2.5.6" Energieverlagerung

"1.2.5.7" Begegnung mit astralreisenden normalen Personen und mit Astralwesen und Empathie (Die Empathie betrifft auch physische Personen)

"1.2.5.7.3" Empathie (Betrifft auch physische Personen und gerade nicht astralreisende Personen, Tiere,...)

"1.2.5.8" Ahnen von zukünftigen Dinge und Ereignissen

"1.2.5.9" Selbstheilung und Heilen von Anderen

"1.2.5.10" Verändern des Bewusstseinszustandes

"1.2.5.11" Materiebeeinflussung (Telekinese)

"2" Täuschungen

"2.1" Sichtbare Täuschungen

"2.2" Fühlbare Täuschungen

"2.3" Hörbare Täuschungen

"M" Methoden

"M.1" Astralreisenmethoden

"M.1.1" Tipps und Tricks für Astralreisen

"M.1.1.1" Vor dem Versuch

"M.1.1.2" Der Astralreisenversuch

"M.1.1.3" Weitere Tipps

"M.1.1.4" Tipps für die Auswertung von Astralreisen

"M.1.2" Astralreisenmethoden

"M.1.3" Erweiterte Grundlagen zu den Astralreisenmethoden

"M.1.3.1" "Aktive" und "Passive" Komponenten

"M.1.3.2" Austrittstechniken

"M.1.4" Methoden für die Anwendung während der Astralreise

"M.1.4.1" Methoden um Probleme zu beseitigen oder zu vermeiden

"M.1.4.2" Methoden für die Beeinflussung der

Umgebung

"M.1.4.3" Methoden für die Fortbewegung während der Astralreise

"M.1.4.4" Eine Astralreise stabil halten

"M.2" Energiemethode

"M.2.1" Aufbau der körpereigenen Energie

"M.2.1.2.1" Unterübung "Blocken von äußeren Einflüssen"

"M.2.1.9" Unterübungen "Selbstheilung" und "Beseitigung von Blockaden"

"M.2.1.12" Unterübung "Energieverlagerung"

"M.2.2" Risiken und Warnungen

"M.3" Weitere Methoden

"M.3.1" Aura und Energie sehen und fühlen

"M.3.1.1" Einfaches Beobachten

"M.3.1.2" Sehen mit geschlossenen Augen

"M.3.1.3" Beobachtung der bei Licht sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse

"M.3.1.4" Sehen mit dem Dritten Auge

"M.3.1.5" Sehen während der Tiefentspannung

"M.3.1.6" Sehen mit Energie

"M.3.1.7" Beobachtung nach Aufwachen oder nach plötzlichen Unterbrechungen von Entspannungszuständen

"M.3.1.8" Sehen von bestimmten Auraschichten oder Energiesorten

"M.3.2" Mit Astralwesen kommunizieren (Jenseitskontakt)

"M.3.3" Senden und Empfangen von übersinnlichen Einflüssen (Telepathie)

"M.3.3.1" Bildübertragung

"M.3.3.2" Übertragung von Energiegefühlen und Emotionen

"M.3.3.2.1" Übertragung von reinen Emotionen

"M.3.3.2.2" Heilung

"M.3.3.3" Gedankenübertragung (Telepathie)

"M.3.4" Gedankenstille

"M.3.5" Meditation

<p><u>"M.3.6" Remoteviewing (Fernwahrnehmung, Hellsehen, Materiefernuntersuchung)</u></p> <p><u>"M.3.6.1" Die erste Strategie, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren um unbekannte Ziele zu erkennen</u></p> <p><u>"M.3.6.2" Die zweite Strategie, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren um unbekannte Ziele zu erkennen</u></p> <p><u>"M.3.7" Nachweis von Telekinetischen Einflüssen</u></p> <p><u>"M.3.8" Tipps um Alpträume zu verhindern, Astralreisen zu beenden und ähnliches</u></p> <p><u>"M.3.9" Finden und Erforschen der zweiten Gedankenschicht</u></p> <p><u>"M.3.10" Konzentration auf Punkte innerhalb und in der Nähe des eigenen Körpers</u></p> <p><u>"X" Allgemeine Informationen über diesen Text</u></p> <p><u>"X.1" Version und Datum dieses Textes</u></p> <p><u>"X.2" Copyright</u></p> <p><u>"X.3" Geschichte dieses Textes</u></p>	
<p><u>(0.3) Vorwort</u> In diesen Text hier versuche ich mein gesamtes Wissen über das Übersinnliche (oder der Parapsychologie) zu erwähnen. Alles, was hier geschrieben steht, basiert auf meine eigenen Erlebnisse und meiner eigenen (Hobby-) "Forschung". Der Text ist komplett fachlich formuliert. Ich habe nicht die üblichen spirituellen und religiösen Formulierungen und Begriffe benutzt. Personen, die die spirituelle Art der Beschreibung suchen, werden genug andere Informationsquellen finden (die meisten Bücher und die meisten Internetseiten zu den Themen).</p> <p>Ich habe mich in diesem Text darum bemüht, den Zusammenhang der gesamten Übersinnlichen Themen zu zeigen. Der interessierte Leser wird merken, dass die meisten der übersinnlichen Fähigkeiten aus Komponenten bestehen, die auch</p>	

für andere Fähigkeiten verwendet werden können. Dieser große Zusammenhang macht es möglich, mehr Informationen in diesen Text zu packen, als in einem dicken Buch. In diesem Text werden Informationen nur dann wiederholt, wenn es für die Lesbarkeit oder die Beschreibung erforderlich ist.

Seit der Aktualisierung auf V 2.45 hat der Text endgültig seine ursprüngliche Rolle als Informationslückenfüller verloren. Er ist das vermutlich vollständigste systematische Werk zum Thema "Übersinnliches" im Internet geworden. Ich kann nur hoffen, dass dieser Zustand sich bald ändert. Aber ich glaube, dass es nicht in nächster Zeit passieren wird. Noch sind viel zu wenige Menschen an der ernsthaften Erforschung des Übersinnlichen interessiert. Dieser Text bietet erste Grundlagen um in der Lage zu sein, eigene ernsthafte Forschungen zu machen. Personen, die an etwas Information aus einen Teil des Übersinnlichen interessiert sind, werden auch diesen Text mögen.

(0.4) Hinweise zur Nutzung der Informationen dieses Textes: Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden jeglicher Art, die durch die Anwendung oder Nutzung der Methoden und Informationen dieses Textes entstehen. Sie stimmen Automatisch zu, wenn sie diesen Text und die darin enthaltenen Informationen lesen. Um mögliche Schäden zu vermeiden, sollten Sie unbedingt die Warnhinweise, die bei den jeweiligen Methoden erwähnt werden, lesen und sich an die dortigen Anweisungen halten. Mental- oder psychisch instabile Personen sollten die hier genannten Methoden nicht anwenden. Besonders wenn extreme Einschränkungen der Realitätsempfindung oder extreme Ängste

"-", "M"

vorhanden sind (Beispiel: Ängste vor dem Unbekannten oder Ängste vor Veränderungen).

Ich verweise auch auf mögliche (meist noch nicht bekannte) Langzeiteffekte, die durch die Anwendung der hier beschriebenen Methoden verursacht werden könnten (Insbesondere wenn man die Warnhinweise ignoriert).

Der oft übliche Gebrauch von Alkohol oder Drogen hat in den meisten Fällen keine fördernde Wirkung auf die hier genannten Methoden. Im Gegenteil, sie begrenzen stark die Lernbarkeit, Anwendbarkeit und die Kontrolle der hier genannten Methoden (Abgesehen von den schwer einzuschätzenden Risiken, wenn etwas damit funktioniert (Beispiel: Man kann dann nicht die Methoden anwenden, ohne diese "Hilfsmittelchen" zu benutzen = Seelische Abhängigkeit)).

Der Inhalt dieses Textes darf nur gemäß den Regeln des Copyrights in "X.2" weitergegeben werden.

(0.5) Allgemeine Irrtümer zu den Themen des Übersinnlichen Hier sind einige der verbreitetsten und schlimmsten Fehlinformationen erwähnt. Die meisten davon sind schon "Klassiker". Man wird sie mehr als einmal hören. Ich erwähne diese Irrtümer in diesem Text aufgrund ihres hohen Schadpotentials. Ich erkläre zudem, warum es Irrtümer sind.

Nur wenige begabte Leute können

übersinnliche Fähigkeiten anwenden: Es ist falsch. Die meisten übersinnlichen Fähigkeiten sind mehr oder weniger erlernbar. Obwohl viele Bücher das Gegenteil aussagen, kann jeder das Übersinnliche erleben und sogar die Anwendung des Übersinnlichen lernen. Die Leute können begabt oder unbegabt sein, aber jeder kann diese Dinge lernen. Ich selbst bin ein Beweis dafür, da ich eigentlich sehr unbegabt bin und mehr Probleme und Lernschwierigkeiten hatte als die meisten anderen Leute, denen ich die Fähigkeiten beigebracht hatte. Ich brauchte viel Mühe und Geduld um die selben Sachen zu lernen, die viele Andere oft ohne jegliche Anstrengung lernten. Das ist vielleicht der Grund, warum ich alles in so genauen Details beschreiben kann und warum dieser Text existiert.

Man wird nie eine Astralreise schaffen, wenn man es mit Verbissenheit versucht.

Verbissenheit ist eigentlich wichtig, denn die Astralreisen treten meist periodisch auf. Sehr viele Leute haben nur kurze Phasen von wenigen Tagen, in denen viele Astralreisen auftreten. Vor und nach diesen Phasen sind lange Flauten, oft ohne jeglichen Erfolg. Meist hat man eine gute Phase, wenn man aufgehört hat an einen Erfolg zu glauben und mit weniger Willensstärke versucht Astralreisen zu machen. Aber man kann auch erfolgreich sein, wenn man es verbissen versucht. Man hat meist mehr Tage in einem Monat, wo man es mit weniger Willensstärke probiert, als Tage, wo man voll konzentriert und verbissen ist.

Astralreisen sind nur für Leute, die Bereit dafür sind. Eine kleine Gruppe von Menschen

versucht die Fehlinformation zu verbreiten, dass Astralreisen etwas für "Auserwählte" Personen sind. Astralreisen können Blockaden und Nebenwirkungen verursachen, ABER jeder hat Astralreisen, ob man will oder nicht. Ein großer prozentualer Anteil der Träume findet außerkörperlich statt (mindestens jeder zehnte Traum) und man bewegt sich dort mit typischer Traumverhaltensweise herum, ohne zu wissen, wo man ist und was man da tut. Und das kann nicht verhindert werden, da es natürlich ist. Entweder gab es mal Leute, die sich gedacht haben, "Wir schreiben jetzt, man ist noch nicht bereit, aber wenn man UNSER Buch (für nur \$ 15,99) liest, dann kann man bald bereit sein..." oder jemand wollte was ganz besonderes sein und versuchte mit solchen Fehlinformationen die "Konkurrenten" "ausschalten".

Astralreisen sind überhaupt nicht für das Ego oder für persönliche Interessen. Die Annahme, dass die Astralwelt nur bestimmten Personen oder Zwecken "reserviert" ist, ist völlig falsch. Es ist ziemlich hochnäsig, wenn jemand behauptet, nur er und ein paar andere Auserwählte seien "berechtigt" Astralreisen zu machen. Zu sagen, dass alle Astralreisen einen besonderen Zweck zu dienen hätten, ist nicht viel weniger anmaßend. Solche Behauptungen über mystische und geheimnisvolle Dinge wurden schon seit langer Zeit verbreitet. Vermutlich verbreiten Leute diese Informationen um vorzubeugen, dass andere Leute auch solche Dinge erleben. Das stellt sicher, dass "gewöhnliche Leute" denken, diese Fähigkeiten sind nur für "Auserwählte" verfügbar.

Unsere Seelen brauchen einen Körper, um ihre Aufgaben zu erledigen. Wir leben in dieser

Welt, und nicht in einer anderen Welt. Wir machen diese "Aufgaben" automatisch, ohne die Hilfe von irgendwem, der uns sagt, was wir zu tun haben. Diese Aufgaben schließen eventuell einen Umgang mit einer anderen Welt mit ein. Was diese Aufgaben sind, ist nicht die "Entscheidung" von anderen Menschen, Büchern oder des Internets. Abgesehen davon wird keiner die gesamte Lebenszeit mit der Beschäftigung mit der Astralwelt oder mit dem Übersinnlichen verbringen. Niemand hat genügend Motivation dafür. Solche "Belehrungen" sind nicht wirklich nötig.

Astralreisen sind gefährlich. Man sollte sie nie unvorbereitet machen. Die Tatsache ist, dass ein großer Teil der Träume (Mindestens einer von zehn) außerkörperlich stattfindet. Das heißt, man läuft in der Astralwelt herum ohne zu wissen, dass man da ist und was man da tut. Wenn Astralreisen gefährlich wären, würde Träumen die größte Gefahr sein.

Es kann passieren, dass man bei Astralreisen nicht mehr zu dem eigenen Körper zurückfindet. Dies ist Nonsense. Astralreisen enden früher oder später voll automatisch mit Zurückfallen in den eigenen Körper. Das wird spätestens passieren, wenn der physische Körper seine natürlichen Bedürfnisse hat (Hunger, Klo,...) oder Ereignisse in der Umgebung (Wecker,...) den Körper wecken.

Man stirbt, wenn die Silberschnur reißt. Ich habe, wie die meisten Astralreisenden, noch nie eine solche Schnur gesehen. Und Träumer haben auch keine solche Schnur gesehen (Obwohl viele der Träume außerhalb des Körpers stattfinden).

Folglich kann angenommen werden, dass diese Schnur vielleicht nicht existiert und die wenigen Sichtungen nur selbst erschaffene Veränderungen der Astralwelt sind. Abgesehen davon würde das Risiko in (außerkörperlichen) Träumen erheblich größer sein, da Träumer für gewöhnlich unvorsichtig handeln.

Man sollte zuerst den eigenen Guide konsultieren, bevor man übersinnliche Fähigkeiten anwendet. Diese Fehlinformation ist besonders schädlich, da einige erfahrene Leute ablehnen zu helfen, wenn man keinen Kontakt zum eigenen Guide hat. Sie denken, dass man den Rat der Guides braucht. Dies passierte auch mir. Einige erfahrene Leute lehnten es ab, mir zu helfen, als ich mit dem Übersinnlichen angefangen hab, weil ich nicht in der Lage war, mit meinem Guide zu sprechen (Selbst heute kann ich noch nicht mit meinem Guide reden). Wenn das wahr wäre, dann würden die meisten Anwender übersinnlicher Fähigkeiten vermutlich unvorsichtig handeln. Aber dies ist eine komplette Fehlinformation. Nicht jeder hat die Fähigkeit einen zuverlässigen Kontakt mit dem Jenseits oder der Astralwelt zu haben. Und selbst wenn, dann ist noch eine Fehlerquote vorhanden, die nie ganz ausgeschlossen werden kann. So würde es sogar Gefahren geben, wenn man mit dem eigenen Guide sprechen könnte.

Das Übersinnliche kann nicht erforscht werden, da es unbegreiflich ist. Angenommen, es ist unbegreifliche. Dann würde eine genauere Untersuchung das auch zeigen. Aber ich habe das Gegenteil herausgefunden. Das Übersinnliche folgt eigenen "Naturgesetzen", genauso wie es die physischen Dinge tun. Und deshalb kann man zumindest einen Teil des Übersinnlichen

erforschen. Dieser Text hier ist schon ein Anfang.

Das Übersinnliche ist seit einer langen Zeit bekannt, deshalb gibt es nichts neues zu entdecken. Bücher enthalten schon alles, was man drüber wissen kann. Bücher wurden von Menschen geschrieben. Und Menschen wissen nicht alles. Es ist auch Fakt, dass viel von unserem heutigen Wissens über Übersinnliches älter ist als 100 Jahre. Auch in diesen Zeiten haben die Leute viel kopiert und gefälscht. Ein paar Jahrhunderte früher hatte die Inquisition ihren Teil beigetragen. Sie hat ziemlich gründlich gewütet und akzeptierte nur die Teile der Esoterik, die auch von der Kirche akzeptiert wurden. Nur wenige Leute haben in diesen Zeiten ein wenig Information aufgeschrieben. Von diesem Wissen ging auch viel verloren. Und seit 100 Jahren wurde der Rest meist nur umgeschrieben und kopiert ohne getestet und hinterfragt zu werden.

(1) Erlebnisse, Grundlagen und Eigenschaften des Übersinnlichen Diese Gruppe bildet den eigentlichen Kern des Textes, da hier viele der Ergebnisse meiner systematischen Forschung sind. Es sei angemerkt, dass die Erlebnisse (auf welche das meiste von diesem Text basiert) von Person zu Person unterschiedlich häufig und intensiv wahrgenommen werden könnten. Auch andere Faktoren können schwanken (Lernbarkeit, Wahrnehmungsdauer, Farben, Größe, Abläufe,...).

"0.1"

(1.1) Eigenschaften und Grundlagen des Übersinnlichen (Energieeigenschaften), Einflüsse und Astralwesen Hier ist der theoretische Teil. Alle Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten, die ich kenne, sind hier beschrieben.

<p><u>(1.1.1) Grundlegende "Physikalische" Eigenschaften der Energie</u> Hier versuche ich die verschiedenen Eigenschaften der Energie zu einer Einheit zu kombinieren (Wie es die Physik in der Realen Welt tut). Damit werden allgemeine Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten bekannt und die Energie wird damit berechenbarer. Es ist auch möglich einige echte (für jedermann leicht zugänglich und erlebbar) Beweise für die Energie und das Übersinnliche zu bekommen. Fast alles hier ist von meinen eigenen Erlebnissen bestätigt worden. Unbelegte und theoretische Teile der Energiophysik bekamen geeignete Hinweisen um den tatsächlichen Status kenntlich zu machen.</p>	<p><u>"1.1.1.1"</u></p>
<p><u>(1.1.1.1) Definitionen und Grundlagen</u> Momentan werden noch keine Definitionen für die gesamte Gruppe <u>"1.1.1"</u> benötigt. Da es aber sehr wahrscheinlich ist, dass später welche benötigt werden, ist dieser Punkt als Platzhalter da.</p>	
<p><u>(1.1.1.2) Eigenschaften von "Freier" Energie</u> Freie Energie ist die Energie, die nicht in "Lebewesen" (von der physischen Welt und der Astralwelt) gebunden ist.</p>	
<p>(1.1.1.2.1) Freie Energie strömt ungebunden, und ist auch nicht in Feldern integriert.</p>	
<p>(1.1.1.2.2) Freie Energie existiert wohl an jedem Ort der 10. Dimension (siehe <u>"1.1.1.5.4.1"</u>).</p>	
<p><u>(1.1.1.3) Energiefelder und Energieströmungen (Energieverbindungen).</u> Die Feststellungen in dieser Gruppe basieren, unter Anderem, auf die Erlebnisse <u>"1.2.2.1.3.1"</u>, <u>"1.2.2.1.4.1.2"</u> und <u>"1.2.1.1.1.2.1"</u> und deren jeweilige Unterpunkte. Die Feststellungen werden auch durch die ganze Gruppe <u>"1.2.1.1.1.2"</u> bestätigt.</p>	<p><u>"1.2.1.1.1.2"</u>, <u>"1.2.2.1.3.1.1"</u>, <u>"1.2.2.1.5.1.1.1"</u>, <u>"1.2.5.3.1.3.1.2.1"</u></p>

<p>(1.1.1.3.1) Energie kann Energiefelder bilden. Entweder hauptsächlich oder vor allem in der Nähe von Lebewesen (Astralwesen und Physikalische Lebewesen (mit Astralkörper)). In diesem Fall sind diese Energiefelder Bestandteil der Lebewesen. Diese Felder ähneln, wenn sie sichtbar sind, den magnetischen Feldern.</p>	
<p>(1.1.1.3.1.1) Diese Energiefelder verhalten sich sehr lebhaft und wandeln ständig ihre Gestalt. Die Struktur von diesen Energiefeldern ist äußerst fein. Sie haben einen ähnlichen Aufbau und ein ähnliches Aussehen wie die Magnetischen Felder, wie sie zum Beispiel für Teleskope und Satelliten sichtbar sind, wenn diese die Sonne beobachten (siehe Bilder und Filme des "Soho" Satelliten oder anderen Sonnenbeobachtungsteleskopen).</p>	
<p>(1.1.1.3.1.2) Diese Energiefelder können gewisse Mengen an Energie speichern.</p>	<p><u>"1.1.1.3.7.1"</u>, <u>"1.1.2.1.4.1"</u></p>
<p>(1.1.1.3.1.2.1) Die maximale Menge an Energie, die gespeichert werden kann, hängt, neben anderen Dingen, von der Größe der Energiefelder ab.</p>	
<p>(1.1.1.3.1.2.2) Energie geht verloren, wenn die maximale Menge an Energie, die gespeichert werden kann, überschritten wird.</p>	<p><u>"1.1.1.3.7.1.1"</u>, <u>"1.1.1.3.9.6"</u></p>
<p>(1.1.1.3.2) Die von der Energie gebildeten Felder streben es an, Verbindungen zu anderen Energiefeldern zu bilden.</p>	
<p>(1.1.1.3.2.1) Diese Energieverbindungen sind auch Energiefelder.</p>	
<p>(1.1.1.3.3) Die Energiefelder können nur dann Verbindungen bilden, wenn der Abstand der Ausgangspunkte geringer ist als der maximale "Bildungsabstand", der von dem Energiegehalt der Energiefelder abhängt.</p>	

(1.1.1.3.3.1) Nach dem Aufbau der Verbindung kann der Abstand deutlich über den maximalen Bildungsabstand vergrößert werden.	
(1.1.1.3.4) Diese Energieverbindungen können zwischen einer beliebigen Anzahl von Punkten gebildet werden.	
(1.1.1.3.5) Die Energieverbindungen bleiben so lange stabil, wie genug Energie zum Aufrechterhalten vorhanden ist. Die Verbindungen reißen, wenn die Energiekonzentration nicht mehr ausreicht.	
(1.1.1.3.6) Die Konzentration von Energie sinkt, wenn die Verbindungen durch Erhöhen der Distanz zwischen den verbundenen Ausgangspunkten gedehnt werden.	
(1.1.1.3.7) Wenn die Ausgangspunkte der Verbindung aufeinander zu bewegt werden, steigt die Konzentration von Energie.	
(1.1.1.3.7.1) Wenn die Maximalkonzentration (gemäß "1.1.1.3.1.2" und Unterpunkte) von der Energie erreicht ist, kann keine weitere Energie mehr in dieser Verbindung gespeichert werden.	<u>"1.1.2.1.4.1"</u>
(1.1.1.3.7.1.1) Wenn die Ausgangspunkte der Verbindung aufeinander zu bewegt werden und ist die maximale Energiekonzentration erreicht, geht Energie aus dieser Verbindung verloren (gemäß "1.1.1.3.1.2.2").	
(1.1.1.3.8) Die Ausgangspunkte der Energieverbindungen ziehen sich an, wenn die Energiekonzentration zu niedrig ist. Sie stoßen sich ab, wenn die Energiekonzentration zu hoch ist. Das heißt, die Ausgangspunkte der Energieverbindungen neigen zu einem Abstand, der dem Energiegehalt entspricht.	

<p>(1.1.1.3.9) Zwischen den Ausgangspunkten von den Energieverbindungen wird die Energie ausgeglichen. Die Ausgangspunkte neigen dazu die selbe Energiekonzentration zu haben. Jeder Ausgangspunkt gibt (den anderen Ausgangspunkten) oder nimmt (von den anderen Ausgangspunkten) nur so viel Energie, dass alle Ausgangspunkte und ihre Verbindungen die selbe Stabilität haben.</p>	<p><u>"1.1.2.1.4.1.1.4"</u>, <u>"1.1.2.1.4.1.2.4"</u></p>
<p>(1.1.1.3.9.1) Der Ausgleich benötigt eine bestimmte Zeit. Die Menge der Energie, die in einer bestimmten Zeit ausgeglichen wird, hängt von dem Unterschied der Stabilität der beteiligten Ausgangspunkte und Energieverbindungen ab.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.1.1) Wenn der Unterschied der Stabilität der Ausgangspunkte hoch ist, wird mehr Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.1.2) Wenn der Unterschied der Stabilität der Ausgangspunkte niedrig ist, wird weniger Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.2) Die Länge von Energieverbindungen bestimmt auch, wie viel Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen werden kann.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.2.1) Wenn die Energieverbindung länger ist, kann weniger Energie in einem bestimmten Zeitraum übertragen werden.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.2.2) Wenn die Energieverbindung kürzer ist, kann mehr Energie in einem bestimmten Zeitraum übertragen werden.</p>	
<p>(1.1.1.3.9.3) Die Größe der Querschnittsfläche der Energieverbindungen bestimmt auch, wie viel Energie in bestimmten Zeiträumen ausgeglichen werden kann.</p>	

(1.1.1.3.9.3.1) Wenn die Größe der Querschnittsfläche von der Energieverbindung kleiner ist, kann weniger Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen werden.	
(1.1.1.3.9.3.2) Wenn die Größe der Querschnittsfläche von der Energieverbindung kleiner ist, kann weniger Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen werden.	
(1.1.1.3.9.4) Die maximale Geschwindigkeit des Ausgleiches wird von weiteren Faktoren begrenzt. Diese Faktoren sind noch unbekannt.	
(1.1.1.3.9.4.1) Wenn der Abstand zu dieser Begrenzung höher ist, kann mehr Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen werden.	
(1.1.1.3.9.4.2) Wenn der Abstand zu dieser Begrenzung geringer ist, kann weniger Energie in einem bestimmten Zeitraum ausgeglichen werden.	
(1.1.1.3.9.5) Aufgrund der Begrenzungen der maximalen Ausgleichsgeschwindigkeit kann die maximale Geschwindigkeit der Aufnahme von Energie von Gruppen von Ausgangspunkten variieren.	
(1.1.1.3.9.5.1) Wenn mehr Ausgangspunkte der Gruppe beteiligt sind, kann die Gruppe mehr Energie in einer bestimmten Zeitspanne aufnehmen.	
(1.1.1.3.9.5.2) Wenn weniger Ausgangspunkte der Gruppe beteiligt sind, kann die Gruppe weniger Energie in einer bestimmten Zeitspanne aufnehmen.	
(1.1.1.3.9.6) Wenn die zugeführte Energie das Maximum der Energie, die ausgeglichen werden kann, überschreitet, und Ausgangspunkte oder	

<p>Verbindungen mehr Energie bekommen, als sie speichern können, geht Energie verloren (gemäß "<u>1.1.1.3.1.2.2</u>").</p>	
<p><u>(1.1.1.4) Gegenseitige Beeinflussung von Energie und Materie</u></p>	
<p><u>(1.1.1.4.1) Energieeinflüsse auf Materie</u> Ein bedeutender Nachweis für diese Theorie ist die Existenz des Übersinnlichen. Ein Ausschließen der Auswirkungen von diesen Gesetzen bedeutet, dass keine Wahrnehmung von übersinnlichen Erfahrungen vom physischen Gehirn bemerkt werden könnte.</p>	
<p>(1.1.1.4.1.1) Materie die von Energiefeldern durchdrungen wird, kann durch die Energie verändert werden (Zum Beispiel bewegt (gewöhnlich nur sehr wenig) oder beschädigt).</p>	
<p><u>(1.1.1.4.2) Materieeinflüsse auf Energie</u> Eine einzelne Astralreise erbrachte einen eindeutigen Nachweis für dieses Gesetz. Ich durchdrang reale Materie, ohne es zu wissen (Passieren einer geöffneten astralen Tür während eines falschen Erwachens, während die reale Tür geschlossen war). Aber ich bemerkte die Effekte des Durchdringens von Materie gemäß "<u>1.2.5.3.7.9.1</u>" und Unterpunkt.</p>	
<p>(1.1.1.4.2.1) Ein Energiefeld, das reale Materie durchdringt, kann durch die Materie verändert werden.</p>	
<p><u>(1.1.1.5) Theorie eines 12 Dimensionalen Universums (Eigenschaften der Energie in der Astralwelt)</u> Diese Gruppe ist eine von den sehr wenigen Gruppen mit einem großen Anteil von theoretischen Informationen und somit ist die Information in dieser Gruppe nicht gesichert. Ich</p>	<p>"1.2.1.1.4.2.1.1", "1.2.2.1.8", "1.2.2.1.8.1", "1.2.2.1.8.2", "1.2.5.3.4.1.1"</p>

denke, dass diese Theorie des 12 dimensionalen Universums zumindest sehr schlüssig ist. Viele dieser Dimensionen sind schon nachweisbar oder nachgewiesen. Eventuell vorhandene Nachweise oder Nachweismöglichkeiten sind in den Punkten der jeweiligen Dimensionen erläutert. Die zwölf Dimensionen können in vier grundsätzliche Ebenen eingeteilt werden (Die so genannten Superräume A, B, C und D). Jede dieser Dimensionen existiert überall und man kann sich (theoretisch!!) entlang jeder dieser Dimensionen frei bewegen. Aber nur, wenn man eine Kraft in die entsprechende "Richtung" anwenden kann (hier ist das Problem der "Freien" Beweglichkeit). Wichtig ist hier, diese Gruppe vollständig von Anfang bis zum Ende zu lesen, auch wenn man denkt, dass man einige Teile davon verstanden hat. Man kann unnötige Probleme beim Verstehen von diesen Informationen bekommen, wenn man diese Informationen nicht vollständig liest. Dieses Thema ist sehr anspruchsvoll!!

(1.1.1.5.1) Die Dimensionen 1-3 sind die "gewöhnlichen" Raumdimensionen. Sie bilden den Superraum A. Man kann sich in der realen Welt und in der Astralwelt frei entlang dieser Dimensionen bewegen. Die Raumdimensionen scheinen aus drei Linien zu bestehen, Länge, Breite und Höhe.

(1.1.1.5.1.1) Diese 1. Dimension ist die Grundlage des Raumes. Es ist eine Linie wo man nur vor und zurück gehen kann.

(1.1.1.5.1.2) Wenn man die Möglichkeit hat, nach rechts oder links von dieser Linie zu gehen, bewegt man sich auf einer Fläche? Dies ist nur Mathematisch richtig. Aber eine Linie bleibt eine Linie, und wir können uns nur auf einer Linie oder

<p>in einer Richtung bewegen (selbst wenn man Kurven geht, folgt man noch einer (gebogenen) Linie). Deshalb ist es nur möglich sich auf einer Fläche frei zu bewegen, wenn man von der ersten Linie oder ersten Dimension andere Linien abspaltet. Das ist ähnlich wie bei einem Stück von einem Seil, das an einem Ende in seine Schnüre zerteilt (und platt gedrückt) werden kann. Auf diesen geteilten Schnüren zu laufen ist wie laufen auf einer Oberfläche. Nur diese Abspaltung selbst ist nun die 2. Dimension.</p>	
<p>(1.1.1.5.1.3) Man kann nicht auf eine andere Schnur springen, wenn man auf einer von den bereits erwähnten Schnüren eines aufgefaseren Seiles ist. Eine Verbindung zwischen den Schnüren besteht nicht. Somit kann man eigentlich nur vor und zurück gehen. Aber wie können wir zu anderen "Schnüren" gehen? Nur wenn es eine Verbindung zwischen diesen Schnüren gibt. Man kann sich entlang dieser Verbindungen frei zwischen den Schnüren und somit frei im "Geflecht" des normalen Raumes bewegen. Diese Querverbindung kann eigentlich zwischen beliebigen Punkten geschaffen werden, so dass man theoretisch plötzlich an anderen Plätzen des Universums auftauchen könnte. Dieses Geflecht macht auch die Raumkrümmung möglich. Ein Schnurgeflecht kann gestreckt und gedehnt werden. Diese Querverbindung zwischen den Schnüren bildet ist nun unsere 3. Dimension.</p>	
<p>(1.1.1.5.2) Superraum B: Die Dimensionen 4 bis 6 sind unser Zeitgefüge. Ein Verständnis der Zeit erfordert ein Abstraktionsvermögen.</p>	
<p>(1.1.1.5.2.1) Diese Dimension ist die Grundlage. Sie ist die ewig laufende Zeit. Eine Linie mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese</p>	

simple Linie ist die Zeit, wie wir sie kennen und verstehen. Aber man könnte eigentlich auch entlang dieser Linie zurück gehen. Das Problem ist einfach: Wie kann man eine Kraft anwenden, um sich selbst in die andere Richtung der Zeit zu drücken? Dieses einfache Problem ist schwer zu lösen, denn unsere Materie liegt im Zeitgefüge wie Billardkugeln auf einem Billardtisch (in dem normalen Raum). Und wenn man nicht die Kugeln von unten in die Luft schießen kann, kann man sie auch nicht in die Luft bekommen. Die Kugeln sind auf der Fläche des Tisches "Gefangen", so wie wir in der "Fläche" des Raumes gefangen sind. Die Zeit ist unsere 4. Dimension.

(1.1.1.5.2.2) Man entscheidet sich einige Lotterielose zu kaufen und gewinnt dann 12 Millionen Euros. Was wäre wenn man die Lose nicht gekauft hätte? Solche Ereignisse, mit mehr als einer Möglichkeit, passieren ständig. Man kann solche Dinge manchmal im Fernsehen sehen. Es könnten parallele Welten existieren, wo man komplett andere Entscheidungen als in der "eigenen" Welt getroffen hat. Die Zeit spaltet sich am Punkt der Entscheidung und bildet zwei Linien. Eine Welt, wo die Lose gekauft wurden und eine Welt, wo die Lose nicht gekauft wurden. Beide Welten existieren gemeinsam seit der Zeit der Entscheidung. Diese Abspaltung von parallelen Welten ist nun unsere 5. Dimension.

(1.1.1.5.2.3) Es muss eine Verbindung bestehen, um von einer Welt in eine parallele Welt springen zu können (was noch (leider/zum glück, abhängig von der Perspektive) nicht möglich ist). Anderenfalls kann man nicht zu anderen "Schnüren der Dimensionen" springen. Diese Verbindungen zwischen den parallelen Welten sind nun unsere 6. Dimension.

(1.1.1.5.3) Ist unser Universum allein im Nichts des Nichts? Der Superraum C sagt nein. Er macht eine Vielzahl von Universen mit vielen Exotischen Konstanten und Eigenschaften möglich.

(1.1.1.5.3.1) Es könnten weitere Universen mit den selben Konstanten, (Lichtgeschwindigkeit, Gravitation und so weiter) wie in unserem Universum, existieren. Aber sie müssten irgendwie voneinander getrennt sein. Eine Anordnung auf einer Linie wäre die einzige Möglichkeit, die sich an die Ordnung in unserem Kontinuum der Superraumebenen hält. Aber diese Universen sollten in einigen Eigenschaften Unterschiede haben. Mögliche Unterschiede wären die Zeit des Anfanges und des Endes und die Größe (Masse). Aber auch die Anordnung der Masse in diesen Universen kann unterschiedlich sein. Diese Kette von Universen ist nun die 7. Dimension.

(1.1.1.5.3.2) Wäre es nicht cool, wenn man beinahe Lichtgeschwindigkeit beim Laufen erreichen könnte? Ja, aber es ist leider auch unmöglich, es sei denn, man erschafft eine Abspaltung von der oben erwähnten Linie. Die Grundlegenden Eigenschaften der Universen (Lichtgeschwindigkeit, Gravitation, Eigenschaften der Elementarteilchen, wie Ladung,...) müssten mit dieser Abspaltung verändert werden. Hier wäre ein Universum möglich, wo die Lichtgeschwindigkeit nur 5 Kilometer pro Stunde beträgt. Leider ist auf vielen solcher Universen kein Leben möglich. Aber aufregende neue Arten von lebenden Organismen könnten in vielen anderen von diesen Universen leben. Insbesondere, weil die Stabilität von Elementen (siehe Radioaktivität) sich radikal verändern kann, wenn Grundlegende Eigenschaften geändert werden. Radioaktive Stoffe können stabil werden und nicht radioaktive Stoffe

<p>können in solchen Universen hochgradig instabil sein. Und das ist nicht das einzige, was sich ändert. Die Kette von Universen, wo Grundvariablen, wie die Lichtgeschwindigkeit, geändert werden können, ist nun unsere 8. Dimension.</p>	
<p>(1.1.1.5.3.3) Wie kann man von den einem Universum zu einem anderen Universum kommen? Unsere 9. Dimension ist der Weg zwischen jedem möglichen Universum. Leider (?) sind wir nur Billardkugeln und "gefangen" auf einem Tisch (Siehe oben). Deshalb können wir diesen Weg nicht entlanggehen.</p>	
<p>(1.1.1.5.4) Wo ist unser Jenseits und die Astralwelt? Im Superraum D ist die Antwort.</p>	
<p>(1.1.1.5.4.1) Das ist die Grundsätzliche Linie. So genannte höhere und tiefere Ebenen bilden hier eine Art Kette. Dies ist die 10. Dimension. Diese Dimension ist die Dimension, die manche Leute als Frequenz, Schwingungen oder Ebenen deuten. Sie erlaubt zur selben Zeit am selben Ort zu sein, wie jemand anderes, aber ohne ihn zu bemerken. Dies wäre nicht möglich in einem 4 Dimensionalen Universum. Durch den gleichzeitigen Besitz von einem physischen Körper in der normalen "Frequenz" (unsere 4 dimensionale Welt), und eines Astralkörpers in der Astralwelt, sind physische Lebewesen gleichzeitig an mehreren Orten von dieser Dimension. Die Bestätigung, dass die 10. Dimension mit der "Physik" erklärt werden kann, ist wahrscheinlich die Gruppe "<u>1.2.2.1</u>", wo viele der sichtbaren Erlebnisse den Physikalischen Eigenschaften von realen Objekten entsprechen. Beachte insbesondere die Linien von "<u>1.2.2.1.8</u>" (und Unterpunkte), die nur mit der Physik (Wellenmechanik) erklärt werden können. Ein Teil der Wellenmechanik erklärt auch die Ursachen von</p>	<p><u>"1.1.1.2.3"</u>, <u>"1.2.2.1"</u>, <u>"1.2.2.1.8"</u></p>

<p>Bildstörungen von zwei interferierenden Fernsehsendern. Die Linien von den Überlagerungsstörungen ähneln den Linien dieser Erlebnisse. Für die Kombinierung von "echter" Physik und Energiephysik ist immer noch eine Menge Forschung nötig.</p>	
<p>(1.1.1.5.4.2) Man braucht auch Platz und Möglichkeiten im Jenseits (oder der Astralwelt,...). Jedes Astrale Wesen hat seine eigene Schöpfungskraft in diesen Ebenen. Das benötigt die Möglichkeit paralleler Welten im Jenseits (oder der Astralwelt,...). Diese Abspaltung von Astralen Parallelwelten ist unsere 11. Dimension. Ein möglicher Hinweis auf diese Dimension ist die Tatsache, dass die Leute "eigene" Astralwelten wahrnehmen, die sich von den Astralwelten von anderen Leute unterscheiden. Die individuellen Eigenheiten von "eigenen" Astralwelten können von anderen Personen nur bei Begegnungen und Kontakten bemerkt werden.</p>	
<p>(1.1.1.5.4.3) Wie kann man die Schöpfungen von anderen Wesen sehen? Ganz einfach, man geht entlang der Direktverbindung dort hin. Unsere 12. und letzte (bekannte!!) Dimension ist die Verbindung zwischen den ganzen "Schnüren".</p>	
<p><u>(1.1.2) Energieeigenschaften unter bestimmten Bedingungen</u> Hier werden Energiegesetze genannt, die an bestimmte nicht immer vorhandene Bedingungen oder Umständen gebunden sind.</p>	
<p><u>(1.1.2.1) Eigenschaften des körpereigenen Energiesystems</u> Hier werden die Eigenschaften der Körpereigenen Energie erwähnt.</p>	<p><u>"1.1.2.1.1"</u></p>
<p><u>(1.1.2.1.1) Definitionen und Grundlagen</u> Hier sind allgemeine Grundlagen für die Gruppe <u>"1.1.2.1"</u>.</p>	

<p>(1.1.2.1.1.1) Die "normale" Energieladezustand ist die Menge an Energie, den man hat, wenn man keine Übungen praktiziert hat, die den Energieladezustand (zeitlich begrenzt) verändern.</p>	
<p>(1.1.2.1.1.2) Steigt oder sinkt der Energieladezustand (durch Übungen, Einflüsse,...) und bleibt dieser Ladezustand für mehrere Tage konstant (ohne Übungen, Einflüsse,...), dann ist dieser Ladezustand der neue normale Energieladezustand.</p>	
<p>(1.1.2.1.1.3) Die körpereigene Energie kann in zwei Klassen eingeteilt werden. Ein Teil ist die nicht (bewusst) nutzbare und auch nicht fühlbare Energie. Der normale Ladezustand von diesem Teil ist wahrscheinlich (viel?) höher als der normale Ladezustand der fühlbaren und nutzbaren Energie. Die fühlbare und nutzbare Energie ist der andere Teil. Die meisten Beobachtungen und Wahrnehmungen können nur mit der fühlbaren und nutzbaren Energie gemacht werden.</p>	
<p>(1.1.2.1.1.4) Das körpereigene Energiesystem besteht aus einer großen Anzahl von Energiefeldern und Energieverbindungen. Diese Struktur ist mehr oder weniger einheitlich im gesamten Körper verteilt.</p>	
<p>(1.1.2.1.1.4.1) Die kombinierten physikalischen Eigenschaften von diesen Energiefeldern und Energieverbindungen bestimmen viele der Eigenschaften des körpereigenen Energiesystems.</p>	
<p>(1.1.2.1.1.4.1.1) Änderungen an Teilen der Struktur oder der gesamten Struktur resultieren aus den Änderungen der physikalischen Zustände (Ladezustand, Verbindung der einzelnen Felder mit den anderen Feldern, Ausrichtung,...) der einzelnen Energiefelder.</p>	

<u>(1.1.2.1.2) Kreislauf der Energie.</u>	
(1.1.2.1.2.1) Die körpereigene Energie wird vermutlich ständig und unbewusst aus der Freien Energie gesammelt. Die gesammelte Energie wird für die Zwecke des Alltages gespeichert.	
(1.1.2.1.2.1.1) Die Zwecke des Alltages sind normalerweise nicht die bewussten Anwendungen der Energie und der übersinnlichen Fähigkeiten. Das ist der Grund für die vielen Probleme in der Wahrnehmung, der Deutung, der Erklärung, der Lernbarkeit und vielen anderen Dingen, die übersinnliche Fähigkeiten betreffen. Dies sind Probleme, die bei physischen oder "weltlichen" Dingen nicht vorhanden sind. Weltliche Dinge, wie Lesen, Fahren, Schwimmen, können mit einfachen Methoden erklärt und gelehrt werden. Übersinnliche Dinge meist nicht.	
(1.1.2.1.2.2) Bei vielen Anwendungen und natürlichen Prozessen (zum Beispiel: der Ausgleich zu hoher Energieladezustände) geht etwas Körpereigene Energie verloren. Das heißt, dass man die Kontrolle abgibt. Diese "verlorene" Energie wird wieder zu freier Energie.	
<u>(1.1.2.1.3) Eigenschaften von der Energiestärke (Empfindung)</u>	
(1.1.2.1.3.1) Die Wahrnehmung der Intensität von der Energie ist von Person zu Person unterschiedlich. Was eine Person kaum spüren kann (zu schwach), kann für eine andere Person unerträglich sein (zu intensiv). Dies kann bei einigen Experimenten mit der übersinnlichen Übertragung ("1.2.5.5") bemerkt werden.	
(1.1.2.1.3.2) Die Intensität der Energie nimmt mit der Zeit zu, wenn man regelmäßig Energieübungen	

<p>macht. Die genaue Menge der Zunahme ist nicht bekannt. Es fühlt sich während der ersten Lernphasen so an, als ob sie sich um über 100 % des normalen Ladezustandes pro 3 Monate erhöht. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die tatsächliche Erhöhung deutlich geringer ist, als die Wahrnehmungen vermuten lassen. Die Ursachen für den Unterschied sind wahrscheinlich eine steigende Sensibilität gegenüber Energieempfindungen und eine zunehmende Fähigkeit mit der Energie körperliche Empfindungen auszulösen.</p>	
<p><u>(1.1.2.1.4) Eigenschaften der Energiespeicherung.</u> Diese physikalischen Gesetze wurden mit der Energiemethode ("<u>M.2</u>") nachgewiesen.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1) Die Menge an Energie, die in Energiefeldern und Energieverbindungen gespeichert werden kann, ist begrenzt (siehe: "<u>1.1.1.3.1.2</u>" und "<u>1.1.1.3.7.1</u>" und Unterpunkte). Die Grenze zwischen Überladung und Unterladung ist der normale Ladezustand.</p>	<p><u>"1.1.3.3.1"</u>, <u>"1.1.3.3.2.3"</u>, <u>"M.2.1.2.1"</u></p>
<p>(1.1.2.1.4.1.1) Die Energie, die über dem normalen Ladezustand geladen wurde, geht meist innerhalb von weniger als einer Stunde verloren. Die Menge der Überladung hat verschiedene Auswirkungen.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.1.1) Größere Überladungen verschwinden sehr schnell.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.1.2) Geringere Überladungen verschwinden sehr langsam.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.1.3) Langanhaltende oder regelmäßige Überladungen führen zur Anpassung des körpereigenen Energiesystems. Der normale Ladezustand steigt.</p>	

<p>(1.1.2.1.4.1.1.4) Energie geht auch verloren, wenn die Energie nur in einem Teil des Körpers konzentriert wird. Wenn die Energiekonzentration in diesem Körperteil den normalen Ladezustand überschreitet, geht Energie verloren. Das passiert sogar, wenn der Rest des Körpers sie speichern könnte. Die Ursache ist, dass die Ausgleichsgeschwindigkeit begrenzt ist (siehe Gruppe "<u>1.1.1.3.9</u>" um die Ursachen zu verstehen).</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.2) Wenn der normale Ladezustand nicht erreicht ist, wird Energie automatisch geladen.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.2.1) Größere Unterladungen verschwinden langsam.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.2.2) Geringere Unterladungen verschwinden langsam bis sehr langsam.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.2.3) Langanhaltende oder regelmäßige Unterladungen führen zur Anpassung des körpereigenen Energiesystems. Der normale Ladezustand sinkt.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.1.2.4) Energie wird auch geladen, wenn die Energiekonzentration nur in einem Teil des Körpers fällt. Wenn die Energiekonzentration in diesem Körperteil den normalen Ladezustand unterschreitet, wird Energie geladen. Das passiert sogar, wenn der Rest des Körpers die Unterladung ausgleichen könnte. Die Ursache ist, dass die Ausgleichsgeschwindigkeit begrenzt ist (siehe Gruppe "<u>1.1.1.3.9</u>" um die Ursachen zu verstehen).</p>	
<p>(1.1.2.1.4.2) Wenn man regelmäßig Energieübungen macht, erhöht sich die Menge der Energie, die gespeichert werden kann. Dies hängt stark von der Menge und Art von den Übungen ab. Es hängt auch davon ab, wie oft, intensiv und</p>	

<p>regelmäßig man diese Übungen macht. Bei längeren Zeiten ohne Übungen tritt ein umgekehrter Effekt auf. Aber die Reduktion der Menge der Energie, die gespeichert werden kann, ist langsamer.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.3) Beim entspannten Liegen, Entspannen, Meditieren und einigen Konzentrationsübungen kann (oft viel) mehr Energie geladen werden. Diese Energie kann länger gespeichert werden. Der Grund ist: Der normale Ladezustand kann während dieser Zeit deutlich ansteigen. Das passiert bei tiefen Entspannungszuständen und besonders während des Schlafes. Während des Schlafes kann die Menge an Energie teils extrem ansteigen.</p>	
<p>(1.1.2.1.4.3.1) Der normale Ladezustand fällt rapide, wenn man sich bewegt und auf diese Art die Entspannung unterbricht. Es kann besonders beim Aufwachen sehr extrem sein. Das hohe Energieniveau wird instabil. Das führt dazu zu dem Verlust von großen Mengen von Energie in sehr kurzer Zeit. Oft geht der größte Anteil in der ersten Sekunde des Aufwachens verloren. Das passiert besonders bei schreckhaften oder plötzlichen Aufwachen. Die Energiemenge fällt auf dem normalen Ladezustand zurück. Der Energieverlust kann besonders intensiv gespürt werden, wenn man aus dem Schlaf oder einigen tiefen Entspannungszuständen aufwacht. Dieser Vorgang ist normal und harmlos.</p>	
<p><u>(1.1.2.1.5) Eigenschaften der Verlagerung von körpereigener Energie</u> Wichtig: Die Energieverlagerung funktioniert nur, wenn man den Zielort (und die Zielzeit) genau genug definiert. Mit zunehmender Ungenauigkeit werden die Ergebnisse schlechter. Der Erfolg kann</p>	<p><u>"1.2.5.6", "M.2.1.12"</u></p>

<p>ausbleiben, wenn die Konzentration und / oder die Zieldefinition zu vage sind. Beispiel: "Irgendwo in Afrika" oder "in Berlin" wird nicht funktionieren. Auch "irgendwann vor 30 Jahren" ist zu ungenau. Aber "Mein Zimmer, linke Ecke neben der Tür zum jetzigen Zeitpunkt" oder "Zeit, als das Bild gemacht wurde, von der Position der Kamera aus betrachtet" haben gute Chancen auf Erfolg.</p>	
<p>(1.1.2.1.5.1) Die gesamte körpereigene Energie, oder ein Teil davon, kann verlagert werden. Bei einer Energieverlagerung wird die körpereigene Energie an zwei oder mehr Orten gleichzeitig verteilt.</p>	
<p>(1.1.2.1.5.2) Man ist bei einer Verlagerung immer in der Lage die gesamte Energie, einschließlich der verlagerten Energie, zu kontrollieren. Es bleibt noch die Körpereigene Energie.</p>	
<p>(1.1.2.1.5.3) Man kann während einer teilweisen Energieverlagerung alle Orte, wo sich körpereigene Energie befindet, gleichzeitig (gemäß den Gesetzen der Energiephysik) wahrnehmen.</p>	
<p>(1.1.2.1.5.4) Eine Energieverlagerung ähnelt dem Beamen. Die gesamte körpereigene Energie kann auf diese Art regelrecht gebeamt werden. Viele spontane Astralreisen beginnen durch so ein "Beamen".</p>	
<p><u>(1.1.2.1.6) Blockaden und andere Störungen</u> Die Gültigkeit dieser Gesetze kann durch Beobachten der fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse ("<u>1.2.1.1.1</u>") direkt beobachtet werden. Ich habe keinen Nachweis für stationäre Strukturen gefunden (Chackras).</p>	<p><u>"1.2.5.9", "M.2.1.9.2"</u></p>
<p><u>(1.1.2.1.6.1) Definitionen und Grundlagen</u></p>	
<p>(1.1.2.1.6.1.1) Blockaden sind Störungen im</p>	

<p>Energiefluss. Der Energiefluss wird oft innerhalb der Blockaden in andere Richtungen umgeleitet. Das bedeutet oft auch, dass der Energiefluss in viele Ströme zerstreut wird.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.1.1.1) Die Ursache von Blockaden sind wahrscheinlich fehlerhaft ausgeführte Energiemethoden. Diese Methoden können bewusst und unbewusst ausgeführt worden sein. Blockaden werden oft mit Emotionen in Verbindung gebracht. Der Zusammenhang von Blockaden mit Emotionen ist realistisch, weil bestimmte Emotionen (besonders, wenn sie intensiv sind) zu einer unbewussten Anwendung von Energiemethoden führen. Das passiert auch dann, wenn man nicht weiß, was Energie ist oder wenn man nicht an übersinnliche Dinge glaubt. Dann weiß man nicht, dass man unbewusst Energiemethoden anwendet. Die fehlerhafte Anwendung führt mit der Zeit zu einem ungleichmäßigen und falschen Aufbau des Energiesystems. Der normale Ladezustand von einigen Bereiche kann reduziert werden. Energie kann in die falsche Richtung fließen. Energie kann sich an falschen Stellen sammeln.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.1.2) Wegen dieser Zerstreuung können nur kleine Mengen von Energie hindurchfließen. Der Energiefluss staut sich vor den Blockaden.</p>	
<p><u>(1.1.2.1.6.2) Auswirkungen von Blockaden</u></p>	
<p>(1.1.2.1.6.2.1) Blockaden reduzieren die Wirkung von Energieübungen (und ähnlichen Übungen). Diese Übungen können sogar fehlschlagen.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.2.2) Das Energiegefühl in den Blockaden und in der Nähe von Blockaden ist schwach oder gar nicht vorhanden.</p>	<p><u>"M.2.1.9.2"</u></p>

<p>(1.1.2.1.6.2.3) Vor und hinter den Blockaden kann oft ein verstärktes und oft sogar unangenehmes Energiegefühl, wahrgenommen werden. Das passiert besonders während der Anwendung von Energieübung.</p>	<p><u>"1.1.2.1.6.3.1"</u>, <u>"M.2.1.9.2"</u></p>
<p>(1.1.2.1.6.2.4) Negative Einflüsse auf die Emotionen sind oft die Folge von Blockaden (aber Achtung: Blockaden sind nicht immer die Ursache!!!).</p>	
<p>(1.1.2.1.6.2.5) Einige "Krankheiten" könnten die Folge von Blockaden sein (aber Achtung: Blockaden sind nicht immer die Ursache!!!).</p>	
<p><u>(1.1.2.1.6.3) Auswirkungen von der Beseitigung von Blockaden durch Übungen.</u> Die Methode für die Beseitigung von Blockaden ist <u>"M.2.1.9.2"</u>. Aber die Energieübungen von Punkt <u>"M.2"</u> bis <u>"M.2.1.8"</u> sind zwingende Voraussetzung für das Erkennen und Entfernen der Blockaden.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.3.1) Das Energiegefühl kann gemäß <u>"1.1.2.1.6.2.3"</u> sehr intensiv während der Anwendung von Beseitigungsmethoden sein. Besonders bei Beginn der Anwendung. Die Ursache sind Aufstauungen von der Energie in der Nähe von den Blockaden.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.3.2) Während des Auflörens der Blockaden ändert sich das Energiegefühl. Die Aufstauung lässt nach. Die Energie kann wieder fließen.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.3.3) Das Energiegefühl auf den Stellen, wo die sich auflösenden Blockaden sind, wird wieder normal. Dieses Energiegefühl fühlt sich mehr und mehr an, wie das Energiegefühl von den anderen Körperteilen.</p>	
<p>(1.1.2.1.6.3.4) Am Ende, wenn die Blockaden fast</p>	

völlig weg sind, verändert sich das gesamte Energiegefühl. Es wird deutlich angenehmer. Das Üben von übersinnlichen Fähigkeiten wird jetzt einfacher sein.	
(1.1.2.1.6.3.5) Blockaden können oft "wiederkommen". Aber sie können nach der ersten Beseitigung einfacher entfernt werden. Nach einigen Beseitigungen hält die Wirkung länger. Die Ursache ist, dass diese Blockaden nicht sofort beseitigt wurden. Diese wurden bei den ersten Versuchen nur teilweise repariert. Die Ursache kann in Einzelfällen sein, dass die eigentliche Ursache der Blockaden immer noch existiert.	"M.2.1.9.2"
<u>(1.1.2.1.7) Eigenschaften von der Kontrollierbarkeit von der körpereigenen Energie</u> Hier werden die Gesetzmäßigkeit von der bewussten oder beabsichtigten Kontrolle der Energie genannt. Diese Gesetze wurden mit der Anwendung von der Energiemethode (" <u>M.2</u> ") und der Beobachtung von den gefühlten übersinnlichen Erlebnissen (" <u>1.2.1.1.1</u> ") nachgewiesen.	
<u>(1.1.2.1.7.1) Die Eigenschaften von der Kontrollierbarkeit von der Eigenen körpereigenen Energie</u>	
(1.1.2.1.7.1.1) Die körpereigene Energie kann zumindest teilweise bewusst kontrolliert werden.	
(1.1.2.1.7.1.2) Die Kontrollierbarkeit von der Energie kann mit Übungen verbessert werden.	
(1.1.2.1.7.1.3) Energie geht verloren, wenn man versucht etwas zu erreichen, was nicht den Regeln der Energiephysik entspricht (zum Beispiel das Überladen oder Umpolen von Energieverbindungen). Das bedeutet, die Kontrolle über einen Teil von der Energie, die man für so ein	

Experiment nutzt, geht verloren.	
(1.1.2.1.7.1.4) Körpereigene Energie kann nur von dem jeweiligen "Besitzer" kontrolliert werden. Niemand kann dauerhaft die Energie von anderen Leuten (Astralwesen,...) ohne deren Zustimmung kontrollieren	
<u>(1.1.2.1.7.2) Die Eigenschaften von der Kontrollierbarkeit von körpereigenen Energien von mehreren Personen untereinander</u>	
(1.1.2.1.7.2.1) Wenn man Versucht die körpereigene Energie von anderen Personen (Astralwesen,...) zu kontrollieren (stehlen), geht die (Kontrolle von der) Energie innerhalb kurzer Zeit (wenige Sekunden bis Minuten) zurück zum "Besitzer". Die Ursache ist, Energie kann nicht gestohlen werden. Während eines Versuches Energie zu stehlen, werden nur Einflüsse ausgeübt. Man verursacht nur Einflüsse auf dem Ziel, wenn man versucht Energie zu stehlen.	
(1.1.2.1.7.2.2) Man kann die Kontrolle von einem Teil von der eigenen Energie an andere Personen (Astralwesen,...) abgeben. Diese Energie wird übertragen und ist dann körpereigene Energie des Empfängers. Dies ist übersinnliche Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ").	
<u>(1.1.2.1.8) Beeinflussung der körpereigenen Energie durch Emotionen</u> Diese Gesetze wurden durch die gezielte Beobachtung von gefühlten übersinnlichen Erlebnissen (" <u>1.2.1.1.1</u> ") und der gezielten versuchsweisen Anwendung der Energiemethode (" <u>M.2</u> ") nachgewiesen.	
(1.1.2.1.8.1) Emotionen verändern die körpereigene Energie. Gerade starke Emotionen können manchmal sehr intensive Veränderungen	

verursachen.	
(1.1.2.1.8.2) Die Intensität von der Wahrnehmung von Energie wird durch Emotionen beeinflusst. Die Beeinflussung kann sehr stark oder schwach sein. Das hängt von der Art und Intensität der Emotionen ab.	
(1.1.2.1.8.3) Negative Emotionen (Wut, Hass, Trauer,...) beeinflussen den normalen Ladezustand der Energie. Sie können den normalen Ladezustand reduzieren, wenn die Beeinflussung länger besteht. Die Dauer des reduzierten Ladezustandes kann recht lang sein (Tage, Wochen,...).	
(1.1.2.1.8.4) Positive Emotionen (Liebe, Freude,...) haben Positive Auswirkungen auf den normalen Ladezustand. Er kann steigen, wenn die Beeinflussung länger besteht. Der normale Ladezustand kann über eine längere Zeit auf dem angehobenen Niveau bleiben.	
<u>(1.1.2.1.9) Reaktionen zwischen Körpereigener Energie und Materie</u>	
(1.1.2.1.9.1) Die Körpereigene Energie steuert viele Prozesse im Körper. Die folgenden Dinge sind einige der Folgen von telekinetischer Bearbeitung des Körpers durch Energie: Sehen und Fühlen von Energie, einige der "Gehirnfunktionen", einige "Instinkte", Vorahnungen, einige Gefühle und Emotionen. Weiterhin: Einige teilweise Heilungen von Krankheiten und die Linderung von Symptomen. Vieles von diesem wäre ohne Energieeinflüsse unmöglich. Insbesondere die körperliche Wahrnehmung von Energie.	
(1.1.2.1.9.2) Ohne den Einfluss von der Energie	

auf den Körper würden vermutlich viele Körperfunktionen versagen. Hinweise dafür sind die vielfältigen Interaktion zwischen Energie und Körper (Alle übersinnlichen Erlebnisse).	
(1.1.2.1.9.3) Energie beeinflusst die Materie des physischen Körpers. Deshalb ist es auch möglich, dass Energie andere physische Materie beeinflussen kann (Telekinese). Dies wurde von mir mit einigen längeren Testreihen mit Würfeln und einigen online verfügbaren Psi-Tests bestätigt.	
(1.1.2.1.9.4) Mit der Anwendung von Energie kann man die Eigenschaften von Materie untersuchen. Dies kann durch Beobachtung der Veränderungen der Wahrnehmung von Energie gemacht werden (Materiefernuntersuchung, siehe " <u>1.2.5.2.5</u> ").	
(1.1.2.1.9.5) Die Untersuchung und Beeinflussung von Materie ist über beliebig große Distanzen möglich (Remoteviewing, Energieverlagerung, Materiefernuntersuchung, siehe: " <u>1.2.5.2</u> ").	
<u>(1.1.2.1.10) Reaktionen von Energien von mehreren Personen untereinander</u> Diese Gesetze wurden mit der übersinnlichen Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ") und den fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen (" <u>1.2.1.1.1</u> ") nachgewiesen.	
(1.1.2.1.10.1) Bei einer gegenseitigen Annäherung von zwei oder mehr Personen können die Energiefelder von diesen Personen mit den Energiefeldern von den anderen Personen reagieren.	
(1.1.2.1.10.2) Diese Reaktion ist bemerkbar durch Veränderung der Wahrnehmung von der Energie (Die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse fühlen sich anders an, sichtbare übersinnliche Erlebnisse	

sehen anders aus,...).	
(1.1.2.1.10.3) Energiefelder von mehreren Personen können untereinander Energieverbindungen bilden.	
(1.1.2.1.10.4) Bei gemeinsamen Energieübungen kann die Energie über beliebig große Distanz übertragen und oder gefühlt werden.	
(1.1.2.1.10.5) Emotionen der sendenden Personen können sich auf die Energiewahrnehmung der Empfänger auswirken.	
(1.1.2.1.11) Die Schichten der Gedanken Diese Gesetze wurden durch eigene Experimente (Denkexperimente und Konzentrationsexperimente in diversen Entspannungszuständen) und das Erlebnis " <u>1.2.3.2.1.2</u> " nachgewiesen. Die Gedanken bestehen aus zwei zusammenarbeitenden Schichten.	"1.1.3.4.1", "1.1.3.4.2", "1.1.11", "1.2.3.2", "1.2.3.2.1.2", "1.2.5.3.1.4.2.1.1", "M.1.3.1.3.1", "M.3.9"
(1.1.2.1.11.1) Erste Schicht Die erste Schicht ist die ausführende Schicht. In dieser Schicht denken wir bewusst und verarbeiten die Gedanken. Diese Schicht ist die Schicht, die wir normalerweise immer wahrnehmen. Das ist vielleicht unser normales physisches Gehirn. Hier sind die Erinnerungen körperlich gespeichert.	
(1.1.2.1.11.2) Zweite Schicht Die zweite Schicht ist die kontrollierende Schicht. Sie steuert die erste Schicht. Die zweite Schicht arbeitet sehr viel schneller als die erste Schicht. Wir nehmen diese Schicht selten bewusst wahr. Diese Schicht ist möglicherweise unser astrales Gehirn. Diese Schicht speichert vermutlich alle Erinnerungen im Astralkörper. Diese Schicht ist die Ursache von vielen übersinnlichen Erlebnissen.	
(1.1.2.1.11.2.1) Die zweite Schicht kann auch	

<p>getrennt von der ersten Schicht arbeiten. Das bedeutet, beide Schichten denken zwei verschiedene Dinge. Aber die Schichten sind dann nicht wirklich getrennt. Die zweite Schicht hat hier immer noch die Kontrolle über die erste Schicht. Aber sie denkt auch den Teil, den die erste Schicht nicht denkt. Eine korrekte Verarbeitung von den Gedanken ist auf diese Art nur schwer möglich. Der zweite Gedankenstrom der zweiten Schicht kann nur schwer in das normale physische Gehirn übertragen werden, während der erste Gedankenstrom da verarbeitet wird (begrenzte Verarbeitungskapazität des Gehirns).</p>	
<p>(1.1.2.1.11.2.2) Die erste Schicht kann nicht ohne die zweite Schicht arbeiten. Aber die zweite Schicht kann ohne die erste Schicht gut arbeiten. Jedoch ist hier eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass man die Erinnerungen an diese Gedanken vergisst. Die Ursache ist vermutlich das Fehlen der körperlichen Verarbeitung (im Fall der zweiten Schicht ist das Fehlen der körperlichen Verarbeitung noch nicht sicher nachgewiesen).</p>	
<p>(1.1.2.1.11.2.2.1) Das Fehlen der körperlichen Verarbeitung ist die Ursache für das häufige Vergessen von Astralreisen, einigen Träumen (die astralen Träume) und anderen übersinnlichen Erlebnissen. Wenn etwas außerhalb der Fähigkeiten des physischen Körpers erlebt wird, muss die Erinnerung in das körperliche Gehirn übertragen werden. Das führt oft zu Problemen. Vor allem zu komplexe Erlebnisse (wo zu viel geschah) oder Erlebnisse, die zu sehr von den realen (physischen) Möglichkeiten abweichen, können problematisch sein. Fehler können auch während des Transfers in das physische Gehirn passieren. Besonders, wenn das Gehirn nicht bereit zum Empfang von Gedanken oder zur</p>	

<p>Verarbeitung von Gedanken ist (zu tiefer Schlaf, Narkose, Alkohol, Drogen, falsche Entspannungstechniken...). Die Ursachen für die vielfältigen Arten von Erinnerungsverlusten sind noch immer unzureichend bekannt.</p>	
<p>(1.1.2.1.11.2.2.2) Die Erinnerungen, die in der zweiten Schicht abgespeichert sind, bleiben möglicherweise dauerhaft verfügbar (Selbst wenn die physischen Erinnerungen verloren gehen oder wenn sie vergessen werden). Aber eine spätere Übertragung von diesen gespeicherten Erinnerungen zurück in die erste Schicht (um sich bewusst zu erinnern) ist schwerer (aber möglich). Eine Übertragung von der zweiten Schicht in die erste Schicht tritt vermutlich auch in diversen Episodenträumen (Siehe "<u>1.2.5.4.2.1.2.2</u>" und Unterpunkte) auf. Viele von diesen Episodenträumen währen ohne solch eine Übertragung nicht möglich. Jede Erinnerung der ersten Schicht wird vermutlich auch in der zweiten Schicht eingespeichert, aber nicht jede Erinnerung in der zweiten Schicht wird in die erste Schicht übertragen.</p>	
<p>(1.1.2.1.11.2.2.2.1) Übersinnliche "Erinnerungen" (und weitere Informationen, die man (noch oder überhaupt) nicht erlebt oder gekannt hat) sind auch in der zweiten Schicht gespeichert. Dazu gehören "Erinnerungen" an die Zukunft und (übersinnliche) Erinnerungen an die Vergangenheit.</p>	<p><u>"1.2.5.8.3"</u></p>
<p>(1.1.2.1.12) Unsicherheits- und Ausgleichsphänomen Ein großes Problem bei der Anwendung, Untersuchung und / oder Überprüfung von vielen übersinnlichen Fähigkeiten ist das Ausgleichsphänomen. Dieses betrifft besonders die Fähigkeiten, wo man zwischen verschiedenen Alternativen wählen</p>	<p><u>"1.1.2.1.12.2.3.1",</u> <u>"1.1.5.3.2.2.3.2.1",</u> <u>"1.1.5.3.2.4.2.3.1",</u> <u>"1.1.5.3.2.4.3.3.1",</u> <u>"1.1.5.3.2.5.1.2.3.1",</u> <u>"1.1.5.3.2.5.2.3.1",</u> <u>"1.1.6.3.2.2.3.2.1",</u> <u>"1.1.6.3.2.3.2.3.1",</u></p>

<p>muss, oder wo man verschiedene Alternativen erzeugen kann. Bitte beachten Sie zu dem Thema "Einflussnahme durch Astralwesen, andere Personen und Tiere" auch die Gruppe: <u>"1.1.3"</u>.</p>	<p><u>"1.1.6.3.2.3.3.3.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.4.1.2.3.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.4.2.3.1"</u>, <u>"1.2.5.3.7"</u>, <u>"1.2.5.3.7.4.10"</u>, <u>"1.2.5.3.12.7.1"</u>, <u>"1.2.5.11.8"</u></p>
<p>(1.1.2.1.12.1) Entstehung und Eigenschaften des Ausgleichsphänomens Dieses Phänomen tritt auf, wenn man bei Anwendung von übersinnlichen Fähigkeiten ein bestimmtes Ergebnis wünscht und ein anderes (unerwünschtes) Ergebnis zur selben Zeit "fürchtet". Dann tritt meist das gefürchtete (unerwünschte) Ergebnis auf.</p>	
<p>(1.1.2.1.12.1.1) Es kann sogar passieren, wenn man keine direkte Angst vor dem unerwünschten Ergebnis hat. Das endgültige Ergebnis kann sogar durch unterschwellige Definitionen von unerwünschten Ergebnissen beeinträchtigt werden ("Hoffentlich <u>bleibt</u> das so gut, wie es ist" oder "ich <u>kann</u> es schaffen").</p>	
<p>(1.1.2.1.12.1.2) Je wichtiger das Ergebnis ist, umso höher ist die Chance für ein unerwünschtes Ergebnis. Wichtigkeit kann Wichtigkeit für die Personen selbst oder für ihr Ansehen bedeuten. Die Ursache ist der höhere Erfolgsdruck. Je höher der Druck, umso stärker ist das Ausgleichsphänomen.</p>	
<p>(1.1.2.1.12.1.3) Andere unbeteiligte oder beobachtende Personen (Tiere, Astralwesen,...) können durch ihre Unsicherheit oder ihren Zweifeln auch ein Ausgleichsphänomen verursachen. In diesem Fall ist die anwendende Person durch die Einflüsse von den anderen Personen (oder Tieren,...) beeinträchtigt. Dies funktioniert gemäß <u>"1.1.3.3"</u>. Dies geschieht oft (Aber nicht immer!!!) wenn andere Personen übersinnliche Experimente beobachten und wenn diese Personen unsicher sind oder nicht an einen</p>	<p><u>"1.1.3.3.1.2"</u></p>

Erfolg glauben. Beobachter beeinflussen oft gemäß "1.1.3.3.1.2", wenn sie nicht an Erfolge glauben.	
(1.1.2.1.12.2) Umgehen des Ausgleichsphänomens Das Phänomen ist schwer zu vermeiden. Der beste Weg dieses Phänomen zu vermeiden ist, wenn es keinen Grund gibt, unerwünschte Ergebnisse zu "fürchten". Es gibt folgende Möglichkeiten:	
(1.1.2.1.12.2.1) Man kann Ergebnisse von maximaler Bedeutungslosigkeit erzeugen. Das sind Dinge, die nicht das eigene Leben, das eigene Ansehen oder irgendwelche "Punktelisten" beeinflussen. Wenn man nichts zu verlieren hat, hat man nichts zu fürchten.	
(1.1.2.1.12.2.2) Wenn man Experimente macht, sollte die Testperson nichts oder so wenig wie möglich über die eigenen Ergebnisse wissen, bis die Experimente vorüber sind. Das Problem mit einigen negativen Hoffnungen (wie: "Hoffentlich <u>bleibt</u> das so gut, wie es ist") kann auf diese Art vermieden werden.	
(1.1.2.1.12.2.3) Meist ist die erste "Antwort" oder "Handlung" (oder Konzentration,...), die man mit übersinnlichen Fähigkeiten bekommt oder macht, die bessere Wahl. Eine folgende "Korrektur" ist oft durch das Ausgleichsphänomen modifiziert. Die Korrektur folgt oft nur einen Sekundenbruchteil nach der ersten Antwort (oder Handlung,...).	
(1.1.2.1.12.2.3.1) Aber das Phänomen "weiß" oft, wie die Umgehungstechniken umgangen werden können. Das betrifft hauptsächlich die Techniken zur "Selektion" von richtigen Antworten (oder Handlungen, Konzentrationen,...). Das Phänomen beeinträchtigt dann andere Teile des Prozesses der Suche und Auswahl von Antworten (oder...). Zum	

<p>Beispiel kann die zweite Antwort (Oder Handlung,...) extrem schnell zur ersten Antwort umbenannt werden, während die echte erste Antwort vergessen wird. Der Auswahlprozess selbst unterliegt auch den Gesetzen der Gruppe "1.1.2.1.12". Die Folge ist: Die Ausschließung des Phänomens durch Selektion ist oft nur ein in sich geschlossener Teufelskreis.</p>	
<p>(1.1.2.1.12.2.4) Das Ausgleichsphänomen kann teilweise durch Ablenkung von den Ängsten umgangen werden. Man kann auch dafür sorgen, dass man keine Zeit hat, um ungewollte Ergebnisse zu fürchten. Einige Möglichkeiten sind: Man kann sich auf mehrere Sachen gleichzeitig konzentrieren (So hat man keine Gehirnkapazität für Angst übrig). Man kann mit einer hohen Mindestgeschwindigkeit handeln (so hat man keine Zeit um Angst zu haben). Man kann auch sehr sorgfältig handeln (das lenkt ab).</p>	
<p>(1.1.2.1.12.2.5) Durch Beobachter ausgelöste Ausgleichsphänomene sind schwer zu vermeiden (dies sind Einflüsse gemäß "1.1.3.3.1.2"). Einflüsse durch die Grenzen der Zeit hinweg sind sogar noch schwieriger zu vermeiden. Wenn Erfolge fehlen, kann man folgende Dinge tun (besonders, wenn Erfolge vorhanden waren, bevor die Beobachtung begann): Halte die Anzahl der Beobachter gering. Man kann die Beobachter mehrere male wechseln. Versuchen einige Experimente ohne Beobachter zu machen. Ein Trick könnte sein, die beobachteten Experimente mit ein paar gespielten (falschen) "Erfolgen" zu beginnen, bevor die echten Experimente beginnen.</p>	
<p><u>(1.1.2.2) Umgebungseinflüsse auf die Energie</u> Unter einigen Umständen kann die Energie von außen beeinflusst werden. Aber die meisten</p>	<p><u>"1.2.5.3.12.6", "M.1.1.3.3"</u></p>

<p>Umstände sind bislang unbekannt. Dies betrifft sehr viele übersinnliche Erlebnisse.</p>	
<p>(1.1.2.2.1) Zu bestimmten Zeiten (unter anderem: Vollmond) kommt eine Intensivierung oder eine Abschwächung von der Wahrnehmung und Häufigkeit von vielen übersinnlichen Erlebnissen vor.</p>	
<p>(1.1.2.2.1.1) Die Beeinflussung während des Vollmondes ist nicht jedes mal bemerkbar. Das Bemerkten von deutlichen Einflüssen braucht oft eine längere Zeit.</p>	
<p>(1.1.2.2.1.2) Die Zahl der Tage (oder sogar Stunden) der bemerkbaren Beeinflussung kann sehr variieren. Meist dauert sie weniger als 3 Tage.</p>	
<p>(1.1.2.2.2) Ein ständig wechselnder Einfluss von einigen Wetterbedingungen auf die Energie kann ebenfalls gespürt werden.</p>	
<p>(1.1.3) Grundlagen zu Astralwesen und Astralreisenden und Beeinflussung von diesen (und durch physische Lebewesen und andere Menschen): Hier werden alle mir bekannten Arten und Eigenschaften von dem "Leben" in der Astralwelt erläutert. Dieser Bereich ist nicht so gefüllt, wie in anderen Quellen, da ich eigene Erfahrungen verwendet habe. Wer nach Engeln, Feen, Elfen und ähnlichen sucht, wird diese in diesem Text nicht finden. Aber die hier geschriebenen Informationen sind durch eigene Erfahrungen nachgewiesen und zuverlässig. Einige zusätzliche Informationen zum Thema sind in "<u>1.2.5.7</u>" genannt.</p>	<p><u>"1.1.2.1.12", "1.2.5.7"</u></p>
<p>(1.1.3.1) Arten: Es gibt mehrere Arten von Astralwesen. Ich denke, eine Klassifizierung gemäß folgendem Schema ist am besten geeignet:</p>	

<p><u>(1.1.3.1.1) Astralreisende:</u> Dies sind andere Menschen (und Tiere, Außerirdische und andere physische Lebewesen), die Astralreisen machen. Sie können prinzipiell in zwei Gruppen eingeteilt werden:</p>	
<p><u>(1.1.3.1.1.1) Bewusst astralreisende Personen:</u> Dies sind Leute, die wissen, dass sie eine Astralreise machen.</p>	
<p><u>(1.1.3.1.1.2) Unbewusst astralreisende Personen:</u> Dies sind Leute, die einen astralen Traum haben und nicht wissen, dass sie außerkörperlich sind. Die Besonderheit ist hier, dass ihr Verhalten nur von der Story des jeweiligen (astralen) Traumes, in dem sie sind, abhängt.</p>	
<p><u>(1.1.3.1.2) Geister / Seelen von verstorbenen Menschen:</u> Dies sind Menschen (oder Tiere, Außerirdische und andere physische Lebewesen), die verstorben sind.</p>	
<p><u>(1.1.3.1.3) Sonstige Astralwesen:</u> Dies sind andere Astralwesen, die nicht in die anderen beiden Gruppen passen.</p>	
<p>(1.1.3.2) Begegnungen: Man kann Astralwesen während des Wachzustandes oder in Träumen, astralen Träumen und Astralreisen begegnen. Begegnungen während des Wachzustandes unterliegen den Gesetzen von "<u>1.2.5.7</u>". Wenn die Begegnung während Astralreisen, Träumen oder in astralen Träumen passiert, gelten die Gesetze der Gruppe "<u>1.2.5.3.7.2</u>" und von dem Punkt "<u>1.2.4.3.3</u>" inklusive seinem abweichenden Doppeleintrag: "<u>1.2.5.3.12.3</u>".</p>	
<p><u>(1.1.3.2.1) Umgang mit Astralwesen:</u> Behandle Astralwesen so, wie du fremde Menschen in der Stadt behandeln würdest. Behandle sie freundlich</p>	

<p>und mit Respekt und vertraue ihnen nicht zu sehr. Wenn man die Astralwesen (oder Astralreisenden,...) schon kennt, kann man sie wie gewohnt behandeln. Beachte, dass Astralwesen (oder Astralreisende,...) vorgeben können, jemand anderes zu sein. Dies kann in Astralreisen, Träumen, astralen Träumen und bei Begegnungen während des Wachzustandes passieren.</p>	
<p><u>(1.1.3.2.1.1) Umgang mit unfreundlichen oder bedrohlichen Astralwesen.</u> Es gibt nicht nur gute Wesen in der Astralwelt. Es ist wie im richtigen Leben. Nicht jedes Wesen möchte (nur) gute Dinge tun. Es muss nicht erwähnt werden, dass man nicht nach Begegnungen oder Kontakten zu unfreundlichen oder sogar bedrohlichen Wesen suchen sollte. Besonders weil einige von diesen Wesen dazu neigen die Aktivitäten von meist unbeteiligten Leuten zu stören (besonders, wenn diese Leute nach solchen Kontakten suchen). Aber trotz aller Vorsicht kann man manchmal solchen unfreundlichen Wesen begegnen.</p>	
<p><u>(1.1.3.2.1.1.1) Begegnungen und Kontakte zu unfreundlichen Astralwesen während des Wachzustandes (Jenseitskontakt,...):</u> Man sollte den Kontakt abbrechen, wenn das Astralwesen nicht freundlich ist. Man kann auch versuchen die unfreundlichen Astralwesen durch freundliche Gespräche umzustimmen. Aber man sollte den Kontakt beenden, wenn das Wesen unfreundlich bleibt.</p>	
<p><u>(1.1.3.2.1.1.2) Begegnungen und Kontakte zu unfreundlichen Astralwesen bei Astralreisen:</u> Bei einer Astralreise (oder einem (außerkörperlichen) Traum) hilft es am ehesten, das Astralwesen zu fragen, warum es diese Dinge tut. Anderenfalls kann man die Methoden von "<u>M.3.8</u>" anwenden</p>	

um die Situation zu beenden oder die Situation zum Guten zu wenden.	
(1.1.3.3) Grundlagen zur Beeinflussung durch Astralwesen, Astralreisenden und physische Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...): Andere lebende Wesen haben die Möglichkeiten Einflüsse anzuwenden.	"1.1.2.1.12.1.3", "1.2.4.3.2", "1.2.5.3.12.5.1", "1.2.5.3.12.7.2"
(1.1.3.3.1) Arten der Beeinflussung: Astralwesen (oder...) haben eine große Auswahl an Möglichkeiten zum Beeinflussen und Kontaktieren. Dies betrifft vor allem übersinnliche Kommunikationen, Bildwahrnehmungen, Fernwahrnehmungen und ähnliche übersinnliche Informationsgewinnungsmethoden. Träume, Astralreisen und astralen Träumen können auch beeinflusst werden, weil sie sehr empfindlich auf übersinnliche Einflüsse reagieren. <u>Aber grundsätzlich können Astralwesen (oder..) alle Arten von Einflüssen, die gemäß den Regeln dieses Textes möglich sind, (für und gegen die beeinflussten "Ziele") ausüben. Dies kann bewusst und unbewusst gemacht werden.</u> Aber es sind fast nur übersinnliche Wahrnehmungen betroffen. Fähigkeiten, die man nicht hat, können normalerweise auch nicht betroffen sein oder als Störquelle verwendet werden. Menschen, die keine übersinnlichen Fähigkeiten Anwenden und/oder haben werden somit auch seltener durch Einflüsse gestört. Es scheint, dass eine Art von Schutz gegen zu starke Einflüsse existiert (zum Beispiel in Fernsehshows, wo viele Menschen wenige Menschen (die Schauspieler,...) beeinflussen). Dieser Schutz funktioniert vermutlich gemäß des physikalischen Gesetzes von "1.1.2.1.4.1".	
(1.1.3.3.1.1) Bewusste Beeinflussung: Sie können willentlich beeinflussen (wenn sie Methoden	

<p>kennen). Dies ist selten, weil die Beeinflussung nur durch stetige Konzentration aufrecht erhalten werden kann. Solche Einflüsse verschwinden, wenn man die Konzentration verliert.</p>	
<p>(1.1.3.3.1.2) Unbewusste Beeinflussungen: Unbewusste Beeinflussungen sind häufiger. Sie werden meist durch Emotionen (Liebe, Freude, Glück, Angst, Wut, Neid, aber auch Wünsche,...) verursacht. Sie sind auch nicht dauerhaft, da diese Einflüsse auch nur durch stetige Konzentration aufrechterhalten werden können (Der Gedanke an die Emotion und dem Zusammenhang mit dem beeinflussten "Zielobjekt"). Das Ausgleichsphänomen kann auch die Ursache für unbewusste Einflüsse sein (Siehe: "<u>1.1.2.1.12.1.3</u>").</p>	<p><u>"1.1.2.1.12.1.3"</u>, <u>"1.1.2.1.12.2.5"</u></p>
<p>(1.1.3.3.2) Was man gegen unerwünschte Einflüsse und/oder deren Auswirkungen tun kann: Man hat mehrere Möglichkeiten, wenn eine Kommunikation mit der beeinflussenden Person (oder Astralwesen,...) nicht hilft. Man kann sich mit den hier genannten Möglichkeiten vor unerwünschten Einflüssen schützen. Neben der Schnellmethode "<u>M.2.1.2.1</u>" kann man folgende Methoden anwenden:</p>	
<p>(1.1.3.3.2.1) Abhängig von der Art des Einflusses kann man eine gegenteilige Methode anwenden, um den Einfluss zu neutralisieren.</p>	
<p>(1.1.3.3.2.2) Man kann sich auf den eigenen Körper konzentrieren (wahlweise mit einer gleichzeitigen Konzentration auf das Energiegefühl) mit dem Wunsch, dass der Körper geschützt wird oder eine Art geistigen "Schutzschild" bekommt oder dass er für Einflüsse unerreikbaar wird. <u>Diese Methode ist die beste Wahl!</u> Sie sorgt dafür, dass man den Einfluss</p>	

unbewusst blockiert.	
(1.1.3.3.2.3) Man kann viel Energie laden und das Gesetz von " <u>1.1.2.1.4.1</u> " nutzen, um den Einfluss verschwinden zu lassen.	
<p>(1.1.3.4) Entdeckung von Einflüssen von Astralwesen, Astralreisenden und physischen Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...) Die äußeren Einflüsse beeinträchtigen meist die übersinnlichen Kommunikationsfähigkeiten. Das heißt, man empfängt eingehende übersinnliche Übertragungen ("<u>1.2.5.5</u>"). Glücklicherweise können diese Einflüsse einfach erkannt werden. Diese Einflüsse unterliegen immer den Gesetzen dieses Textes. Einige Einflüsse sind erwünscht, andere sind unerwünscht. Manche sind eine Mischung aus beiden.</p>	
<p>(1.1.3.4.1) Entdeckung von neutralen und/oder erwünschten Einflüssen von Astralwesen, Astralreisenden und physischen Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...) Man braucht nur auf angenehme "Störungen" zu achten. Erwünschte Einflüsse kommen oft während oder nach der Anwendung von geeigneten Methoden zum Kontaktieren von Astralwesen vor. Erwünschte Einflüsse werden beendet, wenn man den Astralwesen (oder...) sagt, dass man nicht mehr beeinflusst werden möchte. Unterbewusste Gedankengänge (2. Schicht, siehe: "<u>1.1.2.1.11</u>") entsprechen nicht den wahren eigenen Wünschen. Aber sie sind angenehm oder einfach nur interessant. Aber sie sind nie unangenehm. Die Hypnagogen Bilder (siehe: "<u>1.2.2.2.1.1</u>") zeigen schöne oder interessante Szenen, die man nicht kennt. Sie sind auch nie unangenehm. Diese Bilder können sehr detailliert sein. Die Wahrnehmung der</p>	

fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse kann sich unabhängig von der jeweiligen Situation und ohne eigene Handlung oder Absicht verändern. Diese Änderungen sind meist angenehm. Andere Arten von Beeinflussungen zum Erzeugen von angenehmen "Störungen" sind auch möglich. Aber diese Einflüsse unterliegen immer den Gesetzen dieses Textes.

(1.1.3.4.2) Entdeckung von unerwünschten Einflüssen von Astralwesen, Astralreisenden und physischen Lebewesen (andere Menschen, Tiere, Außerirdische,...) Man braucht nur auf unangenehme Störungen zu achten. Unerwünschte Einflüsse kommen meist vor, wenn sie nicht gebraucht werden. Unerwünschte Einflüsse werden nicht beendet, wenn man den Astralwesen sagt, dass man nicht mehr beeinflusst werden möchte. Unterbewusste Gedankengänge (2. Schicht, siehe: "1.1.2.1.11") entsprechen nicht den wahren eigenen Wünschen (Beispiel: man liebt Pflanzen, aber man hat oft einen unterbewussten Gedanken, Pflanzen zu verbrennen). Die Hypnagogen Bilder (siehe: "1.2.2.2.1.1") zeigen Szenen, die man nicht mag (zum Beispiel, wenn man Spinnen nicht mag und regelmäßig Spinnen auftreten). Diese Bilder können sehr detailliert sein. Die Wahrnehmung der fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse kann sich unabhängig von der jeweiligen Situation und ohne eigene Handlung oder Absicht verändern. Diese Änderungen sind meist störend. Andere Arten von Beeinflussungen zum Erzeugen von unangenehmen Störungen sind auch möglich. Aber diese Einflüsse unterliegen immer den Gesetzen dieses Textes.

(1.1.3.5) Loswerden von unerwünschten Astralwesen Wenn man ein unerwünschtes Astralwesen loswerden möchte, kann man die

folgenden Methoden nutzen:	
(1.1.3.5.1) Oft ist es genug, ihnen einfach zu sagen, dass sie gehen müssen, weil sie unerwünscht sind..	
(1.1.3.5.2) Man kann sich auch einfach konzentrieren und <u>zu sich selbst</u> sagen oder denken, dass das Wesen gehen muss. Man kann auch einige Rituale hinzufügen (Weihrauch, Salz, Kruzifix, was auch immer,...) <u>aber das Prinzip ist das Gleiche</u> . Man äußert auf diese Art einen Wunsch, der gemäß den Gesetzen von " <u>1.1.4</u> " erfüllt wird. Die Art, wie es funktioniert, ist noch unbekannt. Es ist wahrscheinlich, dass man unbewusst eine Barriere aufbaut, die die unerwünschten Astralwesen vertreibt.	
(1.1.4) Wünsche an das "Universum" Davon hast du wahrscheinlich etwas gehört. Man äußert einen Wunsch, und er wird erfüllt. Aber die Art, wie es funktioniert, ist zumindest Teilweise anders als man denkt. Die Erfolgsrate kann variieren, aber es funktioniert zumindest in einigen Fällen. Ich habe dies von persönlicher Erfahrung gelernt. Die tatsächliche "Erfüllung" des Wunsches erfolgt nicht sofort, wie die Erfüllung mit der Hilfe eines Lampengeistes. Es kann eine langfristige Angelegenheit sein, aber sogar scheinbar unmögliche Wünsche können erfüllt werden.	<u>"1.1.3.5.2"</u> , <u>"1.1.5.3.2.4.1.1.2.1"</u> , <u>"1.1.5.3.2.4.1.2"</u> , <u>"1.1.5.3.2.5.1.1.1.2.1"</u> , <u>"1.1.5.3.2.5.1.1.2"</u> , <u>"1.1.5.3.2.5.2.3"</u> , <u>"1.1.6.3.2.3.1.1.2.1"</u> , <u>"1.1.6.3.2.3.1.2"</u> , <u>"1.1.6.3.2.3.3.3"</u> , <u>"1.1.6.3.2.4.1.1.1.2.1"</u> , <u>"1.1.6.3.2.4.1.1.2"</u> , <u>"1.1.6.3.2.4.2.3"</u>
(1.1.4.1) Erfüllung durch einen selbst Manchmal ist man selbst die Ursache für die Erfüllung der Wünsche. Man tut es mit unbewusster Anwendung von übersinnlichen Fähigkeiten gemäß den Regeln dieses Textes.	
(1.1.4.2) Erfüllung durch Astralwesen Astralwesen können Einflüsse (gemäß den Regeln dieses Textes) ausüben, um den Wunsch zu	

<p>erfüllen. Man sollte bedenken, dass die Astralwesen dafür genügend Motivation haben sollten. Es ist ähnlich wie im realen Leben, wo auch Motivation benötigt wird um zu helfen.</p>	
<p>(1.1.5) Grundlagen der übersinnlichen Wahrnehmungen (Informationsgewinnung, Empfang von telepathischer Kommunikation,...) Diese Gruppe enthält ergänzende Grundlagen für alle Arten von übersinnlichen Sammeln oder Empfangen von Informationen. Dies schließt alle übersinnlichen Wahrnehmungen und Kommunikationen ein. Diese Gruppe ist sehr ausführlich, weil die meisten übersinnlichen Methoden übersinnliche Wahrnehmungen sind oder übersinnliche Wahrnehmungsmethoden als Ergänzung brauchen. Die Informationen von vielen Punkten sind logische Folgen anderer physikalischer Gesetze. Andere Informationen werden teilweise bis vollständig wiederholt. Die Informationen bieten in dem hier erwähnten Zusammenhang einen einzigartigen Überblick über übersinnliche Wahrnehmungen. Deshalb sollte jeder diese Gruppe lesen. Die hier genannten Gesetze wurden durch eigene Erfahrungen bestätigt.</p>	<p><u>"1.1.6.3.1.4"</u>, <u>"1.1.7.1"</u>, <u>"1.1.8.1"</u>, <u>"1.1.9.1"</u>, <u>"1.1.10.1"</u>, <u>"1.2.5.2"</u>, 2x: <u>"M.3.6"</u></p>
<p>(1.1.5.1) Arten der Anwendung von übersinnlichen Wahrnehmungen: Jede Art von übersinnlicher Wahrnehmung ist eine Art von Informationsgewinnung. Hier wird detailliert erklärt, wo übersinnliche Wahrnehmungen genutzt werden.</p>	
<p><u>(1.1.5.1.1) Jede Art von Fernwahrnehmung.</u> Remoteviewing, Materiefernuntersuchung oder übersinnliche Ferndiagnosen von Krankheiten sind Methoden zur übersinnlichen Wahrnehmung. Man nimmt Dinge aus größerer Entfernung wahr.</p>	

<p><u>(1.1.5.1.2) Jede Art von Übersinnlichen Kontakt.</u> Telepathie und Jenseitskontakt sind auch übersinnliche Wahrnehmungsmethoden. Kontakte sind Austausch von Informationen. Der übersinnliche Empfang von Informationen bei der Kommunikation ist übersinnliche Wahrnehmung.</p>	
<p><u>(1.1.5.1.3) Örtliches Wahrnehmen von übersinnlichen Erlebnissen.</u> Die Wahrnehmung von übersinnlichen Dingen und Ereignissen am eigenen Standort sind auch Arten der übersinnlichen Wahrnehmung. Beispiele für örtliche übersinnliche Wahrnehmungen sind das Sehen der eigenen Aura und das Sehen der Aura von anderen Personen am eigenen Standort. Das Sehen und Fühlen von Astralwesen ist auch übersinnliche Wahrnehmung. Die wahrgenommenen übersinnlichen Erlebnisse sind gewonnene Informationen.</p>	
<p><u>(1.1.5.1.4) Übersinnliche Methoden und ihre Feedbacks.</u> Beim Senden von Energie und bei der Anwendung von Fernheilung bemerkt man, ob der Empfänger die gesendete Energie (oder Heilung) annimmt oder nicht. Beim Versuch Astralreisen zu machen merkt man während des Verlaufes der Entspannung, ob man austreten kann oder nicht. Diese so genannten Feedbacks (siehe "<u>1.1.6.3.1.3</u>") sind übersinnliche Wahrnehmungen. Diese Feedbacks sind auch gewonnene Informationen.</p>	
<p><u>(1.1.5.1.5) Träume, astralen Träumen und Astralreisen.</u> Während dieser Erlebnisse nimmt man übersinnliche Informationen wahr. Astralwelten und viele bis alle Traumumgebungen sind, einschließlich aller dort passierenden Ereignisse, übersinnliche Informationen.</p>	
<p><u>(1.1.5.2) Arten der wahrgenommenen Informationen.</u> Die hier genannten Arten der</p>	

wahrnehmbaren Informationen sind nur Beispiele um einen Eindruck über die Möglichkeiten zu vermitteln. Der tatsächliche Umfang der wahrnehmbaren Informationen ist so vielfältig, dass er nicht komplett erwähnt werden kann. Man kann theoretisch jede Information erhalten, wenn man die Regeln des Empfanges versteht. Hier wird erklärt, welche Informationen man empfangen kann.

(1.1.5.2.1) Informationen über einen selbst. Man kann Informationen über die eigene Energie und Aura gewinnen. Man kann Informationen über Methoden gewinnen, die man anwendet (Feedback, siehe: "1.1.6.3.1.3"). Zum Beispiel ob die Blockadenbeseitigung funktioniert oder nicht oder ob sich Energie in den gewünschten Bereichen des Körpers sammelt oder nicht. Man kann auch Informationen über die Orte gewinnen, wo man gewesen ist. Informationen im Zusammenhang mit Ereignissen, die irgendwie einen selbst betreffen. Das könnten Ereignisse sein, die man bewusst und unbewusst ausgelöst, verursacht, geplant oder sonstwie beeinflusst hat. Man kann vergangene, gegenwärtige und zukünftige Informationen gewinnen. Man kann Informationen darüber gewinnen, wer oder was einen selbst beeinflusst. Man kann auch Informationen über die Art der Beeinflussungen gewinnen.

(1.1.5.2.2) Informationen über andere Personen und andere intelligente physische Lebewesen: Man kann Informationen über die Person gewinnen. Zum Beispiel das Aussehen, Zustand, Krankheiten und den Gefühlszustand. Man kann auch Informationen über die Energie und die Aura der Person gewinnen. Außerdem kann man Informationen über ihre lebenden oder

verstorbenen Verwandten und Informationen über das Leben und die Umgebung der Verwandten gewinnen. Man kann Informationen darüber gewinnen, ob und wie angewendete Methoden (übersinnliche Übertragung ("1.2.5.5"), Heilung,...) anschlagen (Feedback, siehe: "1.1.6.3.1.3"). Informationen im Zusammenhang mit Ereignissen, die irgendwie die Person selbst betreffen, können auch gewonnen werden. Das könnten Ereignisse sein, die die Person bewusst und unbewusst ausgelöst, verursacht, geplant oder sonstwie beeinflusst hat. Man kann aber auch Informationen gewinnen, die die andere Person definiert hat oder Informationen, die die andere Person kennt, sogar wenn sie die andere Person nicht betreffen. Man kann vergangene, gegenwärtige und zukünftige Informationen gewinnen. Man kann die Informationen direkt gewinnen, was bedeutet, dass die andere Person nicht sendet. Die Gewinnung kann auch als telepathische Übertragung (bewusst und unbewusst) gemacht werden. Der Vorteil von dieser Art der übersinnlichen Wahrnehmung ist, dass die Person die gewonnenen Informationen bestätigen kann, wenn die Person diese Informationen kennt. Man braucht nur die Person zu fragen. Wenn man die Person nicht fragen kann, können die Informationen durch andere Personen bestätigt werden, die die selben Informationen gewinnen. Diese Art der Bestätigung ist nicht ganz zuverlässig. Insbesondere Störungen der übersinnlichen Wahrnehmung und Schutz vor Informationsgewinnungen können alle Personen betreffen, die diese Informationen gewinnen. Andere Personen können übersinnliche Fähigkeiten kennen oder auch übersinnliche Fähigkeiten haben. Dann sind sie in der Lage die Informationsgewinnung zu bemerken und die Informationsgewinnung durch übersinnliche

<p>Übertragung und anderen geeigneten Methoden gezielt zu stören.</p>	
<p><u>(1.1.5.2.3) Informationen über lebende Tiere.</u> Man kann Informationen über das Tier gewinnen. Zum Beispiel das Aussehen, Zustand, Krankheiten und den Gefühlszustand. Man kann auch Informationen über die Energie und die Aura des Tieres gewinnen. Außerdem kann man Informationen über die lebenden oder verstorbenen Verwandten des Tieres und Informationen über das Leben und die Umgebung der Verwandten gewinnen. Man kann Informationen darüber gewinnen, ob und wie angewendete Methoden (übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>"), Heilung,...) anschlagen (Feedback, siehe: "<u>1.1.6.3.1.3</u>"). Informationen im Zusammenhang mit Ereignissen, die irgendwie das Tier selbst betreffen, können auch gewonnen werden. Das könnten Ereignisse sein, die das Tier bewusst und unbewusst ausgelöst, verursacht, geplant oder sonstwie beeinflusst hat. Man kann aber auch Informationen gewinnen, die das Tier kennt, sogar wenn sie das Tier nicht betreffen. Man kann vergangene, gegenwärtige und zukünftige Informationen gewinnen. Man kann die Informationen direkt gewinnen, was bedeutet, dass das Tier nicht sendet. Und die Gewinnung kann auch als telepathische Übertragung (bewusst und unbewusst) erfolgen. Aber Tiere sind nur teilweise in der Lage, die gewonnenen Informationen zu bestätigen. Man kann die Informationen durch andere Personen, die die selben Informationen gewinnen, bestätigen lassen. Diese Art der Bestätigung ist nicht ganz zuverlässig. Insbesondere Störungen der übersinnlichen Wahrnehmung und Schutz vor Informationsgewinnungen können alle Personen betreffen, die diese Informationen gewinnen. Tiere haben wahrscheinlich nicht die Möglichkeit und</p>	

das Interesse, Informationsgewinnung zu bemerken oder zu stören. Tiere sind vielleicht nicht in der Lage, bewusst Energie zu senden. Sie können dann nur unbewusst Energie senden.

(1.1.5.2.4) Informationen über nicht physische Lebewesen (Astralwesen). Man kann Informationen über das Astralwesen gewinnen. Zum Beispiel das Aussehen, Zustand und den Gefühlszustand. Man kann auch Informationen über die Energie und die Aura des Astralwesens gewinnen. Außerdem kann man Informationen über ihre lebenden oder verstorbenen Verwandten und Informationen über das Leben und die Umgebung der Verwandten gewinnen (wichtig im Fall von Jenseitskontakten). Man kann Informationen darüber gewinnen, ob und wie angewendete Methoden (übersinnliche Übertragung ("1.2.5.5"),...) anschlagen (Feedback, siehe: "1.1.6.3.1.3"). Informationen im Zusammenhang mit Ereignissen, die irgendwie das Astralwesen selbst betreffen, können auch gewonnen werden. Das könnten Ereignisse sein, die das Astralwesen bewusst und unbewusst ausgelöst, verursacht, geplant oder sonstwie beeinflusst hat. Man kann aber auch Informationen gewinnen, die das Astralwesen definiert hat oder Informationen, die das Astralwesen kennt, sogar wenn sie das Astralwesen nicht betreffen. Man kann vergangene, gegenwärtige und zukünftige Informationen gewinnen. Man kann die Informationen direkt gewinnen, was bedeutet, dass das Astralwesen nicht sendet. Und die Gewinnung kann auch als telepathische Übertragung (bewusst und unbewusst) erfolgen. Astralwesen haben normalerweise viel bessere übersinnliche Fähigkeiten. Sie können die Informationsgewinnung viel besser bemerken und stören. Man kann Astralwesen nur mit

übersinnlichen Wahrnehmungsmethoden kontaktieren. Deshalb können die Informationen nur mit übersinnlichen Methoden bestätigt werden (Ausnahme: Jenseitskontakt, wo lebende Verwandte, Freunde und Bekannte einige Informationen bestätigen können). Man kann die Informationen durch andere Personen, die die selben Informationen gewinnen, bestätigen lassen. Diese Art der Bestätigung ist nicht ganz zuverlässig. Insbesondere Störungen der übersinnlichen Wahrnehmung und Schutz vor Informationsgewinnungen können alle Personen betreffen, die diese Informationen gewinnen.

(1.1.5.2.5) Informationen über physische nicht lebende Ziele. Man kann Informationen über jeden Ort, jedes Ereignis und jeden Gegenstand gewinnen. Man kann alle möglichen mit dem Ziel verbundenen Informationen gewinnen. Wer oder was beim Ziel war und was beim Ziel passiert ist. Welche Eigenschaften das Ziel hat (Material, Zustand, Beschädigungen) und wofür das Ziel verwendet wurde. Wenn das Ziel Informationen enthält (Bücher, CDs, Computer, Festplatten, Schallplatten,...) kann man auch diese Informationen gewinnen. Man kann Informationen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gewinnen. Physische nicht lebende Ziele können nur teilweise die gewonnenen Informationen bestätigen. Man kann die Informationen durch andere Personen, die die selben Informationen gewinnen, bestätigen lassen. Diese Art der Bestätigung ist nicht ganz zuverlässig. Insbesondere Störungen der übersinnlichen Wahrnehmung und Schutz vor Informationsgewinnungen können alle Personen betreffen, die diese Informationen gewinnen.

(1.1.5.2.6) Informationen über nichtphysische

nicht lebende Ziele. Man kann Informationen über jeden Ort, jedes Ereignis und jeden Gegenstand gewinnen. Man kann alle möglichen mit dem Ziel verbundenen Informationen gewinnen. Wer oder was beim Ziel war und was beim Ziel passiert ist. Welche Eigenschaften das Ziel hat (Material, Zustand, Beschädigungen) und wofür das Ziel verwendet wurde. Wenn das Ziel Informationen enthält kann man auch diese Informationen gewinnen. Man kann Informationen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gewinnen. Man kann nicht physische Ziele nur mit übersinnlichen Methoden erreichen. Deshalb können die Informationen nur mit übersinnlichen Methoden bestätigt werden. Man kann die Informationen durch andere Personen, die die selben Informationen gewinnen, bestätigen lassen. Diese Art der Bestätigung ist nicht ganz zuverlässig. Insbesondere Störungen der übersinnlichen Wahrnehmung und Schutz vor Informationsgewinnungen können alle Personen betreffen, die diese Informationen gewinnen.

(1.1.5.3) Der Prozess und die Zuverlässigkeit der übersinnlichen Wahrnehmung der Informationen. Hier sind Grundlagen über den eigentlichen Prozess der Wahrnehmung von übersinnlichen Informationen und die Zuverlässigkeit der gesammelten Informationen. Diese Grundlagen sind Ergänzende Information zu den Methoden.

(1.1.5.3.1) Grundlagen des Wahrnehmens der Informationen. Hier wird erklärt, wie die Wahrnehmung funktioniert und wie sie beeinflusst wird.

(1.1.5.3.1.1) Definition des Zieles. Übersinnliche Wahrnehmung ist wie der Besuch einer riesigen Bibliothek. Wenn man nicht weiß, was man wissen

möchte, muss man in Millionen von Büchern suchen. Aber, wenn man weiß welche Information man möchte, ist es einfacher. Je genauer man weiß, was man wissen will, umso weniger Bücher muss man lesen. Man kann sich auch einfach irgendein Buch herausnehmen. Aber dann bekommt man meist ein uninteressantes oder unverständliches Buch. Übersinnliche Wahrnehmung funktioniert ähnlich. Aber man kann nicht in den ganzen Büchern suchen. Man sagt, was man will, um die Anzahl der möglichen Bücher zu reduzieren. Dann bekommt man nur ein paar zufällig ausgewählte Seiten, die aus dieser Anzahl von Büchern ausgewählt wurden. Wenn die Anzahl der möglichen Bücher zu groß ist, bekommt man oft einfach gar nichts. Um zu verhindern, dass man nur nutzlose Informationen bekommt, muss man genau definieren was man wissen möchte. Wenn "etwas über Frankreich" wissen möchte, bekommt man selten nützliche Informationen. Frankreich beinhaltet unglaublich viele Informationen. Selbst wenn man "etwas über den Eiffelturm" wissen möchte, bekommt man wenig sinnvolle Informationen. Dieser Turm enthält extrem viele Fakten und Informationen. Zum Beispiel die Anzahl und Größe der einzelnen Nieten oder die Farbe vom Kaugummi, den ein Besucher vor 5 Jahren dort gelassen hat. Oder über das Wetter am Eiffelturm am kältesten Tag dort. Man muss vor der Wahrnehmung genau überlegen, ob die Anfrage nach Informationen wirklich exakt ist. Selbst die Informationen, die man über eine normale Parkbank erhalten könnte, sind genug um eine kleine Bibliothek zu füllen. Eine gute Zieldefinition ist: "Wie sieht der Eiffelturm zur jetzigen Zeit aus, wenn man ihn von einer großen Entfernung sieht?". Es wäre besser, wenn man auch den Ort genau definiert, von dem man den

Turm betrachten will.	
(1.1.5.3.1.1) <u>Nicht existierende Ziele</u> : Man kann nicht Informationen gewinnen, wenn das Ziel nicht existiert. Wenn das Ziel nicht existiert, bekommt man entweder gar keine oder falsche Informationen.	
(1.1.5.3.1.2) <u>Wie man sich konzentriert</u> : Man konzentriert sich auf die Information, die man wissen will. Man sollte die gewonnenen Informationen zur Kenntnis nehmen ohne sich davon ablenken zu lassen. Wenn man sich von gewonnenen Informationen ablenken lässt, bekommt man nur Informationen über die Dinge und Ereignisse, die ablenken. Ein Beispiel ist, wenn man sich auf ein Auto konzentriert und von dem Fahrer abgelenkt wird. Man erhält dann nur Informationen über den Fahrer. Nur, wenn man darauf achtet, dass man nicht abgelenkt wird und wenn man immer die genaue Zieldefinition im Kopf behält, wird man die gewünschten Informationen erhalten.	
(1.1.5.3.1.3) <u>Arten von Informationen und die zum Sammeln geeigneten Erlebnisse</u> . Man sollte beachten, dass sich für die Gewinnung von physischen Informationen andere Erlebnisse geeignet sind, als für die Gewinnung von nichtphysischen Informationen. Die hier genannten Arten der möglichen Informationen sind nur Beispiele um einen Eindruck über die Möglichkeiten zu vermitteln. Die tatsächliche Menge der Arten von gewinnbaren Informationen ist sehr groß. Man kann theoretisch jede mögliche Information erhalten, wenn man nur weiß, auf welche Weise sie empfangen werden kann. Hier sind grundsätzliche Beispiele von empfangbaren Informationen genannt um einen Einblick der	

<p>Möglichkeiten zu bieten. Eine komplette Auflistung aller gewinnbaren Informationen würde zu viel Platz benötigen. Diese Gruppe enthält auch eine Übersicht von zum Empfang geeigneten Erlebnissen. Wenn man das richtige Erlebnis zum Empfangen wählt, kann man wesentlich einfacher die gewünschten Informationen erhalten. Aber, wenn man ein falsches Erlebnis wählt, kann der Empfang schwer oder unmöglich sein.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.1) <u>Bilder (physisch, übersinnlich)</u>: Man kann auf Bilder basierende Informationen mit sehr vielen verschiedenen Erlebnissen empfangen. Man kann durch den Empfang von Bildern sehr viele Informationen innerhalb kurzer Zeit gewinnen.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.1.1) Physische Informationen: Man kann Informationen über das physische Aussehen und alle anderen sichtbaren physischen Eigenschaften eines Zieles erlangen. Man kann Informationen darüber erhalten, ob das Ziel in Bewegung ist oder nicht.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.1.2) Übersinnliche Informationen: Man kann Informationen über das nichtphysische Aussehen eines Zieles erhalten. Dazu gehören Auras und Energien von anderen Lebewesen.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.2) <u>Fühlbare Erlebnisse (physisch, übersinnlich)</u>: Fühlbare Eigenschaften, wie Härte, Struktur und ähnliches können auch empfangen werden.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.2.1) Physische Informationen: Nur wenige Erlebnisse sind zum Empfang von physischen fühlbaren Informationen geeignet. Man kann fühlen, ob ein Tier ein Fell hat, ob ein Motor heiß oder kalt ist, oder ob eine unbekannte Substanz hart und brüchig oder nass und ölig ist.</p>	

<p>(1.1.5.3.1.3.2.2) <u>Übersinnliche Informationen:</u> Sehr viele Erlebnisse sind zum Empfang von nichtphysischen fühlbaren Informationen geeignet. Man kann die Auras und Energien von anderen Lebewesen fühlen.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.1.3.3) Hörbare Informationen und auf Gedanken basierende Informationen (physisch, übersinnlich)</u></p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.3.1) <u>Physische Informationen:</u> Man kann alle möglichen hörbaren Informationen empfangen. Dazu gehören Tonbandaufnahmen, gesprochene Texte und die Musik auf einer CD.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.3.2) <u>Übersinnliche Informationen:</u> Gedanken können auch empfangen werden. Töne und Geräusche aus der Astralwelt können auch wahrgenommen werden.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.1.3.4) Emotionen</u></p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.4.1) <u>Emotionen sind nichtphysisch.</u> Sie können leicht empfangen werden.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.5) <u>Umwandlung und indirektes Empfangen von physischen Informationen</u></p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.5.1) <u>Die Umwandlung von Informationen:</u> Eine Art von Information kann ohne Änderungen des Inhaltes in eine andere Art von Information umgewandelt werden. Eine sichtbare Information kann auch mit Worten beschrieben werden. Zum Beispiel: Man kann die Farbe eines Zieles als ein Wort empfangen (rot, blau,...). Man kann den Zustand eines Zieles in Worten erfahren. Man kann die Position eines Zieles durch Sehen des Zieles an seinem Ort durch Sehen einer Markierung auf einer Landkarte erfahren.</p>	

<p>(1.1.5.3.1.3.5.2) Folgewirkungen und indirekte Informationen: Eine Information kann auch indirekt durch Deuten anderer Informationen gewonnen werden. Wenn man Symptome einer Krankheit an einer Person sieht, sieht man nicht die Krankheit selber. Aber man weiß dann, dass diese Person krank ist, weil man die Symptome gesehen hat. Man gewann die Information über die Krankheit indirekt durch ihre Folgewirkungen. Die Position eines Feuers kann durch den Brandgeruch herausgefunden werden.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.6) Umwandlung und indirektes Empfangen von Nichtphysischen Informationen</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.6.1) Umwandlung von Informationen: Die nichtphysischen Informationen können auch umgewandelt werden. Der Zustand der Aura kann auch in Worten gehört werden. Der Ladezustand eines Zieles kann indirekt als Bild einer Akkuladeanzeige gesehen werden.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.3.6.2) Folgewirkungen und indirekte Informationen: Man kann auch nichtphysische Informationen indirekt durch deuten anderer Informationen gewinnen. Die Position einer Person kann durch Bemerkten der Aura festgestellt werden.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.1.4) Funktionsweise von der Aufnahme von Informationen:</u> Hier wird erklärt, wie die Aufnahme der Information funktioniert.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.1) Direkte Aufnahme durch die (physischen) Sinne des Körpers: Die direkte Aufnahme von Informationen durch die Sinne ist die erste Möglichkeit. Hier werden die übersinnlichen Informationen direkt in die Sinne des Körpers "eingegeben". Diese Art von Aufnahme von Informationen ist meist sehr</p>	

zuverlässig. Man sieht die eigene Aura oder die Aura einer anderen Person mit offenen Augen. Man fühlt die Energie von einer nahen stehenden Person in der eigenen Hand. Man fühlt die eigene Energie im eigenen Körper.

(1.1.5.3.1.4.2) Indirekte Aufnahme durch die (physischen) Sinne des Körpers: Die indirekte Aufnahme von Informationen durch die Sinne des Körpers ist eine weitere Alternative. Hier werden die Sinne genutzt um Informationen aufzunehmen, die in dieser Art nicht vorhanden sind. Man nimmt Eigenschaften indirekt wahr. Man sieht die Aura und schätzt den Ladezustand. Man fühlt Energie und schätzt den Gesundheitszustand einer Person. Man fühlt die Energie einer Person und schätzt die Art und Intensität einer Emotion von dieser Person. Hier werden direkt in die Sinne eingegebene Informationen ausgewertet um andere Informationen zu gewinnen. Man deutet die Informationen. Ein Vergleich aus dem realen Leben ist, wenn man ein Geräusch oder ein Wackeln bei einer Autofahrt bemerkt. Man deutet, dass ein Reifen kaputt ist. Man sieht den Reifen nicht direkt, aber man nimmt die Folgen wahr und deutet, dass der Reifen kaputt ist.

(1.1.5.3.1.4.3) Aufnahme aus größeren Entfernungen: Hier werden Informationen in die Sinne des Körpers eingegeben, die am eigenen Standort nicht vorhanden sind. Die Informationen müssen eine gewisse Strecke zurücklegen um die Sinne des Körpers zu erreichen. Man sieht die Aura von einer Person in einer anderen Stadt. Man spürt die Emotion von einer Person am eigenen Aufenthaltsort (Die Information über die Emotion muss eine Strecke zurücklegen, da der Körper sie nicht direkt vor Ort aufnimmt).

<p>(1.1.5.3.1.4.3.1) Signallieferung: Die Informationen werden aus der Ferne ohne eigenes Handeln geliefert. Dazu gehören übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") und Telepathie.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.3.2) Signalholung: Man selbst holt sich die Informationen aus der Ferne. Dazu gehört das Laden von Energie aus der Ferne.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.3.3) Energieverlagerung: Man verlagert einen Teil der eigenen Energie zum Ziel um dort Informationen aufzunehmen. Dazu gehört das Remoteviewing oder das Sehen der Aura aus der Ferne.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.4) Direkte Aufnahme durch die Gedanken: Diese Informationen werden direkt in die Gedanken eingegeben. Man empfängt telepathisch übertragene Worte.</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.4.1) Aufnahme in (echten) Träumen: Informationen, die man bei echten Träumen aufnimmt, gehören zu den direkt durch Gedanken aufgenommenen Informationen</p>	
<p>(1.1.5.3.1.4.5) Aufnahme in Astralreisen und in astralen Träumen: Das sind Informationen, die bei astralen Träumen und bei Astralreisen aufgenommen werden. Man ist außerhalb des Körpers, während man die Informationen aufnimmt.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.2) Zuverlässigkeit der gewonnenen Informationen:</u> Nicht jede Information, die man erhält, ist richtig. Hier wird erklärt, wie und warum Informationen von der Wahrheit abweichen können.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.2.1) Was bedeutet Zuverlässigkeit:</u> Es ist wichtig zu wissen, auf welche Art eine Information falsch sein kann.</p>	

<p>(1.1.5.3.2.1.1) Korrekte Informationen: Eine vollständig korrekte Information wäre optimal. Beispiel: Das Ziel könnte ein dickes blaues Buch sein. Und man sieht ein dickes blaues Buch. Leider sind vollständig korrekte Informationen etwas selten.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.1.2) Abweichende Informationen: Eine Information kann von der Wahrheit abweichen. Mengenangaben können falsch sein. Farben können anders sein. Beispiel: Das Ziel ist ein Baum mit grünen Blättern. Aber man sieht mehrere Bäume mit roten Blättern. Aber das Objekt kann auch falsch sein, während die anderen Informationen richtig sind. Beispiel: Man sieht 12 Silberbarren. Aber das Ziel waren 12 Silbermünzen. Jede Einzelheit könnte wahr oder auch unwahr sein. Abweichende Informationen enthalten Wahrheiten und Unwahrheiten. Die meisten Informationen, die man erhält, enthalten kleine bis größere Abweichungen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.1.3) Falsche Informationen: Komplette falsche Informationen sind auch möglich. Beispiel: Das Ziel ist ein rotes Auto. Aber man sieht zwei gelbe Schlangen. Falsche Informationen sind nicht so häufig wie Abweichende Informationen.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.2.2) Eigene Einflüsse auf die Zuverlässigkeit:</u> Hier werden die eigenen Einflüsse auf die Zuverlässigkeit erklärt.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.1) Erwartungen: Die eigenen Erwartungen sind das größte Problem. Wenn man (bewusst oder unbewusst) eine bestimmte Information erwartet, wird man die erwartete Information erhalten. Beispiel: Man erwartet ein Auto. Man sieht ein Auto. Die Art des Zieles spielt keine Rolle.</p>	<p><u>"M.3.6.1", "M.3.6.2"</u></p>

<p>(1.1.5.3.2.2.1.1) Erwartungen, die durch bereits erhaltene (Teile der) Informationen verursacht werden: Erwartungen können entstehen, wenn man bestimmte Informationen erhält. Beispiel: Das Ziel ist ein roter Frosch. Man sieht die Farbe rot und erwartet ein Auto. Dann sieht man ein rotes Auto.</p>	<p><u>"M.3.6.1"</u>, <u>"M.3.6.2"</u></p>
<p>(1.1.5.3.2.2.2) Ablenkung während der Informationsgewinnung: Wenn man während der Gewinnung von Informationen abgelenkt wird, können die Informationen durch die Ablenkung geändert werden.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.1) Störungen während der Informationsgewinnung: Eine Störung während der Gewinnung von Informationen lenkt die Aufmerksamkeit auf die Ursache der Störung. Man erhält dann oft viele oder sogar nur Informationen über die Ursache der Störung. Störungen verschlechtern auch die Konzentration.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.2) Nebensächliche und unbedeutende Informationen: Man erhält oft mehrere Informationen auf einmal. Nebensächliche Informationen können oft die volle Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Beispiel: Das Ziel ist ein gepackter Rucksack (in diesem Beispiel mit einer Kamera, etwas Kleidung und Essen). Man sieht zuerst eine Kamera, die im Rucksack ist. Nun kann es sein, dass man nur Informationen über diese Kamera sieht. Aber, man kann auch einen Rucksack voll Kamerazubehör sehen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.3) Das Unterbewusstsein: Nicht nur bewusste Störungen können Informationen ändern. Unbewusste Erwartungen und Gedanken können auch die Gewinnung von Informationen stören.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.3.1) Verbindungen der Informationen mit eigenen Erinnerungen: Die</p>	

<p>Gewinnung von Informationen, die Gemeinsamkeiten oder Verbindungen mit eigenen Erinnerungen haben, kann problematisch sein. Beispiel: Das Ziel ist ein Auto, das in einer Werkstatt steht. Man sieht Autos meistens auf Straßen und Parkplätzen. Nun kann es sein, dass man das Auto auf einer Straße sieht. Es ist auch möglich, dass man nur eine Straße sieht.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.3.2) Einflüsse von Ängste und Sorgen auf die Informationsgewinnung: Ängste und Sorgen sind sehr starke Störfaktoren. Wer etwas fürchtet, bewirkt oft durch diese Angst, dass das Gefürchtete Ereignis eintritt. Wer fürchtet, keine Informationen zu empfangen, wird keine Informationen empfangen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.2.3.2.1) Ausgleichsphänomen: Das so genannte Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "1.1.2.1.12") beeinflusst auch die Informationsgewinnung. Dieses Phänomen wird durch unterbewusste Ängste und Sorgen verursacht.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.2.3) Verwechslungen: Es ist möglich, dass man bei der Informationsgewinnung ein bestimmtes Objekt mit einem anderen Objekt verwechselt. Die Ursache der Verwechslung kann unterschiedlich sein. Beispiel: Man sieht eine Pfütze mit Wasser, aber das Ziel ist ein vom weiten gesehener See. Man sieht ein rundes großes Objekt und denkt, dass dies eine Rakete ist. Aber es ist ein Rohr.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.2.3) Einflüsse des Zieles auf die Zuverlässigkeit:</u> Das Ziel beeinflusst auch die Zuverlässigkeit.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.3.1) Ähnlichkeiten: Ein Ziel kann einem anderen Objekt ähneln. Objekte, die anderen</p>	

<p>Objekten ähneln, können verwechselt werden. Beispiel: Man sieht einen Pilz. Aber das Ziel ist ein Pilz aus Kunststoff. Man sieht ein Auto. Aber das Ziel ist ein Spielzeugauto. Man sieht einen Diamanten. Das Ziel ist ein Stück Glas.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.3.2) Veränderungen des Zieles: Dinge, die als Ziel gewählt wurden, können sich verändern oder verändert werden. Beispiel: Man sieht einen großen Stein. Aber der Stein wird dann in einem Gebäude verbaut. Menschen können die Kleidung wechseln. Gegenstände können umgestellt, verändert, verbaut oder verbraucht werden.</p>	
<p><u>(1.1.5.3.2.4) Zusätzliche Einflüsse von lebenden physischen und nichtphysischen Zielen auf die Zuverlässigkeit:</u> Lebende Ziele haben zusätzliche Möglichkeiten, die Informationsgewinnung zu beeinflussen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1) Abwehr von der Informationsgewinnung: Es kann sein, dass lebende Ziele nicht das Ziel von einer Informationsgewinnung sein wollen. Sie haben dann mehrere Möglichkeiten die Informationsgewinnung zu stören oder zu verhindern.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1) Bewusstes Abwehren: Wer nicht Ziel einer Informationsgewinnung sein will, kann diese durch bewusst angewendete Maßnahmen stören.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.1) Störung durch übersinnliche Übertragung: Das Ziel hat mehrere Möglichkeiten, die Informationsgewinnung durch übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") zu stören oder zu verhindern..</p>	

<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.1.1) Senden von falschen Informationen: Man kann abweichende oder komplett falsche Informationen senden, um die Informationsgewinnung zu stören.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.1.2) Senden von ablenkenden Störungen: Man kann Störungen senden, die von der Informationsgewinnung ablenken. Fühlbare übersinnliche Erlebnisse, Emotionen und beliebige andere Übertragungen können die Konzentration stören.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.2) Störung durch bewusstes Blockieren: Man kann den Prozess der Informationsgewinnung direkt blockieren.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.2.1) Man konzentriert sich auf den Wunsch oder Gedanken, zu verhindern, dass der Empfänger Informationen bekommt. Dieser Wunsch wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "<u>1.1.4</u>") erfüllt.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.1.2.2) Man kann versuchen, die Information durch Methoden festzuhalten um auf diese Art zu verhindern, dass diese Information zum Empfänger geht. Die Information ist Energie. Man kann eine bestimmte Energie gezielt anziehen. Man wendet die Energiemethode ("<u>M.2</u>") an. Dabei konzentriert man sich auf dem Wunsch, exakt die Energie, die die Information enthält, anzuziehen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.1.2) Unbewusstes Abwehren: Die Informationsgewinnung wird unbewusst abgewehrt oder verhindert, wenn eine Lebewesen nicht möchte, dass jemand anderes bestimmte Informationen über sie erhält. Der Wunsch dieser Lebewesen wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "<u>1.1.4</u>") erfüllt.</p>	

<p>(1.1.5.3.2.4.2) Einflüsse des lebenden Zieles auf die Informationsgewinnung: Das lebende Ziel kann die Informationsgewinnung beeinflussen. Das kann bewusst und unbewusst geschehen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.2.1) Gedanken der lebenden Ziele: Gedanken der lebenden Ziele können auch unbewusst als falsche Information übertragen oder empfangen werden. Beispiel: Das Ziel ist ein Kind. Dieses Kind denkt an einen Zoo. Es kann sein, dass man Tiere sieht.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.2.2) Erwartungen der lebenden Ziele: Wenn das lebende Ziel erwartet, dass der Empfänger bestimmte Informationen bekommt, kann es unbewusst genau diese Information zum Empfänger senden. Beispiel: Das Ziel ist ein Mann mit einer Mütze. Er denkt, der Empfänger wird Informationen über die Mütze bekommen. Der Mann sendet unbewusst Informationen über die Mütze zum Empfänger. Der Empfänger sieht die gesendeten Informationen über die Mütze.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.2.3) Ängste und Sorgen der lebenden Ziele: Wenn das lebende Ziel Ängste und Sorgen hat, dann beeinflussen diese Ängste und Sorgen die Informationen, die der Empfänger erhält. Wenn das Ziel die Sorge hat, dass der Empfänger keine Informationen empfängt, wird der Empfänger keine Informationen empfangen. Hat das Ziel die Sorge, dass der Empfänger bestimmte Informationen erhält, sendet es unbewusst diese Informationen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Das lebende Ziel kann auch das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "<u>1.1.2.1.12</u>") anwenden oder es kann davon betroffen sein.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.4.3) Unterstützungen: Lebende Ziele</p>	

können auch dem Empfänger helfen, die Informationen zu bekommen.	
(1.1.5.3.2.4.3.1) Bewusstes Senden der Informationen: Das lebende Ziel sendet gezielt die gewünschte Information mit der übersinnlichen Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ") zum Empfänger.	
(1.1.5.3.2.4.3.2) Unbewusstes Senden der Informationen: Das lebende Ziel sendet die Informationen unbewusst und unbeabsichtigt mit der übersinnlichen Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ") zum Empfänger.	
(1.1.5.3.2.4.3.3) Unbewusstes Unterstützen der Informationsgewinnung: Das lebende Ziel unterstützt den Prozess der Informationsgewinnung unbewusst. Zum Beispiel mit dem Wunsch, dass eine bestimmte Information an den Empfänger geht. Der Wunsch dieser Lebewesen wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: " <u>1.1.4</u> ") erfüllt.	
(1.1.5.3.2.4.3.3.1) Ausgleichsphänomen: Das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe " <u>1.1.2.1.12</u> ") kann auch eine unterstützende Wirkung auf die Informationsgewinnung haben.	
(1.1.5.3.2.5) <u>Einflüsse von physischen und nichtphysischen Lebewesen, die nicht das Ziel sind, auf die Zuverlässigkeit</u> : Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind, können die Informationsgewinnung auch beeinflussen.	
(1.1.5.3.2.5.1) Störungen: Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind, können die Informationsgewinnung mit verschiedenen Mitteln stören.	
(1.1.5.3.2.5.1.1) Abwehren der Informationsgewinnung: Lebewesen, die nicht das	

Ziel und nicht der Empfänger sind, können die Informationsgewinnung auch abwehren.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1) Bewusstes Abwehren: Wer nicht möchte, dass man Informationen über jemanden oder etwas gewinnt, kann diese Informationsgewinnung durch bewusst angewendete Maßnahmen stören.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1.1) Störung durch übersinnliche Übertragung: Man hat die Möglichkeit, die Informationsgewinnung durch übersinnliche Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ") zu stören oder zu verhindern..	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1.1.1) Senden von falschen Informationen: Man kann abweichende oder komplett falsche Informationen senden, um die Informationsgewinnung zu stören.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1.1.2) Senden von ablenkenden Störungen: Man kann Störungen senden, die von der Informationsgewinnung ablenken. Fühlbare übersinnliche Erlebnisse, Emotionen und beliebige andere Übertragungen können die Konzentration stören.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1.2) Störung durch bewusstes Blockieren: Man kann den Prozess der Informationsgewinnung direkt blockieren. Das Blockieren durch Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind, ist nur teilweise möglich. Der Wunsch eines Unbeteiligten beeinflusst weniger als der Wunsch des Zieles oder des Empfängers.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.1.2.1) Man konzentriert sich auf den Wunsch oder Gedanken, zu verhindern, dass der Empfänger Informationen bekommt. Dieser Wunsch wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an	

das Universum (siehe: " <u>1.1.4</u> ") erfüllt.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.2.2) Man kann versuchen, die Information durch Methoden festzuhalten um auf diese Art zu verhindern, dass diese Information zum Empfänger geht. Die Information ist Energie. Man kann eine bestimmte Energie gezielt anziehen. Man wendet die Energiemethode (" <u>M.2</u> ") an. Dabei konzentriert man sich auf dem Wunsch, exakt die Energie, die die Information enthält, anzuziehen.	
(1.1.5.3.2.5.1.1.2) Unbewusstes Abwehren: Die Informationsgewinnung wird unbewusst abgewehrt oder verhindert, wenn eine Lebewesen nicht möchte, dass jemand anderes bestimmte Informationen erhält. Der Wunsch dieses Lebewesens wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: " <u>1.1.4</u> ") erfüllt.	
(1.1.5.3.2.5.1.2) Einflüsse auf die Informationsgewinnung: Man kann die Informationsgewinnung sogar dann beeinflussen, wenn man nicht das Ziel oder der Empfänger ist. Das kann bewusst und unbewusst geschehen.	
(1.1.5.3.2.5.1.2.1) Gedanken von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind: Gedanken von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind, können auch unbewusst als falsche Information übertragen oder empfangen werden. Beispiel: Das Ziel ist ein Auto. Der Freund des Empfängers beobachtet die Informationsgewinnung und denkt an Musik. Der Empfänger wird wahrscheinlich auch Informationen über diese Musik empfangen. Diese Art der Beeinflussung geschieht auch, wenn jemand die Informationsgewinnung nicht beobachtet, aber an den Empfänger denkt.	

<p>(1.1.5.3.2.5.1.2.2) Erwartungen von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind: Wenn ein Lebewesen, das nicht Ziel oder Empfänger ist, erwartet, dass der Empfänger bestimmte Informationen bekommt, kann es unbewusst genau diese Information zum Empfänger senden.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.1.2.3) Ängste und Sorgen von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Empfänger sind: Wenn ein Lebewesen, das nicht Ziel oder Empfänger ist, Ängste und Sorgen hat, dann beeinflussen diese Ängste und Sorgen die Informationen, die der Empfänger erhält. Wenn so ein Lebewesen die Sorge hat, dass der Empfänger keine Informationen empfängt, wird der Empfänger keine Informationen empfangen. Hat dieses Lebewesen die Sorge, dass man bestimmte Informationen erhält, sendet es unbewusst diese Informationen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.1.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Lebewesen, die nicht Ziel oder Empfänger sind, können auch das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "<u>1.1.2.1.12</u>") anwenden oder davon betroffen sein.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.2) Unterstützungen: Lebewesen, die nicht Ziel oder Empfänger sind, können auch dem Empfänger helfen, die Informationen zu bekommen.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.2.1) Bewusstes Senden der Informationen: Ein Lebewesen, das nicht Ziel oder Empfänger ist, sendet gezielt die gewünschte Information mit der übersinnlichen Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") zum Empfänger.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.2.2) Unbewusstes Senden der Informationen: Ein Lebewesen, das nicht Ziel oder Empfänger ist, sendet die Informationen</p>	

<p>unbewusst und unbeabsichtigt mit der übersinnlichen Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") zum Empfänger.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.2.3) Unbewusstes Unterstützen der Informationsgewinnung: Ein Lebewesen, dass nicht Ziel oder Empfänger ist, unterstützt den Prozess der Informationsgewinnung unbewusst. Zum Beispiel mit dem Wunsch, dass eine bestimmte Information an den Empfänger geht. Der Wunsch dieses Lebewesens wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "<u>1.1.4</u>") erfüllt.</p>	
<p>(1.1.5.3.2.5.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "<u>1.1.2.1.12</u>") kann auch eine unterstützende Wirkung auf die Informationsgewinnung haben.</p>	
<p><u>(1.1.5.4) Wie man Informationen empfängt:</u> Hier werden die allgemeinen Grundlagen des Gewinnens von Informationen erklärt. Das hier genannte Verfahren ist Teil jeder Methode der übersinnlichen Wahrnehmung und Informationsgewinnung.</p>	
<p>(1.1.5.4.1) Auswählen des Erlebnisses: Jede Information kann auf verschiedene Art empfangen werden. Meist sind einige Erlebnisse besser zum Empfang geeignet als andere Erlebnisse. Beispiele: Zum Empfang des Aussehens eines Objekts ist eine bildliche Wahrnehmung die am besten geeignete Möglichkeit. Geeignete Möglichkeiten, einen Text zu empfangen, sind als gesprochene oder gelesene Wörter. Die richtige Auswahl des passenden Erlebnisses ist entscheidend, wenn man gute Informationen erhalten möchte. Bei der Auswahl des Erlebnisses ist auch wichtig, dass man das Erlebnis kennt und dass man damit umgehen kann.</p>	

(1.1.5.4.2) Wissen, wie man das Erlebnis anwendet: Man sollte fähig sein, das gewählte Erlebnis gezielt erleben zu können. Wenn man es nicht kann, kann man es lernen. Um es zu lernen, sollte man erstmal alle Informationen über das Erlebnis lesen. In diesem Text sind alle Erlebnisse beschrieben, die ich kenne. Außerdem sind hier Methoden und Anweisungen, die beschreiben wie man diese Erlebnisse gezielt erleben kann. Die Informationsgewinnung funktioniert nur, wenn man liest und lernt. Wenn man hier faul ist, wird man wahrscheinlich keinen Erfolg haben. Man versucht zuerst zu lernen, wie man das Erlebnis gezielt erleben kann. Man trainiert dann das Erlebnis gezielt auszulösen und zu erleben. Dann übt man das passive Beobachten des Erlebnisses. Das heißt, man versucht das Erlebnis wahrzunehmen und versucht dabei eine Beeinflussung durch eigene Gedanken zu vermeiden. Man bemerkt eine Beeinflussung durch eigene Gedanken an der Reaktion des Erlebnisses auf diese Gedanken. Solche Reaktionen müssen vermieden oder wenigstens erkannt werden. Je besser man mit dem Erlebnis umgehen kann, umso besser wird die Wahrnehmung funktionieren.

(1.1.5.4.3) Das eigentliche Empfangen: Man konzentriert sich genau auf die Zieldefinition. Dann löst man das Erlebnis aus. Dann erlebt man das Erlebnis passiv, während man sich auf die Zieldefinition konzentriert. Man konzentriert sich auch auf den Wunsch, die gewünschte Information von dem Erlebnis zu erhalten. Man beobachtet die Information, die dieses Erlebnis zeigt.

(1.1.6) Grundlagen der Übersinnlichen Beeinflussung: Hier sind die Grundlagen für alle Arten von übersinnlicher Beeinflussung und Veränderung beschrieben. Diese Gruppe ist sehr

"1.1.7.2", "1.1.7.4",
"1.1.7.4.3.1", "1.1.8.2",
"1.1.9.2", "1.1.9.4.4",
"1.1.9.4.6", "1.1.10.2",

<p>ausführlich, weil sie alle Methoden betrifft, die Gegenstände, einen selbst oder andere Lebewesen beeinflussen können. Es kann sein, dass die Informationen von einzelnen Punkten an anderen Stellen des Textes teilweise bis ganz wiederholt wird. Die hier genannten Informationen bieten im hier vorliegenden Zusammenhang einen einzigartigen Überblick über das Thema übersinnliche Beeinflussungen. Die hier genannten Gesetze wurden durch eigene Erfahrungen bestätigt.</p>	<p><u>"1.1.10.4.4"</u>, <u>"1.1.10.5"</u>, <u>"1.1.10.5.2"</u>, <u>"1.1.10.5.3"</u>, <u>"1.1.10.5.4"</u></p>
<p><u>(1.1.6.1) Wo werden übersinnliche Einflüsse angewendet:</u> Hier wird erklärt wo übersinnliche Beeinflussungen angewendet werden. Die hier genannten Dinge sind nur eine kleine Auswahl der Möglichkeiten.</p>	
<p>(1.1.6.1.1) Methoden, die einen selbst verändern: Jede Art von übersinnliche Methode, die einen selbst verändert, ist eine Art der übersinnlichen Beeinflussung. Man selbst ist das eigene Ziel. Dazu gehören Selbstheilung, Beseitigung von Blockaden und die die Anwendung der Energiemethode. Außerdem gehören auch die Astralreisenversuche und die Aufladung der eigenen Aura dazu.</p>	
<p>(1.1.6.1.2) Jede Art von übersinnlichen Kontakt: Ausgehende übersinnliche Übertragungen (<u>"1.2.5.5"</u>) sind übersinnliche Beeinflussungen. Man beeinflusst die Wahrnehmung des Empfängers durch diese übersinnlichen Kontakte.</p>	
<p>(1.1.6.1.3) Methoden, die andere Lebewesen verändern: Heilung von anderen Lebewesen und die Beseitigung von ihren Blockaden sind auch Beeinflussungen.</p>	
<p>(1.1.6.1.4) Übersinnliche Interaktion mit der</p>	

<p>physischen Umgebung und physischen Objekten: Jede übersinnliche Bewegung oder Veränderung von physischen Objekten, wie Telekinese oder die unbeabsichtigte übersinnliche Beschädigung von Elektrogeräten sind übersinnliche Beeinflussungen.</p>	
<p>(1.1.6.1.5) Interaktion mit Umgebungen in der Astralwelt und in Träumen: Jede Interaktion, die man bei Astralreisen oder bei Träumen macht, sind übersinnliche Beeinflussungen. Das schließt auch physische (Wände Berühren) und pseudophysische (durch Wände gehen) Interaktionen bei Träumen und bei Astralreisen mit ein.</p>	
<p><u>(1.1.6.2) Was kann beeinflusst werden:</u> Hier werden einige Beispiele genannt, um zu zeigen, was beeinflusst werden kann. Der tatsächliche Umfang der möglichen Einflüsse ist so groß, dass er hier nicht komplett genannt werden kann. Einflüsse über die Grenzen der Zeit hinweg sind möglich. Dinge, von denen man weiß, dass sie bereits geschehen sind, können aber nicht oder nur schwer beeinflusst werden.</p>	
<p>(1.1.6.2.1) Beeinflussung von einem selbst: Man kann die eigene Energie beeinflussen und die Energiemethode anwenden. Das Beseitigen von eigenen Blockaden und das Aufladen der eigenen Aura sind auch Einflüsse auf einem selbst.</p>	
<p>(1.1.6.2.2) Beeinflussung von intelligenten physischen Lebewesen: Man kann sie kontaktieren oder deren Energie beeinflussen. Man kann sie heilen. Man kann ihre Emotionen verändern. Man kann Informationen zu ihnen senden. Man kann intelligente physische Lebewesen leicht nach dem Erfolg einer Beeinflussung fragen.</p>	
<p>(1.1.6.2.3) Beeinflussung von Tieren: Man kann</p>	

<p>sie kontaktieren oder deren Energie beeinflussen. Man kann sie heilen. Man kann ihre Emotionen verändern. Man kann Informationen zu ihnen senden. Man kann Tiere schwer nach dem Erfolg einer Beeinflussung fragen.</p>	
<p>(1.1.6.2.4) Beeinflussung von nicht physischen Lebewesen: Man kann sie kontaktieren oder deren Energie beeinflussen. Man kann sie heilen. Man kann ihre Emotionen verändern. Man kann Informationen zu ihnen senden. Man kann nichtphysische Lebewesen nur mit übersinnlichen Methoden nach den Erfolg einer Beeinflussung fragen.</p>	
<p>(1.1.6.2.5) Beeinflussung von physischen Objekten: Man kann physische Objekte in unterschiedlichen Maße beeinflussen. Aber in der Praxis sind die Beeinflussungen meist gering. Beispiele: Man kann bei einem Würfelspiel mehr gewünschte Zahlen bekommen. Elektrogeräte können kaputt gehen.</p>	
<p>(1.1.6.2.6) Beeinflussung von nicht physischen nicht lebenden Objekten: Nicht physische Umgebungen können komplett verändert werden. Neue Objekte können hinzugefügt werden. Objekte können telekinetisch bewegt werden.</p>	
<p><u>(1.1.6.3) Wie kann man beeinflussen:</u> Hier stehen Grundlagen über die Beeinflussung. Sie sind auch eine Ergänzung zu den in diesem Text genannten Methoden.</p>	
<p><u>(1.1.6.3.1) Grundlagen des Prozesses des Beeinflussens:</u> Hier wird erklärt, wie die übersinnliche Beeinflussung funktioniert und wie sie beeinflusst wird.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.1) Definition des Zieles der</p>	

<p>Beeinflussung: Das Ziel der Beeinflussung sollte ausreichend definiert sein. Um einen gewünschten Einfluss erfolgreich anzuwenden, muss man ein exaktes Ziel definieren. Je ungenauer die Zieldefinition ist, umso mehr wird der Einfluss gestreut und umso geringer ist dessen Wirkung. Daher sollte man sich genau auf den Gegenstand oder das Lebewesen konzentrieren, was man beeinflussen will. Man kann sich aber auch auf mehrere Lebewesen oder Gegenstände konzentrieren.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.1.1) Besonderheit der Beeinflussung von Lebewesen (Zieldefinition des Empfängers): Empfangende Lebewesen können die Beeinflussung durch Beteiligung oder Nichtbeteiligung beeinflussen. Empfangende Lebewesen sollten sich auch auf Art und Ziel des Einflusses konzentrieren. Beispiel: Wenn man die Hand beeinflussen will, sollte sich das empfangende Lebewesen auf diese Hand konzentrieren.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.1.1.1) Besonderheit der Beeinflussung von Tieren und anderen Lebewesen, die nicht mit dem Beeinflussenden kommunizieren können: Man kann nicht jedem Lebewesen sagen, was man tun möchte. Wenn man möchte, dass sie sich auf einen bestimmten Bereich des Körpers konzentrieren, muss man einen Trick benutzen. Wenn man einen Bereich des Körpers eines Lebewesens berührt, konzentriert sich das Lebewesens meist auf diesen Bereich.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.1.1.2) Besonderheit der Beeinflussung von einem selbst: Um sich selbst zu beeinflussen muss man sich auf die Art des Einflusses und auf den Empfang des Einflusses konzentrieren.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.1.1.3) Störung des Zieldefinierens der</p>	

empfangenden Lebewesen: Wenn ein Lebewesen sich auf einen anderen Ziel (Bereich des Körpers oder der Aura oder...) konzentriert, als der Sender des Einflusses, wird der Einfluss auch von diesem Ziel angezogen. Beispiel: Der Empfänger konzentriert sich bei einem Versuch, Kopfschmerzen zu beseitigen, auf die Hand und nicht auf den Kopf. Der Einfluss gelangt dann teilweise bis vollständig in die Hand. Der Sender des Einflusses kann meist nichts tun um es zu verhindern.	
(1.1.6.3.1.1.2) Nicht existierende Ziele: Wenn man ein Ziel definiert, was nicht (mehr) existiert, kommt der Einfluss nicht an. Die übertragene Energie des Einflusses kommt dann meist zurück.	
(1.1.6.3.1.2) Definition der Art des Einflusses: Die Art der Beeinflussung muss auch genau definiert sein. Wenn man einen Einfluss ungenau definiert, kann das Ergebnis vom gewünschten Ergebnis abweichen.	
(1.1.6.3.1.2.1) Besonderheit der Beeinflussung von Lebewesen (Einflussdefinition des Empfängers): Das Lebewesen, das den Einfluss empfängt, muss auch die Art des Einflusses definieren. Das betrifft insbesondere die übersinnliche Kommunikation. Sie funktioniert deutlich besser, wenn der Empfänger weiß und definiert, welche Art von eingehender Kommunikation eintrifft.	
(1.1.6.3.1.2.1.1) Besonderheit der Beeinflussung von Tieren und anderen Lebewesen, die nicht mit dem Beeinflussenden kommunizieren können: Man kann nicht jedem Lebewesen sagen, was man tun möchte. Deshalb können sie nicht immer die korrekte Art des Einflusses definieren. Trotzdem funktionieren Heilungen oft gut, weil Lebewesen sich automatisch auf (Selbst) Heilung	

<p>konzentrieren. Wenn man eine andere Art der Beeinflussung anwenden möchte, hat man meist keine Möglichkeit, das Lebewesen zu einer Zusammenarbeit zu bewegen. Dennoch ist ein Empfang des Einflusses möglich, jedoch ist die Erfolgsquote geringer.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.2.1.2) Besonderheit der Beeinflussung von einem selbst: Um sich selbst zu beeinflussen muss man sich auch beim Empfang auf die Einflussart konzentrieren, um die gewünschte Wirkung zu bewirken.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.2.1.3) Störung des Definierens der Art des Einflusses der empfangenden Lebewesen: Ein Lebewesen, was eine andere Art der Beeinflussung erwartet, als der Sender des Einflusses sendet, kann eine andere (die erwartete) Art von Einfluss bekommen. Eine fehlende Definition kann zu einer zufälligen Art von Einfluss führen. Beispiel: Eine Telepathische Übertragung kommt als Heilung oder eine Emotionsübertragung an.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.3) Feedbacks: Feedbacks sind Informationen, die man während einer Beeinflussung bekommt oder gewinnt. Sie geben Informationen über den Verlauf der Beeinflussung. Besonders wichtige Informationen sind, ob die Beeinflussung ankommt oder abgestoßen wird oder einfach zurückkommt (wenn das Ziel nicht existiert). Feedbacks unterliegen den Gesetzen der Informationsgewinnung. Es gibt zwei Arten von Feedback:</p>	<p><u>"1.1.5.1.4"</u>, <u>"1.1.5.2.1"</u>, <u>"1.1.5.2.2"</u>, <u>"1.1.5.2.3"</u>, <u>"1.1.5.2.4"</u>, <u>"1.1.6.3.1.4"</u>, <u>"1.1.6.3.2.2.1.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.2.2.3.3"</u>, <u>"1.1.6.3.2.3.1.1.1.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.3.2.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.4.1.1.1.1.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.4.1.2.1"</u></p>
<p>(1.1.6.3.1.3.1) Passives Feedback: Man bekommt diese Informationen sogar dann, wenn man sich nicht auf deren Gewinnung konzentriert. Beispiel: Wenn man Energie sendet und diese Energie zurückkommt oder nicht zurückkommt.</p>	

<p>(1.1.6.3.1.3.2) Aktives Feedback: Diese Informationen müssen durch Konzentration (Egal ob unbewusst oder bewusst) abgeholt werden. Die Prüfungen, ob eine aufgeladene Aura wirklich heller wird oder ob Blockaden beseitigt wurden ,sind aktives Feedback.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.4) Wie man sich beim Beeinflussen konzentriert: Man konzentriert sich auf das Ziel, was man beeinflussen will. Außerdem konzentriert man sich auf die Art der gewünschten Beeinflussung. Man muss diese Definitionen von dem Ziel und der Art der Beeinflussung während der ganzen Zeit im Kopf behalten. Aber man sollte sich nur und genau auf diese Definitionen konzentrieren. Man darf sich nicht ablenken lassen. Eventuell empfangene Feedbacks (siehe "<u>1.1.6.3.1.3</u>") sollten zur Kenntnis genommen werden. Feedbacks sind gewonnene Informationen. Wichtig: Feedbacks können manchmal falsch sein (gemäß den Gesetzen der Informationsgewinnung, siehe "<u>1.1.5</u>").</p>	
<p>(1.1.6.3.1.4.1) Besonderheit des Beeinflussens von Lebewesen (Konzentration des Empfängers): Das Lebewesen muss sich auch konzentrieren. Es muss sich auf das Ziel (Bereich des Körpers oder...) und die Art des Einflusses konzentrieren um die optimale gewünschte Wirkung der Beeinflussung zu erhalten. Wenn das empfangende Lebewesen sich nicht oder nur ungenau konzentriert, kann das Ergebnis vom gewünschten Ergebnis abweichen.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5) Arten der Beeinflussungen: Es gibt folgende Arten von Beeinflussungen.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1) Örtliche Arten der Anwendung von Beeinflussungen</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.1) Lokale Beeinflussung</p>	

<p>(Annäherungen, Auswirkungen der Aura,...): Diese Beeinflussungen werden vor Ort und durch Annäherung oder Kontakt angewendet.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.1.1) Bewusste Beeinflussung: Ist die gezielte Nutzung von lokalen Möglichkeiten der Beeinflussung. Beispiel: Das Berühren der Aura oder das Handauflegen zum Heilen.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.1.2) Unbewusste Beeinflussung: Ist die ungewollte oder unbeabsichtigte Beeinflussung durch lokale Wirkungen. Beispiel: Wenn eine Person sich einer anderen Person nähert, beeinflussen ihre Auren sich gegenseitig. Beim Händeschütteln wird immer auch eine unbewusste Art von gegenseitiger Beeinflussung angewendet.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.2) Beeinflussung aus der Ferne (übersinnliche Übertragung, Kommunikation): Diese Einflüsse werden durch übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") zu einem fernen Ziel verursacht.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.2.1) Bewusstes Beeinflussen: Ist die beabsichtigte Beeinflussung aus der Ferne. Dazu gehört die übersinnliche Kommunikation und das Senden von Energie.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.2.2) Unbewusstes Beeinflussen: Ist die ungewollte oder unbeabsichtigte Beeinflussung. Beispiel: Das unbeabsichtigte Senden von Emotionen beim telepathischen Senden von Bildern.</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.3) Indirekte Beeinflussung und Umwandlung von Einflüssen</p>	
<p>(1.1.6.3.1.5.1.3.1) Umwandlung von Einflüssen: Empfänger eines Einflusses können den empfangenen Einfluss in eine andere Art von Einfluss umwandeln.</p>	

<p>(1.1.6.3.1.5.1.3.2) Folgewirkungen und indirekte Einflüsse: Man kann einen Einfluss anwenden um eine bestimmte Folgewirkung zu verursachen. Beispiel: Wer die Aura von jemand anderes leuchten möchte, kann zu dieser Person Energie senden und die Aura wird dann vielleicht anfangen zu leuchten.</p>	
<p><u>(1.1.6.3.2) Zuverlässigkeit der Beeinflussung:</u> Nicht jede Beeinflussung läuft wie geplant. Hier wird erklärt, was Zuverlässigkeit des Beeinflussens bedeutet und wie und warum die Ergebnisse von Beeinflussungen abweichen können.</p>	<p>"1.1.7.4.3.1", "1.1.9.4.6", "1.1.10.5.4"</p>
<p><u>(1.1.6.3.2.1) Was Zuverlässigkeit bedeutet:</u> Es ist wichtig zu wissen, wie das Ergebnis abweichen kann</p>	
<p>(1.1.6.3.2.1.1) Voller Erfolg: Der Einfluss hat genau die Wirkung, die geplant wurde. Beispiel: Eine Heilung heilt und eine Emotionsübertragung überträgt die richtige Emotion. Wenn man die Beeinflussungen korrekt durchführt, sind volle Erfolge normal.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.1.2) Teilerfolg: Das Ergebnis weicht teilweise vom geplanten Ergebnis ab. Zusätzliche Einflüsse können zusammen mit dem geplanten Einfluss gesendet werden. Beim Empfänger können andere Einflüsse auftreten. Einige der geplanten Ergebnisse können fehlen. Auch die Intensität der Beeinflussung kann schwach ausfallen. Teilerfolge sind am häufigsten, wenn man sich nicht genau konzentriert..</p>	
<p>(1.1.6.3.2.1.3) Kein Erfolg: Ein totaler Fehlschlag ist auch möglich. Ein totaler Fehlschlag ist, wenn die gewünschte Wirkung nicht eintritt. Aber eine völlig andere Wirkung, als man geplant hat, kann auch auftreten. Es ist auch möglich, dass kein</p>	

<p>Einfluss ankommt oder dass der Einfluss bei einem anderen Ziel, als man geplant hatte, ankommt. Fehlschläge passieren besonders bei Störungen und / oder wenn die Konzentration unzureichend ist.</p>	
<p><u>(1.1.6.3.2.2) Eigene Einflüsse auf die Zuverlässigkeit:</u> Hier werden die eigenen Einflüsse auf die Zuverlässigkeit von Beeinflussungen erklärt.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.1) Erwartungen: Eigene Erwartungen sind das größte Problem. Wenn man (bewusst oder unbewusst) ein bestimmtes Ergebnis erwartet, wird man den erwarteten Einfluss senden. Beispiel: Man erwartet einen Fehlschlag und die Beeinflussung schlägt fehl. Man erwartet, dass die Zielperson die eigenen Emotionen wahrnimmt und man sendet dann die eigenen Emotionen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.1.1) Erwartungen, die durch empfangene Feedbacks verursacht werden: Wenn ein Feedback (siehe "1.1.6.3.1.3") ein bestimmtes Ergebnis anzeigt, kann man auf diese angezeigten Ergebnisse basierende Erwartungen bekommen. Beispiel: Ein Feedback zeigt eine große Menge von Energie beim Empfänger an. Man erwartet dann, dass der Einfluss wegen einer Überladung nicht ankommt. Dann kommt der Einfluss nicht an.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2) Ablenkung: Wenn man bei der Beeinflussung abgelenkt wird, kann das Ergebnis vom gewünschten Ergebnis abweichen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.1) Störungen: Eine Störung während der Beeinflussung lenkt die Aufmerksamkeit auf die Ursache der Störung statt des Zieles. Man beeinflusst dann oft die Ursache der Störung. Störungen verschlechtern auch die Konzentration.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.2) Störung durch empfangene</p>	

<p>Informationen: Man erhält während der Beeinflussung oft Informationen (gewollt und ungewollt). Diese Informationen können oft die volle Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn eine Information die Aufmerksamkeit anzieht, kann sie (der Inhalt der Information) zum Ziel des Einflusses werden.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.3) Das Unterbewusstsein: Nicht nur bewusste Störungen können Einflüsse ändern. Unbewusste Erwartungen und Gedanken können auch die Beeinflussung stören.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.3.1) Verbindungen der Beeinflussung mit eigenen Erinnerungen: Erinnerungen können mit dem Ziel oder mit der Handlung verbunden sein. Diese Erinnerungen können zu einer Störung der Beeinflussung führen. Beispiel: Jemand hat beim Senden von fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen oft (gewollt) Emotionen übertragen. Wenn die Person fühlbare übersinnliche Erlebnisse ohne Emotionen sendet, sendet diese Person oft trotzdem (ungewollt) Emotionen. Eine Person wurde bei einer Beeinflussung mal durch irgendwas erschrocken (Feuerwerk,...). Wenn diese Person wieder Einflüsse sendet, sendet diese Person zusammen mit dem Einfluss vielleicht (ungewollt) auch das Gefühl von Angst (vor einem Schreck).</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.3.2) Einflüsse von Ängste und Sorgen auf die Beeinflussung: Ängste und Sorgen sind sehr starke Störfaktoren. Wer etwas fürchtet, bewirkt oft durch diese Angst, dass das Gefürchtete Ereignis eintritt. Wer fürchtet, keine Einflüsse zu senden, wird keine Einflüsse senden. Wer fürchtet, einen andere Art von Einfluss zu senden, als geplant, wird eine andere Art von Einfluss senden.</p>	

<p>(1.1.6.3.2.2.2.3.2.1) Ausgleichsphänomen: Das so genannte Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "<u>1.1.2.1.12</u>") beeinflusst auch die Beeinflussung. Dieses Phänomen wird durch unterbewusste Ängste und Sorgen verursacht.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.2.2.3.3) Falsche Deutungen von Feedbacks: Wenn man ein Feedback (siehe "<u>1.1.6.3.1.3</u>") falsch deutet, kann es sein dass diese falsche Deutung einen dazu bringt, die Art der Beeinflussung zu ändern oder das Beeinflussen zu beenden.</p>	
<p><u>(1.1.6.3.2.3) Zusätzliche Einflüsse von lebenden physischen und nichtphysischen Zielen auf die Zuverlässigkeit:</u> Lebende Ziele haben zusätzliche Möglichkeiten, die Beeinflussung zu beeinflussen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1) Abwehren der Beeinflussung: Es kann sein, dass lebende Ziele nicht das Ziel von einer Beeinflussung sein wollen. Sie haben dann mehrere Möglichkeiten die Beeinflussung zu stören oder zu verhindern..</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1) Bewusstes Abwehren: Wer nicht Ziel einer Beeinflussung sein will, kann diese durch bewusst angewendete Maßnahmen stören.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.1) Störung durch übersinnliche Übertragung: Das Ziel hat mehrere Möglichkeiten, die Beeinflussung durch übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") zu stören oder zu verhindern.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.1.1) Senden falscher Feedback-Informationen: Man kann abweichende oder komplett falsche Feedbacks (siehe "<u>1.1.6.3.1.3</u>") senden. Wenn der Beeinflussende falsche Feedbacks bekommt, wird die Beeinflussung schwerer.</p>	

<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.1.2) Senden von ablenkenden Störungen: Man kann Störungen senden, die von der Beeinflussung ablenken. Fühlbare übersinnliche Erlebnisse, Emotionen und beliebige andere Übertragungen können die Konzentration stören.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.2) Störung durch bewusstes Blockieren: Man kann den Prozess der Beeinflussung direkt blockieren.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.2.1) Man konzentriert sich auf den Wunsch oder Gedanken, zu verhindern, dass man den Einfluss bekommt. Dieser Wunsch wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "1.1.4") erfüllt.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.1.2.2) Man kann versuchen, die beeinflussende Übertragung durch Methoden festzuhalten oder sie umzuleiten. Man kann auf diese Art verhindern, dass der Einfluss die vom Beeinflussenden geplante Wirkung bewirkt. Die Methode Blocken von äußeren Einflüssen (siehe "M.2.1.2.1") ist so eine Methode. Man leitet das Signal während der Anwendung dieser Methode in die Hand um und hält es dort.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.1.2) Unbewusstes Abwehren: Die Beeinflussung wird unbewusst abgewehrt oder verhindert, wenn eine Lebewesen nicht möchte, dass jemand anderes sie beeinflusst. Der Wunsch dieser Lebewesen wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "1.1.4") erfüllt.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.2) Beeinflussung der Beeinflussung durch lebende Ziele: Ein lebendes Ziel kann die Beeinflussung auch beeinflussen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.3.2.1) Gedanken der lebenden Ziele: Gedanken der Lebenden Ziele können unbewusst</p>	

als Störung oder falsches Feedback (siehe "1.1.6.3.1.3") übertragen werden.	
(1.1.6.3.2.3.2.2) Erwartungen der lebenden Ziele: Wenn das lebende Ziel erwartet, dass man einen bestimmten Einfluss anwendet, kann es unbewusst den empfangenen Einfluss in den erwarteten Einfluss umwandeln.	
(1.1.6.3.2.3.2.3) Ängste und Sorgen der lebenden Ziele: Wenn das lebende Ziel Ängste und Sorgen hat, dann beeinflussen diese Ängste und Sorgen die ankommenden Beeinflussungen, die es erhält. Wenn das Ziel die Sorge hat, dass es keinen Einfluss empfängt, wird es keinen Einfluss empfangen. Hat das Ziel die Sorge, dass es einen bestimmten Einfluss erhält, wandelt es unbewusst den ankommenden Einfluss in diesen gefürchteten Einfluss um.	
(1.1.6.3.2.3.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Das lebende Ziel kann auch das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "1.1.2.1.12") anwenden oder es kann davon betroffen sein.	
(1.1.6.3.2.3.3) Unterstützungen: Lebende Ziele können auch dem Beeinflussenden helfen, den Einfluss anzuwenden.	
(1.1.6.3.2.3.3.1) Bewusstes Beeinflussen: Das Ziel hilft den Beeinflussenden und wendet auch den gewünschten Einfluss an.	
(1.1.6.3.2.3.3.2) Unbewusstes Beeinflussen: Das Ziel beeinflusst sich unbewusst selbst. Beispiel: Lebewesen heilen sich selbst, wenn sie krank sind.	
(1.1.6.3.2.3.3.3) Unbewusstes Unterstützen der Beeinflussung: Das lebende Ziel unterstützt den Prozess der Beeinflussung unbewusst. Zum Beispiel mit dem Wunsch, dass ein bestimmter	

Einfluss ankommt. Der Wunsch dieser Lebewesen wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: " <u>1.1.4</u> ") erfüllt.	
(1.1.6.3.2.3.3.1) Ausgleichsphänomen: Das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe " <u>1.1.2.1.12</u> ") kann auch eine unterstützende Wirkung auf die Beeinflussung haben.	
(1.1.6.3.2.4) <u>Einflüsse von physischen und nichtphysischen Lebewesen, die nicht das Ziel sind, auf die Zuverlässigkeit</u> : Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können die Beeinflussung auch beeinflussen.	
(1.1.6.3.2.4.1) Störungen: Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können die Beeinflussung mit verschiedenen Mitteln stören.	
(1.1.6.3.2.4.1.1) Abwehren der Beeinflussung: Lebewesen, die nicht das Ziel und nicht der Beeinflussende sind, können die Beeinflussung auch abwehren.	
(1.1.6.3.2.4.1.1.1) Bewusstes Abwehren: Wer nicht möchte, dass man jemanden oder etwas beeinflusst, kann diese Beeinflussung durch bewusst angewendete Maßnahmen stören.	
(1.1.6.3.2.4.1.1.1.1) Störung durch übersinnliche Übertragung: Man hat die Möglichkeit, die Beeinflussung durch übersinnliche Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> ") zu stören oder zu verhindern.	
(1.1.6.3.2.4.1.1.1.1.1) Senden falscher Feedback-Informationen: Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können auch abweichende oder komplett falsche Feedbacks (siehe " <u>1.1.6.3.1.3</u> ") senden. Wenn der Beeinflussende falsche Feedbacks bekommt, wird die Beeinflussung schwerer.	

<p>(1.1.6.3.2.4.1.1.1.2) Senden von ablenkenden Störungen: Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können auch Störungen senden, die von der Beeinflussung ablenken. Fühlbare übersinnliche Erlebnisse, Emotionen und beliebige andere Übertragungen können die Konzentration stören.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.1.1.2) Störung durch bewusstes Blockieren: Man kann den Prozess der Beeinflussung direkt blockieren. Das Blockieren durch Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, ist nur teilweise möglich. Der Wunsch eines Unbeteiligten beeinflusst weniger als der Wunsch des Zieles oder des Beeinflussenden.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.1.1.2.1) Man konzentriert sich auf den Wunsch oder Gedanken, zu verhindern, dass das Ziel beeinflusst wird. Dieser Wunsch wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "1.1.4") erfüllt.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.1.1.2.2) Man kann versuchen, den Einfluss durch Methoden festzuhalten um auf diese Art zu verhindern, dass dieser Einfluss zum Ziel geht. Der Einfluss ist Energie. Man kann eine bestimmte Energie gezielt anziehen. Man wendet die Energiemethode ("<u>M.2</u>") an. Dabei konzentriert man sich auf dem Wunsch, exakt die Energie des Einflusses anzuziehen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.1.2) Unbewusstes Abwehren: Die Beeinflussung wird unbewusst abgewehrt oder verhindert, wenn eine Lebewesen nicht möchte, dass jemand anderes bestimmte Einflüsse erhält. Der Wunsch dieses Lebewesens wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "<u>1.1.4</u>") erfüllt.</p>	

<p>(1.1.6.3.2.4.1.2) Beeinflussung der Beeinflussung: Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können die Beeinflussung auch beeinflussen.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.2.1) Gedanken von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind: Gedanken von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind, können unbewusst als falsches Feedback (siehe "<u>1.1.6.3.1.3</u>") oder Störung übertragen werden.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.2.2) Erwartungen von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind: Wenn ein Lebewesen, das nicht das Ziel oder der Beeinflussende ist, erwartet, dass der Beeinflussende einen bestimmten Einfluss bewirkt, kann er unbewusst genau diesen Einfluss senden.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.2.3) Ängste und Sorgen von Lebewesen, die nicht das Ziel oder der Beeinflussende sind: Wenn ein Lebewesen, das nicht Ziel oder Beeinflussender ist, Ängste und Sorgen hat, dann beeinflussen diese Ängste und Sorgen die Einflüsse, die das Ziel erhält. Wenn so ein Lebewesen die Sorge hat, dass das Ziel keinen Einfluss bekommt, wird das Ziel keinen Einfluss bekommen. Hat dieses Lebewesen die Sorge, dass das Ziel einen bestimmten Einfluss erhält, sendet es unbewusst diesen Einfluss zum Ziel.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.1.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Lebewesen, die nicht Ziel oder Beeinflussender sind, können auch das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "<u>1.1.2.1.12</u>") anwenden oder davon betroffen sein.</p>	
<p>(1.1.6.3.2.4.2) Unterstützungen: Lebewesen, die nicht Ziel oder Beeinflussender sind, können den Beeinflussenden auch helfen Beeinflussungen</p>	

anzuwenden.	
(1.1.6.3.2.4.2.1) Bewusstes Senden: Das Lebewesen, das nicht Ziel oder Beeinflussender ist, sendet auch den gewünschten Einfluss.	
(1.1.6.3.2.4.2.2) Unbewusstes senden: Das Lebewesen, das nicht Ziel oder Beeinflussender ist, sendet den gewünschten Einfluss unbewusst.	
(1.1.6.3.2.4.2.3) Unbewusstes Unterstützen der Beeinflussung: Ein Lebewesen, dass nicht Ziel oder Beeinflussender ist, unterstützt den Prozess der Beeinflussung unbewusst. Zum Beispiel mit dem Wunsch, dass eine bestimmter Einfluss an das Ziel geht. Der Wunsch dieses Lebewesens wird gemäß dem Gesetz der Wünsche an das Universum (siehe: "1.1.4") erfüllt.	
(1.1.6.3.2.4.2.3.1) Ausgleichsphänomen: Das Ausgleichsphänomen (siehe die Gruppe "1.1.2.1.12") kann auch eine unterstützende Wirkung auf die Beeinflussung haben.	
(1.1.6.4) Wie man beeinflusst: Hier werden die allgemeinen Grundlagen des Beeinflussens erklärt. Das hier genannte Verfahren ist Teil jeder Methode der übersinnlichen Beeinflussung. Aber es gibt auch viele manchmal sehr große Unterschiede. Die ausführlichen Beschreibungen der verschiedenen Einflussarten sind bei den jeweiligen Methoden und Erlebnissen in diesem Text gelistet.	
(1.1.6.4.1) Auswählen der Art der Beeinflussung: Es existieren Einflüsse, die auf mehrere Arten gemacht werden können und Einflüsse, die nur auf einer Art gemacht werden können. Man wählt eine geeignete Art der Beeinflussung und eine geeignete Methode, diese Beeinflussung zum Ziel	

zu bringen.	
<p>(1.1.6.4.2) Wissen, wie man Methoden und Erlebnisse anwendet: Man sollte fähig sein, benötigte Erlebnisse gezielt erleben zu können. Wenn man es nicht kann, kann man es lernen. Um es zu lernen, sollte man erstmal alle Informationen über diese Erlebnisse lesen. In diesem Text sind alle Erlebnisse beschrieben, die ich kenne. Außerdem sind hier Methoden und Anweisungen, die beschreiben wie man diese Erlebnisse gezielt erleben kann. Zu jeder Einflussart sind in diesem Text Methoden genannt.</p>	
<p>(1.1.6.4.3) Die eigentliche Beeinflussung: Man konzentriert sich zuerst auf das Ziel und die Art des Einflusses und die zum Beeinflussen nötigen Handlungen. Diese Handlungen wendet man gemäß Anweisung der Methode an. Lebende Empfänger von Einflüssen sollten von der Beeinflussung wissen und sie sollten zugestimmt haben.</p>	
<p>(1.1.7) Eigenschaften des Astralkörpers in der Astralwelt: Hier werden die Eigenschaften des Astralkörpers in der Astralwelt erklärt, die ich kenne. Bitte beachten Sie auch "<u>1.1.11.5.6.2</u>".</p>	<p><u>"1.2.5.3.7"</u></p>
<p>(1.1.7.1) Alle Wahrnehmungen bei Astralreisen sind übersinnliche Wahrnehmungen gemäß "<u>1.1.5</u>".</p>	
<p>(1.1.7.1.1) Die Wahrnehmungen bei einer Astralreise sind sehr realistisch. Sie können klarer und detaillierter als die Wahrnehmungen der realen (physischen) Welt sein. Die Ursache ist, dass die Einflüsse, die die Übersinnlichen Wahrnehmungen verursachen, nicht von den begrenzten Fähigkeiten des eigenen Gehirns abhängig sind. Die Astralwelt kann so real sein, wie die Realität. Das Schließt</p>	

alle Wahrnehmungen von allen Sinnen des Körpers ein.	
(1.1.7.1.2) Physische Wahrnehmungen, die der physische Körper beim Schlaf hat, beeinflussen selten (oder niemals) die Astralreise. Aber sie können den physischen Körper wecken und auf diese Art die Astralreise beenden.	
(1.1.7.1.3) Übersinnliche Wahrnehmungen bei einer Astralreise werden nur Teilweise von einem selbst verursacht. Die Astralreise reagiert nur teilweise auf bewusste und unterbewusste Gedanken!	
(1.1.7.2) Interaktionen mit allen Dingen und Lebewesen (auch man selbst) in der Astralwelt sind übersinnliche Beeinflussungen gemäß "1.1.6".	
(1.1.7.3) Existenz des Astralkörpers in der Astralreise.	
(1.1.7.3.1) Es existieren nicht nur die Teile des Astralkörpers, auf die man sich konzentriert. Teile des Astralkörpers, auf die man sich nicht konzentriert, können auch existieren. Aber sie müssen definiert worden sein. Aber, Teile des Astralkörpers, die existieren, können auch aufhören zu existieren, wenn man sich nicht auf sie konzentriert. Aber dies passiert bei Astralreisen langsamer und seltener als bei Träumen.	<u>"1.1.11.5.6.2"</u>
(1.1.7.3.1.1) Teile des Astralkörpers, die aufhören zu existieren, müssen wieder erschaffen werden um wieder wahrgenommen zu werden. Die Folgen sind:	
(1.1.7.3.1.2) Diese wieder erschaffenen Teile des Astralkörpers sind nicht die selben Teile des Astralkörpers, wie die Teile des Astralkörpers, die sie ersetzen. Deshalb können sie teilweise bis	

vollständig vom Original abweichen. Dazu gehört jede Eigenschaft (auch die Anzahl,...).	
(1.1.7.3.2) Man nimmt nicht nur Dinge wahr, auf die man sich konzentriert.	
(1.1.7.3.3) Das seltene Fehlen der Existenz bei dem Fehlen von Konzentration macht sehr selten Astralreisen ohne eigenen Körper möglich.	
(1.1.7.3.3.1) Man kann passiver Zuschauer der Ereignisse sein.	
(1.1.7.3.3.2) Man kann sich nicht selbst sehen.	
(1.1.7.3.3.3) Man kann nicht jemand anderes werden. Man kann niemals zu jemandem werden, den man begegnet.	
(1.1.7.4) Modifikation durch Definition: Die Eigenschaften des Astralkörpers können modifiziert werden. Man braucht nur die gewünschten Eigenschaften definieren. Diese Definition ist eine übersinnliche Beeinflussung (gemäß "1.1.6"), die den Astralkörper modifiziert.	
(1.1.7.4.1) Übereinstimmungen der Definierten Eigenschaften mit den Eigenschaften, die in der realen (physischen)Welt bestehen. Eine definierte Eigenschaft des Astralkörpers braucht nicht in der realen Welt zu existieren oder funktionieren. Es ist auch nicht notwendig, dass die definierte Eigenschaft in der realen Welt existieren oder funktionieren kann. Die Existenz und Funktionalität einer Eigenschaft des Astralkörpers kann allein durch die Definition möglich gemacht werden.	
(1.1.7.4.1.1) Die eigene Fantasie oder Vorstellungskraft begrenzt die Möglichkeiten der Definitionen der Eigenschaften des Astralkörpers	

gemäß "1.1.11".	
(1.1.7.4.2) Was kann Definiert werden: Hier werden die Eigenschaften erklärt, die modifiziert werden können.	
(1.1.7.4.2.1) Die Form des Astralkörpers kann definiert werden. Dazu gehören folgende Beispiele: Größe, Flexibilität, Proportionen, Anzahl der Arme, Geschlecht,... Alle "physischen" Eigenschaften des Astralkörpers können modifiziert werden.	
(1.1.7.4.2.2) Die Sinne des Astralkörpers können definiert werden. Man kann definieren, auf welche Art man die Umgebung wahrnimmt. Die Arten der Wahrnehmungen müssen nicht so sein, wie die Arten der Wahrnehmung in der physischen (realen) Welt.	
(1.1.7.4.2.3) Die Fähigkeiten des Astralkörpers können definiert werden. Man kann definieren, was der Astralkörper tun kann. Man selbst entscheidet, ob der eigene Astralkörper etwas tun kann oder nicht.	
(1.1.7.4.2.3.1) Nicht übersinnliche Fähigkeiten des Astralkörpers: Man kann alle physischen und nicht übersinnlichen Fähigkeiten des Astralkörpers definieren. Dazu gehören die Fähigkeiten zu springen, fliegen, rennen, reden,... aber auch handwerkliche Fähigkeiten, sportliche Fähigkeiten und ähnliches.	
(1.1.7.4.2.3.2) Übersinnliche Fähigkeiten des Astralkörpers: Man kann alle übersinnlichen Fähigkeiten des Astralkörpers definieren. Dazu gehören alle übersinnlichen Fähigkeiten, die in diesem Text genannt werden.	
(1.1.7.4.3) Probleme, die durch das Definieren	

verursacht werden können.	
(1.1.7.4.3.1) Definitionen sind übersinnliche Einflüsse gemäß " <u>1.1.6</u> ". Das Ergebnis der Definition kann gemäß den Gesetzen von " <u>1.1.6.3.2</u> " vom gewünschten Ergebnis abweichen.	
(1.1.7.4.3.2) Probleme am Anfang einer Astralreise. Die Eigenschaften des Astralkörpers müssen definiert werden. Eigenschaften, die nicht definiert wurden, existieren nicht. Ohne ausreichende Definition der Sinne und Fähigkeiten ist der Astralkörper nicht fähig irgendwas zu tun oder wahrzunehmen. Wenn man sich entspannt um zu versuchen eine Astralreise zu machen, konzentriert man sich nicht auf den eigenen physischen Körper. Aber man konzentriert sich oft auch nicht auf irgendwelche Sinne oder Fähigkeiten. Beim Schlaf oder der Anwendung von Astralreisenmethoden (Austrittsphase) ist nur ein Teil der Funktionen und Erinnerungen des Gehirns verfügbar. Der Astralkörper bekommt automatisch nur diesen Teil der Funktionen und Erinnerungen. Das Fehlen dieser Definitionen verursacht, dass man die Astralreise ohne oder mit unzureichenden Fähigkeiten beginnt. Man kann nicht viel sehen und man kann sich nur schwer bewegen. Wenn das passiert, muss man sich auf richtige Definitionen konzentrieren um die vollen Fähigkeiten (Sehen, Bewegen, Konzentration und Erinnerungen...) zu bekommen. Dann bekommt man die vollen Fähigkeiten.	" <u>1.1.11.5.6.2</u> ", " <u>1.2.5.3.7</u> ", " <u>1.2.5.3.7.4.10</u> ", " <u>1.2.5.3.7.7.3</u> "
(1.1.8) Eigenschaften des Körpers in der (echten) Traumwelt. Hier werden die Eigenschaften des Körpers in der Traumwelt erklärt, die ich kenne. Bitte beachten Sie auch " <u>1.1.11.5.6.1</u> ".	
(1.1.8.1) Die meisten Wahrnehmungen in der	

<p>Traumwelt sind direkte geistige Vorstellungen gemäß "1.1.11". Nur ein Teil der Wahrnehmungen in der Traumwelt sind übersinnliche Wahrnehmungen gemäß "1.1.5". Ein Teil der Wahrnehmungen wird verursacht durch gewöhnliche physische Wahrnehmungen, die der physische Körper beim Schlaf hat.</p>	
<p>(1.1.8.1.1) Geistige Vorstellungen während eines Traumes sind nicht viel realistischer als geistige Vorstellungen während man wach ist. Die Ursachen sind die begrenzten Fähigkeiten des eigenen Gehirns. Die Folgen sind:</p>	
<p>(1.1.8.1.1.1) Einige Arten von Wahrnehmungen sind nicht realistisch oder nicht vorhanden. Einzige Ausnahme ist der Teil der Wahrnehmungen, der durch gewöhnliche physische Wahrnehmungen, die der physische Körper beim Schlaf hat, verursacht wird.</p>	
<p>(1.1.8.1.1.1.1) Körperliche Gefühle, wie Hitze, Kälte, Schmerz, Bewegung, Fallen,... sind nicht vorhanden. Sie werden teilweise durch künstliche Gefühle ersetzt, die der physische Körper erschafft. Diese Gefühle werden erschafft durch Atemtechniken, emotionelle Reaktionen des Körpers, Anspannen und entspannen von Muskeln. Diese künstlichen Gefühle können manchmal intensiv sein, aber sie sind nicht realistisch.</p>	
<p>(1.1.8.1.1.1.2) Optische Wahrnehmungen (Sehen) sind stark eingeschränkt. Man kann nur eine bestimmte Anzahl von Details, Objekten und Aktionen gleichzeitig sehen.</p>	
<p>(1.1.8.1.1.1.3) Hörbare Wahrnehmungen sind meist nur eigene Gedanken. Echte hörbare Wahrnehmungen in Träumen sind etwas selten und meist nicht realistisch. Die seltenen durch</p>	

übersinnliche Einflüsse verursachten hörbaren Wahrnehmungen können manchmal realistisch sein.	
(1.1.8.1.1.4) Riechen und Schmecken sind selten in Träumen. Manchmal schmeckt man in Träumen beim Versuch einen Geschmack wahrzunehmen den Speichel im Mund des schlafenden physischen Körpers. Das ist der Grund warum Essen in Träumen einen schwachen und nicht realistischen Geschmack hat. Gerüche in Träumen sind die Gerüche der realen Umgebung, wo der eigene physische Körper schläft.	
(1.1.8.1.2) Geistige Vorstellungen sind eigene Gedanken . Man selbst macht den (größten Teil vom) eigenen Traum. Man steuert den eigenen Traum bewusst und unbewusst. Der Traum reagiert auf jeden bewussten und unterbewussten Gedanken!	
(1.1.8.2) Die meisten Interaktionen mit allen Dingen und Lebewesen (auch man selbst) in der Traumwelt sind direkte geistige Vorstellungen gemäß " <u>1.1.11</u> ". Nur ein Teil dieser Interaktionen in der Traumwelt sind übersinnliche Beeinflussungen gemäß " <u>1.1.6</u> ".	
(1.1.8.3) Existenz des eigenen Körpers im Traum.	<u>"1.1.8.4.2"</u>
(1.1.8.3.1) Es existieren nur die Teile des Körpers, auf die man sich konzentriert. Teile des Körpers, auf die man sich nicht konzentriert, existieren nicht. Wenn man sich nicht auf einen eigenen Körper konzentriert, existiert kein eigener Körper.	
(1.1.8.3.1.1) Teile des Körpers, die aufhören zu existieren, müssen wieder erschaffen werden um wieder wahrgenommen zu werden. Die Folgen sind:	

<p>(1.1.8.3.1.1.1) Diese wieder erschaffenen Teile des Körpers sind nicht die selben Teile des Körpers, wie die Teile des Körpers, die sie ersetzen. Deshalb können sie teilweise bis vollständig vom Original abweichen. Dazu gehört jede Eigenschaft (auch die Anzahl,...).</p>	
<p>(1.1.8.3.1.2) Man nimmt meist nur die Dinge wahr, auf die man sich konzentriert.</p>	
<p>(1.1.8.3.1.3) Das Fehlen der Existenz bei dem Fehlen von Konzentration macht Träume ohne einen eigenen Körper möglich. Die Folgen sind:</p>	
<p>(1.1.8.3.1.3.1) Man kann Zuschauer des eigenen Traumes sein.</p>	
<p>(1.1.8.3.1.3.1.1) Man kann sich dann auch selber sehen.</p>	
<p>(1.1.8.3.1.3.2) Man kann jemand anderes werden. Man kann zu jedem werden, den man begegnet.</p>	
<p>(1.1.8.4) Modifikation durch Definition: Die Eigenschaften des Körpers können modifiziert werden. Man braucht nur die gewünschten Eigenschaften definieren. Diese Definition ist eine geistige Vorstellung, die den Körper modifiziert.</p>	
<p>(1.1.8.4.1) Übereinstimmungen der Definierten Eigenschaften mit den Eigenschaften, die in der realen (physischen)Welt bestehen. Eine definierte Eigenschaft des Körpers braucht nicht in der realen Welt zu existieren oder funktionieren. Es ist auch nicht notwendig, dass die definierte Eigenschaft in der realen Welt existieren oder funktionieren kann. Die Existenz und Funktionalität einer Eigenschaft des Körpers kann allein durch die Definition möglich gemacht werden.</p>	
<p>(1.1.8.4.1.1) Die eigene Fantasie oder</p>	

Vorstellungskraft begrenzt die Möglichkeiten der Definitionen der Eigenschaften des Körpers gemäß <u>"1.1.11"</u> .	
(1.1.8.4.2) Was kann Definiert werden: Hier werden die Eigenschaften erklärt, die modifiziert werden können. Die Definitionen sind begrenzt gemäß der Gesetze von <u>"1.1.8.3"</u> .	
(1.1.8.4.2.1) Die Form des Körpers kann definiert werden. Dazu gehören folgende Beispiele: Größe, Flexibilität, Proportionen, Anzahl der Arme, Geschlecht,... Alle "physischen" Eigenschaften des Körpers können modifiziert werden.	
(1.1.8.4.2.2) Die Sinne des Körpers können definiert werden. Man kann definieren, auf welche Art man die Umgebung wahrnimmt. Die Arten der Wahrnehmungen müssen nicht so sein, wie die Arten der Wahrnehmung in der physischen (realen) Welt.	
(1.1.8.4.2.3) Die Fähigkeiten des Körpers können definiert werden. Man kann definieren, was der Körper tun kann. Man selbst entscheidet, ob der eigene Körper etwas tun kann oder nicht.	
(1.1.8.4.2.3.1) Nicht übersinnliche Fähigkeiten des Körpers: Man kann alle physischen und nicht übersinnlichen Fähigkeiten des Körpers definieren. Dazu gehören die Fähigkeiten zu springen, fliegen, rennen, reden,... aber auch handwerkliche Fähigkeiten, sportliche Fähigkeiten und ähnliches.	
(1.1.8.4.2.3.2) Übersinnliche Fähigkeiten des Körpers: Man kann alle übersinnlichen Fähigkeiten des Körpers definieren. Dazu gehören alle übersinnlichen Fähigkeiten, die in diesem Text genannt werden.	
(1.1.8.5) Probleme, die durch das Definieren	

verursacht werden können.	
(1.1.8.5.1) Die Ergebnisse von Definitionen durch geistige Vorstellung können auch vom gewünschten Ergebnis abweichen. Die Ursachen sind eigene Erwartungen, Ängste und Sorgen, ungenügende oder ungenaue Konzentration und Störungen der Konzentration (siehe "1.1.11").	
(1.1.9) Eigenschaften der Astralwelt: Hier werden die Eigenschaften der Astralwelt genannt. Man erlebt viele Träume, während man außerhalb des Körpers ist. Diese Träume sind dann in der Astralwelt gemäß dieser Gruppe.	"1.2.5.3.7"
(1.1.9.1) Alle Wahrnehmungen in der Astralwelt sind übersinnliche Wahrnehmungen gemäß "1.1.5".	
(1.1.9.1.1) Die Wahrnehmungen bei einer Astralreise sind sehr realistisch. Sie können klarer und detaillierter als die Wahrnehmungen der realen (physischen) Welt sein. Die Ursache ist, dass die Einflüsse, die die Übersinnlichen Wahrnehmungen verursachen, nicht von den begrenzten Fähigkeiten des eigenen Gehirns abhängig sind. <u>Die Astralwelt kann so real sein, wie die Realität. Das Schließt alle Wahrnehmungen von allen Sinnen des Körpers ein.</u>	
(1.1.9.1.2) Übersinnliche Wahrnehmungen bei einer Astralreise werden nur Teilweise von einem selbst verursacht. Die Astralreise reagiert nur teilweise auf bewusste und unterbewusste Gedanken!	
(1.1.9.2) Interaktionen mit allen Dingen und Lebewesen (auch man selbst) in der Astralwelt sind übersinnliche Beeinflussungen gemäß "1.1.6".	
(1.1.9.3) Existenz der Astralwelt.	

<p>(1.1.9.3.1) Es existieren nicht nur die Teile der Umgebung, auf die man sich konzentriert. Teile der Umgebung, auf die man sich nicht konzentriert, können auch existieren. Aber sie müssen durch Einflüsse erschaffen worden sein. Aber, Teile der Umgebung, die existieren, können auch aufhören zu existieren, wenn man sich nicht auf sie konzentriert. Aber dies passiert bei Astralreisen langsamer und seltener als bei Träumen.</p>	
<p>(1.1.9.3.1.1) Dinge, die aufhören zu existieren, müssen wieder erschaffen werden um wieder wahrgenommen zu werden. Die Folgen sind:</p>	
<p>(1.1.9.3.1.1.1) Diese wieder erschaffenen Dinge sind nicht die selben Dinge, wie die Dinge, die sie ersetzen. Deshalb können sie teilweise bis vollständig vom Original abweichen. Dazu gehört jede Eigenschaft (auch die Anzahl,...). Beispiel: Man sieht ein rotes Auto. Man sieht woanders hin. Man sieht wieder zum Auto. Aber jetzt ist es grün und viel kleiner. Man sieht wieder woanders hin und dann zum Auto. Aber dort sind fünf Hunde.</p>	
<p>(1.1.9.3.1.2) Mann nimmt nicht nur die Dinge wahr, auf die man sich konzentriert.</p>	
<p>(1.1.9.3.1.3) Das seltene Fehlen der Existenz bei dem Fehlen von Konzentration macht sehr selten Astralreisen ohne Umgebung möglich.</p>	
<p>(1.1.9.3.1.3.1) Man kann woanders sein. Man kann sofort an jedem Ort sein, an den man denkt (Das ist kein Teleportieren).</p>	
<p>(1.1.9.3.1.3.2) Deshalb kann man in einer anderen Umgebung sein, wenn man die Augen schließt und sie dann wieder öffnet.</p>	
<p>(1.1.9.4) Modifikation durch Beeinflussung: Die</p>	<p><u>"1.2.5.3.7.1.3"</u></p>

Eigenschaften der Astralwelt können modifiziert werden. Man braucht nur die gewünschten Eigenschaften zu definieren und durch Beeinflussung zu erschaffen.	
(1.1.9.4.1) Übereinstimmungen der durch Einflüsse verursachten Eigenschaften mit den Eigenschaften, die in der realen (physischen)Welt bestehen. Eine durch Einflüsse verursachte Eigenschaft der Astralwelt braucht nicht in der realen Welt zu existieren oder funktionieren. Es ist auch nicht notwendig, dass die durch Einflüsse verursachte Eigenschaft in der realen Welt existieren oder funktionieren kann. Die Existenz und Funktionalität einer Eigenschaft der Astralwelt kann allein durch das Verursachen durch Einflüsse möglich gemacht werden.	
(1.1.9.4.2) Die eigene Fantasie oder Vorstellungskraft begrenzt die Möglichkeiten der eigenen Beeinflussungen der Eigenschaften der Astralwelt gemäß " <u>1.1.11</u> ".	
(1.1.9.4.3) Was kann beeinflusst werden: Hier werden die Eigenschaften erklärt, die modifiziert werden können.	
(1.1.9.4.3.1) Die Umgebung kann beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.3.2) Das Wetter und andere Ereignisse (Erdbeben, Feuer, Blühen von Blumen,...) in der Umgebung können beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.3.3) Gegenstände können beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.3.4) Lebewesen können beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.3.4.1) Lebewesen können durch Einflüsse	

erschaffen werden. Diese Lebewesen sind dann eine Art von Gegenständen. Aber man kann sie meist nicht von echten Lebewesen unterscheiden.	
(1.1.9.4.4) Wie die Astralwelt beeinflusst werden kann. Der Begriff Dinge beinhaltet auch echte und unechte Lebewesen. Echte Lebewesen können (gemäß "1.1.6") nur teilweise beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.4.1) Dinge können modifiziert oder in etwas ganz anderes verwandelt werden.	
(1.1.9.4.4.2) Dinge können bewegt werden.	
(1.1.9.4.4.3) Dinge können erschaffen oder entfernt werden.	
(1.1.9.4.5) Wer die Astralwelt beeinflussen kann.	
(1.1.9.4.5.1) Die Astralwelt kann von einem selbst beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.5.2) Die Astralwelt kann von Astralwesen und anderen nicht physischen Lebewesen beeinflusst werden.	
(1.1.9.4.5.3) Die Astralwelt kann von anderen physischen Lebewesen beeinflusst werden	
(1.1.9.4.6) Beeinflussungen der Astralwelt sind übersinnliche Einflüsse gemäß "1.1.6". Das Ergebnis der Beeinflussung kann gemäß den Gesetzen von "1.1.6.3.2" vom gewünschten Ergebnis abweichen.	
(1.1.10) Eigenschaften der Traumwelt: Hier werden die Eigenschaften der echten Traumwelt genannt. Man erlebt viele Träume, während man außerhalb des Körpers ist. Diese Träume sind dann in der Astralwelt.	
(1.1.10.1) Die meisten Wahrnehmungen in der	

<p>Traumwelt sind direkte geistige Vorstellungen gemäß "1.1.11". Nur ein Teil der Wahrnehmungen in der Traumwelt sind übersinnliche Wahrnehmungen gemäß "1.1.5". Ein Teil der Wahrnehmungen wird verursacht durch gewöhnliche physische Wahrnehmungen, die der physische Körper beim Schlaf hat.</p>	
<p>(1.1.10.1.1) Geistige Vorstellungen während eines Traumes sind nicht viel realistischer als geistige Vorstellungen während man wach ist. Die Ursachen sind die begrenzten Fähigkeiten des eigenen Gehirns. Die Folgen sind:</p>	
<p>(1.1.10.1.1.1) Einige Arten von Wahrnehmungen sind nicht realistisch oder nicht vorhanden. Einzige Ausnahme ist der Teil der Wahrnehmungen, der durch gewöhnliche physische Wahrnehmungen, die der physische Körper beim Schlaf hat, verursacht wird.</p>	
<p>(1.1.10.1.1.1.1) Körperliche Gefühle, wie Hitze, Kälte, Schmerz, Bewegung, Fallen,... sind nicht vorhanden. Sie werden teilweise durch künstliche Gefühle ersetzt, die der physische Körper erschafft. Diese Gefühle werden erschafft durch Atemtechniken, emotionelle Reaktionen des Körpers, Anspannen und entspannen von Muskeln. Diese künstlichen Gefühle können manchmal intensiv sein, aber sie sind nicht realistisch. Deshalb bemerkt man in der Traumumgebung keinen Wind, keine Hitze, keine Nässe und auch keine anderen körperlichen Wahrnehmungen der Umwelt.</p>	
<p>(1.1.10.1.1.1.2) Optische Wahrnehmungen (Sehen) sind stark eingeschränkt. Man kann nur eine bestimmte Anzahl von Details, Objekten und Aktionen gleichzeitig sehen. Deshalb bemerkt man nur wenige Details der Umgebung. Unwichtige</p>	

Dinge, wie Wetter und Handlungen im Hintergrund, sind selten.	
(1.1.10.1.1.1.3) Hörbare Wahrnehmungen sind meist nur eigene Gedanken. Echte hörbare Wahrnehmungen in Träumen sind etwas selten und meist nicht realistisch. Die seltenen durch übersinnliche Einflüsse verursachten hörbaren Wahrnehmungen können manchmal realistisch sein. Deshalb kann man nur selten Ereignisse in der Umgebung hören. Das Hören von Stimmen ist etwas häufiger (übersinnliche Einflüsse!).	
(1.1.10.1.1.1.4) Riechen und Schmecken sind selten in Träumen. Manchmal schmeckt man in Träumen beim Versuch einen Geschmack wahrzunehmen den Speichel im Mund des schlafenden physischen Körpers. Das ist der Grund warum Essen in Träumen einen schwachen und nicht realistischen Geschmack hat. Gerüche in Träumen sind die Gerüche der realen Umgebung, wo der eigene physische Körper schläft. Deshalb bemerkt man selten Gerüche der Umgebung.	
(1.1.10.1.2) Geistige Vorstellungen sind eigene Gedanken. Man selbst macht den (größten Teil vom) eigenen Traum. Man steuert den eigenen Traum bewusst und unbewusst. Der Traum reagiert auf jeden bewussten und unterbewussten Gedanken! Deshalb ändert sich die Umgebung ständig.	
(1.1.10.2) Die meisten Interaktionen mit allen Dingen und Lebewesen (auch man selbst) in der Traumwelt sind direkte geistige Vorstellungen gemäß "1.1.11". Nur ein Teil dieser Interaktionen in der Traumwelt sind übersinnliche Beeinflussungen gemäß "1.1.6".	
(1.1.10.3) Existenz der Umgebung im Traum.	

<p>(1.1.10.3.1) Es existieren nur die Teile der Umgebung, auf die man sich konzentriert. Teile der Umgebung, auf die man sich nicht konzentriert, existieren nicht. Wenn man sich nicht auf die Umgebung konzentriert, existiert keine Umgebung.</p>	
<p>(1.1.10.3.1.1) Dinge, die aufhören zu existieren, müssen wieder erschaffen werden um wieder wahrgenommen zu werden. Die Folgen sind:</p>	
<p>(1.1.10.3.1.1.1) Diese wieder erschaffenen Dinge sind nicht die selben Dinge, wie die Dinge, die sie ersetzen. Deshalb können sie teilweise bis vollständig vom Original abweichen. Dazu gehört jede Eigenschaft (auch die Anzahl,...). Beispiel: Man sieht ein rotes Auto. Man sieht woanders hin. Man sieht wieder zum Auto. Aber jetzt ist es grün und viel kleiner. Man sieht wieder woanders hin und dann zum Auto. Aber dort sind fünf Hunde.</p>	
<p>(1.1.10.3.1.2) Mann nimmt meist nur die Dinge wahr, auf die man sich konzentriert.</p>	
<p>(1.1.10.3.1.3) Das Fehlen der Existenz bei dem Fehlen von Konzentration macht Träume ohne Umgebung möglich.</p>	
<p>(1.1.10.3.1.3.1) Man kann woanders sein. Man kann sofort an jedem Ort sein, an den man denkt (Das ist kein Teleportieren).</p>	
<p>(1.1.10.3.1.3.2) Deshalb kann man in einer anderen Umgebung sein, wenn man die Augen schließt und dann wieder öffnet.</p>	
<p>(1.1.10.4) Modifikation durch geistige Vorstellung und Beeinflussung: Die Eigenschaften der Traumwelt können modifiziert werden. Man braucht nur die gewünschten Eigenschaften zu definieren und durch geistige Vorstellung zu</p>	

erschaffen. Andere Lebewesen können die Eigenschaften der Traumwelt durch übersinnliche Beeinflussung modifizieren.	
(1.1.10.4.1) Übereinstimmungen der durch geistige Vorstellung oder Beeinflussung verursachten Eigenschaften mit den Eigenschaften, die in der realen (physischen)Welt bestehen. Eine durch geistige Vorstellung oder Beeinflussung verursachte Eigenschaft der Astralwelt braucht nicht in der realen Welt zu existieren oder funktionieren. Es ist auch nicht notwendig, dass die durch geistige Vorstellung oder Beeinflussung verursachte Eigenschaft in der realen Welt existieren oder funktionieren kann. Die Existenz und Funktionalität einer Eigenschaft der Astralwelt kann allein durch das Verursachen durch geistige Vorstellung oder Beeinflussung möglich gemacht werden.	
(1.1.10.4.2) Die eigene Fantasie oder Vorstellungskraft begrenzt die Möglichkeiten der eigenen Beeinflussungen der Eigenschaften der Traumwelt gemäß " <u>1.1.11</u> ".	
(1.1.10.4.3) Was kann beeinflusst werden: Hier werden die Eigenschaften erklärt, die modifiziert werden können.	
(1.1.10.4.3.1) Die Umgebung kann beeinflusst werden.	
(1.1.10.4.3.2) Das Wetter und andere Ereignisse (Erdbeben, Feuer, Blühen von Blumen,...) in der Umgebung können beeinflusst werden.	
(1.1.10.4.3.3) Gegenstände können beeinflusst werden.	
(1.1.10.4.3.4) Lebewesen können beeinflusst werden.	

(1.1.10.4.3.4.1) Lebewesen können durch Einflüsse erschaffen werden. Diese Lebewesen sind dann eine Art von Gegenständen. Aber man kann sie meist nicht von echten Lebewesen unterscheiden.	
(1.1.10.4.4) Wie die Traumwelt beeinflusst werden kann. Der Begriff Dinge beinhaltet auch echte und unechte Lebewesen. Echte Lebewesen können (gemäß " <u>1.1.6</u> ") nur teilweise beeinflusst werden.	
(1.1.10.4.4.1) Dinge können modifiziert oder in etwas ganz anderes verwandelt werden.	
(1.1.10.4.4.2) Dinge können bewegt werden.	
(1.1.10.4.4.3) Dinge können erschaffen oder entfernt werden.	
(1.1.10.5) Wer die Traumwelt beeinflussen kann. Die Traumwelt ist meist das Ergebnis eigener Vorstellungskraft gemäß " <u>1.1.11</u> ". Nur ein Teil der Traumwelt ist das Ergebnis eingehender übersinnlicher Beeinflussungen gemäß " <u>1.1.6</u> ".	
(1.1.10.5.1) Man selbst kann die Traumwelt durch geistige Vorstellung beeinflussen.	
(1.1.10.5.2) Astralwesen und andere nicht physische Lebewesen können die Traumwelt durch übersinnliche Beeinflussung gemäß " <u>1.1.6</u> " beeinflussen.	
(1.1.10.5.3) Andere physische Lebewesen können die Traumwelt durch übersinnliche Beeinflussung gemäß " <u>1.1.6</u> " beeinflussen.	
(1.1.10.5.4) Übersinnliche Beeinflussungen der Traumwelt sind übersinnliche Einflüsse gemäß " <u>1.1.6</u> ". Das Ergebnis der Beeinflussung kann gemäß den Gesetzen von " <u>1.1.6.3.2</u> " vom	

gewünschten Ergebnis abweichen.	
(1.1.10.5.5) Die Ergebnisse von Beeinflussungen durch geistige Vorstellung können auch vom gewünschten Ergebnis abweichen. Die Ursachen sind eigene Erwartungen, Ängste und Sorgen, ungenügende oder ungenaue Konzentration und Störungen der Konzentration.	
(1.1.11) Eigenschaften der Gedanken, Konzentration und geistigen Vorstellung: Die Gedanken beeinflussen direkt die Ergebnisse der Anwendung von <u>jeder</u> übersinnlichen Fähigkeit. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Gedanken zu verstehen. Hier sind die Prozesse, Strukturen und Funktionen der Gedanken beschrieben, die ich identifiziert habe. Diese Liste ist vielleicht nicht wissenschaftlich korrekt, aber sie zeigt klar alle für diesen Text relevanten Eigenschaften der Gedanken. Bitte auch die Gruppe " <u>1.1.2.1.11</u> " beachten.	<u>"1.1.7.4.1.1"</u> , <u>"1.1.8.1"</u> , <u>"1.1.8.2"</u> , <u>"1.1.8.4.1.1"</u> , <u>"1.1.8.5.1"</u> , <u>"1.1.9.4.2"</u> , <u>"1.1.10.1"</u> , <u>"1.1.10.2"</u> , <u>"1.1.10.4.2"</u> , <u>"1.1.10.5"</u>
(1.1.11.1) <u>Arten des Denkens und Arten der Konzentrationen.</u> Man nutzt diese Arten des Denkens. Diese Arten können auch kombiniert werden!	
(1.1.11.1.1) Denken in Worten: Die meisten Gedanken sind einfache Worte. Das Lesen eines einfachen Textes ist Denken in Worten.	
(1.1.11.1.2) Bildliches Denken: Gedanken können auch Bilder sein. Beispiel: Wenn ich sage, ein Quadrat hat vier Ecken, stellt man sich ein Quadrat vor. Das ist bildliches Denken.	
(1.1.11.1.3) Berechnendes (und mathematisches) Denken: Diese Art von Denken wird genutzt um Lösungen zu finden. Die Ergebnisse dieses Denkens werden berechnet und nicht nur aus den	

Erinnerungen geladen.	
(1.1.11.1.4) Simulationen: Simulationen sind die geistigen Vorstellungen von Wahrnehmungen, Handlungen und Ereignissen. Jede Art von Wahrnehmungen, Handlungen und Ereignissen kann simuliert werden.	<u>"1.2.5.4.1.1.6"</u>
(1.1.11.1.4.1) Aktive Simulationen (Simulation von eigenen Handlungen): Aktive Simulation sind die geistigen Vorstellungen von Handlungen in der Ich-Perspektive. Es wird oft genutzt zur Planung von Arbeitsschritten.	
(1.1.11.1.4.2) Passive Simulationen (Simulation als Zuschauer): Passive Simulationen sind die geistigen Vorstellungen von Handlungen und Ereignissen, die man nicht in ich-perspektiven denkt. Beispiel: Man kann sie nutzen zum geistigen Vorstellen von Filmszenen oder zum geistigen Vorstellen, wie ein Auto in einen Parkplatz passen kann.	
<u>(1.1.11.2) Erinnern und Erinnerungen.</u> Hier werden die Eigenschaften von Erinnerungen und den Prozess des Erinnerns beschrieben.	
(1.1.11.2.1) Arten des Erinnerns: Es existieren mehrere Möglichkeiten, sich an eine bestimmte Erinnerung zu erinnern.	
(1.1.11.2.1.1) Sich an zufällige Dinge erinnern. Man erinnert sich oft an zufällige Dinge. Diese zufälligen Erinnerungen fallen einen ein, wenn man sie nicht braucht. Oft ist ein Erinnern an zufällige Dinge tatsächlich eine andere Art von Erinnern.	
(1.1.11.2.1.2) Verbindungen der Erinnerungen. Erinnerungen können mit Informationen oder anderen Erinnerungen verbunden sein.	

<p>Verbindungen entstehen, wenn eine Erinnerung etwas mit einer anderen Erinnerung oder einer erhaltenen Information (die eine Erinnerung wird) gemeinsam hat. Verbindungen vereinfachen das Erinnern.</p>	
<p>(1.1.11.2.1.2.1) Verbindungen mit anderen Erinnerungen. Beispiel: Eine Erinnerung an einen Hund ist oft mit anderen Erinnerungen an Hunden verbunden. Viele Erinnerungen an eine Reise sind mit vielen anderen Erinnerungen an die selbe Reise oder ähnlichen Reisen verbunden. Wenn man an eine Erinnerung mit Verbindungen denkt, sucht und lädt das Gehirn automatisch verbundene Erinnerungen.</p>	
<p>(1.1.11.2.1.2.2) Verbindungen mit Informationen, die man erhält (und die Erinnerungen werden). Das Gehirn sucht automatisch in jeder neuen Information nach Gemeinsamkeiten mit bereits existierenden Erinnerungen. Wenn das Gehirn Gemeinsamkeiten findet, lädt es automatisch diese Erinnerungen und erschafft Verbindungen zu diesen.</p>	
<p>(1.1.11.2.1.3) Instinktives automatisches Erinnern: Einige Arten von Erinnerungen sind instinktiv. Solche Erinnerungen sind: wie man atmen kann, Angst vor bekannten Gefahren, Reaktionen auf bestimmte Gerüche (gute und schlechte Gerüche). Einige instinktive Erinnerungen benötigen zusätzliche Informationen, die während des eigenen Lebens gelernt werden müssen (welche Dinge sind gefährlich) und andere benötigen keine zusätzlichen Informationen (einige schlechte Gerüche, Angst vor dem Tod). Instinktives Erinnern verursacht oft starke Reaktionen des Gehirns und des physischen Körpers (Emotionen).</p>	
<p>(1.1.11.2.1.4) Durch Lernen verursachtes</p>	

<p>automatisches Erinnern: Einige Arten des automatischen Erinnerns können gezielt gelernt werden. Dazu gehört: Schwimmen, Fahrradfahren, Lesen. Die regelmäßige Anwendung während des Lernens lässt das Gehirn die gelernten Dinge automatisch wissen, wenn sie gebraucht werden.</p>	
<p>(1.1.11.2.2) Deutlichkeit der Erinnerungen. Nicht jede Erinnerung wird für immer gespeichert. Das Gehirn vergisst viele Erinnerungen. Dieses Vergessen beginnt oft Teilweise und setzt sich fort, bis die ganze Erinnerung gelöscht ist.</p>	
<p>(1.1.11.2.2.1) Vollständige Erinnerungen: Vollständige Erinnerungen sind Erinnerungen an bestimmte Dinge, die keine bedeutenden Lücken enthalten. Beispiel (Vergleiche mit den anderen Beispielen dieser Gruppe!): Der Kuchen vom letzten Geburtstag war rot, hatte zwanzig Kerzen und einen guten Geschmack nach Erdbeere.</p>	
<p>(1.1.11.2.2.2) Unvollständige Erinnerungen: Unvollständige Erinnerungen sind Erinnerungen an bestimmte Dinge, die einige bedeutenden Lücken enthalten. Beispiel (Vergleiche mit den anderen Beispielen dieser Gruppe!): Der Kuchen vom letzten Geburtstag war rot, hatte viele Kerzen und einen guten Geschmack.</p>	
<p>(1.1.11.2.2.3) Teile von Erinnerungen: Teile von Erinnerungen sind Erinnerungen an bestimmte Dinge, die nur wenige Informationen enthalten. Beispiel (Vergleiche mit den anderen Beispielen dieser Gruppe!): Der Kuchen vom letzten Geburtstag war rot.</p>	
<p>(1.1.11.2.2.4) Fragmente von Erinnerungen: Fragmente von Erinnerungen sind Erinnerungen an bestimmte Dinge, die nur extrem wenige Informationen enthalten. Beispiel (Vergleiche mit</p>	

den anderen Beispielen dieser Gruppe!): Roter Kuchen.	
<u>(1.1.11.3) Fähigkeiten der Konzentration:</u> Hier sind die Eigenschaften der Fähigkeiten der Konzentration beschrieben.	
(1.1.11.3.1) Multitasking: Das Gehirn hat die Möglichkeit viele Dinge gleichzeitig zu tun. Es kann viele unbewusste Prozesse und eine begrenzte Anzahl an bewussten Prozessen gleichzeitig laufen lassen.	
(1.1.11.3.2) Automatisierung: Das Gehirn hat die Fähigkeit, zu lernen, Dinge mehr oder weniger automatisch zu tun. Die Automatisierung eines Prozesses reduziert die für diesen Prozess benötigte Rechenkapazität. Das erleichtert die Anwendung anderer Prozesse, während der automatisierte Prozess läuft (Multitasking).	
(1.1.11.3.3) Rechenkapazität: Das Gehirn hat eine begrenzte Rechenkapazität für bewusste Anwendungen. Das Gehirn neigt ständig dazu einen bestimmten Anteil dieser Rechenkapazität zu nutzen. Die Folgen sind:	
(1.1.11.3.3.1) Wenn das Gehirn weniger als den optimalen Anteil der Rechenkapazität nutzt, neigt es dazu mehr Denkprozesse zu starten. Das kann zu Ablenkungen führen!	
(1.1.11.3.3.2) Wenn das Gehirn den optimalen Anteil der Rechenkapazität nutzt, kann es sich leicht auf die Prozesse dieses Anteils konzentrieren.	
(1.1.11.3.3.3) Wenn das Gehirn mehr als den optimalen Anteil der Rechenkapazität nutzt, neigt es dazu Gedanken zu überspringen oder zu vergessen. Das Gehirn wird gestresst und neigt zur	

Hast, welche das Problem verstärkt.	
<u>(1.1.11.4) Störungen und Fehler der Konzentration:</u> Die Konzentration kann durch mehrere Dinge gestört werden.	
(1.1.11.4.1) Schwächen der Fähigkeit, sich zu konzentrieren: Es existieren mehrere Möglichkeiten um die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, zu schwächen. Schwächung der Fähigkeit, sich zu Konzentrieren, macht anfällig für Ablenkungen.	
(1.1.11.4.1.1) Monotonie: Monotonie führt zur Automatisierung von Denkprozessen. Das Gehirn nutzt dann weniger Rechenkapazität. Dies führt zu einer unzureichenden Nutzung der Rechenkapazität.	
(1.1.11.4.1.2) Unzureichende Nutzung der Rechenkapazität: Wenn das Gehirn weniger als den optimalen Anteil der Rechenkapazität nutzt, neigt es dazu mehr Denkprozesse zu starten. Das kann zu Ablenkungen führen! Kontinuierliche unzureichende Nutzung der Rechenkapazität ist anstrengend, weil das Ignorieren der anderen Prozesse nicht einfach ist.	
(1.1.11.4.1.3) Zu lange Dauer der Konzentration: Wenn die Dauer einer Konzentration zu lang ist, wird die Konzentration anstrengend. Dies schwächt die Fähigkeit, sich zu konzentrieren.	
(1.1.11.4.2) Ablenkungen: Ablenkungen sind störende Dinge und Prozesse, die die Aufmerksamkeit von den Dingen weg ziehen, auf die man sich konzentrieren möchte.	
(1.1.11.4.2.1) Ablenkungen, die durch eigene Gedanken und Erinnerungen verursacht werden: Viele Ablenkungen werden durch das eigene	

Gehirn verursacht.	
(1.1.11.4.2.1.1) Verbindungen von Erinnerungen: Wenn andere Erinnerungen mit den Informationen oder Gedanken verbunden sind, auf die man sich konzentriert, können diese anderen Erinnerungen die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.	
(1.1.11.4.2.1.2) Automatisches Denken (wiederholtes Denken): Wenn ein Denkprozess wiederholt wird, erwartet das Gehirn, dass jeder Prozess, der auf die selbe Art beginnt, eine identische Wiederholung ist. Es versucht die Wiederholung fortzusetzen, selbst wenn es einen Fehler bemerkt hat. Diese Versuche, die Wiederholung fortzusetzen, können die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.	
(1.1.11.4.2.1.3) Ungenügende Auslastung der Rechenkapazität: Wenn das Gehirn weniger als den optimalen Anteil der Rechenkapazität nutzt, neigt es dazu mehr Denkprozesse zu starten. Diese zusätzlichen Prozesse können die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.	
(1.1.11.4.2.1.4) Ablenkung durch Emotionen: Emotionen können das Gehirn dazu zwingen, an andere Dinge zu denken, als die Dinge, auf die man sich konzentrieren möchte.	
(1.1.11.4.2.2) Ablenkungen, die nicht durch eigene Gedanken verursacht werden: Diese Ablenkungen werden nicht durch das eigene Gehirn verursacht.	
(1.1.11.4.2.2.1) Ablenkung durch physische Ereignisse: Das Bemerkten von physischen Ereignissen zieht die Aufmerksamkeit auf diese bemerkten Ereignisse. Solche Ereignisse können Ereignisse in der Umgebung (Gerüche, Stimmen,...) oder im eigenen physischen Körper	

(Jucken,...) sein.	
(1.1.11.4.2.2.2) Ablenkung durch nichtphysische Ereignisse (externe und interne übersinnliche Einflüsse): Das Bemerkten von nicht physischen Ereignissen zieht die Aufmerksamkeit auf diese bemerkten Ereignisse. Solche Ereignisse können externe Einflüsse (Telepathie, Emotionsübertragung,...) oder interne Einflüsse sein (Folgen von Blockaden, Folgen von angewendeten Methoden,...).	
(1.1.11.4.3) Erwartungen: Es existieren mehrere Arten möglicher Erwartungen. <u>Die durch Erwartungen verursachten Gedanken sind ein großes Problem bei der Anwendung von übersinnlichen Fähigkeiten.</u>	
(1.1.11.4.3.1) Berechnung von zukünftigen Ereignissen. Das Gehirn versucht automatisch Ereignisse durch Berechnen vorherzusagen. Beispiel: Wenn etwas herunterfällt, berechnet das Gehirn den möglichen Schaden. Die Ergebnisse von solchen Berechnungen sind nicht immer korrekt.	
(1.1.11.4.3.2) Logische Schlussfolgerungen: Wenn eine Information unvollständig ist, versucht das Gehirn automatisch, sie mit bereits bekannten Informationen zu vervollständigen. Beispiel: Man sieht einen Pferdeschwanz hinter einer Ecke, das Gehirn schlussfolgert, dass ein Pferd hinter der Ecke ist, weil es gelernt hat, dass so ein Schwanz meist Teil eines Pferdes ist. Solche Schlussfolgerungen sind nicht immer korrekt.	
(1.1.11.4.3.3) Lebenserfahrungen: Während man eine bestimmte Situation erlebt, sucht das Gehirn in den Erinnerungen nach ähnlichen Situationen. Wenn das Gehirn eine ähnliche Situation in den	

<p>Erinnerungen findet, vergleicht es die beiden Situationen. Das Gehirn denkt, dass die neue Situation enden könnte, wie die bereits erlebte alte Situation aus der Erinnerung. Beispiel: Eine Person hat vor einigen Jahren einen Hund angefasst, und der Hund hat seine Hand gebissen. Wenn diese Person jetzt einen Hund anfasst, denkt das Gehirn, dass der Hund beißen könnte.</p>	
<p>(1.1.11.4.3.3.1) Mehrere ähnliche Situationen: Wenn man eine bestimmte Situation mehr als einmal erlebt, vermutet das Gehirn, dass eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, dass eine neue Situation enden könnte, wie die bereits erlebten alten Situationen aus der Erinnerung. Beispiel: Ein Briefträger wurde oft von Hunden gebissen. Nun denkt sein Gehirn, dass er wahrscheinlich gebissen wird, wenn er sich einem Hund nähert.</p>	
<p>(1.1.11.4.3.3.2) Situationen, die man nicht selbst erlebt hat. Man kann Informationen über Situationen in Radio, Fernsehen, Zeitungen oder von anderen Leuten bekommen. Beispiel: Ein Mann hat einen neuen Job als Briefträger. Er hörte oft, dass Briefträger oft von Hunden gebissen wurden. Nun denkt sein Gehirn, dass er wahrscheinlich gebissen wird, wenn er sich einem Hund nähert.</p>	
<p>(1.1.11.4.3.4) Wünsche: Wenn man wünscht, dass eine bestimmte Situation ein bestimmtes Ende hat, kann das Gehirn anfangen zu denken, dass der Wunsch wahrscheinlich wahr wird (sogar wenn die Wahrscheinlichkeit extrem gering ist). Beispiel: Jemand kauft ein Lotterielos und erwartet, den Jackpot zu gewinnen.</p>	
<p>(1.1.11.4.3.5) Ängste und Sorgen: Wenn man fürchtet, dass eine bestimmte Situation ein bestimmtes Ende hat, kann das Gehirn anfangen zu</p>	

<p>denken, dass das gefürchtete Ereignis wahrscheinlich auftreten wird (sogar wenn die Wahrscheinlichkeit extrem gering ist). Beispiel: Ein Mann fliegt nie mit einem Flugzeug, weil er erwartet, dass das Flugzeug einen Unfall haben wird.</p>	
<p><u>(1.1.11.5) Konzentrationen und Denken unter bestimmten Umständen.</u> Hier werden die Einflüsse von verschiedenen Zuständen auf die Konzentration einer normalen Person beschrieben.</p>	
<p>(1.1.11.5.1) Konzentration im normalen Zustand, während man wach ist. Man kann sich gut konzentrieren. Geistige Vorstellungen von Bildern können, nicht sehr leicht erzeugt werden.</p>	
<p>(1.1.11.5.2) Konzentration bei Tiefenentspannung. Man kann sich sehr gut konzentrieren. Geistige Vorstellungen von Bildern können sehr leicht erzeugt werden.</p>	
<p>(1.1.11.5.3) Konzentration, während man Emotionen hat: Emotionen zwingen das Gehirn, an bestimmte Dinge zu denken. Emotionen können die Fähigkeit, sich auf einen bestimmten Gedanken zu konzentrieren, reduzieren, wenn die Emotion das Gehirn dazu zwingt, an einen anderen Gedanken zu denken, als den Gedanken, auf den man sich konzentrieren möchte. Aber sie können diese Fähigkeit verstärken, wenn die Emotion das Gehirn dazu zwingt, an den Gedanken zu denken, auf den man sich konzentrieren möchte!</p>	
<p>(1.1.11.5.4) Konzentration, während man müde oder erschöpft ist. Das Konzentrieren ist nicht einfach, während man müde oder erschöpft ist. Man kann während der Konzentration einfach abgelenkt werden und ist auch anfällig gegenüber alle anderen Arten der Störungen und Fehler der</p>	

Konzentration.	
(1.1.11.5.5) Konzentration bei Einfluss von Drogen oder Alkohol. Drogen und Alkohol können die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, modifizieren. Die resultierenden Veränderungen können positiv oder negativ sein. Aber sie sind meist negativ. Nicht alle Funktionen und Erinnerungen des Gehirns sind verfügbar. Dies wirkt sich auf die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, aus.	
(1.1.11.5.5.1) Positiv: Das Gehirn blendet mehrere Informationen und Prozesse aus, während andere modifiziert werden. Dies kann einige Arten von Konzentrationen vereinfachen, wenn die fehlenden Informationen und Prozesse nicht benötigt werden und /oder die modifizierten Prozesse und Informationen auf die richtige Art modifiziert wurden.	
(1.1.11.5.5.2) Negativ: Das Gehirn blendet mehrere Informationen und Prozesse aus, während andere modifiziert werden. Dies kann einige Arten von Konzentrationen schwerer oder unmöglich machen, wenn einige oder alle der fehlenden Informationen und Prozesse benötigt werden und /oder die modifizierten Prozesse und Informationen nicht auf die richtige Art modifiziert wurden.	
(1.1.11.5.6) Konzentration, während der physische Körper schläft. Beim Schlafen sind viele Prozesse und Erinnerungen ausgeblendet. Das hat Folgen für Träume und Astralreisen.	
(1.1.11.5.6.1) Konzentration bei Träumen: Bei Träumen sind nur einige der ausgeblendeten Prozesse und Informationen reaktiviert. Nur ein Teil der Funktionen und Erinnerungen des Gehirns sind verfügbar. Dies wirkt sich stark auf die	<u>"1.1.8"</u>

Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, aus.	
(1.1.11.5.6.2) Konzentration bei Astralreisen: Alle Astralreisen beginnen, während der physische Körper schläft. Beim Schlaf oder der Anwendung von Astralreisenmethoden (Austrittsphase) ist nur ein Teil der Funktionen und Erinnerungen des Gehirns verfügbar. Der Astralkörper bekommt automatisch nur diesen Teil der Funktionen und Erinnerungen (siehe " <u>1.1.7.4.3.2</u> "). Aber man kann bei einer Astralreise viele dieser Funktionen und Erinnerungen zurückbekommen. Aber Funktionen und Erinnerungen können auch gemäß " <u>1.1.7.3.1</u> " verloren gehen.	<u>"1.1.7"</u>
(1.2) Übersinnliche Erlebnisse Hier ist der praktische Teil des Textes. Es ist eine systematische Auflistung von allen übersinnlichen Erlebnissen, die ich kenne. Ich habe nur Erlebnisse genannt, die ich persönlich erlebt habe.	<u>"0.1", "1.2.5", "1.2.5.3"</u>
(1.2.1) Fühlbare übersinnliche Erlebnisse Hier sind alle fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse gelistet.	
(1.2.1.1) (Eher) Direktes Fühlen von Energie Hier sind die Erlebnisse gelistet, wo man die Energie während des Erlebnisses direkt fühlt.	<u>"1.2.5.1", "1.2.5.3.7.2.5", "1.2.5.3.7.9.1", "1.2.5.3.10", "1.2.5.5.2.1", "M.2.1"</u>
(1.2.1.1.1) Oberflächengefühle Alle fühlbaren Wahrnehmungen an der Körperoberfläche sind hier gelistet. Die Ursachen dieser Erlebnisse können (wenn nicht andere Ursachen genannt sind) eigene Handlungen (Konzentration,...) oder äußere Einflüsse (Astralwesen, übersinnliche Übertragung (" <u>1.2.5.5</u> "),...) sein. Die hier gelisteten Erlebnisse können, wenn nicht anders beschrieben, durch Anwendung der Energiemethode (siehe: " <u>M.2</u> ") gezielt erlebt und kontrolliert werden.	<u>"1.1.2.1.6", "1.1.2.1.7", "1.1.2.1.8", "1.1.2.1.10", "1.2.5.2.5", "M.2.1"</u>

<p>(1.2.1.1.1.1) Einfache Wahrnehmungen Hier werden die Wahrnehmungen genannt, die nicht durch Energieverbindungen verursacht werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.1.1) Sehr häufig sind verschiedene Formen von leichten bis starken Kribbeln. Dieses Kribbeln kann an durch Energie von außen oder innen beeinflusste (Körper-) Stellen oder an Stellen, die stark mit Energie geladen sind, auftreten. Es kann auch durch Konzentration verursacht werden, was bedeutet, dass die eigentlichen Ursachen durch Konzentration ausgelöst werden. Das Gefühl kann oft zuerst an den Händen und Füßen wahrgenommen werden. Aber es kann auch überall am Körper gefühlt werden. Man braucht oft (Aber nicht immer!!!) eine leichte Konzentration auf die betreffenden Körperstellen um dieses Erlebnis wahrzunehmen. Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energiemethode erlebt werden. Es tritt oft zusammen mit "1.2.1.1.1.2" auf. Dieses Erlebnis kann "1.2.1.1.1.2" auch verdrängen, so dass das Drücken und Ziehen nicht (mehr) wahrgenommen werden kann, aber es ist häufiger umgekehrt.</p>	<p>2x: "<u>1.2.1.1.1.2</u>", <u>"1.2.1.1.1.3"</u>, <u>"1.2.1.1.1.4"</u>, <u>"1.2.1.1.1.4.1"</u>, <u>"1.2.1.1.1.5"</u>, <u>"1.2.1.1.1.6"</u>, <u>"1.2.1.1.2.3"</u>, <u>"1.2.1.1.2.4.1"</u>, <u>"1.2.1.2.3.1.6"</u>, "<u>1.2.5.3.2.1</u>", <u>"1.2.5.5.2.1"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.1.2"</u></p>
<p>(1.2.1.1.1.1.2) Ein Gefühl von Drücken oder Ziehen kann an durch Energie von außen oder innen beeinflusste (Körper-) Stellen oder an Stellen, die stark mit Energie geladen sind, auftreten. Es kann auch durch Konzentration verursacht werden, was bedeutet, dass die eigentlichen Ursachen durch Konzentration ausgelöst werden. Das Gefühl kann oft zuerst an den Händen und Füßen wahrgenommen werden. Aber es kann auch überall am Körper gefühlt werden. Dieses Gefühl kann von beiden Richtungen kommen, von Außerhalb und von Innerhalb des Körpers. Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energiemethode</p>	<p>2x: "<u>1.2.1.1.1.1.1</u>", <u>"1.2.1.1.1.3"</u>, <u>"1.2.1.1.1.4"</u>, <u>"1.2.1.1.1.4.1"</u>, <u>"1.2.1.1.1.5"</u>, <u>"1.2.1.1.1.2.1"</u>, <u>"1.2.1.1.1.2.3"</u>, <u>"1.2.1.1.2.2.2"</u>, <u>"1.2.1.1.2.4.1"</u> <u>"1.2.1.2.3.1.6"</u>, "<u>1.2.5.3.2.1</u>", <u>"1.2.5.5.2.1"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.1.3"</u></p>

erlebt werden. Dieses Erlebnis tritt oft zusammen mit dem Kribbeln von "1.2.1.1.1.1" auf. Dieses Erlebnis kann "1.2.1.1.1.1" auch verdrängen, so dass dieses Kribbeln nicht (mehr) wahrgenommen werden kann. Es ist seltener umgekehrt. Es scheint, dass das Gefühl des Drückens und Ziehens das Kribbeln mit zunehmenden Übungsstand teilweise oder sogar ganz verdrängt. Das Gefühl kann zu einer stark verzerrten Wahrnehmung des Körpers und zur Vortäuschung von Bewegungen führen (Insbesondere bei Astralreisenversuchen!). Oft sind Teile des Körpers oder sogar der gesamte Körper in das Gefühl regelrecht "eingepackt", so dass man sich wie in Beton eingeschlossen zu sein fühlt. Man glaubt dann, dass man sich schwer bewegen kann. Aber Bewegungen sind jederzeit möglich und das Gefühl der Bewegungsunfähigkeit verschwindet augenblicklich, wenn man sich bewegt. Dieses Gefühl kann auch mit einer Anspannung der Muskeln verwechselt werden. Eine Fehldeutung dieser Wahrnehmung kann zu eine Art von "Zwang" führen, die Körperteile zu Bewegungen um den "Druck" abzubauen. Aber diese Bewegungen sind nicht notwendig.

(1.2.1.1.1.3) Häufig fühlt man eine Art von Betäubung an durch Energie von außen oder innen beeinflusste (Körper-) Stellen oder an Stellen, die stark mit Energie geladen sind, auftreten. Es kann auch durch Konzentration verursacht werden, was bedeutet, dass die eigentlichen Ursachen durch Konzentration ausgelöst werden. Das Gefühl der Betäubung bleibt nur so lange, wie die betroffenen Körperteile nicht bewegt werden. Nach starker Einwirkung durch Energie bleibt ein komisches Gefühl nach der Bewegung zurück, welches meist weniger als 5 Minuten anhält. Dieses Gefühl von Betäubung kann oft zuerst an den Händen und

"1.2.1.1.2.2",
"1.2.1.1.2.4.1",
"1.2.1.2.3.1.6", "1.2.5.3.2.1"

Füßen wahrgenommen werden. Aber es kann auch überall am Körper gefühlt werden. Diese Betäubung endet, wenn die Ursache (Energimethode,...) beendet ist und man sich wieder auf die normalen physischen Körpergefühle konzentriert. Dieses Gefühl kann zu einer stark verzerrten Wahrnehmung des Körpers führen (Insbesondere bei Astralreisenversuchen!). Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energimethode erlebt werden. Um diese Betäubung zu erleben muss man die Erlebnisse "1.2.1.1.1.1" und/oder "1.2.1.1.1.2" intensiv wahrnehmen. Dann tritt die Betäubung als zusätzlicher Effekt auf.

(1.2.1.1.1.4) Man fühlt oft beim Versuch, die betroffenen Körperteile zu bewegen, ein seltsames Gefühl als ob diese Bewegung abgebremst wird. Die Ursache ist vermutlich, dass die Energie stetig dazu strebt, stabile Verbindungen und Strukturen aufzubauen. Diese Strukturen bauen einen Widerstand gegen alles auf, was diese Stabilität reduziert (zum Beispiel gegen Bewegungen). Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energimethode erlebt werden. Um diese Abbremsung von Bewegungen zu erleben muss man die Erlebnisse "1.2.1.1.1.1" und/oder "1.2.1.1.1.2" intensiv wahrnehmen. Dann tritt die Abbremsung als zusätzlicher Effekt bei vorsichtigen und langsamen Bewegungen auf.

(1.2.1.1.1.4.1) Beim Bewegen der Finger tritt häufig eine Art von Impuls auf. Eine kleine "Erleichterung" tritt oft direkt nach dem Impuls auf. Dieses Gefühl ähnelt dem Gefühl einer sehr schwach wahrnehmbaren leichten elektrostatischen Entladung in die betroffenen Körperteile. Die Ursache dieses Gefühls scheint ein plötzlicher Wechsel des Ladezustandes durch die Bewegung

zu sein. Die Ursache dafür ist ein plötzliches Absinken der Stabilität, was ein blitzartiges Verschwinden eines Teils der dort gespeicherten Energie auslöst. Diese Energie wurde durch die Reduktion der Stabilität augenblicklich überflüssig.. Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energiemethode erlebt werden. Um dieses Erlebnis zu erleben muss man die Erlebnisse "1.2.1.1.1.1" und/oder "1.2.1.1.1.2" intensiv wahrnehmen. Dieses Gefühl eines Impulses tritt dann bei plötzlichen und schnellen Bewegungen auf. Besonders, wenn die Körperteile vorher für einige Sekunden bis Minuten nicht bewegt wurden.

(1.2.1.1.1.5) Das Kribbeln und die anderen vorgenannten Energiegefühle können auf kleinen bis großen Flächen (besonders bei der Anwendung von intensiven Methoden) durch starkes Jucken bis leichten Stechen verdrängt werden (das Kribbeln lässt nach und das Stechen beginnt). Dies ist ein Anpassungsprozess des eigenen Astralkörpers. Dieser tritt nur sehr selten auf. Gezieltes Erleben dieses Erlebnisses ist sehr schwer. Um dieses Stechen zu erleben muss man einen tiefen Entspannungszustand erreichen und die Energiemethode anwenden. Dies erhöht die Chance des Erlebens dieses Erlebnisses. Die Erlebnisse "1.2.1.1.1.1" und/oder "1.2.1.1.1.2" müssen für eine weitere Erhöhung der Wahrscheinlichkeit dieses Erlebnis wahrzunehmen sehr intensiv wahrgenommen werden.

(1.2.1.1.1.6) Ein kribbelndes Gefühl (ähnlich, aber nicht identisch mit "1.2.1.1.1.1") kann über Teile des Körpers oder den ganzen Körper schießen (eine Art von Gänsehaut). Es hinterlässt oft ein kurz anhaltendes angenehmes Gefühl. Dieses Erlebnis kann sehr oft bei

D: "1.2.5.3.1.1.4"

Tlw. D: "1.2.5.3.9.1"

<p>Energieexperimenten mit anderen Personen oder Astralwesen und übersinnlichen Kontakten mit anderen Personen oder Astralwesen wahrgenommen werden. Dieses Erlebnis tritt oft unerwartet auf. Dies ist auch in Situationen möglich, wo man gar nicht an Energie oder ähnliches denkt. Das gezielte Erleben dieses Erlebnisses ist schwer zu schaffen. Es kann durch Emotionen (Freude, Faszination,...) und durch übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>") in Kombination mit regelmäßiger Übung von Energiemethoden (zur Sensibilisierung) ausgelöst werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.6.1) Dieses Gefühl kann auch (auf eine angenehme Weise) dazu zwingen, sich kurz zu schütteln.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2) Wahrnehmung von Energieverbindungen Hier werden Erlebnisse genannt, die durch Energieverbindungen und deren Folgen verursacht werden. Siehe auch das Thema "Energieverbindungen" ("<u>1.1.1.3</u>" und Unterpunkte).</p>	<p><u>"1.1.1.3"</u></p>
<p>(1.2.1.1.1.2.1) Wenn eine Konzentration von Energie auf zwei nahe beieinander positionierte Körperstellen (Beispielsweise 2 Finger) ist, scheinen diese durch einen Strom aus Energie verbunden zu sein. Man fühlt dann ein Drücken und Ziehen gemäß "<u>1.2.1.1.1.2</u>". Es fühlt sich fast so an, als ob man einen Kaugummi zwischen den Fingern lang zieht und zusammendrückt. Langsames Bewegen mit und gegen den Widerstand verstärkt dieses Gefühl. Ein Widerstand gegen das Vergrößern des Abstandes und/oder ein Widerstand gegen das Verkleinern des Abstandes kann gefühlt werden. Die Art und Intensität des Gefühls ist abhängig von dem</p>	<p><u>"1.1.1.3"</u></p>

<p>Abstand. Bei einem bestimmten Abstand ist kein Widerstand wahrnehmbar. Dieser widerstandslose Abstand ist Abhängig von mehreren Faktoren, wie die Menge und die Konzentration von Energie. Wenn der Abstand kürzer als der widerstandslose Abstand ist, kann man einen Widerstand gegen weiteres Reduzieren des Abstandes fühlen. Man kann einen Widerstand gegen weiteres Vergrößern des Abstandes spüren, wenn der Abstand größer als der widerstandslose Abstand ist.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.1.1) Der jeweilige optimale Abstand, wo kein Widerstand wahrnehmbar sind, ändert sich oft im Laufe der Experimente mit diesem Erlebnis. Dieses Ändern ist langsam und nicht plötzlich.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.1.1.1) Wenn man einen Abstand hält, wo ein Widerstand gefühlt werden kann, sinkt der Widerstand oft (aber nicht immer) langsam, bis dieser Abstand der widerstandslose Abstand wird.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.1.1.2) Wenn man Energie in den betroffenen Körperteilen sammelt, vergrößert sich der widerstandslose Abstand.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.1.1.3) Wenn man die Energie in den betroffenen Körperteilen reduziert, reduziert sich der widerstandslose Abstand.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.1.2) Beim Vergrößern der Distanz kann man oft leichte Vibrationen bis kräftiges Zittern fühlen. Dies passiert besonders, wenn man sehr stabile Energieverbindungen wahrnimmt. Man kann dieses Vibrieren und Zittern bis in die tieferen Zonen der betroffenen Körperteile wahrnehmen.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.2) Fühlbare übersinnliche Erlebnisse werden schwächer oder verschwinden, wenn man die betroffenen Körperteile mit anderen</p>	

<p>Körperteilen oder physischen Objekten berührt. Kurz nach der Berührung kommt die Wahrnehmung der fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse zurück. Manchmal kommt die Wahrnehmung sogar während der Berührung wieder. Aber die Energie fühlt sich während der Berührung oft anders an. Dies wird durch einen Ausgleich der Energie während der Berührung und / oder einer Interaktion von der Energie mit dem berührenden Objekt oder Körperteil verursacht. Eine andere Ursache ist die Ablenkung weg von der Wahrnehmung der Energie durch das physische Fühlen von der Berührung. Die Störung von der Konzentration, die durch die Berührung verursacht wird, kann auch eine Ursache sein.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.2.1) Nach dem Beenden der Berührung dauert es meist eine bis einige Sekunden oder sogar länger bis sich die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse wieder wie vor der Berührung anfühlen.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.2.2) Wenn längere (meist mehr als 5 Minuten) Berührungen zwischen Körperteilen unterbrochen werden, fühlt sich die Wahrnehmung der Energie an den Berührungsstellen an, als ob die Energie abgerissen wurde. Das Kribbeln ist anders, unangenehmer und intensiver. Es scheint sich so anzufühlen, als ob da Energie entweicht oder was offen ist. Während dieses Erlebnis anhält, sind die Energiewahrnehmungen besonders in der Nähe der betroffenen Bereiche deutlich schwächer. Dieses Erlebnis hält nicht sehr lange an.</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.2.2.1) Dieses Gefühl kann selten auch ohne vorherige Berührung auftreten. Die Ursache ist vielleicht ein äußerer Einfluss (Astralwesen,...) .</p>	
<p>(1.2.1.1.1.2.3) Wenn man über eine längere Zeit (einige Minuten oder mehr) zwei Finger in geringen Abstand zueinander hält, kann man selten</p>	

<p>ein Gefühl haben, wie eine kleine elektrische Entladung oder wie ein Floh, der gegen die Finger springt. Dies passiert fast nur über sehr kurze Distanzen (weniger als 5 Millimeter). Gezieltes Erleben dieses Erlebnisses ist durch Anwendung der Energiemethode möglich. Das Auftreten dieses Erlebnisses hängt etwas vom Zufall ab. Man wendet die Energiemethode an und hält zwei Finger sehr nahe beieinander. Die Erlebnisse "<u>1.2.1.1.1.1.1</u>" und/oder "<u>1.2.1.1.1.1.2</u>" müssen dann sehr intensiv wahrgenommen werden. Die Finger müssen aufmerksam beobachtet werden, um sicher zu gehen, dass sie sich nicht berühren.. Mit etwas Glück kann dieses Erlebnis einige Male gefühlt werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.2) Innere Gefühle Alle körperlichen Empfindungen, die nicht oder nicht nur die Körperoberfläche betreffen, sind hier gelistet.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.1) Bewusstseinsveränderungen und ähnliche Veränderungen des Zustandes Hier werden die Bewusstseinsveränderungen erwähnt (ohne die Hilfe von jeglicher Art von "Zeug").</p>	
<p>(1.2.1.1.2.1.1) Veränderungen des Bewusstseins sind möglich. Dieser Zustand kann dem Zustand nach dem Trinken von Alkohol ähnlich sein. Aber bei durch Energie verursachten Bewusstseinsveränderungen ist man fast immer klar bei Verstand. Informationen zu Methoden sind in "<u>1.2.5.10</u>" und Unterpunkte. Diese Bewusstseinsveränderungen können durch eine gezielte Konzentration ausgelöst werden, die man durch eigene Erfahrungen mit den in "<u>1.2.5.10</u>" genannten Entspannungstechniken lernen muss. Das Ziel dieser Entspannungszustände ist, sich für übersinnliche Wahrnehmungen zu sensibilisieren um in der Lage zu sein, das Bewusstsein gezielt zu</p>	

<p>verändern. Diese Bewusstseinsveränderungen können während des Wachzustandes (Wenn man physisch nicht zu aktiv ist, weil eigene Aktivität den Zustand stört. Gute Orte sind Schulen, Büros, Wartezimmer, eigenes Zuhause...) und während der Entspannung ausgelöst werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.2) Wahrnehmungen der Position und der Form des Körpers und der Körperteile Hier werden Erlebnisse genannt, die die Wahrnehmung von der Position und Form des Körpers und der Körperteile betreffen.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.2.1) Mit geschlossenen Augen kann man oft eine falsche Lage des Körpers wahrnehmen. Man glaubt, ein Körperteil liegt woanders, als es wirklich liegt. So lange, wie man das betroffene Körperteil nicht bewegt, fühlt es sich sehr realistisch an. Dieses Gefühl verschwindet sofort, wenn man die betroffenen Körperteile bewegt. Dieses Erlebnis tritt meist während tiefer Entspannung auf. Eine gezieltes Erleben ist durch asymmetrische (oder ungleichmäßige) Konzentration auf einige Körperteile möglich.</p>	<p>"1.2.1.1.2.2.2", D: <u>"1.2.5.3.1.1.7"</u></p>
<p>(1.2.1.1.2.2.2) Das Gefühl von "<u>1.2.1.1.2.2.1</u>" kann oft durch eine sehr stark verzerrte Wahrnehmung des Körpers begleitet werden. Die verzerrten Wahrnehmungen können auch allein auftreten. Einige Variationen dieses Erlebnisses werden durch "<u>1.2.1.1.1.2</u>" und "<u>1.2.1.1.1.3</u>" verursacht. Aber die meisten Variationen dieses Erlebnisses können auch durch eine ungleichmäßige Verteilung der Energie (Die bewusst oder unbewusst erzeugt werden kann.) verursacht werden. Man konzentriert sich auf einen Teil des Körpers und diese Konzentration zieht Energie an. Diese Energie verursacht mehr Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit zieht</p>	<p>Tlw. D: "<u>1.2.2.3.2.1</u>", D: <u>"1.2.5.3.1.1.8"</u></p>

<p>mehr Energie an. Auf diese Art kann die Anziehung und die angezogene Energie zu sehr extremen Wahrnehmungen von den Proportionen des Körpers führen.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.3) Scheinbare Bewegungen Hier werden Erlebnisse genannt, die Bewegungen vortäuschen.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.3.1) Ein Gefühl, als ob man sich kurz bewegt oder kurz weggetrieben wird, kann oft während leichter Entspannung wahrgenommen werden. Jede einzelne Bewegungswahrnehmung dauert meist weniger als eine Sekunde. Dieses Gefühl kann verglichen werden mit vom Wind geschoben werden. Es tritt oft nur an kleineren Bereichen des Körpers auf. Dieses Erlebnis kann gezielt durch Anwendung der Energiemethode und/oder durch Vorstellen einer Bewegung erlebt werden.</p>	<p><u>"1.2.1.1.2.3.2"</u>, <u>"1.2.2.1.7.2.1"</u></p>
<p>(1.2.1.1.2.3.2) Wenn Gegenstände während einer leichten Entspannung über eine längere Zeit beobachtet werden, scheinen sie sich zu bewegen oder zu fließen. Der Eindruck der Umgebung verändert sich. Wenn der Boden sich unter einem bewegt, dann fühlt man oft diese Bewegung gemäß <u>"1.2.1.1.2.3.1"</u>. Dieses Erlebnis tritt meist bei Tageslicht auf. Vermutlich ist die Wahrnehmung der Bewegung teilweise von der Konzentration auf diese Art von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen abhängig. Eine feste Kopplung von der Bewegung an die Sichtung kann ausgeschlossen werden, weil die Wahrnehmung der Bewegung auch ohne Sichtung dieses Erlebnisses auftreten kann. Es ist wahrscheinlicher, dass man durch die Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: <u>"1.2.2.3.1.1"</u>) und die gleichzeitige Entspannung einen Zustand erreicht, der beide Wahrnehmungen</p>	

<p>möglich macht. Die Wahrnehmung der Bewegung und die Wahrnehmung der sichtbaren Erlebnisse. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.2.1.7.2.1</u>"</p>	
<p>(1.2.1.1.2.4) Vibrationen Vibrationen sind ein Übergangseffekt, der bei Entspannungen auftritt. Aber sie treten nicht immer auf. Es ist wahrscheinlicher, dass je mehr Übung man hat, umso weniger häufig ist dieses Erlebnis. Dieses Erlebnis kann sogar nicht wieder auftreten. Die Vibrationen zeigen vermutlich an, dass der Körper noch nicht an die Zustände angepasst ist. Vibrationen treten nicht mehr auf, wenn die Anpassung komplett ist. Hinweis: Es gibt eine Übung oder Konzentration, die die Vibrationen deutlich fördern und ihr Auftreten beschleunigen kann. Diese Methode kann nur schwer mit Worten beschrieben werden. Ich würde die Methode so beschreiben: Man muss eine sehr stark aktive Methode (siehe "<u>M.1.3.1</u>") mit einer gleichzeitigen sehr starken Konzentration auf das innere des Körpers (Rumpf, Kopf) anwenden. Dann muss man mit dieser Konzentration einen (teils energetischen) Druck von innen nach außen aufbauen. Leider sind dies nur Worte, mit denen ich diese Technik nur denen erklären kann, die schon wissen, was gemeint ist. Wenn man diese Technik "versehentlich" anwendet, dann erlebt man die Vibrationen oft sehr schnell. Am wahrscheinlichsten kommt es zu solchen versehentlichen Anwendungen, wenn man sich stark auf den Körper konzentriert.</p>	<p><u>"1.2.5.3.2"</u></p>
<p>(1.2.1.1.2.4.1) Vibrationen: Dies sind einige, teils sehr unangenehme, Störungen der Wahrnehmung des Körpers, die oft sehr plötzlich oder schnell auftreten. Eine Art von leichten bis starken Zittern kann oft während der Vibrationen auftreten. Die Intensität der fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse</p>	<p><u>"1.2.1.1.2.4.2"</u>, D: <u>"1.2.5.3.2.1"</u></p>

nimmt rapide zu (Besonders: "1.2.1.1.1.1.1", "1.2.1.1.1.1.2" und "1.2.1.1.1.1.3" aber andere Erlebnisse sind auch möglich). Zudem können diese übersinnlichen Erlebnisse eine Art von Druck aufbauen. Alle anderen übersinnlichen Wahrnehmungen können sich auch rapide intensivieren. Diese Vielzahl von intensiven Wahrnehmungen kann schnell zu Panik und Verlust der Entspannung führen. Sehr oft scheint das Atmen problematisch zu sein. Wenn man das bemerkt, wird das Atmen schwerer, je tiefer man in die Vibrationen kommt. Dies passiert, weil der Körper einschläft und versucht auf die automatische Schlafatmung umzustellen. Aber dies wird durch die Vibrationen und die eigene Konzentration auf das Atmen gestört. Man selbst ist wach und versucht bewusst zu atmen. Gleichzeitig versucht die automatische Schlafatmung die Kontrolle zu übernehmen. Das verursacht einen Konflikt. Die bewusste Kontrolle wird mehr und mehr entzogen. Das macht die Atmung scheinbar schwerer. Das ist der Grund, wieso man glaubt Probleme mit der Atmung zu haben. Mit mehr Übung kann man die Vibrationsphase länger stabil halten. Die Empfindung von Vibrationen kann teilweise sehr heftig sein. Vibrationen treten meist bei Astralreisenversuchen und anderen Entspannungstechniken auf. Vibrationen treten weniger häufig beim oder vorm "normalen" Einschlafen oder bei plötzlichen Schlafunterbrechungen (In diesem Fall oft durch Schlafstarre (siehe "1.2.5.3.10") begleitet).

(1.2.1.1.2.4.2) Seltener kann man während tiefer Entspannung das Herz schlagen fühlen. Man kann deutlich den Herzschlag (oder Puls) im ganzen Körper fühlen. Man fühlt den Blutdruck im ganzen Körper pulsieren. Dieses Gefühl kann sehr

"1.2.1.1.2.4.2.1", Tlw. D:
"1.2.5.3.2.1.1"

<p>beunruhigend sein und so zum Abbruch des Entspannungszustandes zwingen. Dieses Erlebnis tritt oft auf wenn <u>"1.2.1.1.2.4.1"</u> über längere Zeit wahrgenommen wird und durch Halten der Entspannung intensiviert wird.</p>	
<p>(1.2.1.1.2.4.2.1) Ähnlich wie <u>"1.2.1.1.2.4.2"</u>, aber hier können andere innere Körperfunktionen (Verdauung,...) gefühlt werden. Dieses Erlebnis tritt recht selten auf und zwingt meist ebenso zu einem Abbruch des Entspannungszustandes.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.2.1.1.1"</u></p>
<p><u>(1.2.1.1.3) Temperaturwahrnehmungen</u> Hier sind alle übersinnlichen und übersinnlich beeinflusste Temperaturempfindungen gelistet.</p>	
<p>(1.2.1.1.3.1) Die Temperatur scheint wärmer zu werden. Seltener kann die Temperatur scheinbar kälter werden. Das Gefühl bei diesen "Temperaturschwankungen" kann oft eigenartig oder abweichend von "realen" oder körperlichen Wahrnehmungen von der Temperatur sein. Sehr schnelle Zustandswechsel dieser Wahrnehmung sind manchmal möglich. Dieses Erlebnis kann bei leicht entspannten Alltagszuständen und auch bei tieferen Entspannungszuständen auftreten.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.1.2.1"</u></p>
<p>(1.2.1.1.3.2) Manchmal kann man eine fleckig verteilte seltsame Wahrnehmung von Kälte auf dem Körper fühlen. Es tritt bei Hitze (zu hohe Temperatur) in Kombination mit leichter bis starker Entspannung auf.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.1.2.2"</u></p>
<p>(1.2.1.1.3.2.1) Noch seltener kann eine fleckig verteilte seltsame Wahrnehmung von Wärme auftreten. Teilweiser Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.1"</u>.</p>	
<p><u>(1.2.1.1.4) Durch Trennung von dem Astralkörper und dem physischen Körper</u></p>	

<p><u>verursachte Erlebnisse</u> Hier werden Erlebnisse genannt, die durch die teilweise bis vollständige Trennung von dem Körper und dem Astralkörper verursacht werden. Nicht alle hier genannten Erlebnisse werden durch beabsichtigte Trennungen verursacht. Viele von diesen Erlebnissen können auch ohne beabsichtigte Trennung vorkommen. Beachte: Nicht jedes Trennungserlebnis ist ein Zeichen dafür, dass man die Austrittsphase erreicht hat. Viele Trennungserlebnisse können sogar auftreten, wenn man noch weit von der eigentlichen Austrittsphase entfernt ist. Voraussetzung für Trennungserlebnisse ist, wenn nicht anders angegeben, eine Tiefenentspannung.</p>	
<p><u>(1.2.1.1.4.1) Ruhige (und meist nur teilweise) Trennungserlebnisse</u> Hier werden die langsameren Trennungserlebnisse erwähnt. Diese Erlebnisse können (besonders am Anfang des Auftretens) oft nur an einigen Teilen des Körpers wahrgenommen werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.4.1.1) Oft tritt eine fleckig verteilte seltsame Wahrnehmung von Wärme an den Stellen, wo man den Körper verlässt, auf. Dieses Erlebnis tritt meist lang vor der eigentlichen Austrittsphase auf. Dieses Erlebnis zeigt nicht an, ob man den Körper verlassen kann oder nicht. Die Ursache dieses Erlebnisses könnte sein, dass die Trennung noch nicht komplett ist und der Astralkörper noch an den physischen Körper gebunden ist. Vielleicht verursacht das Ziehen an der Bindung das Gefühl von Wärme.</p>	<p>Tlw. D: "<u>1.2.1.1.3.2.1</u>", D: "<u>1.2.5.3.5.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.1.2) Bei vielen frühen Austrittsversuchen tritt Zittern auf. Es kann besonders bei zu frühen Bewegungsversuchen recht stark bis extrem werden. Dies zwingt normalerweise zum Abbruch des</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.5.1.2</u>"</p>

<p>Austrittsversuches. Dieses Erlebnis kann bei leichter bis tiefer Entspannung durch extrem langsames Bewegen mit einer gleichzeitigen Konzentration auf die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse gezielt erlebt werden.</p>	
<p>(1.2.1.1.4.1.3) Bei einem optimalen Austritt merkt man nichts Besonderes während man den Körper verlässt. Man fühlt keinen Widerstand beim Bewegen aus dem Körper. Es ähnelt dem normalen Aufstehen. Die meisten erfolgreichen Astralreisenversuche und praktisch alle unbeabsichtigt ausgelösten Astralreisen beginnen mit dieser Art von Austritt. Diese Art von Austritt kommt bei extremer Tiefenentspannung vor, wenn der physische Körper schläft.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.5.1.3</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.1.4) Man kann manchmal, während oder nach dem Austritt, zurück in den Körper gezogen werden. Dies passiert vor allem, wenn man sich in einer instabilen Anfangsphase einer Astralreise befindet und die Konzentration nicht richtig aufrechterhalten kann. Die Instabilität wird oft durch frühes oder nicht korrektes Austreten verursacht.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.5.1.4</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.1.5) Die kontrollierte Bewegung aus den Körper heraus kann sehr anstrengend bis überraschend leicht sein. Dies hängt von den jeweiligen Bedingungen ab.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.5.1.5</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.1.6) Die Bilder aus "<u>1.2.2.2.1.1.2</u>" und / oder "<u>1.2.2.2.1.1.3</u>" sind manchmal eine Art Übergang zur Astralreise. Man fängt an, diese Bilder zu sehen. Diese Bilder werden langsam (bis schnell) klarer und klarer und man kann dann den Körper verlassen. Dafür braucht man viel Übung. Aufgrund der Tatsache, dass dies ein Austrittserlebnis ist, wurde dieses Erlebnis entgegen der Systematik auch hier (bei den</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.5.1.6</u>", D: "<u>1.2.5.3.5.2.4</u>"</p>

fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen) eingeordnet.	
<p>(1.2.1.1.4.1.7) Bei voll bewussten Austritten bekommt man oft vor dem tatsächlichen Austritt die Kontrolle über einzelne oder mehrere astrale Körperteile. Manchmal kann man einen astralen Arm bewegen und manchmal ein astrales Bein. Dies geschieht oft auch, wenn man sich am Beginn einer Traumphase befindet und anfängt sich zu bewegen. Oft geht die Kontrolle schnell verloren, wenn man diese Bewegung bemerkt. Wenn man gut konzentriert ist, bekommt man mehr und mehr Kontrolle bis man den Körper verlassen kann. Man sollte beachten, dass die Bewegung von diesem Erlebnis leicht und schnell ist. (während die Bewegungen bei zu frühen und/oder falschen Bewegungsversuchen (Wo man den physischen Körper durch den Versuch, den Astralkörper zu bewegen, zieht.), schwer und langsam (Zentimeter für Zentimeter) sind).</p>	<p><u>"1.2.1.1.4.1.7.2"</u>, Tlw. D: <u>"1.2.5.3.3.2"</u>, D: <u>"1.2.5.3.5.1.7"</u></p>
<p>(1.2.1.1.4.1.7.1) Bei vielen Astralreisen, die mit diesem Austrittserlebnis beginnen, sind das Bewusstsein und die Wahrnehmungen der Umgebung zu Anfang sehr eingeschränkt. Man sieht manchmal nichts oder wenige Flecken des Sichtfeldes. Die Wahrnehmung der Bewegung fehlt oft oder ist nur schwach. All diese Begrenzungen müssen durch gezielte Konzentration entfernt werden.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.5.1.7.1"</u></p>
<p>(1.2.1.1.4.1.7.2) Bei gedanklicher Vorstellung (Simulation) von körperlicher Bewegung kann der Astralkörper plötzlich anfangen, sich gemäß <u>"1.2.1.1.4.1.7"</u> zu bewegen. Oft endet die Kontrollierbarkeit der Bewegung durch das Bemerkens dieser Bewegung. Mit zunehmender Übung funktioniert diese Austrittsmethode besser.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.5.1.7.2"</u></p>
<p>(1.2.1.1.4.1.8) Ein Gefühl von zwei Körpern ist</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.1.1.9"</u>, D:</p>

möglich. Diese zwei Körper können wegen der Überlagerung oft schwer unterschieden werden. Aber klar erkennbare getrennte Wahrnehmungen der zwei Körper sind auch möglich.

"1.2.5.3.5.1.8"

(1.2.1.1.4.2) Schnellere bis Extreme durch Trennung und Zurückfallen verursachte

Erlebnisse Die hier gelisteten Erlebnisse werden meist durch Zurückfallen des Astralkörpers in den eigenen Körper verursacht. Oft werden diese Erlebnisse durch Unterbrechung oder Störung von Entspannungszuständen und Astralreisenversuchen ausgelöst. Vermutlich haben einige davon (zumindest bei einem Teil ihres Auftretens) auch andere Ursachen und Auslöser. Darauf kann geschlossen werden, weil einige der hier gelisteten Erlebnisse ohne Störung der Entspannungszustände und in regelmäßigen Intervallen auftreten. Alle hier beschriebenen Erlebnisse werden von einem kleinen bis starken Schreck und einem nachfolgendem angenehmen, langsam abklingenden, im ganzen Körper auftretenden Gefühl begleitet. Diese Erlebnisse können von verschiedenen Geräuschen begleitet werden. Die Art dieser Geräusche kann variieren. Abweichungen von den hier genannten Geräuschen sind möglich. Die hier genannten Erlebnisse können teilweise bei der Rückkehr nach einer Astralreise auftreten. Entgegen einiger Gerüchte kann man diese Erlebnisse nicht als Hilfe zum Austreten benutzen. Der Grund ist, dass das Vorkommen dieser Erlebnisse ein Zeichen ist, dass der Astralkörper bereits zurück in den physischen Körper gefallen ist. Die Entspannung wird durch diese Erlebnisse stark reduziert und man muss die Entspannung praktisch neu starten. Alle hier genannten Erlebnisse treten fast nur in tiefen bis sehr tiefen Entspannungszuständen auf. Die Möglichkeit des gezielten Erlebens ist begrenzt.

"1.2.1.1.4.2.2.3", D:
"1.2.5.3.4"

<p>Der beste Weg solche Erlebnisse auszulösen ist plötzliches Unterbrechen der Entspannung durch Geräusche, Berührungen (von anderen Personen,...) und anderen unerwarteten Störungen. Manchmal sind sogar eigene Aktionen (Bewegungen,...) die auslösende Störung. Nur einige dieser Erlebnisse können durch gezieltes Auslösen erlebt werden. Eine "Möglichkeit", um bestimmte oder ausgewählte Erlebnisse dieser Gruppe zu erleben, gibt es nicht.</p>	
<p><u>(1.2.1.1.4.2.1) Erlebnisse, die meist einzeln oder wenige Male in unregelmäßigen Intervallen auftreten:</u> Die hier genannten Erlebnisse treten während eines einzelnen Entspannungszustandes meist einzeln und nur selten mehrere Male auf. Diese Erlebnisse können manchmal auch gezielt erlebt werden.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.1</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.2.1.1) Manchmal sieht man während der Entspannung ein plötzliches helles Aufblitzen auf dem gesamten Sichtfeld. Das gesamte Sichtfeld bekommt für einen Sekundenbruchteil eine gleichmäßig verteilte, helle Farbe. Diese helle Farbe hat oft waagerechte Linien. Diese parallelen Linien sind oft gezackt. Es sieht aus wie ein gestörter Fernsehsender. Manchmal wird dieses Erlebnis von einem oft sehr lauten Geräusch (Knallen,...) begleitet. Sehr oft tritt ein gleichzeitiger und oft sehr intensiver Impuls (Explosion von Innen) auf, der den Körper Zucken lässt. Dieses Erlebnis wird sehr oft durch Geräusche ausgelöst. Selten sind eigene Bewegungen der Auslöser. Das Sehen der Linien ist ein Hinweis auf die mögliche Existenz des Superraums 3 (Frequenz, siehe: "<u>1.1.1.5</u>" und Unterpunkte).</p>	<p>D: "<u>1.2.2.1.8.2</u>", D: "<u>1.2.5.3.4.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.2.1.2) Extrem eigenartiges Gefühl, das</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.1.2</u>"</p>

<p>plötzlich durch den ganzen Körper schießen kann. Es ist vergleichbar mit einer Art Druck oder Explosion von Innen. Dieses Erlebnis wird manchmal von Kribbeln begleitet. Es wird oft durch störende Geräuschen ausgelöst. Es wird selten auch durch plötzliches Jucken ausgelöst.</p>	
<p>(1.2.1.1.4.2.1.3) Sehr plötzliches Gefühl von (sehr) kurzen Fallen. Dieses Gefühl wird meist durch einen Impuls (Explosion von innen) und einen Schreck begleitet. Der Impuls und der Schreck zwingen oft zu einer plötzlichen Bewegung der Gliedmassen (Zusammenzucken). Dieses Erlebnis tritt meist kurz nach dem Beginn der Traumphase auf. Es kann auch zu jeder anderen Zeit während eines astralen Traumes auftreten. In solchen Fällen wird man durch dieses Erlebnis geweckt. Meist ist dieses Erlebnis Teil (des Endes) dieser Träume. Beispiel: Man fällt im Traum und das Erlebnis tritt auf. Aber auch andere Traumszenen können dieses Erlebnis auslösen. Beispiel: Man wird im Traum von einer Wespe gestochen und das Erlebnis tritt auf. Dieses Erlebnis kann auch bei traumlosen Schlafphasen und bei tiefen Entspannungszuständen auftreten. Das Auftreten dieses Ergebnisses kann durch Schlafbedingungen gemäß "<u>1.2.5.3.12.2.1.3</u>" gefördert werden.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.1.3</u>"</p>
<p><u>(1.2.1.1.4.2.2) Seltene Erlebnisse, die oft mehrere Male hintereinander auftreten:</u> Hier werden seltene Erlebnisse genannt, die während eines einzelnen Entspannungszustandes normalerweise mehrere Male auftreten. Diese Erlebnisse können nur schwer gezielt erlebt werden.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.2</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.2.2.1) Leichtes Gefühl (Explosion von Innen), dass durch den Körper schießt. Dieses Erlebnis tritt in regelmäßigen Abständen (einige</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.2.1</u>"</p>

<p>Minuten) auf und wird jedes Mal einiges stärker. Beispiel: Ein schwaches Erlebnis wird von einem mittleren Erlebnis gefolgt und dann von einem starken Erlebnis gefolgt.</p>	
<p>(1.2.1.1.4.2.2.2) Sehr selten erlebt man ein Gefühl, als ob man mit den Augen zoomen würde. Dieses Erlebnis tritt in unregelmäßigen Abständen (einige Minuten oder mehr) auf. Die Intensität ist bei jedem Auftreten unterschiedlich. Beispiel: Ein starkes Erlebnis kann von einem mittleren Erlebnis gefolgt werden und dann von einem sehr starken Erlebnis gefolgt werden. Es wird von einem seltsamen Gefühl im ganzen Körper begleitet, was als eine Art langsame Explosion von Innen beschrieben werden kann.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.2.2</u>"</p>
<p>(1.2.1.1.4.2.2.3) Recht lautes knarrendes und brummendes Geräusch, das von Vibrationen und Explosionen von innen begleitet wird. Dieses Erlebnis hat intensivere angenehme Nachwirkungen und tritt in unregelmäßigen Abständen auf. Manchmal treten auch andere Erlebnisse der Gruppe "<u>1.2.1.1.4.2</u>" zwischen den Intervallen auf. Ein kurzes seltsames Piepen trat bei so einem Erlebnis auch als Geräusch auf.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.4.2.3</u>"</p>
<p><u>(1.2.1.2) Eher indirektes Fühlen von Energie (Folgewirkungen und Nebenwirkungen)</u> Hier werden diverse indirekte Wirkungen von Energie genannt. Diese Erlebnisse werden normalerweise nicht gezielt verursacht und sind oft auch unerwünscht.</p>	
<p><u>(1.2.1.2.1) Nebeneffekte unter normalen Umständen im Alltagsleben</u> Hier werden Nebeneffekte erklärt, die den Alltag betreffen (auf Arbeit, unterwegs, zuhause beim Fernsehen).</p>	
<p>(1.2.1.2.1.1) Die Empfindlichkeit der Teile des</p>	

<p>Körpers, wo man die Energie fühlt, steigt. Jede körperliche Wahrnehmung kann während des Ladens/Fühlens der Energie intensiver gefühlt werden. Diese erhöhte Empfindlichkeit hört sofort auf, wenn die Ursachen (Fühlen von Energie,...) beendet wurden.</p>	
<p>(1.2.1.2.1.2) Gefühl des Schwebens, Schaukelns oder Schwankens. Der Boden schwankt oft beim Laufen, als ob man in einem langsam fahrenden Zug läuft. Dieses Erlebnis kann sehr oft mit geschlossenen Augen wahrgenommen werden. Aber es ist auch mit offenen Augen wahrnehmbar. Dieses Erlebnis kommt vorrangig bei leichter Entspannung vor. Insbesondere, wenn man eine (durch häufigen oder regelmäßigen Umgang mit Energie verursachte) erhöhte Sensibilität gegenüber Energie hat. Eingehende übersinnliche Übertragungen ("<u>1.2.5.5</u>") verursachen oft schwankende bis ruckartige Bewegungswahrnehmungen. Besonders bei stark emotionalen und plötzlichen Übertragungen (wenn der Sender einen Schreck bekommt oder Wütend wird,...).</p>	<p><u>"1.2.1.2.2.4"</u>, <u>"1.2.5.3.11.4"</u>, <u>"1.2.5.5.2.1"</u>, Tlw. D: <u>"1.2.5.3.1.1.6"</u></p>
<p><u>(1.2.1.2.2) Nebeneffekte von Unterbrechungen von Entspannungszuständen</u> Zu schnelle Unterbrechungen von Entspannungszuständen können ein paar Nebenwirkungen haben. Diese Nebenwirkungen wurden hier genannt.</p>	<p><u>"M.1.1.2.2"</u></p>
<p>(1.2.1.2.2.1) Wenn man während der Entspannung zu schnell aufsteht, kann man sich Schwindlig fühlen und es kann einen schwarz vor den Augen werden. Übersinnliche Erlebnisse können oft für eine kurze Zeit deutlich intensiver wahrgenommen werden. Die Ursache ist der während der Entspannung gesenkte Blutdruck. Wenn dieses Erlebnis auftritt, sollte man sich hinsetzen und für</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.11.1"</u></p>

einige Minuten sitzen bleiben, bis dieses Erlebnis abklingt.	
(1.2.1.2.2.2) Eine länger anhaltende Nachwirkung ist eine extreme Müdigkeit, Faulheit oder Schwäche. Dies lässt meist in wenigen Minuten bis eine Stunde nach.	D: " <u>1.2.5.3.11.2</u> "
(1.2.1.2.2.3) Oft hat man ein seltsam duseliges oder benebeltes Gefühl (leichte Bewusstseinsveränderung). Die Dauer ist Abhängig von der Tiefe der Entspannung und der Schnelligkeit der Unterbrechung. Normalerweise hält dieses Erlebnis ein paar Minuten bis eine Stunde. Es hält selten länger.	D: " <u>1.2.5.3.11.3</u> "
(1.2.1.2.2.3.1) Einige sehr starke Veränderungen des Bewusstseinszustands sind manchmal auch möglich. Das Abklingen ist meist recht schnell. Aber es kann ein paar Minuten bis mehr als eine Stunde dauern, bis dieses Erlebnis komplett verschwindet.	D: " <u>1.2.5.3.11.3.1</u> "
(1.2.1.2.2.4) Oft tritt hier ein Erlebnis auf, dass " <u>1.2.1.2.1.2</u> " ähnlich ist. Man fühlt sich schwindlig und bekommt leichte Gleichgewichtsstörungen. Das klingt normalerweise sehr schnell ab.	D: " <u>1.2.5.3.11.4</u> "
<u>(1.2.1.2.3) Durch falschen Ladezustand verursachte Energienebenwirkungen:</u> Hier werden Erlebnisse genannt, die auftreten können wenn man einen falschen Ladezustand hat. Ein falscher Ladezustand bedeutet, dass man zu wenig oder zu viel Energie hat. Ursachen für falsche Ladezustände können sein: Energiemethoden, Konzentrationsübungen, Emotionen, Stress und Anstrengungen, Krankheiten, eingehende übersinnliche Übertragungen (" <u>1.2.5.5</u> "), äußere Einflüsse und vieles mehr. Falsche Ladezustände sind keine "Universaldiagnose". Sie sind nur	<u>"M.2.2.3"</u>

Nebenwirkungen oder Folgen von anderen Ursachen. Der Ladezustand kann nur normal werden und bleiben, wenn die Ursachen beseitigt wurden. Falsche Ladezustände sind kein Grund, mit der Anwendung von übersinnlichen Methoden aufzuhören. Die Nebeneffekte sind lästig, aber sie klingen schnell ab. Wenn der Übungsstand zunimmt, werden die falschen Ladezustände seltener und leichter zu beheben. Hinweis zu den folgenden Punkten: Einige Schwindligkeitsgefühle, die den Schwindligkeitsgefühlen ähneln, die durch Alkohol verursacht wurden, sollten kontrolliert werden. Bitte lern es sofort, wenn solche Erlebnisse auftreten. Geeignete Methoden um solche Erlebnisse zu kontrollieren sind das Korrigieren des falschen Ladezustandes und, wenn nötig, die Entfernung (Beseitigung) von den Ursachen. Ein Ausgleich der Energie des Körpers kann auch helfen. Besonders, wenn nur Teile des Körpers falsche Ladezustände haben.

(1.2.1.2.3.1) Bei zu hohen Ladezuständen kann es sein, das man sich gefährlich stark benebelt fühlt. Wenn Symptome von dieser Gruppe auftreten, sollte man warten, bis die Symptome abklingen, bevor man das Haus verlässt. Einige der hier genannten Symptome von zu hohen Ladezuständen haben eine ähnliche Beschreibung, wie die Symptome von zu niedrigen Ladezuständen. Sie sind so ähnlich, dass die Unterschiede nur schwer in Worten beschrieben werden können. In diesem Fall können die Unterschiede nur durch eigene Erfahrung bemerkt werden.

(1.2.1.2.3.1.1) Die Umgebung kann manchmal sehr verschwommen wahrgenommen werden.

(1.2.1.2.3.1.2) Man fühlt oft auch eine besondere Leichtigkeit.	
(1.2.1.2.3.1.3) Selten kann man auch Hellwach sein. Aber man möchte dann immer noch schlafen. Man kann ein seltsames Gefühl, erschöpft zu sein, haben (Trotz der Tatsache dass man "Hellwach" ist).	
(1.2.1.2.3.1.4) Eine eher angenehme, aber starke Form von geistiger Abwesenheit kann vorkommen.	
(1.2.1.2.3.1.5) Kopfschmerzen sind ebenfalls möglich.	
(1.2.1.2.3.1.6) Die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse können manchmal sehr intensiv wahrgenommen werden. Dies betrifft insbesondere: " <u>1.2.1.1.1.1.1</u> ", " <u>1.2.1.1.1.1.2</u> " und " <u>1.2.1.1.1.1.3</u> ". Diese Wahrnehmungen können ein leicht unangenehmes Druckgefühl von innen verursachen.	
<u>(1.2.1.2.3.2) Bei zu niedrigen Ladezuständen, oder zu hohen "Verbrauch" von Energie tritt auf:</u> Wenn diese Symptome auftreten, sollte man schlafen, Pause machen oder Energie laden. Einige der hier genannten Symptome von zu niedrigen Ladezuständen haben eine ähnliche Beschreibung, wie die Symptome von zu hohen Ladezuständen. Sie sind so ähnlich, dass die Unterschiede nur schwer in Worten beschrieben werden können. In diesem Fall können die Unterschiede nur durch eigene Erfahrung bemerkt werden.	
(1.2.1.2.3.2.1) Eine erhöhte Müdigkeit oder Erschöpftheit tritt auf.	
(1.2.1.2.3.2.2) Oft fühlt man eine Extreme Wärme beim Einschlafen. Es passiert oft, dass man trotz	

Müdigkeit nicht schlafen kann.	
(1.2.1.2.3.2.3) Seltener kann man seltsam deprimiert sein.	
(1.2.1.2.3.2.4) Man fühlt oft eine seltsame und manchmal unangenehme Leichtigkeit, wenn der niedrige Ladezustand länger hält.	
(1.2.1.2.3.2.5) Eine unangenehmere Form von geistiger Abwesenheit kann auftreten.	
(1.2.1.2.3.2.6) Kopfschmerzen sind selten ebenfalls möglich.	
<p><u>(1.2.2) Sichtbare übersinnliche Erlebnisse:</u> Hier werden alle Erlebnisse genannt, die auf jegliche Art und Weise gesehen werden können. Hier werden auch alle Arten der bildlichen Vorstellung genannt. Es ist wichtig zu beachten, dass es für Anfänger schwierig sein kann, die Erlebnisse zu unterscheiden. Die Ursache ist, dass oft eine ganze Reihe von neuen Erlebnissen auf einmal gesehen werden kann. Außerdem ist für den ungeübten Anfänger die Bestimmung der Erlebnisse und die Zuordnung der richtigen Gruppen besonders schwer. Viele Erlebnisse können trotz sorgfältigster Beschreibung vom Text her nicht genau gedeutet werden. Dies wird sich mit zunehmender Erfahrung ändern, da die Gruppen der Erlebnisse durch ihre unterschiedlichen Charakteristischen Eigenschaften voneinander unterschieden werden können. Nicht jedes Erlebnis kann über Minuten oder gar Stunden beobachtet werden. Im Gegenteil. Die maximale Beobachtungszeit für sichtbare übersinnliche Erlebnisse ist meist weniger als 20 Minuten am Stück. Man kann sich nach dieser Zeit nicht mehr richtig konzentrieren. Die sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse lösen sich vollständig</p>	"0.1", "M.3.1"

auf. Die Ursache ist vermutlich das Fehlen von Energie, die für weiteres Beobachten benötigt wird. Ein anderes Problem ist dass viele Erlebnisse nur für eine kurze Zeit sichtbar sind. Die meisten Einzelerlebnisse können nur einige Sekunden bis Minuten wahrgenommen werden. Einige Erlebnisse sind sogar nur einen Sekundenbruchteil sichtbar. Kurzzeitig sichtbare übersinnliche Erlebnisse wurden in diesem Text als solche beschrieben. Es ist wahrscheinlich, dass die Dauer der Sichtbarkeit von einzelnen Erlebnissen von dem Beobachter abhängt. Das heißt, dass die maximale Dauer der Sichtbarkeit von Person zu Person (mehr oder weniger) unterschiedlich sein könnte. Weiterhin ist zu beachten: Man braucht zum Beobachten von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen oft eine bestimmte Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: "1.2.2.3.1.1"). Diese kann nur durch einen selbst entdeckt werden. Sie kann nicht mit Worten beschrieben werden. Erst mit dieser Konzentration ist es möglich, die Energie gezielt zu sehen. In den Methoden sind weitere Erläuterungen ("M.3.1"). Sichtbare übersinnliche Erlebnisse können mit offenen Augen oder mit geschlossenen Augen wahrgenommen werden. Einige Arten von Visualisierungen (bildliche Vorstellung) können auch sichtbare übersinnliche Erlebnisse sein. Die Art der Wahrnehmung ist in der jeweiligen Gruppe und / oder dem jeweiligen Erlebnis beschrieben. Alle sichtbaren übersinnliche Erlebnisse (die keine Visualisierungen sind) können an die Umgebung gebunden sein oder an die Augen gebunden sein. Erlebnisse, die an die Augen gebunden sind, sind unabhängig von der Umgebung. Sie wirken wie Projektionen auf die Augen. Erlebnisse, die an die Umgebung gebunden sind, sind von der Umgebung abhängig. Sie passen in die Umgebung, wie reale (physische) sichtbare

Objekte. Viele sichtbare übersinnliche Erlebnisse haben beide Eigenschaften. Sie passen teilweise in die Umgebung, aber verhalten sich auch teilweise wie Projektionen. Sie können manchmal auch nur das Verhalten von Projektionen haben oder nur das Verhalten von realen sichtbaren Objekten. Die Art des Verhaltens ist in der jeweiligen Gruppe und / oder dem jeweiligen Erlebnis beschrieben.

(1.2.2.1) Sichtbare übersinnliche Erlebnisse, die keine Bilder sind (Sehen von eigener Energie, Energie von anderen Menschen (Tieren,...) und Astralwesen,...):

Hier werden alle sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse genannt, die keine Bilder sind. Unter bestimmten Bedingungen ist es möglich, dass man die eigene übersinnliche Sicht durch eine gezielte Konzentration auf eine bestimmte Gruppe "einstellen" kann. Dies macht es möglich, nur oder vorrangig die Erlebnisse dieser bestimmten Gruppe zu sehen. Beobachtete Astralwesen haben eine andere Häufigkeit und Intensität der hier erwähnten Erlebnisse, als physische Lebewesen (Menschen, Tiere,...). Bei Astralwesen sind hauptsächlich Aura 2 und Aura 3 sichtbar. Aura 0 scheint zu fehlen und Aura 1 B ist extrem selten sichtbar. Diese Beobachtungsergebnisse müssen nicht zwangsläufig auf alle Astralwesen zutreffen. Es kann sein, dass diese Ergebnisse nur auf die Wesen zutreffen, die ich beobachtet habe. In diesem Fall haben die an anderen Astralwesen sichtbaren Erlebnisse eine andere Häufigkeit und Intensität, die vom jeweiligen beobachteten Astralwesen abhängen. Die Auren von anderen Menschen, Tieren und sogar die Aura von dem Beobachter selbst kann beobachtet werden. An diesen lebenden Wesen sind alle Schichten der Aura sichtbar. Es sollte beachtet werden, dass diese Schichten nicht oder nicht immer in Schichten

"0.1", "1.1.1.5.4.1",
"1.2.5.1"

<p>angeordnet sind. Es ist sogar wahrscheinlich, dass einige Schichten andere Schichten durchdringen. Die "äußeren" Schichten sind auch dort, wo die inneren Schichten sind. Es ist auch wahrscheinlich, dass die Schichten Teile verschiedener "Ebenen" (oder Teile des Astralkörpers in) der 10. Dimension (siehe "<u>1.1.1.5.4.1</u>") sind. Dies sind Schlussfolgerungen von dem Fakt, dass die Auraschichten nicht immer an ihrem "räumlichen" Platz sichtbar sind. Sie sind oft weiter innen sichtbar, als sie sein sollten. Man kann nie alle Schichten zur gleichen Zeit wahrnehmen. Nur bestimmte begleitende Erlebnisse, die von der jeweiligen beobachteten Schicht abhängen, können zusammen mit der beobachteten Schicht gesehen werden. Jede Schicht hat ihre "typischen Begleitschichten", mit denen sie zusammen gesichtet werden kann. Das Auftreten der typischen Begleitschichten und ihre räumliche Anordnung machten die Zuordnung der Schichten möglich.</p>	
<p><u>(1.2.2.1.1) Aura 0:</u> Es sind noch keine charakteristischen Eigenschaften dieser Gruppe bekannt. Wahrscheinlich haben die Erlebnisse von dieser Gruppe fast nur weiße bis graue Farben. Diese Effekte sind mit offenen Augen sichtbar. Aura 0 Effekte wurden zusammen mit Aura 1 A ("<u>1.2.2.1.2</u>") beobachtet. Die Aura 0 Erlebnisse sind teilweise an die Umgebung gebunden.</p>	<p>Ges. D: "<u>1.2.5.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.1.1) Aura 0: Im Kern des Flimmerns von Aura 1 A (siehe "<u>1.2.2.1.2.1</u>"), ist selten eine Masse sichtbar, die viele helle Lichtpunkte enthält. Sie ist extrem dicht am Körper. Vermutlich ist sie normalerweise innerhalb des Körpers. Das könnte die Erklärung für die seltenen Sichtungen sein.</p>	
<p>(1.2.2.1.1.1.1) Diese Lichtpunkte verlassen selten</p>	

<p>in kleinen Schwärmen ihren Bereich. Diese strömen dann in den Bereich der Aura 1 B ("<u>1.2.2.1.2</u>"). Diese kleinen sich verbreitenden Schwärme sind nur für eine Sekunde sichtbar.</p>	
<p>(1.2.2.1.2) Aura 1 A und ähnliche Effekte: Die Aura 1 A ist eine neu entdeckte Schicht der Aura. Aura 1 A wurde mit Aura 1 B (siehe "<u>1.2.2.1.3</u>") beobachtet. Die undetaillierten Aura 1 A Effekte ähneln den undetaillierten Aura 1 B Effekten.</p>	<p><u>"1.2.2.1.1"</u>, <u>"1.2.2.1.1.1"</u>, <u>"1.2.2.1.3"</u>, <u>"1.2.2.1.6.2"</u>, <u>"1.2.2.1.6.2.1"</u>, Ges. D: <u>"1.2.5.1.2"</u></p>
<p>(1.2.2.1.2.1) Aura 1 A: Um die Hände ist oft eine Art starkes Flimmern sichtbar, das sich sehr langsam bewegt. Dieses Erlebnis ist sehr gut gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sichtbar. Es tritt normalerweise in 5 Millimeter starken Schichten auf (selten sind dickere Schichten, extrem selten sind solche Schichten über 5 Zentimeter dick). Es sieht aus wie das Flimmern über einer Kerzenflamme. Das Flimmern kann sehr selten viel grober sein. Die Schicht ist dann viel dicker. Die Aura 1 B kann in diesem Fall starke Verzerrungen des Hintergrundes verursachen. Während des Tages in hellen Licht ist die Aura 1 A schwerer zu beobachten. Dann ist Aura 1 A oft zusammen mit AE X4 ("<u>1.2.2.1.6.2</u>") sichtbar.</p>	<p><u>"1.2.2.1.1.1"</u>, <u>"1.2.2.1.3.1"</u></p>
<p>(1.2.2.1.2.2) Das Flimmern von der Aura 1 A scheint eine Art von Verbindung zu bilden, wenn man eine Hand (oder einen Finger) zu der anderen Hand bewegt. Die optimale Beobachtungsdistanz zwischen den Händen (Fingern) ist 2 bis 5 Zentimeter. Das Flimmern kann manchmal in die Länge gezogen sein und sogar gestreift aussehen. Dieses Erlebnis ist sehr gut gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit</p>	

<p>Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sichtbar.</p>	
<p>(1.2.2.1.2.3) Das Flimmern der Aura 1 A kann bei intensiverer Beobachtung sehr selten (!!!) auch zu einer klar sichtbaren gestreiften Struktur werden. Diese sehr interessanten Streifen erinnern an die Streifen von Öl oder Benzin auf Wasser. Die Streifen bilden, wie die Streifen von dem Öl, konzentrische Ringe. Die Ringe sind, wie die Ringe von dem Öl, nicht ganz rund. So sind diese Ringe nicht runde konzentrische Ringe. Sie haben unregelmäßige Formen. Die einzelnen Ringe haben zu ihren angrenzenden Ringen auf der ganzen Länge den selben Abstand. Diese Streifen sind in ständiger Bewegung. Der Abstand zwischen den Streifen ist unterschiedlich. Aber nahe beieinander liegende Streifen haben ähnliche Abstände. Der Unterschied des Abstandes ist, wie der Unterschied des Abstandes von den Streifen von Öl auf Wasser, über mehrere Streifenlagen sanft steigend. Dieses Erlebnis wurde zusammen mit zahlreich auftauchenden einzelnen Gruppen von Linien von <u>"1.2.2.1.8.1"</u> beobachtet. Dieses Erlebnis ist sehr gut gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sichtbar.</p>	
<p><u>(1.2.2.1.3) Aura 1 B und ähnliche Effekte:</u> Die Aura 1 B Effekte sind oft sehr detailliert. So sind sie besonders bei den ersten Sichtungen sehr beeindruckend. Die Aura 1 B Effekte sind meist weiß bis grau oder transparent. Die hier genannten Effekte sind sehr gut bei Nacht sichtbar. Aber man kann sie auch am Tag sehen. Diese Effekte sind mit offenen Augen sichtbar. Aura 1 B wurde zusammen mit Aura 1 A ("<u>1.2.2.1.2</u>") und Aura 2 ("<u>1.2.2.1.4</u>") beobachtet. Die Aura 1 B Erlebnisse</p>	<p><u>"1.2.2.1.2"</u>, <u>"1.2.2.1.4"</u>, <u>"1.2.2.1.5"</u>, Ges. D: <u>"1.2.5.1.3"</u></p>

<p>sind teilweise bis vollständig an die Umgebung gebunden. Detailliertere Varianten sind mehr an die Umgebung gebunden als weniger detaillierte.</p>	
<p>(1.2.2.1.3.1) Das Flimmern der Aura 1 A (siehe "<u>1.2.2.1.2.1</u>") kann bei einer intensiven Beobachtung zu einer Magnetfeldartig aussehenden Struktur werden. Dieses Feld ist auch immer in Bewegung. Dieses Erlebnis ist oft nach plötzlichen Unterbrechungen von Astralreisenversuchen und Unterbrechungen von tiefen Entspannungszuständen sichtbar. Dann wird es sehr schnell bemerkt, weil es sich sehr lebhaft verhält. Manchmal kann man dieses Erlebnis und seine Varianten (Unterpunkte) besser gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sehen.</p>	<p><u>"1.1.1.3"</u></p>
<p>(1.2.2.1.3.1.1) Man kann oft den Aufbau und das Zerreißen von Energieverbindungen in dieser Struktur beobachten. Siehe auch "<u>1.1.1.3</u>" und Unterpunkte.</p>	
<p>(1.2.2.1.3.1.2) In einigen Fällen kann man die Feinstruktur der Aura 1 B beobachten. Es fängt an auszusehen wie hin und her springende Streifen. Diese Streifen können selten zu noch feineren Strukturen, die an Haarbüschel erinnern, werden. Diese sind extrem lebhaft und flackern wie Flammen schnell hin und her. Man kann sehr viele feine Linien sehen. Dies ist die Feinstruktur der Energiefelder der Aura 1 B.</p>	
<p>(1.2.2.1.3.1.2.1) Eine sehr auffällige Variante sind sehr dunkle Gruppen von diesen lebhaften "Haarbüscheln". Sie sehen sehr detailliert und schön aus.</p>	

<p>(1.2.2.1.3.1.3) Bei sehr guter Entspannung kann man die Aura 1 B von den eigenen Augen sehen. Das heißt, man sieht die Aura von unten! Sie sieht aus wie langsam wandernde intensiv schwarze Flecken oder magnetische Felder. Meist sind nur wenige und große Flecken sichtbar. Dieses Erlebnis tritt oft zusammen mit Bildszenen von "<u>1.2.2.2.1.1.3</u>" auf.</p>	<p><u>"1.2.2.1.3.1.3.2"</u></p>
<p>(1.2.2.1.3.1.3.1) Die detaillierte Variante sieht eher nach einer Art von Netz aus. Rundliche "Löcher" sind von grauen oder dunklen Rändern umgeben. Auch hier ist das lebhafteste Verhalten von der Aura 1 B bemerkbar. Dieses Erlebnis tritt oft zusammen mit Bildszenen von "<u>1.2.2.2.1.1.3</u>" auf.</p>	
<p>(1.2.2.1.3.1.3.2) Eine weitere detaillierte Variante hat feinere und gleichmäßiger verteilte Strukturen als "<u>1.2.2.1.3.1.3</u>" und ist meist transparenter oder ganz transparent. Wenn sie transparent ist, sieht sie aus, wie die gewöhnliche Aura 1 B von unten. Auch hier ist das lebhafteste Verhalten von der Aura 1 B bemerkbar. Dieses Erlebnis tritt oft zusammen mit Bildszenen von "<u>1.2.2.2.1.1.3</u>" auf.</p>	<p><u>"1.2.2.1.8.3"</u></p>
<p><u>(1.2.2.1.4) Aura 2 und ähnliche Effekte:</u> Die Aura 2 Effekte sind fast immer sehr bunt und haben mittelmäßige Kontraste. Meist sind verschwommene Farben sichtbar. Die Farben der Aura, die oft in der Esoterik beschrieben sind, sind die Farben von der Aura 2. Viele Leute glauben, dass die Farben der Aura von diversen Zuständen der Menschen abhängen. Ich habe keinen Nachweis für die Richtigkeit der Deutungen der Farben gefunden. Aber es ist sicher, dass die Farben von dem Zustand der Besitzer abhängen. Die Abhängigkeit der Farben und Helligkeit von der Aura von Emotionen, der Menge von Energie, dem Zustand des Besitzers und der Konzentration</p>	<p><u>"1.2.2.1.3"</u>, <u>"1.2.2.1.5"</u>, <u>"1.2.5.7.1"</u>, Ges. D: <u>"1.2.5.1.4"</u>, Ges. D: <u>"1.2.5.3.1.3.1.1"</u></p>

wurden nachgewiesen. Es ist möglich, dass die durch diese Faktoren veränderte Energie die Farben der Aura beeinflusst. Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Aura 2 wurde zusammen mit Aura 1 B ("1.2.2.1.3") und Aura 3 ("1.2.2.1.5") beobachtet. Die Aura 2 Erlebnisse sind nicht bis teilweise an die Umgebung gebunden. Detailliertere Varianten sind mehr an die Umgebung gebunden als weniger detaillierte.

(1.2.2.1.4.1) Aura 2: Sie kann als fleckig verteilte und farbige Muster oder Kreise wahrgenommen werden. Sie ändern langsam ihre Form und ihre Farbe. Jede Farbe ist möglich. Meist sieht man mehrere Farben auf einmal. Seltener ist nur eine einzelne Farbe sichtbar. Diese Farben scheinen zu fließen. Bei der Beobachtung mit offenen Augen kann man einen Abstand zum Körper bemerken. Diese Farben reagieren, wenn man die Hand hinein steckt. Die Farben leuchten in der Nähe der Hand meist intensiver. Besonders bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen "fühlen" sich diese Farben an, als ob sie blendend hell sind. Aber ihr optisches Aussehen ist nicht so hell. Diese "Helligkeit" verursacht ein seltsames Gefühl bei der Beobachtung von diesen Farben. Bei Tageslicht sind die Farben durchsichtiger als bei Dunkelheit. Die scheinbare "Helligkeit" der Farben ist bei Tageslicht geringer. Bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen können diese Farben als Tunnel fehlgedeutet werden. Besonders, wenn diese Farben die Form von Ringen haben. Unerfahrene Anwender von Astralreisenmethoden tun dies sehr oft. Die Farben haben ein besonderes Erkennungsmerkmal. Sie wiederholen ihren Ablauf in Intervallen (meist 2 bis 4 Sekunden). Nach Störungen der Konzentration startet oft sofort ein neues Intervall. Die Wiederholungen

"1.2.2.1.5.2.1",
"1.2.2.2.1.1.2"

sind nicht absolut genau. Jedes Intervall ist etwas anders.	
(1.2.2.1.4.1.1) Die Farben der Aura 2 können selten auch sehr detailliert werden oder sein. In diesen Fall sieht die Aura 2 sehr dreidimensional aus. Sie erinnert an Bilder von Nebel vom Weltraum. Die Aura 2 kann manchmal auch fleckig aussehen. Dies macht es oft schwierig die begleitenden sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse zu sehen und zu erkennen.	
(1.2.2.1.4.1.2) Selten ist die absolute Feinstruktur der Aura 2 sichtbar. Diese sieht aus wie Büschel von langen Haaren oder Fäden. Die einzelnen Fäden sind in großen parallelen und oft gebogenen Gruppen (Ähnlich sind die Bilder der Sonnenkorona, die von dem Satelliten "Soho" gemacht werden). Diese Fäden sind Teil der Energiefelder. Diese Fäden scheinen sich an einigen Stellen zu kreuzen oder aufeinander zu stoßen. Einige der anderen Aura 2 Effekte können an diesen Stellen beobachtet werden. Diese werden vielleicht durch Reaktion der sich kreuzenden Linien verursacht.	<u>"1.1.1.3"</u>
(1.2.2.1.4.1.2.1) In wenigen Fällen kann die Struktur sogar noch feiner und extrem klar wahrgenommen werden. Die dann sichtbaren einzelnen "Fäden" oder Haare scheinen sich langsam zu bewegen. Sie sehen dann extrem dreidimensional aus!!!	
(1.2.2.1.4.2) Kristalle: Dies sind selten auftretende weiße oder seltener bläuliche Strukturen. Sie bestehen aus einzelnen oder mehreren parallelen dünneren bis dickeren Linien. Kleinere Kristalle treten zahlreicher auf, als größere Kristalle. Sie sind eine lange Zeit sichtbar und sie fließen mit der Aura 2. Sie werden bei längerer Beobachtung oft	

<p>kleiner und zahlreicher. Dies setzt sich fort, bis sie verschwinden / sich auflösen. Die gestreifte Struktur der Kristalle ist ein Hinweis, dass diese Kristalle sehr gut sichtbare Teile von den Feldlinien von der Aura 2 sind. Ein Hinweis dafür ist das zahlreichere Auftreten von kleineren Kristallen. Die Ursache der guten Sichtbarkeit dieser Teile ist unbekannt.</p>	
<p>(1.2.2.1.4.3) Kreise in der Aura 2: Das sind seltene und schwer erkennbare Objekte. Dies sind langsam wachsende Objekte, die wie Kreise aussehen. Sie haben die Farben und das Verhalten der Aura 2. Sie wachsen in einer Sekunde bis zu einer Maximalgröße. Sie werden mit zunehmender Größe schwächer. Sie wachsen, bis sie so schwach sind, dass sie nicht weiter beobachtet werden können (dies ist die "Maximalgröße").</p>	
<p>(1.2.2.1.4.4) Leuchtende größere Punkte, die aussehen wie Glitzern. Sie haben ein ähnliches Verhalten und eine ähnliche Helligkeit wie die Farben der Aura 2. Die Dichte und Größe der Punkte variiert. Sie können in Massen oder als wenige einzelne Punkte auftreten.</p>	
<p>(1.2.2.1.4.5) Selten kann man sehr kleine dunkle Punkte vor den Farben der Aura 2 sehen. Sie können als Einzelpunkte oder in Massen von Punkten auftreten. Diese Punkte und ihr Verhalten erinnern an Pixel von schlecht bearbeiteten digitalen Filmen. Diese Punkte sind sehr Scharf sichtbar und bewegen sich relativ unabhängig voneinander. Strömungen sind kaum erkennbar.</p>	
<p>(1.2.2.1.4.5.1) Nur einmal gesichtet wurde diese Variante dieser Masse von Punkten. Diese Masse bestand aus hellen und dunklen Punkten. Diese Punkte waren deutlich größer. Sie begann langsam pulsierend das Sichtfeld vom Rand her zu</p>	

<p>bedecken. So wird das freie Sichtfeld kleiner. An der Grenze zwischen der Masse von Punkten und dem freien Sichtfeld war immer ein Streifen von Farben der Aura 2.</p>	
<p><u>(1.2.2.1.5) Aura 3 und Ähnliche Effekte (enthält einige sichtbare Erschöpfungseffekte):</u> Die Aura 3 Effekte haben fast nur Farben und Strukturen mit niedrigem Kontrast. Aura 3 besteht selten aus mehr als einer Farbe. Sie sind oft über das ganze Sichtfeld verteilt. Die sichtbaren Erlebnisse der Aura 3 sind die einzigen Auraeffekte, von denen die Distanz zum Körper nicht erkennbar ist. Hier sind auch einige Erlebnisse gelistet, die den Erlebnissen der Aura 1 B ("<u>1.2.2.1.3</u>") ähneln. Aber diese Erlebnisse hier sind Erlebnisse der Aura 3. Diese Erlebnisse sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Aura 3 Erlebnisse wurden zusammen mit Aura 2 ("<u>1.2.2.1.4</u>") und AE X1 ("<u>1.2.2.1.8</u>") beobachtet. Die Erlebnisse der Aura 3 sind meist nicht an die Umgebung gebunden.</p>	<p>"0.1", "<u>1.2.2.1.4</u>", "<u>1.2.2.1.6.3.1</u>", "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>", "<u>1.2.2.1.8</u>", Ges. D: "<u>1.2.5.1.5</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.5.1) Aura 3: Dies ist eine Farbe, die oft aus der Aura 2 zu entstehen scheint. Sie scheint die Aura 2 dann zu ersetzen oder sie zur Seite zu schieben. Aber sie kann auch alleine auftreten. Diese Farbe ist sehr transparent, hat einen niedrigen oder fehlenden Kontrast und ist meist Blau bis Lila. Sie ist sehr selten Rot, Grün oder Gelb. Diese Farben fließen nicht. Sie reagieren auch nicht, wenn man eine Hand rein hält. Bei Tageslicht ist die Aura 3 schwerer zu beobachten, als die Aura 2.</p>	<p>"0.1", Tlw. D: "<u>1.2.5.3.1.3.1.2</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.5.1.1) Es scheint in dieser Farbe oft dreidimensional zu sein. In dieser Farbe sind oft Strukturen erkennbar.</p>	<p>"0.1", Ges. D: "<u>1.2.5.3.1.3.1.2.1</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.5.1.1.1) Die erste Struktur erinnert an Gras</p>	<p>"0.1"</p>

<p>im schwachen Mondlicht. Aber dieses "Gras" besteht aus Feldlinien der Energiefelder. Es sind viele einzelne geschwungene hellgraue Linien. Sie haben nicht viel Kontrast zum dunkleren Hintergrund. Die Anzahl der Linien nimmt bei der Beobachtung oft zu. Diese Linien sind Feldlinien von Energiefeldern. Siehe auch: "<u>1.1.1.3</u>" und Unterpunkte.</p>	
<p>(1.2.2.1.5.1.1.2) Die zweite Struktur sieht aus wie kleine Schatten, die an den Rändern flimmern. Diese Strukturen erinnern an Amöben oder Bakterien unter dem Mikroskop. An den Rändern sind schwer erkennbare Strukturen. Diese "Schatten" sind von unten beobachtete Energiefelder.</p>	
<p>(1.2.2.1.5.2) Selten treten in der Aura 3 Gruppen von Flecken auf. Sie haben einen sehr guten Kontrast zum Hintergrund. Sie ähneln den Farbflecken, die sichtbar sind, wenn man in helle Lichtquellen schaut. Aber diese Flecken hier flimmern.</p>	
<p>(1.2.2.1.5.2.1) Selten sind einzelne große Flecken dieser Art sichtbar, die an die Aura 2 ("<u>1.2.2.1.4.1</u>") erinnern. Sie sind ähnlich, aber nicht identisch mit Aura 2.</p>	
<p>(1.2.2.1.5.3) Manchmal sieht man blaue bis weiße Flecken auf dem Sichtfeld. Diese Flecken flimmern (flackerndes Licht), wie ein schnelles Stroboscob (Discoblitzlicht). Dieses Flimmern hat immer die selbe Frequenz (vielleicht 25-35 Hertz (Blitze die Sekunde))</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.3.1.3</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.5.4) Manchmal sieht man bei Erschöpfung ein schwaches Flimmern (flackerndes Licht). Dieses Flimmern bedeckt meist große Teile des Sichtfeldes oder sogar das gesamte Sichtfeld.</p>	<p><u>"1.2.2.1.5.5"</u></p>

<p>(1.2.2.1.5.5) Sehr selten sieht man bei Erschöpfung eine einheitliche Masse, die aus mehreren sich schnell bewegenden Kugeln besteht. Diese Kugeln haben vielleicht eine ähnliche Ursache wie "<u>1.2.2.1.5.4</u>" und verhalten sich sehr ähnlich.</p>	
<p>(1.2.2.1.5.5.1) Eine ungeklärte Variante dieser Kugeln, die nur einmal gesehen wurde, war als regelmäßiges "Netzwerk" oder Raster angeordnet. Wenn die Kugeln durch Linien verbunden wären, würde es exakte Quadrate ergeben. Das Raster selbst schien bei der Beobachtung in mehrere unabhängige Raster zerbrochen zu sein. Das heißt, dass sich mehrere Raster gebildet haben, die gegeneinander verdreht waren. Die Einordnung dieses Erlebnisses (hier oder als Eigenständiges Erlebnis freier Energie) ist ebenfalls noch unsicher! Dieses Erlebnis wurde in dieser Gruppe gelistet, weil es ein ähnliches Verhalten hat. Eine Beziehung dieses Erlebnisses mit "<u>1.2.2.1.8.1</u>" ist möglich. Vielleicht ist dieses Erlebnis (aufgrund der Regelmäßigkeit) ein wichtiger Hinweis für noch unbekanntes physikalische Gesetze.</p>	
<p><u>(1.2.2.1.6) Ungeklärte sichtbare übersinnliche Erlebnisse:</u> Die hier gelisteten verschiedenen Effekte sind meist bei Tageslicht sichtbar (wenn nicht anders beschrieben). Die meisten dieser Erlebnisse können noch nicht klassifiziert werden, weil die Beobachtung dieser Erlebnisse schwierig ist. Der Grund ist, dass die Beobachtung von diesen Erlebnissen Bedingungen braucht, wo starke Einflüsse von Täuschungen die Beobachtung stören. Die Erlebnisse können dann nicht gründlich genug untersucht werden um klassifiziert zu werden. Die Gruppe von AE X1 wurde identifiziert und wurde zu der eigenständigen Gruppe "<u>1.2.2.1.8</u>" verlegt. AE X2 wurde als ungewöhnliche Form von</p>	<p><u>"1.2.2.1.8"</u></p>

<p>Komplementärfarben von sich schnell bewegenden Objekten identifiziert. Dieses Erlebnis wurde als Täuschung klassifiziert.</p>	
<p>(1.2.2.1.6.1) AE X3 A und B: sind zwei ähnliche und vielleicht sogar identische Aurateile. Diese Erlebnisse haben keine charakteristischen Begleiter. Diese Erlebnisse sind mit offenen Augen sichtbar. Diese Erlebnisse sind an die Umgebung gebunden.</p>	
<p>(1.2.2.1.6.1.1) AE X3 A: Oft sieht man ein Energiefeld um Vögel und andere physische lebende Wesen herum. Dieses Erlebnis kann besonders gegen sehr helle Hintergründe (besonders der helle blaue Himmel) beobachtet werden. Dieses Erlebnis ist meist um schnell fliegende Vögel herum sichtbar. Aber man sieht den Effekt nur um die Vögel herum, auf die man sich konzentriert. Dieses Erlebnis ist nicht um die anderen Vögel (auf die man sich nicht konzentriert) herum sichtbar. Es sieht wie eine graue Kugel aus, die den Vogel umgibt. Diese Kugel verlängert sich (scheinbar) beim schnellen Flug.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.1.6</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.6.1.2) AE X3 B: Man sieht oft eine Art von Wind aus Flimmernder Energie um Bäume herum. Oft sind mehrere Bäume im selben Strom. Dieses Erlebnis ist besonders bei Tageslicht sichtbar.</p>	<p>"1.2.2.1.6.2.1", D: "<u>1.2.5.1.7</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.6.2) AE X4 Hier werden die AE X4 Effekte genannt. AE X4 wurde zusammen mit Aura 1 A ("<u>1.2.2.1.2</u>") beobachtet. Diese Erlebnisse sind mit offenen Augen sichtbar. Diese Erlebnisse sind teilweise an die Umgebung gebunden.</p>	<p>"1.2.2.1.2.1", Ges. D: "<u>1.2.5.1.8</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.6.2.1) Manchmal kann man Ströme von</p>	

<p>hell gefärbten winzigen Punkten über kurze Distanzen zwischen den Fingern strömen sehen. Die Punkte können aber auch um die Finger herum sein. Dieses Erlebnis wird oft von leichten Flimmern und Strömungen der Aura 1 A ("<u>1.2.2.1.2</u>") begleitet. Diese Strömungen ähneln ein wenig den Strömungen von AE X3 B ("<u>1.2.2.1.6.1.2</u>"). Dieses Erlebnis ist besonders bei Tageslicht sichtbar.</p>	
<p>(1.2.2.1.6.3) AE X5 Hier sind Erlebnisse gelistet, die bis jetzt nur während extremer Tiefenentspannung gesichtet wurden. Eine besonders grobe Form von "<u>1.2.2.1.8.1</u>" wurde zusammen mit diesen Effekten beobachtet. Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Erlebnisse sind fast gar nicht an die Umgebung gebunden.</p>	<p><u>"1.2.2.1.8"</u></p>
<p>(1.2.2.1.6.3.1) Bei einer einzelnen Beobachtung mit offenen Augen bei extrem tiefer Entspannung (nach dem Beginn der Schlafstarre!!!) tauchte ein transparenter gelber Fleck auf. Dieser Fleck bedeckte am Anfang einen kleinen Teil des Seichtfeldes und wurde dann langsam größer. Er hatte innen einen niedrigen Kontrast wie die Aura 3 ("<u>1.2.2.1.5</u>"). Aber es hatte keinen scharfen Rand wie die Aura 3. Es hatte einen weichen Übergang zur Umgebung. Dieses Erlebnis hatte eine intensivere Farbe. Eine zweite Sichtung mit geschlossenen Augen bestätigte dieses Erlebnis. Es ist möglich, dass dieses Erlebnis eine Art freie Energie oder eine Art übersinnliche Wahrnehmung der Umgebung ist. Es ist auch möglich, dass dies eine weitere Schicht der Aura ist. Dieses Erlebnis wurde von einer sehr groben Form von "<u>1.2.2.1.8.1</u>" begleitet.</p>	
<p>(1.2.2.1.6.3.2) Innerhalb dieses Gelbs waren grobe</p>	

<p>und noch nicht genauer identifizierte Strukturen sichtbar.</p>	
<p><u>(1.2.2.1.7) Weitere punktförmige sichtbare übersinnliche Erlebnisse und sonstige sichtbare übersinnliche Erlebnisse:</u> Hier werden übersinnliche Erlebnisse genannt, die wahrscheinlich nicht zur Aura gehören.</p>	
<p>(1.2.2.1.7.1) Weitere punktförmige sichtbare übersinnliche Erlebnisse Die hier gelisteten Erlebnisse sind in Form einzelner bis zahlreicher Punkte sichtbar.</p>	
<p>(1.2.2.1.7.1.1) Selten kann man, bevorzugt bei mittleren Tageslicht, strömende Schichten von kleinen zahlreichen dicht beieinander liegenden Punkten sehen. Diese Schichten scheinen relativ schnell zu fließen und treten auch in übereinander liegenden Schichten auf, die verschiedene Fließrichtungen haben. Sie können nicht mit den natürlichen Punkten (Die durch die Sehzellen verursacht werden (Siehe: "<u>2.1.4</u>")), die immer im Hintergrund des Sichtfeldes sind, verwechselt werden. Diese Effekte sind mit offenen Augen und vielleicht auch mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Punkte sind fast gar nicht an die Umgebung gebunden.</p>	
<p>(1.2.2.1.7.1.2) Besonders große Lichtpunkte. Diese Punkte sind nur nachts zu sehen. Sie sind auch etwas größer. Sie sind sehr selten und tauchen meist allein auf. Sie sind sehr hell und meist am Rand des Sichtfeldes sichtbar. Sie sind meist weniger als eine Sekunde sichtbar. Sie sind überall gleich gut erkennbar. Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Punkte sind nicht an die Umgebung gebunden.</p>	

<p>(1.2.2.1.7.1.3) Selten ist das Auftreten von kleinen hellen Punkten. Dieses Erlebnis tritt meist innerhalb der Aura 3 ("<u>1.2.2.1.5</u>") auf. Diese winzigen Punkte treten sehr selten in kleinen Gruppen auf. Diese Punkte bewegen sich fast gar nicht.</p>	<p><u>"1.2.2.1.7.1.3.1"</u>, <u>"1.2.2.1.7.1.3.2"</u>, 2x: <u>"1.2.2.1.7.1.4"</u>, <u>"1.2.2.2.1.1.1"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.3.1.4"</u></p>
<p>(1.2.2.1.7.1.3.1) Die Punkte von "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>" werden beim längeren Beobachten selten größer. Innerhalb dieser Punkte sind dann selten Bildszenen sichtbar (Zum Beispiel ein beleuchtetes Fenster). Diese Szenen können nur bei tiefen Entspannungszuständen und einigen Formen der "Konzentration auf das Sichtfeld" (Siehe: "<u>1.2.2.3.1.1</u>") gesehen werden.</p>	<p>D: "<u>1.2.2.2.1.1.1</u>", Tlw. D: <u>"1.2.5.3.1.3.2.2"</u></p>
<p>(1.2.2.1.7.1.3.2) Die weißen Punkte von "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>" können nach dem Verblassen schwarze Flecken hinterlassen. Diese schwarzen Flecken können über eine längere Zeit sichtbar sein. Es ist möglich, dass diese Punkte, die solche schwarzen Flecken hinterlassen, nicht übersinnlich sind.</p>	
<p>(1.2.2.1.7.1.4) Eine den Punkten von "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>" ähnliche Form von einzelnen kleinen Lichtpunkten, die kleiner zu sein scheint, wurde in oder an einem Astralwesen beobachtet. Da erschienen zuerst zwei Punkte und kurz darauf erschien ein weiterer einzelner Punkt. Sie glitzerten brilliant und hatten einen scharfen Kontrast zum Hintergrund. Sie waren eine halbe Sekunde sichtbar und sie haben sich nicht bewegt. Es ist möglich, dass diese Punkte das selbe sind, wie die Punkte von "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>", aber sie könnten auch ein völlig neues eigenständiges Erlebnis sein. Aber die Ursache könnte ähnlich sein. Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Punkte</p>	

sind teilweise bis ganz an die Umgebung gebunden.	
(1.2.2.1.7.2) Sonstige sichtbare übersinnliche Erlebnisse Hier werden die übrigen Erlebnisse genannt, die wahrscheinlich durch freie Energie verursacht wurden. Diese Effekte sind mit offenen Augen sichtbar.	
(1.2.2.1.7.2.1) Wenn Gegenstände während einer leichten Entspannung über eine längere Zeit beobachtet werden, scheinen sie sich zu bewegen oder zu fließen. Der Eindruck der Umgebung verändert sich. Wenn der Boden sich unter einem bewegt, dann fühlt man oft diese Bewegung gemäß " <u>1.2.1.1.2.3.1</u> ". Dieses Erlebnis tritt meist bei Tageslicht auf. Vermutlich ist die Wahrnehmung der Bewegung teilweise von der Konzentration auf diese Art von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen abhängig. Eine feste Kopplung von der Bewegung an die Sichtung kann ausgeschlossen werden, weil die Wahrnehmung der Bewegung auch ohne Sichtung dieses Erlebnisses auftreten kann. Es ist wahrscheinlicher, dass man durch die Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: " <u>1.2.2.3.1.1</u> ") und die gleichzeitige Entspannung einen Zustand erreicht, der beide Wahrnehmungen möglich macht. Die Wahrnehmung der Bewegung und die Wahrnehmung der sichtbaren Erlebnisse.	" <u>1.2.2.1.7.2.2</u> ", D: " <u>1.2.1.1.2.3.2</u> "
(1.2.2.1.7.2.2) Ein leichtes Flimmern der Umgebung ist auch möglich. Dieses Erlebnis tritt oft gemeinsam mit dem sich sehr ähnlich verhaltenden Erlebnis " <u>1.2.2.1.7.2.1</u> " auf. Dieses Erlebnis ist nicht an die Umgebung gebunden.	
(1.2.2.1.8) Mögliche Transdimensionale Wahrnehmungen (AE X1): Die hier gelisteten Erlebnisse sind vermutlich eine Art Übergangseffekt zwischen zwei gleichzeitig	" <u>1.1.1.5.4.1</u> ", " <u>1.2.2.1.5</u> ", " <u>1.2.2.1.6</u> ", 2x: " <u>1.2.2.2.1.1.4</u> "

gesehenen Bildern oder Ebenen/Positionen von Dimensionen (Siehe "1.1.1.5"). In dem Fall ist AE X1 höchstwahrscheinlich ein Übergangseffekt zwischen zwei Ebenen der 10. Dimension (Siehe "1.1.1.5.4.1") oder zwischen Ebenen/Positionen von Dimensionen des Superraums 3. Die AE X1 Erlebnisse wurden zusammen mit Aura 3 ("1.2.2.1.5") und AE X5 ("1.2.2.1.6.3") beobachtet. Eine Ausnahme ist "1.2.2.1.8.2", welches plötzlich während tiefer Entspannungszustände auftritt. Die Bezeichnung AE X1 für die Erlebnisse dieser Gruppe kommt von der ehemaligen Zuordnung als "ungeklärter Aura- und Energiebestandteil" ("1.2.2.1.6"). Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Erlebnisse sind nicht an die Umgebung gebunden.

(1.2.2.1.8.1) Selten und oft schwer erkennbar sind parallel verlaufende Linien, die die anderen Effekte überlagern können. Sie bewegen sich wie Wellen. Oft sind mehrere Schichten von verschieden ausgerichteten Linien übereinander. Diese Linien sind transparent und absolut gerade. Sie sind nahe beieinander, wie Wellen, die übers Wasser gleiten. Sie haben eine gleichmäßige und langsame Geschwindigkeit. Diese Linien ähneln Wellen, die über eine Wasseroberfläche gleiten. Ebenfalls ähnlich sind einige Störungen, die auf einigen nicht ganz genau eingestellten Fernsehsendern auftreten. Dies sind vermutlich die selben Linien wie "1.2.2.1.8.2", aber die Umstände während der Beobachtung sind anders. Sie sind meist bei schwachen Licht oder Dunkelheit zu sehen. Sie sind bei Tageslicht etwas schwerer zu erkennen. (Diese Linien und die in den hiesigen Unterpunkten genannten anderen Effekte sind ein Hinweis der möglichen Existenz der Dimensionen des Superraums 3 (Frequenz, siehe: "1.1.1.5" und

"1.2.2.1.2.3", "1.2.2.1.5.5.1",
"1.2.2.1.6.3", "1.2.2.1.6.3.1"

Unterpunkte)).	
<p>(1.2.2.1.8.1.1) Selten erscheint hinter den Linien eine Bildszene, wenn diese Linien auf einer großen Fläche verteilt sind. Diese Bildszene hat ähnliche Eigenschaften, wie die Linien. Dieses Erlebnis ist wahrscheinlich nur bei tiefen Entspannungszuständen wahrnehmbar. Mehr Informationen zur Bildszene sind in der Gruppe, wo der teilweise Doppeleintrag gelistet ist ("<u>1.2.2.2.1.1</u>").</p>	<p>Tlw. D: "<u>1.2.2.2.1.1.4</u>"</p>
<p>(1.2.2.1.8.1.2) Es kann vorkommen, dass sich mehrere fast parallele Lagen dieser Linien überlagern. Diese Linien sehen dann stärker verschwommen aus.</p>	
<p>(1.2.2.1.8.1.2.1) Eine Variante dieser fast parallel überlagerten Linien ist noch unregelmäßiger und sieht verschwommen und zerrissen aus (Diese Variante wurde nun durch weitere Sichtungen bestätigt). Diese Linien haben ein sehr ungleichmäßiges Aussehen. Scharf sichtbare Kanten, wie die anderen Linien haben, fehlen. Vermutlich überlagern sich hier noch mehr Lagen.</p>	
<p>(1.2.2.1.8.1.3) Eine einmalig mit offenen Augen gesichtete Art dieser Linien erschien plötzlich auf einem großen Bereich des Sichtfeldes. Die Abstände zwischen den Linien waren sehr schmal. Zwei identische sich überlagernder Lagen dieser Linien waren im exakten rechten Winkel gekreuzt. Diese Linien bewegten sich auch langsam. Diese Linien waren ungewöhnlich hell. Dieses Erlebnis wurde durch eine zweite Sichtung während eines tiefen Entspannungszustandes (ein Astralreisenversuch) eindeutig bestätigt. Dieses Phänomen ist noch unerklärbar. Die Ursache dieses Erlebnisses ist leider noch nicht bekannt. Ich denke, dass dieses Erlebnis sehr wichtig für</p>	

<p>der Entdeckung oder Bestätigung weiterer Gesetze der Energiephysik sein könnte.</p>	
<p>(1.2.2.1.8.1.4) Eine einmalig mit offenen Augen gesichtete Art dieser Linien änderte den Abstand zueinander. Am Anfang der Sichtung hatten die Linien einen sehr breiten Abstand zueinander. Dieser Abstand wurde langsam und kontinuierlich schmaler. Nach mehreren Sekunden waren die Linien sehr dicht beieinander und verschwanden. In anderen Worten: Die Frequenz der Linien hatte sich erhöht, bis sie verschwanden.</p>	<p><u>"1.2.2.1.8.3"</u></p>
<p>(1.2.2.1.8.2) Manchmal sieht man während der Entspannung ein plötzliches helles Aufblitzen auf dem gesamten Sichtfeld. Das gesamte Sichtfeld bekommt für einen Sekundenbruchteil eine gleichmäßig verteilte, helle Farbe. Diese helle Farbe hat oft waagerechte Linien. Diese parallelen Linien sind oft gezackt. Es sieht aus wie ein gestörter Fernsehsender. Manchmal wird dieses Erlebnis von einem oft sehr lauten Geräusch (Knallen,...) begleitet. Sehr oft tritt ein gleichzeitiger und oft sehr intensiver Impuls (Explosion von Innen) auf, der den Körper Zucken lässt. Dieses Erlebnis wird sehr oft durch Geräusche ausgelöst. Selten sind eigene Bewegungen der Auslöser. Das Sehen der Linien ist ein Hinweis auf die mögliche Existenz des Superraums 3 (Frequenz, siehe: <u>"1.1.1.5"</u> und Unterpunkte). Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.2.1.1"</u></p>	<p><u>"1.2.2.1.8", "1.2.2.1.8.1"</u></p>
<p>(1.2.2.1.8.3) Die Existenz dieses einmaligen Erlebnisses ist nicht ganz sicher. Aber ich erwähne es, weil es aber bereits von jemand anderen beobachtet wurde und weil ich dieses Erlebnis sehr klar erkennen konnte. Nach der ersten Sichtung des kleinen Fleckes von Linien von <u>"1.2.2.1.8.1.4"</u> tauchte eine Bildszene von <u>"1.2.2.2.1.1.3"</u> auf, die</p>	

<p>von Aura 1 B gemäß "<u>1.2.2.1.3.1.3.2</u>" überlagert war. Diese Erlebnisse bedeckten das ganze Sichtfeld. Dann tauchten mehrere Gruppen von wachsenden konzentrischen Ringen auf, die Wellen ähnelten. Sie sahen wie die Wellen aus, die von in Wasser fallenden Wassertropfen verursacht werden. Sie entstanden und verschwanden genauso schnell. Es sah so aus, wie der Blick durch eine Wasserfläche bei leichten Regen.</p>	
<p><u>(1.2.2.2) Sichtbare übersinnliche Erlebnisse, die Bilder sind oder Bilder enthalten</u> Hier sind alle sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse genannt, die irgendeine Form von Bilder oder definierbare Formen zeigen. <u>Die Definition des Wortes Bilder</u> schließt hier auch bewegte Szenen mit ein!</p>	
<p><u>(1.2.2.2.1) Durch übersinnliche Einflüsse verursachte Bilder</u> Hier sind die realistischeren und durch übersinnliche Einflüsse verursachten Bilder genannt.</p>	<p><u>"1.2.5.2.3"</u></p>
<p><u>(1.2.2.2.1.1) Energetische Bilder, die nicht an die Umgebung gebunden sind</u> Die hier genannten Bilder werden mehr oder weniger auf die Augen oder auf das Sichtfeld projiziert. Deshalb sind sie nicht an die physische Umgebung gebunden. Diese Effekte sind mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen sichtbar. Diese Erlebnisse können nur schwer gezielt erlebt werden. Die beste Möglichkeit ist eine Energieverlagerung (siehe: "<u>1.2.5.6</u>") in Kombination mit einer Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: "<u>1.2.2.3.1.1</u>").</p>	<p><u>"1.2.2.1.8.1.1"</u></p>
<p>(1.2.2.2.1.1.1) Beim längeren Beobachten können die Punkte von "<u>1.2.2.1.7.1.3</u>" selten größer werden. Innerhalb dieser Punkte sind dann selten Bildszenen sichtbar (zum Beispiel ein beleuchtetes Fenster). Sie können nur bei tiefen Entspannungszuständen und einigen Formen der</p>	

<p>"Konzentration auf das Sichtfeld" (siehe: <u>"1.2.2.3.1.1"</u>) wahrgenommen werden. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.7.1.3.1"</u></p>	
<p>(1.2.2.2.1.1.2) Sehr selten sind Flecken, die rätselhafte Bilder enthalten, vor den Augen (wie Projektionen auf das Auge). Diese Bilder können (im Gegensatz zu Traumbildern der Gruppe: <u>"1.2.2.2.2"</u>) überhaupt nicht durch Konzentration beeinflusst werden. Diese Bilder verhalten sich ähnlich, wie die Aura 2 (siehe <u>"1.2.2.1.4.1"</u>). Sie können mit zunehmenden Übungsstand häufiger wahrgenommen werden. Sie sind absolut nicht beeinflussbar. Sogar die Blickrichtung auf diesen Bildern kann nicht geändert werden (der Teil, der im Zentrum des Sichtfeldes ist, bleibt dort). Sie sind selten auch mit offenen Augen sichtbar. Sie wirken dann wie eine Projektion auf des Sichtfeld (Netzhaut). Sie kommen selten bei Entspannungszuständen vor. Sie erscheinen häufiger nach Unterbrechungen von Entspannungszuständen, wenn man dann sofort die Entspannung fortsetzt und sich dabei auf das Sichtfeld konzentriert (Siehe: <u>"1.2.2.3.1.1"</u>). Die Konzentration auf das Sichtfeld und (mindestens) eine leichte Entspannung sind zum Beobachten dieses Erlebnisses erforderlich. Diese Bilder können mehr eine Minute durchgehend beobachtet werden, aber das hängt sehr von der Stabilität des Entspannungszustandes und der Konzentration ab.</p>	<p><u>"1.2.1.1.4.1.6"</u>, 2x: <u>"1.2.2.2.1.1.3"</u>, Tlw. D: <u>"1.2.5.3.1.3.2.3"</u></p>
<p>(1.2.2.2.1.1.3) Ähnlich wie <u>"1.2.2.2.1.1.2"</u>, aber etwas häufiger, sind Flecken von klaren Bilder, die so real erscheinen als wären sie wirklich real (Nicht wie reale Wahrnehmungen, sondern wie projizierte Filme auf dem Sichtfeld!). Diese Bilder sind etwas beeinflussbar. Die Blickrichtung und die Bewegungen können mit leichter Konzentration geändert werden. Diese Bilder sind</p>	<p><u>"1.2.1.1.4.1.6"</u>, <u>"1.2.2.1.3.1.3"</u>, <u>"1.2.2.1.3.1.3.1"</u>, <u>"1.2.2.1.3.1.3.2"</u>, <u>"1.2.2.1.8.3"</u>, Tlw. D: <u>"1.2.5.3.1.3.2.4"</u></p>

<p>aber nicht die selben Bilder wie die Bilder von "<u>1.2.2.2.1.1.2</u>". Sie kommen selten bei Entspannungszuständen vor. Sie erscheinen häufiger nach Unterbrechungen von Entspannungszuständen, wenn man dann sofort die Entspannung fortsetzt und sich dabei auf das Sichtfeld konzentriert (Siehe: "<u>1.2.2.3.1.1</u>"). Die Konzentration auf das Sichtfeld und (mindestens) eine leichte Entspannung sind zum Beobachten dieses Erlebnisses erforderlich. Diese Bilder können mehr eine Minute durchgehend beobachtet werden, aber das hängt sehr von der Stabilität des Entspannungszustandes und der Konzentration ab.</p>	
<p>(1.2.2.2.1.1.4) Selten erscheint hinter den Linien von "<u>1.2.2.1.8</u>" eine Bildszene, wenn diese Linien auf einer großen Fläche verteilt sind. Diese Bildszene hat ähnliche Eigenschaften, wie die Linien. Dieses Erlebnis ist wahrscheinlich nur bei tiefen Entspannungszuständen wahrnehmbar. Mehr Informationen sind in der Gruppe "<u>1.2.2.1.8</u>". Teilweiser Doppeleintrag zu: "<u>1.2.2.1.8.1.1</u>"</p>	
<p>(1.2.2.2.1.2) Durch übersinnliche Einflüsse verursachte Bilder, die an die Umgebung gebunden sind Die hier gelisteten Erlebnisse sind an die physische Umgebung gebunden (oder da rein projiziert). Diese Effekte sind mit offenen Augen sichtbar.</p>	
<p>(1.2.2.2.1.2.1) Eine besondere Art von Bildern sind kleine Veränderungen der realen physischen Umgebung, die nicht immer wie die Realität aussehen. Sie sehen absolut real aus und sind eine längere Zeit sichtbar. Sie lösen sich ungefähr nach einer Minute auf. Sie sehen wie ein Traum in der Realität aus, sind klar sichtbar und halbdurchsichtig. Sie sind direkt auf die reale physische Umgebung projiziert. Die Sichtbarkeit</p>	<p><u>"1.2.2.2.1.2.2"</u>, <u>"1.2.2.2.1.2.1.1"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.3.2.5"</u></p>

lässt nicht nach, wenn man sich diesen Bildern nähert und sie genauer anschaut. Man kann aufstehen und (physisch, mit dem echten Körper) nah an diese Bilder herangehen und sie beobachten, bis sie sich auflösen. Ich berührte eines dieser Bilder und der betroffene Teil verschwand. Die leere Stelle wuchs langsam. Dieses Erlebnis ist noch nicht komplett untersucht. Diese Bilder bleiben stabil, selbst wenn man bemerkt, dass sie nicht real sind. Bei einer weiteren Sichtung wurde bestätigt, dass sich diese Bilder vermutlich ständig wandeln. Die Art des Inhaltes des Bildes bleibt die selbe, aber die Form und die Details des Inhaltes ändern sich. Wenn man sich intensiv auf den Wunsch konzentriert, sie verschwinden zu lassen, verschwinden sie sehr langsam. Diese Bilder sind absolut nicht Beeinflussbar und treten ausschließlich nach Unterbrechung von tiefen Entspannungszuständen und plötzlichen Aufwachen aus (meist sehr tiefen) Schlaf auf. Man muss mindestens einen leichten Entspannungszustand und eine leichte Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: "1.2.2.3.1.1") haben um diese Bilder zu beobachten. Diese sehr stabilen Bilder verschwinden langsam und sind sichtbar bis die Reste der Entspannung verschwunden sind.

(1.2.2.2.1.2.1.1) Eine deutlich häufigere Modifikation von diesen Bildern ist das Auftreten von einzelnen bis zahlreichen schwarzen Punkten und anderen meist dunklen und kleinen Veränderungen der Umgebung oder Projektionen auf der Umgebung. Dieses Erlebnis bedeckt selten auch größere Flächen. Solche großen Formen dieses Erlebnisses zeigen detaillierte und komplexe Bilder. Dieses Erlebnis ist selten nach Unterbrechungen von Entspannungszuständen oder nach plötzlichen Aufwachen aus tiefen Schlaf

<p>sichtbar. Sie sind auch an die Umgebung gebunden, aber viel instabiler. Sie lösen sich viel schneller auf und sie reagieren viel empfindlicher auf Schwankungen der Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: "<u>1.2.2.3.1.1</u>") als "<u>1.2.2.2.1.2.1</u>".</p>	
<p>(1.2.2.2.1.2.2) Nicht so selten sind kurzzeitig sichtbare Bilder von kompletten Umgebungen, die oft verrückt oder merkwürdig sind. Dieses Erlebnis ist manchmal nach sehr plötzlichen Unterbrechungen von Entspannungszuständen oder nach plötzlichen Aufwachen aus tiefen Schlaf sichtbar. Diese falschen Umgebungen sind nicht durchsichtig, und deswegen sehen sie extrem realistisch aus. Im Unterschied zu den Bildern von "<u>1.2.2.2.1.2.1</u>" verschwindet dieses Erlebnis sehr schnell. Diese Bilder verschwinden meist, wenn man bemerkt, dass sie nicht real sind. So oder so ist die Dauer der Sichtbarkeit meist weniger als 6 Sekunden. Diese Bilder sind nicht beeinflussbar.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.3.2.6</u>"</p>
<p>(1.2.2.2.1.2.2.1) Eine nur einmal gesichtete Art dieses Erlebnisses begann mit einer klar hörbaren Stimme. Diese unverständliche aber klar hörbare Stimme erschrak mich während eines Astralreisenversuches. Ich öffnete meine Augen und während ich die Stimme hörte, sah ich sehr klar eine leuchtende grüne Kugel mit sehr vielen klaren Details. Diese Kugel leuchtete die Umgebung an. Dieses Erlebnis dauerte wenige Sekunden. Dann löste sich die Kugel auf und die Stimme verschwand. Dieses Erlebnis wurde hier eingeordnet, weil es sich wie die anderen hier erwähnten Erlebnisse verhielt. Es ist auch möglich, dass dies eine völlig eigenständige Art von Erlebnis ist.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.3.2.6.1</u>"</p>
<p>(1.2.2.2.1.2.3) Die Umgebung verwandelt sich manchmal in eine völlig andere Szenerie. Es tritt</p>	

<p>auf, wenn man die Umgebung über eine lange Zeit beobachtet und durch Ermüdung die Konzentration verliert. Dieses Erlebnis verschwindet meist sofort, wenn man bemerkt, dass es nicht real ist. Dieses Erlebnis kommt auch in hell erleuchteten Umgebungen vor.</p>	
<p><u>(1.2.2.2.2) Traumähnlich generierte Bilder:</u> Hier werden die Bilder genannt, die auf geistigen Vorstellungen, Visualisierungen oder Träumen basieren. Sie können durch übersinnliche Einflüsse beeinflusst oder ausgelöst werden. Diese Effekte sind mit offenen und geschlossenen Augen sichtbar, aber sie ähneln geistigen Vorstellungen.</p>	<p><u>"1.2.2.2.1.1.2"</u></p>
<p>(1.2.2.2.2.1) Durch einfache Vorstellungskraft ausgelöste Bilder: Sie können schnell erzeugt werden (wie jetzt die geistige Vorstellung einer Pyramide) und sie kommen normalerweise vom physischen Gehirn. Aber diese Bilder können auch auf verschiedenste Art durch übersinnliche Einflüsse beeinflusst werden (übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>"), Jenseitskontakt,...).</p>	<p><u>"1.2.5.2.1", "M.1.3.1.3.4"</u></p>
<p><u>(1.2.2.2.2.1.1) Hypnagoge Bilder</u> Hypnagoge Bilder sind traumartige Bilder, die oft durch Konzentration gesteuert werden können. Sie sind viel klarer als die durch einfache Vorstellungskraft verursachten Bilder. Durch Konzentration auf geistige Vorstellung kann man in diesen Bildern Filme abspielen (wer ein Raumschiff sehen will, wird ein Raumschiff sehen). Diese Bilder können eindeutig als eine Art von Traumbilder identifiziert werden. Diese Bilder können meist, aber nicht immer (!!!), einfach gesteuert werden. Die Steuerung ist selten schwer oder unmöglich. Es ist wahrscheinlich, dass die meisten oder sogar alle hypnagogen Bilder durch übersinnliche Einflüsse erzeugt oder beeinflusst werden (übersinnliche</p>	<p><u>"1.1.3.4.1", "1.1.3.4.2", "1.2.5.2.2", "2.1.5", Tlw. D: "1.2.5.3.1.3.2.1"</u></p>

<p>Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>"), Jenseitskontakt,...). Ein Hinweis dafür ist besonders deren oft extreme Detailfülle und die große Menge von gleichzeitig sichtbaren Dingen und Aktionen. Diese Fülle an Dingen kann nicht mit der Kapazität des physischen Gehirns erzeugt werden. Diese Bilder kommen besonders bei Entspannungszuständen vor. Man kann sie am besten sehen, wenn die Augen geschlossen sind. Diese Bilder können auch mit offenen Augen gesehen werden. Man kann diese Bilder auch im Normalzustand und mit offenen Augen sehen, wenn man sehr müde, erschöpft oder unkonzentriert ist (Beispiel: Monotonie oder Langeweile beim Beobachten von etwas). Das Auftreten hypnagoger Bilder kann durch bildliche Vorstellung gefördert werden. Sie laufen oft von allein weiter, nachdem sie ausgelöst wurden. Meist nimmt ihre Klarheit bei ununterbrochener Beobachtung zu.</p>	
<p>(1.2.2.2.2.1.1.1) Diese Bilder können, besonders bei sehr tiefer Entspannung, eine erschreckend beeindruckende Klarheit und Detailfülle bekommen.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.3.2.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.2.2.2.1.1.2) Diese Bilder können durch eingehende übersinnliche Übertragungen (externe Einflüsse) beeinflusst werden. Solche Einflüsse können zu einem Konflikt der Kontrolle über die Bilder führen. Während man selbst versucht eine bestimmte Szene zu sehen, kann ein Einfluss versuchen, diese Szene zu ändern. Dieser Konflikt führt zu Wiederholungen von Szenen, während man selbst und der Einfluss um die Kontrolle kämpfen. Beispiel: Man möchte ein Auto auf der Straße fahren sehen. Der Einfluss möchte das Auto von der Straße weg fahren sehen. Man sieht das Auto entlang der Straße fahren. Dann fährt das Auto nach links in den Wald. Man versucht wieder</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.3.2.1.2</u>"</p>

<p>das Auto auf der Straße fahren zu lassen. Es fährt rechts in den Wald. Man versucht wieder das Auto auf der Straße fahren zu lassen. Dann fährt das Auto nach links in den Wald. Dies kann viele Male wiederholt werden. Dieser Konflikt kann nur schwer vermieden werden.</p>	
<p>(1.2.2.3) Sonstige Erlebnisse, die mit dem Beobachten von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen zusammenhängen Hier werden zusätzliche Informationen über das Beobachten selbst genannt.</p>	
<p>(1.2.2.3.1) Sichtbarkeit und Sehtechniken Hier sind Erlebnisse genannt, die mehr oder weniger mit der allgemeinen Sichtbarkeit von übersinnlichen Erlebnissen zusammenhängen.</p>	
<p><u>(1.2.2.3.1.1) Konzentration auf das Sichtfeld:</u> Man bemerkt beim Beobachten von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen schnell, dass man die Ergebnisse durch einige Arten von Konzentration beeinflussen und verbessern kann. Die Erlebnisse erscheinen entweder sofort oder zumindest schneller. Manchmal werden die Erlebnisse durch die Konzentration verwandelt oder geändert. Ich nenne diese Art von Konzentration "Konzentration auf das Sichtfeld". Diese Konzentration ist eine Art von Zugriffes auf die Fähigkeiten des Astralen Sehens. Diese Konzentration steuert die "astralen Augen". Man kann nicht erklären, wie man sich konzentrieren muss und man kann diese Art von Konzentration nicht gezielt lernen. Man selbst muss die Anwendung von dieser Konzentration entdecken. Die Entdeckung dieser Konzentration kann durch die regelmäßige Anwendung der Energiemethode (Siehe: "M.2") gefördert werden. Mit dieser Methode kann man lernen, das Energiegefühl im Gesicht zu erzeugen, welches die</p>	<p><u>"1.2.1.1.2.3.2"</u>, <u>"1.2.2"</u> <u>"1.2.2.1.7.1.3.1"</u>, <u>"1.2.2.1.7.2.1"</u>, <u>"1.2.2.2.1.1"</u>, <u>"1.2.2.2.1.1.1"</u>, <u>"1.2.2.2.1.1.2"</u>, <u>"1.2.2.2.1.1.3"</u>, <u>"1.2.2.2.1.2.1"</u>, <u>"1.2.2.2.1.2.1.1"</u>, <u>"1.2.5.3.1.3.2.5"</u>, <u>"M.3.1"</u></p>

<p>Entdeckung fördert. Dieses Fördern ist aber nicht zwingend erforderlich. Für die Konzentration auf das Sichtfeld ist es notwendig, die Augen zu entspannen. Eine Methode um dies zu lernen ist in den blauen Himmel zu schauen und zu versuchen die Täuschung "<u>2.1.7</u>" zu sehen. Wenn man diese Täuschung sieht, sind die Augen entspannt. Das selbe, was man tut um diese Täuschung zu sehen, muss man auch tun, wenn man sichtbare übersinnliche Erlebnisse sehen will. Mit gezielt entspannten Augen kann man einfacher lernen, sichtbare übersinnliche Erlebnisse zu sehen. Man kann die Entdeckung dieser Konzentration auch durch scharfe Konzentration auf einem Punkt in oder über den Augen fördern (eine hilfreiche Methode ist "<u>M.3.10</u>").</p>	
<p>(1.2.2.3.1.1.1) Einige sichtbare übersinnliche Erlebnisse können gezielt durch diese Konzentration beobachtet werden, so dass man nicht auf ein "zufälliges Auftreten" dieser Erlebnisse warten muss.</p>	
<p>(1.2.2.3.1.1.2) Einige sichtbare übersinnliche Erlebnisse erfordern die Konzentration auf das Sichtfeld um sichtbar zu werden.</p>	
<p>(1.2.2.3.2) Optische Wahrnehmungsveränderungen Hier werden Erlebnisse genannt, die die allgemeine visuelle Wahrnehmung betreffen.</p>	
<p>(1.2.2.3.2.1) Das Beobachten von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen führt oft zu verzerrten Wahrnehmungen. Die Verzerrte Wahrnehmung des Sichtfeldes ist eine Nebenwirkung des Sehens von übersinnlichen Erlebnissen. Diese Wahrnehmungsverzerrung bewirkt, dass man das Sichtfeld eines Auges manchmal extrem vergrößert oder verkleinert wahrnimmt. Außerdem kann das</p>	

<p>Sichtfeld scheinbar stark verschoben sein. Die Ursache ist, dass das Sehen von übersinnlichen Erlebnissen ein Sehen mit dem Astralkörper erfordert. Man verstellt während des Sehens (meist unbeabsichtigt durch Konzentration und Aufmerksamkeit) die Proportionen der Wahrnehmung des Sichtfeldes des Astralkörpers. Die Konzentration von Energie kann auch eine Ursache sein, da sie die Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte lenkt. Die Wahrnehmung der betroffenen Bereiche (Sichtfeld,...) können durch diese Aufmerksamkeit "vergrößert" werden. Dieses Erlebnis ist absolut harmlos und verschwindet, wenn man die Beobachtung und die Entspannung beendet. Teilweiser Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.1.2.2.2</u>"</p>	
<p>(1.2.2.3.2.2) Ein Nebeneffekt, der vorrangig beim Beobachten von freier Energie auftritt, ist ein Verschwimmen oder Verzerren des Eindruckes der Umgebung. Die Umgebung scheint oft kleiner oder größer zu sein, als sie tatsächlich ist (obwohl da keine Optische Täuschung ist). Die Umgebung kann auch irgendwie "Flach" aussehen. Das wird oft durch ein begleitendes oft Mulmiges bis seltsames Gefühl intensiviert.</p>	
<p><u>(1.2.3) Übersinnliche Erlebnisse, die mit Hören und Denken zusammenhängen</u></p>	
<p><u>(1.2.3.1) Real hörbare übersinnliche Erlebnisse:</u> Hier werden (scheinbar!!!) real hörbare Erlebnisse genannt.</p>	
<p><u>(1.2.3.1.1) Erlebnisse, die abhängig von realen Geräuschen sind</u> Hier werden Erlebnisse erläutert, die durch reale Geräusche ausgelöst werden. Diese Erlebnisse werden wahrscheinlich teilweise oder (mit geringer Wahrscheinlichkeit) sogar ganz durch äußere Einflüsse</p>	

<p>(Jenseitskontakt, übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>"),...) verursacht.</p>	
<p>(1.2.3.1.1.1) Jeder hat ein leises Rauschen oder einen hohem Ton im Ohr. Dieses konstante und immer vorhandene Geräusch ist ganz natürlich. Die Lautstärke dieses Geräusches kann bei anhaltender konstanter Konzentration stark ansteigen. Das Geräusch kann sich auch in komplett andere Geräusche verwandeln. Geräusche, wie Windgeräusche, Maschinengeräusche und viele andere sind möglich. Die Vielfalt der möglichen Arten von Geräuschen scheint sehr groß zu sein. Oft ist eine Verwechslung mit "<u>1.2.3.1.2.3</u>" möglich. Reale Geräusche (eigene Atmung und ähnliches sind eingeschlossen) während der Konzentration reduzieren oder verhindern das Auftreten dieses Erlebnisses. Das passiert besonders, wenn die Geräusche unregelmäßig oder in einem zu langem Rhythmus auftreten. Dieses Erlebnis kann schnell abklingen, wenn während der Wahrnehmung reale Geräusche auftreten.</p>	<p><u>"1.2.3.1.2.3"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.4.1.1"</u></p>
<p>(1.2.3.1.1.2) Normale Hintergrundgeräusche (Ticken des Weckers, Geräusche von Maschinen und Geräten,...) können sich verändern und / oder deutlich lauter werden. Diese Geräusche können so realistisch und laut werden, dass davon erschreckt wird (Ich wurde mal von einem plötzlich extrem laut tickenden Wecker erschrocken).</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.4.1.2"</u></p>
<p>(1.2.3.1.2) Erlebnisse, die unabhängig von realen Geräuschen sind Die hier genannten Erlebnisse treten völlig unabhängig von realen (physischen) Geräuschen auf. Die hier genannten Erlebnisse können durch Denken mit der zweiten Gedankenschicht ("<u>1.2.3.2.1.2</u>") ausgelöst werden. Die Intensität dieser Wahrnehmungen nimmt</p>	<p><u>"M.3.3.3"</u>, Ges. D: <u>"1.2.5.3.1.4.1.3"</u></p>

während des kontinuierlichen Erlebens oft zu. Das passiert besonders bei tieferen Entspannungszuständen. Die hier genannten Erlebnisse sind empfindlich gegenüber Veränderungen der Konzentration. Diese Erlebnisse lassen nach oder hören auf, wenn die Konzentration sich ändert. Das passiert oft, wenn man ein unerwartetes Auftreten der Erlebnisse bewusst bemerkt. Diese Erlebnisse werden zumindest teilweise (vielleicht sogar ganz) durch äußere Einflüsse (Jenseitskontakt, übersinnliche Übertragungen ("1.2.5.5"),...) verursacht.

(1.2.3.1.2.1) Hören von allen möglichen Arten von Stimmen. Manchmal hört man sie sehr real und laut, so das man vor Schreck die Augen öffnet, um zu sehen, wer oder was da ist. Man hört oft mehrere Stimmen gleichzeitig. Sie sind oft sehr undeutlich, leise und unverständlich. Man kann dieses Erlebnis in tiefen Entspannungszuständen auslösen, wenn man eine Stimme (ich meine eigene Gedanken) in der zweiten Gedankenschicht ("1.2.3.2.1.2") reden lässt. Dadurch kann es passieren, dass eine oder mehrere Stimmen anfangen (gemäß dieses Erlebnisses) weiterzureden. Dieses Erlebnis ist besonders gut für Jenseitskontakte geeignet.

(1.2.3.1.2.2) Man kann oft Musik hören. Meist gefällt einen diese Musik. Meist vergisst man die Melodie (und oft auch die gesamte Musik) sehr schnell. Dieses Erlebnisse ist besonders empfindlich gegenüber Veränderungen der Konzentration. Diese Musik lässt nach oder hört auf, wenn die Konzentration sich ändert. Man kann dieses Erlebnis in tiefen Entspannungszuständen auslösen, wenn man eine Melodie in der zweiten Gedankenschicht ("1.2.3.2.1.2") laufen lässt. Dadurch kann es passieren, dass diese oder eine

andere Melodie anfängt (gemäß dieses Erlebnisses) weiterzulaufen.	
(1.2.3.1.2.3) Man kann auch alle Arten von Geräuschen hören. Einige konstante Geräusche können mit " <u>1.2.3.1.1.1</u> " verwechselt werden. Man kann dieses Erlebnis in tiefen Entspannungszuständen auslösen, wenn man sich Geräusche in der zweiten Gedankenschicht (" <u>1.2.3.2.1.2</u> ") vorstellt. Dadurch kann es passieren, dass dieses oder ein anderes Geräusch anfängt (gemäß dieses Erlebnisses) weiterzulaufen.	<u>"1.2.3.1.1.1"</u>
<u>(1.2.3.2) Erlebnisse, die mit Denken zusammenhängen:</u> Hier werden die Eigenschaften der eigenen Gedanken und die Beeinflussung der eigenen Gedanken beschrieben. Wenn nicht anders beschrieben, treten diese Erlebnisse vorrangig bei Entspannungszuständen auf. Grundsätzliche Informationen über die Gedanken und die übersinnliche Beeinflussung der Gedanken sind in der Gruppe " <u>1.1.2.1.11</u> " beschrieben.	
(1.2.3.2.1) Erlebnisse, die mit dem Denken selbst zusammenhängen Hier werden die Erlebnisse vom direkten Denkprozess genannt.	
(1.2.3.2.1.1) Verlangsamten des Denkprozesses oder "Denkfaulheit". Manchmal ist es extrem schwer über etwas bestimmtes nachzudenken. Das Auftreten dieses Erlebnisses wird gefördert, wenn man in tiefen Entspannungszuständen wenig nachdenkt. Wenn man dann über wenige Gedanken gezielt denkt, tritt dieses Erlebnis oft auf. Wenn dieses Erlebnis auftritt, ist weiteres gezieltes Nachdenken (wegen diesem Erlebnis) oft sehr schwer.	<u>"1.2.3.2.1.2"</u> , D: <u>"1.2.5.3.1.4.2.1"</u>
(1.2.3.2.1.2) Oft bemerkt man eine Art "Zweite	<u>"1.1.2.1.11"</u> , " <u>1.2.3.1.2</u> ",

<p>Gedankenschicht". Das Bemerkte dieser Schicht kann durch <u>"1.2.3.2.1.1"</u> gefördert werden. Man kann mit der zweiten Schicht kann äußerst schnell und "wortlos" denken. Man kann in dieser Schicht einen ganzen Satz in einem Sekundenbruchteil denken. Diese Gedankenschicht ist wahrscheinlich Teil des eigenen Astralkörpers. Detaillierte Informationen über die zweite Schicht sind in der Gruppe <u>"1.1.2.1.11"</u>.</p>	<p><u>"1.2.3.1.2.1"</u>, <u>"1.2.3.1.2.2"</u>, <u>"1.2.3.1.2.3"</u>, <u>"1.2.3.2.4.1"</u>, <u>"M.1.2.10.1"</u> <u>"M.3.3.3"</u>, <u>"M.3.4.1"</u>, <u>"M.3.9"</u>, D: <u>"1.2.5.3.1.4.2.1.1"</u></p>
<p>(1.2.3.2.1.2.1) Diese Schicht ist übersinnlichen Einflüssen (Telepathie, Jenseitskontakt,..) ausgesetzt und kann somit schwer zu "kontrollieren" sein. Man hört oft bei tiefer Entspannung oder starker Konzentration eine oder mehrere verschiedene Stimmen und Informationen.</p>	
<p>(1.2.3.2.1.3) Wenn man die Konzentration bei der Entspannung verliert, kann man schnell in Endlosschleifen von komplett sinnlosen Gedanken fallen. Diese sinnlosen Gedanken aus den Schleifen können schnell vergessen werden, wenn man die Konzentration wiedererlangt und / oder wenn man aufwacht.</p>	<p><u>"M.3.3.3"</u></p>
<p>(1.2.3.2.2) Erlebnisse, die mit der Fähigkeit, sich zu erinnern, zusammenhängen</p>	
<p>(1.2.3.2.2.1) Während der Entspannung (besonders bei sehr tiefer Entspannung) ist die Fähigkeit, sich an Dinge und Ereignisse zu erinnern, oft stark erhöht. Wenn man über bestimmte Erinnerungen nachdenkt, fallen einem oft in rascher Folge weitere (mit diesen Erinnerungen verbundene) Erinnerungen ein. So viele Erinnerungen würden einem nie während des Wachzustandes einfallen (Dieses Erlebnis ist wahrscheinlich nicht das Gleiche, wie Hypnose!).</p>	
<p>(1.2.3.2.2.2) Wenn man aus der Entspannung oder</p>	

dem Zustand vor dem Einschlafen aufwacht, kann es vorkommen, das man vergisst, was man vor wenigen Sekunden gedacht. Aber man weiß, dass man über etwas nachgedacht hat.	
(1.2.3.2.3) Wahrnehmung von Zeit Hier werden Erlebnisse genannt, die mit der Wahrnehmung der Zeit zusammenhängen.	
(1.2.3.2.3.1) Die Zeit kann während der Entspannung oft stark verkürzt wahrgenommen werden. Man bemerkt oft nicht, dass man sich schon Stunden in der Tiefenentspannung befindet.	D: " <u>1.2.5.3.1.4.2.2</u> "
(1.2.3.2.3.2) Während der Entspannung kann man selten eine starke Dehnung der Zeit beobachten. Man glaubt dann schon Stunden in diesen Entspannungszustand gewesen zu sein, während tatsächlich nur Minuten vergangen sind.	D: " <u>1.2.5.3.1.4.2.3</u> "
(1.2.3.2.4) Sehen der Zukunft Hier werden die Arten des gedanklichen Blickes in die Zukunft erläutert.	" <u>1.2.5.3.7.5.3</u> ", " <u>1.2.5.8</u> "
(1.2.3.2.4.1) Manchmal hat man spontane kurze "Blicke" in die nächsten Sekunden der Zukunft. Unter bestimmten Umständen kann es passieren, dass man schon handelt bevor oder während etwas passiert (zum Herd rennen, kurz bevor das Wasser überkocht). Man weiß oft auch ob und wann ein bestimmtes Ereignis eintritt, bevor man es wirklich wissen kann (Geld kommt auf dem Bankkonto an oder nicht, Ankunft von Lieferungen, wer gerade anruft,...). Dieses Erlebnis tritt besonders oft bei einfachen monotonen und sich wiederholenden Handlungen, wie Arbeit oder Computerspielen auf. Man "ahnt" manchmal bestimmte Arten von zukünftigen Ereignissen wenige Sekunden bevor sie tatsächlich passieren. Dieses "ahnen" ist meist unterbewusst. Wenn man aufmerksam ist, bemerkt	D: " <u>1.2.5.8.1</u> "

man manchmal diese "Ahnungen" bewusst, bevor sie wahr werden. Wenn man sie nicht bewusst bemerkt, bemerkt man diese "Ahnungen" erst, nachdem sie wahr wurden. Man kann das gezielte Erleben dieses Erlebnisses nicht richtig lernen, aber dieses Erlebnis kann öfter erlebt werden, wenn man regelmäßig übersinnliche Methoden, Entspannungstechniken und Gedankenstille anwendet. Das Üben des Denkens in der zweiten Gedankenschicht (siehe "1.2.3.2.1.2") kann auch fördernd sein. Monotone und sich wiederholende Arbeiten und Computerspiele, die wenigstens etwas Spaß machen, können ein häufigeres Auftreten fördern.

(1.2.3.2.4.2) Manchmal hat man ein seltsames Gefühl von Vorahnung von der fernerer Zukunft. Man kann dieses Gefühl während des Erlebens nicht richtig deuten. Aber dennoch weiß man irgendwie über ein Ereignis bescheid, lange bevor es passiert (eher langfristige Ereignisse, wie Jobs oder Beziehungen). Diese Vorhersageart ist sehr genau, aber sie kann (leider?) selten korrekt gedeutet werden, bevor das vorhergesagte Ereignis passiert. Man kann das gezielte Erleben dieses Erlebnisses nicht richtig lernen, aber dieses Erlebnis kann öfter erlebt werden, wenn man regelmäßig übersinnliche Methoden und Entspannungstechniken anwendet.

(1.2.3.2.4.3) Manchmal glaubt man während einer Situation, dass man diese schon mal erlebt oder geträumt hat, bevor diese Situation aufgetreten ist (Deja Vu Erlebnis). Man denkt oft während so eines Erlebnisses, man kann sogar sagen (vorhersagen), was als nächstes passiert. Aber man erinnert sich nur selten an diese zukünftigen Ereignisse, bevor sie tatsächlich passieren (ich habe mich bei einigen von diesen Erlebnisse an ein

D: "1.2.5.8.2"

<p>Erlebnis erinnert, Sekunden bevor es tatsächlich passierte). Dieses Erlebnis tritt besonders bei ungewöhnlichen oder nicht alltäglichen Situationen auf. Die Ursachen dieses Erlebnisses sind sehr vielfältig. Manchmal hatte man tatsächlich von der Situation geträumt, manchmal ist es ein anderes durch übersinnliche Einflüsse (Telepathie, Remoteviewing,...) verursachtes Erlebnis. Meist ist es etwas, was man erlebt hat, bevor diese Situation aufgetreten ist. Vielleicht sind einige solcher Erlebnisse auch direkte Blicke in die Zukunft.</p>	
<p><u>(1.2.4) Verschiedene Indirekte übersinnliche Erlebnisse</u> Hier werden Erlebnisse genannt, die nicht direkte Wirkungen der übersinnlicher Methoden sind. Sie werden lediglich indirekt durch die Anwendung übersinnlicher Methoden gefördert (Umgang mit Energie, übersinnliche Beeinflussung, Energiemethode...). Somit können diese Erlebnisse manchmal auch andere (nicht übersinnliche) Ursachen haben.</p>	
<p><u>(1.2.4.1) Körperliche Erlebnisse:</u> Körperliche Erlebnisse sind Erlebnisse, die mit dem eigenen Körper zusammenhängen.</p>	
<p>(1.2.4.1.1) Bei fast allen Energieübungen bekommt man ein allgemein verbessertes Wohlbefinden.</p>	<p>D: "<u>1.2.5.3.1.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.4.1.2) Manchmal bemerkt man eine Verbesserung der eigenen (nicht übersinnlichen) Fähigkeiten. Besonders häufig betroffen sind mentale Fähigkeiten (Rechnen, Reaktionsfähigkeit...), Ruhe und Konzentration.</p>	
<p>(1.2.4.1.3) Ein teilweises Verbessern der Ausdauer und Kraftreserven (für Arbeit,...) kann auftreten.</p>	
<p>(1.2.4.1.4) Man hat oft weniger Schlafbedürfnis.</p>	

(1.2.4.1.5) Man hat kaum noch Lust auf Alkohol und / oder trinkt weniger Alkohol. Das Selbe trifft auch auf Drogen zu.	
(1.2.4.2) Emotionelle Erlebnisse: Emotionelle Erlebnisse sind Erlebnisse, die mit den eigenen Emotionen zusammenhängen.	
(1.2.4.2.1) Häufiger auftretende gute Laune.	
(1.2.4.2.2) Selten kann man Überreaktionen auf Gefühle und Launen haben.	
(1.2.4.3) Einflüsse auf Träume: Hier werden indirekte Einflüsse der Anwendung von übersinnlichen Methoden auf Träume erklärt.	
(1.2.4.3.1) Die regelmäßige Anwendung von übersinnlichen Methoden und Energiemethoden kann ein Erhöhen der Anzahl von Träumen verursachen. Träume können auch durch die Einflüsse und Nebenwirkungen von diesen Methoden modifiziert werden.	Tlw. D: <u>"1.2.5.3.12.4"</u>
(1.2.4.3.2) Die eigenen Träume und Astralreisen können auch von Astralwesen, anderen Menschen (während sie Astralreisen machen, träumen, einfach nur schlafen oder wach im physischen Körper sind), Tieren und allen anderen Arten von Lebewesen beeinflusst werden. Deshalb scheint sich der Charakter oder die Signatur der Träume und Astralreisen alle paar Tage bis Monate komplett zu ändern. Wenn diese Träume Filme wären, würde ich sagen: der Autor und das Studio wechseln. Dies passiert sogar, wenn man keine übersinnlichen Methoden anwendet. Mehr Informationen über die Möglichkeiten des Beeinflussens sind in <u>"1.1.3.3"</u> .	D: <u>"1.2.5.3.12.5.1"</u>
(1.2.4.3.3) Es ist möglich, dass man in Träumen auf andere Reale Leute (beide haben den selben	<u>"1.1.3.2"</u> , Tlw. D: <u>"1.2.5.3.12.3"</u>

Traum oder der Andere hat eine ähnliche Astralreise), (Geistern / Seelen von) verstorbenen Menschen, Tiere, Astrallebewesen und andere Lebewesen trifft. Sie beeinflussen diese Träume häufig mit ihren Gedanken (beabsichtigt und unbeabsichtigt).

(1.2.4.4) Unbeabsichtigte Einflüsse auf die Umgebung: Einflüsse auf die Umgebung sind Ereignisse und Erlebnisse in der realen physischen Umgebung, die durch unbeabsichtigte (ungewollte) übersinnliche Einflüsse verursacht werden.

(1.2.4.4.1) Elektrogeräte (insbesondere Armbanduhren) können durch unbeabsichtigte übersinnliche Einflüsse manipuliert, verstellt oder beschädigt werden. Andere Arten der Materiebeeinflussung sind auch möglich. Dies passiert insbesondere, wenn man regelmäßig übersinnliche Methoden anwendet. Eigene Emotionen haben auch einen großen Einfluss auf die Effektivität dieser unbeabsichtigten Materiebeeinflussung. Ein Nachweis der übersinnlichen Ursache von einzelnen Ereignissen ist oft nicht möglich. Das zahlreiche und regelmäßige Auftreten von solchen Erlebnissen in längeren Zeiträumen weist auf übersinnliche Ursachen hin. Diese unbeabsichtigte Materiebeeinflussung passiert sehr oft zu den selben Zeiten, wie bestimmte andere Ereignisse (Unterbrechungen von Entspannungszuständen, plötzliches Wachwerden, Anwendung von übersinnlichen Methoden, Emotionale Reaktionen,...). Beispiel: Eine meiner Armbanduhren stellte die Zeit sehr oft auf 0:00 Uhr, wenn ich am Morgen schnell aufwachte oder wenn ich Astralreisenmethoden anwendete. Dies war zu diesem Zeitpunkt meine einzige

<p>Armbanduhr, die länger als ein halbes Jahr hielt. Geräte können von jeder Entfernung beeinflusst werden. Beispiel: Es könnte ein Computer eines anderen Chatteilnehmers oder der Server einer besuchten Internetseite sein. Solche Geräte versagen oft genau zu den selben Zeiten, an denen bestimmte andere Ereignisse (Gefühlsreaktionen, Aufgeregtheit, Ärger, Freude, Schrecks...) auftreten, obwohl sie kurz davor einwandfrei funktionierten (wie die betroffenen örtlichen Geräte).</p>	
<p>(1.2.4.4.2) Unbeabsichtigte übersinnliche Einflüsse auf die komplette physische Umgebung sind möglich (Zu bestimmten Zeiten auftretendes Knacken in Wänden, Poltern, fallende Objekte,...). Diese Einflüsse sind meist sehr klein. Beispiel: Dinge, die schon lose waren, fallen runter. Holzmöbel knacken. Dieses Phänomen kann beim Anwenden übersinnlicher Methoden lästig sein. Sehr zahlreiche durch diese Einflüsse verursachte Störungen treten bei Entspannungen, Bewusstseinsveränderungen und insbesondere bei Astralreisenversuchen auf (dieses Erlebnis tritt häufig auf, wenn man nahe der Austrittsphase ist).</p>	
<p>(1.2.4.4.3) Tiere, Menschen und andere Lebewesen können ebenso von unbeabsichtigten übersinnlichen Einflüssen beeinflusst werden. Der Einfluss ist meist minimal. Schlafende Lebewesen reagieren am wahrscheinlichsten mit Drehen, Husten, Schnarchen. Dieses Phänomen kann beim Anwenden übersinnlicher Methoden lästig sein. Sehr zahlreiche durch diese Einflüsse verursachte Störungen treten bei Entspannungen, Bewusstseinsveränderungen und insbesondere bei Astralreisenversuchen auf (dieses Erlebnis tritt</p>	

häufig auf, wenn man nahe der Austrittsphase ist).	
<p><u>(1.2.5) Übersinnliche Erlebnisse, die mit bestimmten Fähigkeiten zusammenhängen (und thematische Grundlagen):</u> Hier werden übersinnliche Fähigkeiten und Zustände genannt und beschrieben. Zu jeder übersinnlichen Fähigkeit sind die wichtigsten Erlebnisse (oder Verweise zu diesen) zugeordnet, die man bei der Anwendung dieser Fähigkeit erleben kann. Zudem werden einige der dazugehörigen charakteristischen Erlebnisse genannt. Einige Erlebnisse sind nur hier zu finden, andere Erlebnisse sind auch in den anderen Gruppen der übersinnlichen Erlebnisse gelistet. Solche mehrfach genannten Erlebnisse bestehen aus dem Originaleintrag (der Punkt, der an der Systematisch passenden Stelle eingeordnet wurde) und einem oder mehreren Doppeleinträgen (die Kopien von diesem Punkt, die an Stellen eingetragen wurden, wo die enthaltene Information auch benötigt wird). Punkte, von denen Doppeleinträge existieren, haben Backlinks mit entsprechenden Abkürzungen in der rechten Spalte. Der Inhalt der Doppeleinträge kann vom Originaleintrag abweichen. Solche Doppeleinträge haben besondere Namen und Abkürzungen. Die Namen und Abkürzungen von Doppeleinträgen sind: Doppeleintrag (D): ist ein identischer Doppeleintrag; Gesammelter Doppeleintrag (Ges. D): enthält Informationen von mehreren Punkten; Teilweiser Doppeleintrag (Tlw. D): Enthält abweichende Informationen. Die hier gelisteten Punkte enthalten oft Grundlagen für die entsprechenden Methoden. Ob, und wie ein Erlebnis auftritt hängt von vielen Dingen ab (eigenes Verhalten, Konzentration und Motivation, was man gegessen hat, Art der Methode, eingehende übersinnliche Einflüsse, Emotionen, Umgebung, Störungen,...). Nur wenige Erlebnisse</p>	<p><u>"0.1", "M"</u></p>

treten nur bei der Anwendung von einer bestimmten Fähigkeit auf. Beispiel: Man kann die Farben der Aura auch bei Astralreisen oder Meditationen sehen. Deshalb habe ich nur die charakteristischsten und / oder wichtigsten Erlebnisse in diese Gruppe eingetragen. Alle anderen Erlebnisse, die man hat oder haben könnte, sind in den anderen Gruppen der übersinnlichen Erlebnisse (der Rest der Gruppe "1.2") gelistet.

(1.2.5.1) Sehen der Aura: Hier sind alle beobachtbaren Auraschichten aufgelistet und kurz beschrieben. Diese Gruppe beginnt mit den inneren Schichten und fährt dann fort mit den äußeren Schichten. Die Aura kann auch als fühlbare übersinnliche Erlebnisse (siehe "1.2.1.1") gefühlt werden. Aber die fühlbaren Wahrnehmungen der Aura variieren so sehr, das eine sinnvolle Beschreibung nicht möglich ist. Um einen besseren Überblick zu haben, sind hier nur die grundsätzlichen Schichten erläutert. Alle in diesen Auraschichten auftretenden Effekte und Erlebnisse sind in der Gruppe "Sichtbare übersinnliche Erlebnisse, die keine Bilder sind" (siehe "1.2.2.1") gelistet. Die Verweise zu den Doppelseiten am Ende der jeweiligen Beschreibungen führen zu diesen vollständigen Beschreibungen der jeweiligen Schichten.

(1.2.5.1.1) Aura 0: Im Kern des Flimmerns von Aura 1 A (siehe "1.2.5.1.2"), ist selten eine Masse sichtbar, die viele helle Lichtpunkte enthält. Sie ist extrem dicht am Körper. Vermutlich ist sie normalerweise innerhalb des Körpers. Das könnte die Erklärung für die seltenen Sichtungen sein. Gesammelter Doppelseite zur Gruppe: "1.2.2.1.1"

<p>(1.2.5.1.2) Aura 1 A: Um die Hände ist oft eine Art starkes Flimmern sichtbar, das sich sehr langsam bewegt. Dieses Erlebnis ist sehr gut gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sichtbar. Es tritt normalerweise in 5 Millimeter starken Schichten auf (selten sind dickere Schichten, extrem selten sind solche Schichten über 5 Zentimeter dick). Es sieht aus wie das Flimmern über einer Kerzenflamme. Das Flimmern kann sehr selten viel grober sein. Die Schicht ist dann viel dicker. Die Aura 1 B kann in diesem Fall starke Verzerrungen des Hintergrundes verursachen. Während des Tages in hellem Licht ist die Aura 1 A schwerer zu beobachten. Gesammelter Doppeleintrag zur Gruppe: <u>"1.2.2.1.2"</u></p>	<p><u>"1.2.5.1.1"</u>, <u>"1.2.5.1.3"</u>, <u>"1.2.5.1.8"</u></p>
<p>(1.2.5.1.3) Aura 1 B: Das Flimmern der Aura 1 A (siehe <u>"1.2.5.1.2"</u>) kann bei einer intensiven Beobachtung zu einer Magnetfeldartig aussehenden Struktur werden. Dieses Feld ist auch immer in Bewegung. Dieses Erlebnis ist oft nach plötzlichen Unterbrechungen von Astralreisenversuchen und Unterbrechungen von tiefen Entspannungszuständen sichtbar. Dann wird es sehr schnell bemerkt, weil es sich sehr lebhaft verhält. Manchmal kann man dieses Erlebnis und seine Varianten (Unterpunkte) besser gegen große schwache "Lichtquellen" (Fenster bei Nacht, eventuell mit Vorhang für mehr Dunkelheit, Wände sind auch geeignet, wenn sie nicht zu dunkel sind) sehen. Gesammelter Doppeleintrag zur Gruppe: <u>"1.2.2.1.3"</u></p>	
<p>(1.2.5.1.4) Aura 2: Sie kann als fleckig verteilte und farbige Muster oder Kreise wahrgenommen werden. Sie ändern langsam ihre Form und ihre</p>	

Farbe. Jede Farbe ist möglich. Meist sieht man mehrere Farben auf einmal. Seltener ist nur eine einzelne Farbe sichtbar. Diese Farben scheinen zu fließen. Bei der Beobachtung mit offenen Augen kann man einen Abstand zum Körper bemerken. Diese Farben reagieren, wenn man die Hand hinein steckt. Die Farben leuchten in der Nähe der Hand meist intensiver. Besonders bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen "fühlen" sich diese Farben an, als ob sie blendend hell sind. Aber ihr optisches Aussehen ist nicht so hell. Diese "Helligkeit" verursacht ein seltsames Gefühl bei der Beobachtung von diesen Farben. Bei Tageslicht sind die Farben durchsichtiger als bei Dunkelheit. Die scheinbare "Helligkeit" der Farben ist bei Tageslicht geringer. Bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen können diese Farben als Tunnel fehlgedeutet werden. Besonders, wenn diese Farben die Form von Ringen haben. Unerfahrene Anwender von Astralreisenmethoden tun dies sehr oft. Die Farben haben ein besonderes Erkennungsmerkmal. Sie wiederholen ihren Ablauf in Intervallen (meist 2 bis 4 Sekunden). Nach Störungen der Konzentration startet oft sofort ein neues Intervall. Die Wiederholungen sind nicht absolut genau. Jedes Intervall ist etwas anders. Gesammelter Doppeleintrag zur Gruppe: "1.2.2.1.4"

(1.2.5.1.5) Aura 3: Dies ist eine Farbe, die oft aus der Aura 2 zu entstehen scheint. Sie scheint die Aura 2 dann zu ersetzen oder sie zur Seite zu schieben. Aber sie kann auch alleine auftreten. Diese Farbe ist sehr transparent, hat einen niedrigen oder fehlenden Kontrast und ist meist Blau bis Lila. Sie ist sehr selten Rot, Grün oder Gelb. Diese Farben fließen nicht. Sie reagieren auch nicht, wenn man eine Hand rein hält. Bei Tageslicht ist die Aura 3 schwerer zu beobachten,

<p>als die Aura 2. Gesammelter Doppeleintrag zur Gruppe: <u>"1.2.2.1.5"</u></p>	
<p>(1.2.5.1.6) AE X3 A: Oft sieht man ein Energiefeld um Vögel und andere physische lebende Wesen herum. Dieses Erlebnis kann besonders gegen sehr helle Hintergründe (besonders der helle blaue Himmel) beobachtet werden. Dieses Erlebnis ist meist um schnell fliegende Vögel herum sichtbar. Aber man sieht den Effekt nur um die Vögel herum, auf die man sich Konzentriert. Dieses Erlebnis ist nicht um die anderen Vögel (auf die man sich nicht konzentriert) herum sichtbar. Es sieht wie eine graue Kugel aus, die den Vogel umgibt. Diese Kugel verlängert sich (scheinbar) beim schnellen Flug. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.6.1.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.1.7) AE X3 B: Man sieht oft eine Art von Wind aus Flimmernder Energie um Bäume herum. Oft sind mehrere Bäume im selben Strom. Dieses Erlebnis ist besonders bei Tageslicht sichtbar. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.6.1.2"</u></p>	<p><u>"1.2.5.1.8"</u></p>
<p>(1.2.5.1.8) AE X4: Manchmal kann man Ströme von hell gefärbten winzigen Punkten über kurze Distanzen zwischen den Fingern strömen sehen. Die Punkte können aber auch um die Finger herum sein. Dieses Erlebnis wird oft von leichten Flimmern und Strömungen der Aura 1 A (<u>"1.2.5.1.2"</u>) begleitet. Diese Strömungen ähneln ein wenig den Strömungen von AE X3 B (<u>"1.2.5.1.7"</u>). Dieses Erlebnis ist besonders bei Tageslicht sichtbar. Gesammelter Doppeleintrag zur Gruppe: <u>"1.2.2.1.6.2"</u></p>	
<p><u>(1.2.5.2) Remoteviewing (Fernwahrnehmung, Hellsehen, Materiefornuntersuchung):</u> Remoteviewing ist die Fähigkeit Objekte aus beliebiger Entfernung wahrzunehmen. Die</p>	<p><u>"1.1.2.1.9.5"</u>, <u>"1.2.5.5.2.3"</u>, <u>"1.2.5.6.1"</u>, <u>"1.2.5.8"</u>, 2x: <u>"M.3.6"</u></p>

Zuverlässigkeit von Remoteviewing ist nicht immer gut, aber sie nimmt mit zunehmenden Übungsstand stark zu. Remote viewing kann durch Tests bestätigt werden. Man sehr viele verschiedene Arten von Informationen über Ereignisse, Gegenstände und Lebewesen wahrnehmen. Ich denke, es ist möglich Informationen über jede Art von Ziel zu bekommen. Man kann Informationen über physische und nicht physische Eigenschaften des Zieles erhalten. Man kann auch Informationen über die Zukunft oder die Vergangenheit (vermutlich sogar von jeden beliebigen Ort aller 12 Dimensionen) erhalten. Man kann jede erdenkliche Information bekommen. Eine exakte Zieldefinition ist Bedingung um diese Informationen zu bekommen. Remoteviewing unterliegt zumindest teilweise (wenn nicht sogar ganz) den Gesetzen der Energieverlagerung ("1.2.5.6"). Deshalb sollte diese Gruppe auch gelesen werden. Remote viewing funktioniert am besten, wenn der Zielgegenstand etwas ist, was man absolut nicht erwartet (und wenn der Sehende solche unerwarteten Objekte "sucht"). Beispiele unerwarteter Objekte sind Ersatzreifen in der Küche oder ein Kuchen in einer Bibliothek. Remoteviewing ist eine übersinnliche Wahrnehmung. Das Thema übersinnliche Wahrnehmungen und deren Zuverlässigkeit sind in der Gruppe "1.1.5" sehr detailliert beschrieben. Remoteviewing kann in 6 Gruppen eingeteilt werden:

(1.2.5.2.1) Wahrnehmung durch Vorstellungskraft (siehe "1.2.2.2.1"): Die Wahrnehmung funktioniert auf die selbe Art, wie man sich Gegenstände bildlich vorstellt (wie jetzt eine Pyramide). Um die Vorstellungskraft für Remoteviewing zu nutzen, versucht man sich ein

zufälliges Bild vorzustellen, während man sich auf den Wunsch konzentriert, das Ziel in diesem Bild zu sehen. Die dann in diesem Bild wahrnehmbaren Informationen sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Dies ist die leichteste und häufigste Methode. Die Zuverlässigkeit ist zwischen gering bis sehr hoch. Dies hängt von den eigenen Fähigkeiten und der Konzentration ab.

(1.2.5.2.2) Wahrnehmung durch hypnagoge Bilder (siehe "1.2.2.2.1.1"): Diese Methode funktioniert mit hypnagogen Bildern. Daher sollte man diese Methode nur benutzen, wenn man mindestens etwas entspannt ist. Um die hypnagogen Bilder für Remoteviewing zu nutzen, versucht man ein solches Bild zu erzeugen, während man sich auf den Wunsch konzentriert, das Ziel in diesem Bild zu sehen. Die dann in diesem Bild wahrnehmbaren Informationen sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Diese Methode ist etwas schwerer als die Wahrnehmung durch Vorstellungskraft. Aber man bekommt durch diese Methode detailliertere Bilder mit einer höheren Zuverlässigkeit. Die Zuverlässigkeit ist mittelmäßig.

(1.2.5.2.3) Wahrnehmung durch die durch übersinnliche Einflüsse verursachten Bilder (siehe "1.2.2.2.1"): Diese Methode ist sehr schwer. Die Erlebnisse sind nur bei Entspannung sichtbar. Daher sollte man diese Methode nur benutzen, wenn man entspannt ist. Um die durch übersinnliche Einflüsse verursachten Bilder für Remoteviewing zu nutzen, versucht man ein solches Bild zu erzeugen, während man sich auf

"1.2.5.2.4"

den Wunsch konzentriert, das Ziel in diesem Bild zu sehen. Die dann in diesem Bild wahrnehmbaren Informationen sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Die empfangenen Bilder sind meist sehr Unschärf. Aber man kann sie über eine lange Zeit beobachten und sie sind sehr zuverlässig. Diese Art der Wahrnehmung ist auch dazu geeignet, sichtbare übersinnliche Erlebnisse aus der Ferne zu sehen. Das betrifft insbesondere die Aura.

(1.2.5.2.4) Wahrnehmung durch Anwendung der Energieverlagerung (siehe "1.2.5.6"): Diese Methode verbessert die Zuverlässigkeit einer anderen Methode durch bewusstes Verlagern von eigener Energie zum Ziel. Um die Energieverlagerung für Remoteviewing zu nutzen, verlagert man zuerst einen Teil der eigenen Energie zum Ort des Zieles. Dann benutzt man eine der anderen Arten des Remoteviewings, während die Energie noch immer zum Ort des Zieles verlagert ist. Die Kombination von bewusster Energieverlagerung mit einer Art des Remoteviewings erhöht die Zuverlässigkeit. Diese Methode funktioniert gut zusammen mit der Methode: "Wahrnehmung durch die durch übersinnliche Einflüsse verursachten Bilder" (siehe "1.2.5.2.3").

(1.2.5.2.5) Wahrnehmung durch fühlbare übersinnliche Erlebnisse (siehe "1.2.1.1.1") (Materiefornuntersuchung): Diese Methode funktioniert durch Konzentration auf fühlbare übersinnliche Erlebnisse (das Wahrnehmen von fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen kann gelernt werden mit "M.2"). Man kann Informationen über physische und nicht physische Eigenschaften des

"1.1.2.1.9.4"

Zieles erhalten. Um die Wahrnehmung durch fühlbare übersinnliche Erlebnisse für Remoteviewing zu nutzen, versucht man zuerst ein Energiegefühl zu erzeugen, während man sich auf den Wunsch konzentriert, das Ziel durch diese Wahrnehmung zu fühlen. Abhängig von den Eigenschaften des Zieles kann man bestimmte Veränderungen dieses Energiegefühls wahrnehmen. Die Stärke der Unterschiede der Wahrnehmung kann variieren. Die Informationen, die man dann fühlen kann sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Die Zuverlässigkeit ist zwischen gering bis sehr hoch. Dies hängt von den eigenen Fähigkeiten und der Konzentration ab. Die Zuverlässigkeit dieser Methode kann durch regelmäßige Übung besonders gut verbessert werden.

(1.2.5.2.6) Wahrnehmung durch geistige Vorstellung (Simulation). Diese ist eine besondere Art von Energieverlagerung (siehe Gruppe "1.2.5.6"). Diese Methode funktioniert mit unbewusster Energieverlagerung. Deshalb braucht man für diese Methode nicht bewusst die Energieverlagerung zu lernen oder anzuwenden. Um diese Methode für Remoteviewing zu nutzen, stellt man sich vor, das Ziel wahr zu nehmen. Man stellt sich vor, das Ziel zu berühren oder es zu riechen oder... Man muss sich diese Wahrnehmung genau und detailliert vorstellen. Das schließt auch jede einzelne Bewegung und Handlung mit ein, die nötig wäre, wenn man persönlich vor dem Ziel stehen würde. Man stellt es sich vor als wenn man alle Handlungen gedanklich planen will, bevor man es wirklich tut. Man stellt sich genau vor, wie man die gesuchte Information beim Ziel bekommt. Die bei dieser geistigen Vorstellung gesammelten

(oft sehr) unterbewussten Wahrnehmungen von Informationen sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Die Zuverlässigkeit ist zwischen gering bis sehr hoch. Dies hängt von den eigenen Fähigkeiten und der Konzentration ab.

(1.2.5.3) Astralreisen (OBE), Meditation und Entspannung: Man hat eine Astralreise, wenn der Astralkörper den physischen Körper verlassen hat. Das passiert oft von selbst, während man schläft (meist als astrale Träume, "1.2.5.4.2.3"). Astralreisen können aber auch durch Methoden gezielt ausgelöst werden. So eine Methode hat ein Ziel. Der physische Körper muss schlafen, während das Bewusstsein von einem selbst noch wach ist. Das heißt, dass man miterlebt, wie man einschläft. Die Astralreisen selber werden (genau wie das reale Leben) aus der Ich-Perspektive erlebt. Astralreisen können so realistisch sein, wie das reale Leben (oder sogar noch realistischer und klarer). Um eine Astralreise erreichen zu können, muss der physische Körper schlafen, während das eigene Bewusstsein wach gehalten werden muss. Man hat viele Möglichkeiten um das zu erreichen. Wegen diesen Möglichkeiten kann man sehr viele verschiedene Erlebnisse erleben, während man versucht, den physischen Körper einschlafen zu lassen. Manche Leute erleben bei Astralreisenversuchen viele verschiedene Erlebnisse, während andere Leute nur sehr wenige Erlebnisse erleben. Hier sind die übersinnlichen Erlebnisse beschrieben, die vor oder während der Astralreise auftreten können. Viele dieser Erlebnisse werden zufällig ausgelöst, während man probiert, den Körper einschlafen zu lassen. Wegen dieses zufälligen Auslösens sind viele dieser Erlebnisse eigentlich Erlebnisse von

eigenständigen Fähigkeiten (Sehen von Aura, Fühlen von Energie, Telepathie,...). Hier sind nur die Erlebnisse genannt, die besonders oft zufällig ausgelöst werden, während man versucht eine Astralreise zu machen. Die anderen Erlebnisse sind in den anderen Teilen der Gruppe "1.2" gelistet. Von Gruppe "1.2.5.3.1" bis Ende der Gruppe "1.2.5.3.4" können auch die Bezeichnungen "Meditationserlebnisse" oder "Tiefentspannungserlebnisse" oder einfach "Entspannungserlebnisse" genutzt werden. Die Worte "Astralreisenversuch", und "Versuch" (teilweise auch das Wort "Astralreise") können dann durch die Worte "Meditation", "Entspannung" oder "Tiefentspannung" ersetzt werden. Bei und nach dem Punkt "1.2.5.3.5" sind alle Erlebnisse (sogar wenn man "nur" meditiert oder meditieren wollte) "Vor-Astralreisen-Erlebnisse" und "Astralreisenerlebnisse".

(1.2.5.3.1) Der Entspannungsprozess Hier sind die Erlebnisse gelistet, die während des Entspannungsprozesses auftreten können. Die Entspannung ist ein Zustand, bei dem die Aktivität des Körpers reduziert ist. Die Entspannung fördert viele übersinnliche Erlebnisse, weil die reduzierte Aktivität des Körpers es leichter macht, die übersinnlichen Erlebnisse wahrzunehmen. Die Wahrnehmung von übersinnlichen Erlebnissen wird während der Entspannung weniger durch physische Wahrnehmungen gestört. Die Entspannungserlebnisse sind in Gruppen eingeteilt (Fühlbar, Temperatur, Sichtbar, Hören und Denken). Die Art der wahrgenommenen Erlebnisse hängt stark von der Konzentration ab. Beispiel: Wer sich auf das Sehen konzentriert, wird mehr sichtbare Erlebnisse wahrnehmen. Der eigene aktuelle Zustand, die zeitliche Reihenfolge von den "Aktivitäten" (oder Techniken) und das Timing

"1.2.5.3", "1.2.5.3.9.6"

beeinflussen auch die Art der auftretenden Erlebnisse.	
(1.2.5.3.1.1) Fühlbare Entspannungserlebnisse	
(1.2.5.3.1.1.1) Bei fast allen Energieübungen bekommt man ein allgemein verbessertes Wohlbefinden. Doppeleintrag zu: " <u>1.2.4.1.1</u> ".	
(1.2.5.3.1.1.2) Sehr häufig sind verschiedene Formen von leichten bis starken Kribbeln. Dieses Kribbeln kann an durch Energie von außen oder innen beeinflusste (Körper-) Stellen oder an Stellen, die stark mit Energie geladen sind, auftreten. Es kann auch durch Konzentration verursacht werden, was bedeutet, dass die eigentlichen Ursachen durch Konzentration ausgelöst werden. Das Gefühl kann oft zuerst an den Händen und Füßen wahrgenommen werden. Aber es kann auch überall am Körper gefühlt werden. Man braucht oft (Aber nicht immer!!!) eine leichte Konzentration auf die betreffenden Körperstellen um dieses Erlebnis wahrzunehmen. Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energiemethode erlebt werden. Es tritt oft zusammen mit " <u>1.2.5.3.1.1.3</u> " auf. Dieses Erlebnis kann " <u>1.2.5.3.1.1.3</u> " auch verdrängen, so dass das Drücken und Ziehen nicht (mehr) wahrgenommen werden kann, aber es ist häufiger umgekehrt. Doppeleintrag zu: " <u>1.2.1.1.1.1.1</u> "	2x: " <u>1.2.5.3.1.1.3</u> ", " <u>1.2.5.3.1.1.4</u> ", " <u>1.2.5.3.1.1.5</u> "
(1.2.5.3.1.1.3) Ein Gefühl von Drücken oder Ziehen kann an durch Energie von außen oder innen beeinflusste (Körper-) Stellen oder an Stellen, die stark mit Energie geladen sind, auftreten. Es kann auch durch Konzentration verursacht werden, was bedeutet, dass die eigentlichen Ursachen durch Konzentration ausgelöst werden. Das Gefühl kann oft zuerst an den Händen und Füßen wahrgenommen werden.	2x: " <u>1.2.5.3.1.1.2</u> ", " <u>1.2.5.3.1.1.4</u> ", " <u>1.2.5.3.1.1.5</u> ", " <u>1.2.5.3.1.1.8</u> "

Aber es kann auch überall am Körper gefühlt werden. Dieses Gefühl kann von beiden Richtungen kommen, von Außerhalb und von Innerhalb des Körpers. Dieses Erlebnis kann gezielt durch die Anwendung der Energiemethode erlebt werden. Dieses Erlebnis tritt oft zusammen mit dem Kribbeln von "1.2.5.3.1.1.2" auf. Dieses Erlebnis kann "1.2.5.3.1.1.2" auch verdrängen, so dass dieses Kribbeln nicht (mehr) wahrgenommen werden kann. Es ist seltener umgekehrt. Es scheint, dass das Gefühl des Drückens und Ziehens das Kribbeln mit zunehmenden Übungsstand teilweise oder sogar ganz verdrängt. Das Gefühl kann zu einer stark verzerrten Wahrnehmung des Körpers und zur Vortäuschung von Bewegungen führen (Insbesondere bei Astralreisenversuchen!). Oft sind Teile des Körpers oder sogar der gesamte Körper in das Gefühl regelrecht "eingepackt", so dass man sich wie in Beton eingeschlossen zu sein fühlt. Man glaubt dann, dass man sich schwer bewegen kann. Aber Bewegungen sind jederzeit möglich und das Gefühl der Bewegungsunfähigkeit verschwindet augenblicklich, wenn man sich bewegt. Dieses Gefühl kann auch mit einer Anspannung der Muskeln verwechselt werden. Eine Fehldeutung dieser Wahrnehmung kann zu eine Art von "Zwang" führen, die Körperteile zu Bewegungen um den "Druck" abzubauen. Aber diese Bewegungen sind nicht notwendig. Doppelseintrag zu: "1.2.1.1.1.1.2"

(1.2.5.3.1.1.4) Das Kribbeln und die anderen vorgenannten Energiegefühle können auf kleinen bis großen Flächen (besonders bei der Anwendung von intensiven Methoden) durch starkes Jucken bis leichten Stechen verdrängt werden (das Kribbeln lässt nach und das Stechen beginnt). Dies ist ein Anpassungsprozess des eigenen Astralkörpers.

"1.2.5.3.1.1.8"

<p>Dieser tritt nur sehr selten auf. Gezieltes Erleben dieses Erlebnisses ist sehr schwer. Um dieses Stechen zu erleben muss man einen tiefen Entspannungszustand erreichen und die Energiemethode anwenden. Dies erhöht die Chance des Erlebens dieses Erlebnisses. Die Erlebnisse "<u>1.2.5.3.1.1.2</u>" und/oder "<u>1.2.5.3.1.1.3</u>" müssen für eine weitere Erhöhung der Wahrscheinlichkeit dieses Erlebnis wahrzunehmen sehr intensiv wahrgenommen werden. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.1.1.1.5</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.1.5) Man kann oft am gesamten Körper oder einigen Stellen plötzlich auftretende starke und oft sehr schnelle Veränderungen der Gefühle, wie Wärme, Druck, Ziehen, Kribbeln (Betrifft: "<u>1.2.5.3.1.1.2</u>", "<u>1.2.5.3.1.1.3</u>", "<u>1.2.5.3.1.2.1</u>", "<u>1.2.5.3.2.1</u>", "<u>1.2.5.3.2.1.1</u>", "<u>1.2.5.3.2.1.1.1</u>") wahrnehmen. Man selbst kann bewusst und unbewusst die Ursache dieses Erlebnisses sein (Wechsel der Zustände). Aber dieses Erlebnis kann auch durch äußere Einflüsse (übersinnliche Übertragung ("<u>1.2.5.5</u>"), Jenseitskontakt,...) verursacht werden.</p>	<p>"<u>1.2.5.7.2</u>", Tlw. D: "<u>1.2.5.7.2</u>"</p>
<p>(1.2.5.3.1.1.6) Manchmal hat man ein Gefühl des Schwebens, Schaukelns oder Schwankens. Vorsicht: Diesen Gefühle sind noch keine tatsächlichen Bewegungen des Astralkörpers. Diese Wahrnehmungen sind keine Anzeichen der Austrittsphase. Teilweiser Doppeleintrag zu "<u>1.2.1.2.1.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.1.7) Mit geschlossenen Augen kann man oft eine falsche Lage des Körpers wahrnehmen. Man glaubt, ein Körperteil liegt woanders, als es wirklich liegt. So lange, wie man das betroffene Körperteil nicht bewegt, fühlt es sich sehr realistisch an. Dieses Gefühl verschwindet sofort,</p>	<p>"<u>1.2.5.3.1.1.8</u>"</p>

<p>wenn man die betroffenen Körperteile bewegt. Dieses Erlebnis tritt meist während tiefer Entspannung auf. Eine gezieltes Erleben ist durch asymmetrische (oder ungleichmäßige) Konzentration auf einige Körperteile möglich. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.2.2.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.1.8) Das Gefühl von <u>"1.2.5.3.1.1.7"</u> kann oft durch eine sehr stark verzerrte Wahrnehmung des Körpers begleitet werden. Die verzerrten Wahrnehmungen können auch allein auftreten. Einige Variationen dieses Erlebnisses werden durch <u>"1.2.5.3.1.1.3"</u> und <u>"1.2.5.3.1.1.4"</u> verursacht. Aber die meisten Variationen dieses Erlebnisses können auch durch eine ungleichmäßige Verteilung der Energie (Die bewusst oder unbewusst erzeugt werden kann.) verursacht werden. Man konzentriert sich auf einen Teil des Körpers und diese Konzentration zieht Energie an. Diese Energie verursacht mehr Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit zieht mehr Energie an. Auf diese Art kann die Anziehung und die angezogene Energie zu sehr extremen Wahrnehmungen von den Proportionen des Körpers führen. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.2.2.2"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.1.9) Ein Gefühl von zwei Körpern ist möglich. Diese zwei Körper können wegen der Überlagerung oft schwer unterschieden werden. Aber klar erkennbare getrennte Wahrnehmungen der zwei Körper sind auch möglich. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.8"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.1.10) Bei frühen Bewegungsversuchen neigt man dazu, Bewegungstechniken zu nutzen, bei denen man glaubt, dass sich die Körperteile ganz langsam bewegen. Es fühlt sich oft an, als ob man sich nur Zentimeter für Zentimeter bewegt.</p>	

<p>Diese Bewegung ist sehr anstrengend. Teilweise kommt eine Anspannung der betroffenen Körperteile vor. Tatsächlich bewegt sich fast nichts und der Versuch des Austretens ist viel zu früh. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.5.3.5.1.9</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.2) Temperaturwahrnehmungen während der Entspannung</p>	
<p>(1.2.5.3.1.2.1) Die Temperatur scheint wärmer zu werden. Seltener kann die Temperatur scheinbar kälter werden. Das Gefühl bei diesen "Temperaturschwankungen" kann oft eigenartig oder abweichend von "realen" oder körperlichen Wahrnehmungen von der Temperatur sein. Sehr schnelle Zustandswechsel dieser Wahrnehmung sind manchmal möglich. Dieses Erlebnis kann bei leicht entspannten Alltagszuständen und auch bei tieferen Entspannungszuständen auftreten. Doppeleintrag zu "<u>1.2.1.1.3.1</u>"</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.1.5"</u></p>
<p>(1.2.5.3.1.2.2) Manchmal kann man eine fleckig verteilte seltsame Wahrnehmung von Kälte auf dem Körper fühlen. Es tritt bei Hitze (zu hohe Temperatur) in Kombination mit leichter bis starker Entspannung auf. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.1.3.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.3) Sichtbare Entspannungserlebnisse</p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.1) Sichtbare Entspannungserlebnisse, die keine Bilder sind.</p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.1.1) Aura 2: Sie kann als fleckig verteilte und farbige Muster oder Kreise wahrgenommen werden. Sie ändern langsam ihre Form und ihre Farbe. Jede Farbe ist möglich. Meist sieht man mehrere Farben auf einmal. Seltener ist nur eine einzelne Farbe sichtbar. Diese Farben scheinen zu fließen. Bei der Beobachtung mit</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.3.1.2"</u>, <u>"1.2.5.3.1.3.2.3"</u></p>

offenen Augen kann man einen Abstand zum Körper bemerken. Diese Farben reagieren, wenn man die Hand hinein steckt. Die Farben leuchten in der Nähe der Hand meist intensiver. Besonders bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen "fühlen" sich diese Farben an, als ob sie blendend hell sind. Aber ihr optisches Aussehen ist nicht so hell. Diese "Helligkeit" verursacht ein seltsames Gefühl bei der Beobachtung von diesen Farben. Bei Tageslicht sind die Farben durchsichtiger als bei Dunkelheit. Die scheinbare "Helligkeit" der Farben ist bei Tageslicht geringer. Bei der Beobachtung mit geschlossenen Augen können diese Farben als Tunnel fehlgedeutet werden. Besonders, wenn diese Farben die Form von Ringen haben. Unerfahrene Anwender von Astralreisenmethoden tun dies sehr oft. Die Farben haben ein besonderes Erkennungsmerkmal. Sie wiederholen ihren Ablauf in Intervallen (meist 2 bis 4 Sekunden). Nach Störungen der Konzentration startet oft sofort ein neues Intervall. Die Wiederholungen sind nicht absolut genau. Jedes Intervall ist etwas anders. Gesammelter Doppeleintrag zu: "1.2.2.1.4"

(1.2.5.3.1.3.1.2) Bei längerer Beobachtung der Farben von "1.2.5.3.1.3.1.1" erscheint oft ein scharf begrenzter Fleck (, der bei meinen eigenen Sichtungen meist blaue bis violette ist). Man kann ihn durch Konzentration schnell vergrößern. Er vergrößert sich aber auch sehr oft von allein und verdrängt dann schnell alle Farben von "1.2.5.3.1.3.1.1" aus dem Sichtfeld. Dies sind die Farben der Aura 3, wozu dieser teilweise Doppeleintrag gehört: "1.2.2.1.5.1"

(1.2.5.3.1.3.1.2.1) Die Farbe in diesem blauen

"1.2.5.3.1.3.1.4"

<p>Fleck scheint oft dreidimensional zu sein. Dort sind oft Strukturen sichtbar. Diese Strukturen ähneln oft Gras in schwachen Mondlicht. Dieses Erlebnis ist wahrscheinlich das Sehen von Feldlinien von Energie. Siehe auch: <u>"1.1.1.3"</u> und Unterpunkte. Gesammelter Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.5.1.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.1.3) Manchmal sieht man blaue bis weiße Flecken auf dem Sichtfeld. Diese Flecken flimmern (flackerndes Licht), wie ein schnelles Stroboscob (Discoblitzlicht). Dieses Flimmern hat immer die selbe Frequenz (vielleicht 25-35 Hertz (Blitze die Sekunde)) Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.5.3"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.1.4) Selten ist das Auftreten von kleinen hellen Punkten. Dieses Erlebnis tritt meist innerhalb der Aura 3 (<u>"1.2.5.3.1.3.1.2"</u>) auf. Diese winzigen Punkte treten sehr selten in kleinen Gruppen auf. Diese Punkte bewegen sich fast gar nicht. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.7.1.3"</u></p>	<p><u>"1.2.5.3.1.3.2.2"</u></p>
<p>(1.2.5.3.1.3.2) Sichtbare Entspannungserlebnisse, die Bilder sind oder Bilder enthalten.</p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.2.1) <u>Hypnagoge Bilder</u>: Hypnagoge Bilder sind traumartige Bilder, die oft durch Konzentration gesteuert werden können. Sie sind viel klarer als die durch einfache Vorstellungskraft verursachten Bilder. Durch Konzentration auf geistige Vorstellung kann man in diesen Bildern Filme abspielen (wer ein Raumschiff sehen will, wird ein Raumschiff sehen). Diese Bilder können eindeutig als eine Art von Traumbilder identifiziert werden. Diese Bilder können meist, aber nicht immer (!!!), einfach gesteuert werden. Die Steuerung ist selten schwer oder unmöglich. Teilweiser Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.2.2.1.1"</u></p>	

<p>(1.2.5.3.1.3.2.1.1) Diese Bilder können, besonders bei sehr tiefer Entspannung, eine erschreckend beeindruckende Klarheit und Detailfülle bekommen. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.2.2.1.1.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.2.1.2) Diese Bilder können durch eingehende übersinnliche Übertragungen (externe Einflüsse) beeinflusst werden. Solche Einflüsse können zu einem Konflikt der Kontrolle über die Bilder führen. Während man selbst versucht eine bestimmte Szene zu sehen, kann ein Einfluss versuchen, diese Szene zu ändern. Dieser Konflikt führt zu Wiederholungen von Szenen, während man selbst und der Einfluss um die Kontrolle kämpfen. Beispiel: Man möchte ein Auto auf der Straße fahren sehen. Der Einfluss möchte das Auto von der Straße weg fahren sehen. Man sieht das Auto entlang der Straße fahren. Dann fährt das Auto nach links in den Wald. Man versucht wieder das Auto auf der Straße fahren zu lassen. Es fährt rechts in den Wald. Man versucht wieder das Auto auf der Straße fahren zu lassen. Dann fährt das Auto nach links in den Wald. Dies kann viele Male wiederholt werden. Dieser Konflikt kann nur schwer vermieden werden. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.2.2.1.1.2"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.2.2) Die Punkte von <u>"1.2.5.3.1.3.1.4"</u> werden beim längeren Beobachten selten größer. Innerhalb dieser Punkte sind dann selten Bildszenen sichtbar (Zum Beispiel ein beleuchtetes Fenster). Teilweiser Doppeleintrag zu: <u>"1.2.2.1.7.1.3.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.2.3) Sehr selten sind rätselhafte Bilder vor den Augen (wie Projektionen auf das Auge). Diese Bilder können (im Gegensatz zu Traumbildern der Gruppe: <u>"1.2.2.2.2"</u>) überhaupt nicht durch Konzentration beeinflusst werden.</p>	<p>2x: <u>"1.2.5.3.1.3.2.4"</u>, <u>"1.2.5.3.5.1.6"</u>, <u>"1.2.5.3.5.2.4"</u></p>

<p>Diese Bilder verhalten sich ähnlich, wie die Aura 2 (siehe "<u>1.2.5.3.1.3.1.1</u>"). Sie können mit zunehmenden Übungsstand häufiger wahrgenommen werden. Sie sind absolut nicht beeinflussbar. Sogar die Blickrichtung auf diesen Bildern kann nicht geändert werden (der Teil, der im Zentrum des Sichtfeldes ist, bleibt dort). Sie sind selten auch mit offenen Augen sichtbar. Sie wirken dann wie eine Projektion auf des Sichtfeld (Netzhaut). Teilweiser Doppeleintrag zu: "<u>1.2.2.2.1.1.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.3.2.4) Ähnlich wie "<u>1.2.5.3.1.3.2.3</u>", aber etwas häufiger, sind klare Bilder, die so real erscheinen als wären sie wirklich real (Nicht wie reale Wahrnehmungen, sondern wie projizierte Filme auf dem Sichtfeld!). Diese Bilder sind etwas beeinflussbar. Die Blickrichtung und die Bewegungen können mit leichter Konzentration geändert werden. Diese Bilder sind aber nicht die selben Bilder wie die Bilder von "<u>1.2.5.3.1.3.2.3</u>". Teilweiser Doppeleintrag zu: "<u>1.2.2.2.1.1.3</u>"</p>	<p><u>"1.2.5.3.5.1.6"</u>, <u>"1.2.5.3.5.2.4"</u></p>
<p>(1.2.5.3.1.3.2.5) Eine besondere Art von Bildern sind kleine Veränderungen der realen physischen Umgebung, die nicht immer wie die Realität aussehen. Sie sehen absolut real aus und sind eine längere Zeit sichtbar. Sie lösen sich ungefähr nach einer Minute auf. Sie sehen wie ein Traum in der Realität aus, sind klar sichtbar und halbdurchsichtig. Sie sind direkt auf die reale physische Umgebung projiziert. Die Sichtbarkeit lässt nicht nach, wenn man sich diesen Bildern nähert und sie genauer anschaut. Man kann aufstehen und (physisch, mit dem echten Körper) nah an diese Bilder herangehen und sie beobachten, bis sie sich auflösen. Ich berührte eines dieser Bilder und der betroffene Teil verschwand. Die leere Stelle wuchs langsam.</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.3.2.6"</u>,</p>

Dieses Erlebnis ist noch nicht komplett untersucht. Diese Bilder bleiben stabil, selbst wenn man bemerkt, dass sie nicht real sind. Bei einer weiteren Sichtung wurde bestätigt, dass sich diese Bilder vermutlich ständig wandeln. Die Art des Inhaltes des Bildes bleibt die selbe, aber die Form und die Details des Inhaltes ändern sich. Wenn man sich intensiv auf den Wunsch konzentriert, sie verschwinden zu lassen, verschwinden sie sehr langsam. Diese Bilder sind absolut nicht Beeinflussbar und treten ausschließlich nach Unterbrechung von tiefen Entspannungszuständen und plötzlichen Aufwachen aus (meist sehr tiefen) Schlaf auf. Man muss mindestens einen leichten Entspannungszustand und eine leichte Konzentration auf das Sichtfeld (siehe: "1.2.2.3.1.1") haben um diese Bilder zu beobachten. Diese sehr stabilen Bilder verschwinden langsam und sind sichtbar bis die Reste der Entspannung verschwunden sind. Doppeleintrag zu: "1.2.2.2.1.2.1"

(1.2.5.3.1.3.2.6) Nicht so selten sind kurzzeitig sichtbare Bilder von kompletten Umgebungen, die oft verrückt oder merkwürdig sind. Dieses Erlebnis ist manchmal nach sehr plötzlichen Unterbrechungen von Entspannungszuständen oder nach plötzlichen Aufwachen aus tiefen Schlaf sichtbar. Diese falschen Umgebungen sind nicht durchsichtig, und deswegen sehen sie extrem realistisch aus. Im Unterschied zu den Bildern von "1.2.5.3.1.3.2.5" verschwindet dieses Erlebnis sehr schnell. Diese Bilder verschwinden meist, wenn man bemerkt, dass sie nicht real sind. So oder so ist die Dauer der Sichtbarkeit meist weniger als 6 Sekunden. Diese Bilder sind nicht beeinflussbar. Doppeleintrag zu "1.2.2.2.1.2.2"

(1.2.5.3.1.3.2.6.1) Eine nur einmal gesichtete Art

<p>dieses Erlebnisses begann mit einer klar hörbaren Stimme. Diese unverständliche aber klar hörbare Stimme erschrak mich während eines Astralreisenversuches. Ich öffnete meine Augen und während ich die Stimme hörte, sah ich sehr klar eine leuchtende grüne Kugel mit sehr vielen klaren Details. Diese Kugel leuchtete die Umgebung an. Dieses Erlebnis dauerte wenige Sekunden. Dann löste sich die Kugel auf und die Stimme verschwand. Dieses Erlebnis wurde hier eingeordnet, weil es sich wie die anderen hier erwähnten Erlebnisse verhielt. Es ist auch möglich, dass dies eine völlig eigenständige Art von Erlebnis ist. Doppeleintrag zu "<u>1.2.2.2.1.2.2.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4) Entspannungserlebnisse im Zusammenhang mit Hören und Denken</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.1) Hörbare Entspannungserlebnisse</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.1.1) Jeder hat ein leises Rauschen oder einen hohem Ton im Ohr. Dieses konstante und immer vorhandene Geräusch ist ganz natürlich. Die Lautstärke dieses Geräusches kann bei anhaltender konstanter Konzentration stark ansteigen. Das Geräusch kann sich auch in komplett andere Geräusche verwandeln. Geräusche, wie Windgeräusche, Maschinengeräusche und viele andere sind möglich. Die Vielfalt der möglichen Arten von Geräuschen scheint sehr groß zu sein. Oft ist eine Verwechslung mit "<u>1.2.5.3.1.4.1.3</u>" möglich. Reale Geräusche (eigene Atmung und ähnliches sind eingeschlossen) während der Konzentration reduzieren oder verhindern das Auftreten dieses Erlebnisses. Das passiert besonders, wenn die Geräusche unregelmäßig oder in einem zu langem Rhythmus auftreten. Dieses Erlebnis kann schnell</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.4.1.3"</u></p>

<p>abklingen, wenn während der Wahrnehmung reale Geräusche auftreten. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.3.1.1.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.1.2) Normale Hintergrundgeräusche (Ticken des Weckers, Geräusche von Maschinen und Geräten,...) können sich verändern und / oder deutlich lauter werden. Diese Geräusche können so realistisch und laut werden, dass davon erschreckt wird (Ich wurde mal von einem plötzlich extrem laut tickenden Wecker erschrocken). Doppeleintrag zu: <u>"1.2.3.1.1.2"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.1.3) Hören von allen möglichen Arten von Stimmen. Manchmal hört man sie sehr real und laut, so das man vor Schreck die Augen öffnet, um zu sehen, wer oder was da ist. Man hört oft mehrere Stimmen gleichzeitig. Stimmen sind oft sehr undeutlich, leise und unverständlich. Man kann auch oft Musik hören. Meist gefällt einen diese Musik. Meist vergisst man die Melodie (und oft auch die gesamte Musik) sehr schnell. Dieses Erlebnisse ist besonders empfindlich gegenüber Veränderungen der Konzentration. Es lässt nach oder hört auf, wenn die Konzentration sich ändert. Einige konstante Geräusche können mit <u>"1.2.5.3.1.4.1.1"</u> verwechselt werden. Zusätzliche Details sind in der Gruppe gelistet, zu welcher dieser gesammelte Doppeleintrag gehört: <u>"1.2.3.1.2"</u></p>	<p><u>"1.2.5.3.1.4.1.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.1.4.2) Entspannungserlebnisse, die mit Denken und Gedanken zusammenhängen</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.2.1) Verlangsamten des Denkprozesses oder "Denkfaulheit". Manchmal ist es extrem schwer über etwas bestimmtes nachzudenken. Das Auftreten dieses Erlebnisses wird gefördert, wenn man in tiefen Entspannungszuständen wenig nachdenkt. Wenn man dann über wenige</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.4.2.1.1"</u></p>

<p>Gedanken gezielt denkt, tritt dieses Erlebnis oft auf. Wenn dieses Erlebnis auftritt, ist weiteres gezieltes Nachdenken (wegen diesem Erlebnis) oft sehr schwer. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.3.2.1.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.2.1.1) Oft bemerkt man eine Art "Zweite Gedankenschicht". Das Bemerkten dieser Schicht kann durch "<u>1.2.5.3.1.4.2.1</u>" gefördert werden. Man kann mit der zweiten Schicht kann äußerst schnell und "wortlos" denken. Man kann in dieser Schicht einen ganzen Satz in einem Sekundenbruchteil denken. Diese Gedankenschicht ist wahrscheinlich Teil des eigenen Astralkörpers. Detaillierte Informationen über die zweite Schicht sind in der Gruppe "<u>1.1.2.1.11</u>". Doppeleintrag zu: "<u>1.2.3.2.1.2</u>"</p>	<p><u>"1.2.5.8.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.1.4.2.2) Die Zeit kann während der Entspannung oft stark verkürzt wahrgenommen werden. Man bemerkt oft nicht, dass man sich schon Stunden in der Tiefenentspannung befindet. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.3.2.3.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.1.4.2.3) Während der Entspannung kann man selten eine starke Dehnung der Zeit beobachten. Man glaubt dann schon Stunden in diesen Entspannungszustand gewesen zu sein, während tatsächlich nur Minuten vergangen sind. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.3.2.3.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.2) Vibrationsphase Die hier genannten Vibrationserlebnisse müssen nicht immer auftreten. Es ist sogar wahrscheinlicher, dass die Vibrationen mit zunehmenden Übungsstand seltener werden. Bis sie vielleicht sogar überhaupt nicht mehr auftreten. Warnung: Im Gegensatz zu den meisten verbreiteten Informationen ist der Zeitpunkt des Auftretens von Vibrationen der schlechteste Zeitpunkt zum Austritt. Das Intensivieren von Vibrationen ist auch</p>	<p><u>"M.1.1.2.7"</u></p>

kontraproduktiv. Diese Information wurde von mir in einem Youtube-Video gefunden. Aber es ist identisch mit meinen eigenen Erfahrungen. Ich hatte auch nie einen erfolgreichen Austritt während einer Vibrationsphase. Ich habe schon eine Summe von etlichen Stunden in derartigen Zuständen verbracht. Austritte gelangen nur bei der Anwendung von Methoden, die die Vibrationsphase "umgingen" oder bei der Anwendung von Methoden bei denen nicht vorgesehen ist, während der Vibrationsphase auszutreten. Der eigentliche Zeitpunkt zum Austreten ist nach dem völligen Abklingen der Vibrationen. Vibrationen sind keine "Voraussetzung". Sie können auftreten, aber sie tun es nicht immer! Informationen über die vorzeitige und gezielte Erzeugung von Vibrationen sind in den Hinweisen in "1.2.1.1.2.4".

(1.2.5.3.2.1) Vibrationen: Dies sind einige, teils sehr unangenehme, Störungen der Wahrnehmung des Körpers, die oft sehr plötzlich oder schnell auftreten. Eine Art von leichten bis starken Zittern kann oft während der Vibrationen auftreten. Die Intensität der fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse nimmt rapide zu (Besonders: "1.2.1.1.1.1", "1.2.1.1.1.2" und "1.2.1.1.1.3" aber andere Erlebnisse sind auch möglich). Zudem können diese übersinnlichen Erlebnisse eine Art von Druck aufbauen. Alle anderen übersinnlichen Wahrnehmungen können sich auch rapide intensivieren. Diese Vielzahl von intensiven Wahrnehmungen kann schnell zu Panik und Verlust der Entspannung führen. Sehr oft scheint das Atmen problematisch zu sein. Wenn man das bemerkt, wird das Atmen schwerer, je tiefer man in die Vibrationen kommt. Dies passiert, weil der Körper einschläft und versucht auf die automatische Schlafatmung umzustellen. Aber dies

"1.2.5.3.1.1.5", "M.1.1.2.7"

<p>wird durch die Vibrationen und die eigene Konzentration auf das Atmen gestört. Man selbst ist wach und versucht bewusst zu atmen. Gleichzeitig versucht die automatische Schlafatmung die Kontrolle zu übernehmen. Das verursacht einen Konflikt. Die bewusste Kontrolle wird mehr und mehr entzogen. Das macht die Atmung scheinbar schwerer. Das ist der Grund, wieso man glaubt Probleme mit der Atmung zu haben. Mit mehr Übung kann man die Vibrationsphase länger stabil halten. Die Empfindung von Vibrationen kann teilweise sehr heftig sein. Vibrationen treten meist bei Astralreisenversuchen und anderen Entspannungstechniken auf. Vibrationen treten weniger häufig beim oder vorm "normalen" Einschlafen oder bei plötzlichen Schlafunterbrechungen (In diesem Fall oft durch Schlafstarre (siehe "<u>1.2.5.3.10</u>") begleitet). Doppeleintrag zu "<u>1.2.1.1.2.4.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.2.1.1) Seltener kann man während tiefer Entspannung das Herz schlagen fühlen. Man kann deutlich den Herzschlag (oder Puls) im ganzen Körper fühlen. Man fühlt den Blutdruck im ganzen Körper pulsieren. Dieses Gefühl kann sehr beunruhigend sein und so zum Abbruch des Entspannungszustandes zwingen. Teilweiser Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.1.2.4.2</u>"</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.1.5"</u>, <u>"1.2.5.3.2.1.1.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.2.1.1.1) Ähnlich wie "<u>1.2.5.3.2.1.1</u>", aber hier können andere innere Körperfunktionen (Verdauung,...) gefühlt werden. Dieses Erlebnis tritt recht selten auf und zwingt meist ebenso zu einem Abbruch des Entspannungszustandes. Doppeleintrag zu "<u>1.2.1.1.2.4.2.1</u>"</p>	<p><u>"1.2.5.3.1.1.5"</u></p>
<p><u>(1.2.5.3.3) Anzeichen der Austrittsphase</u> Hier sollte man sehr aufmerksam sein. Viele Zustände</p>	

<p>inklusive der scheinbaren Bewegungen und Verzerrungen des Körpers weisen nicht darauf hin, wann man aus dem physischen Körper austreten kann. Der Grund ist, dass diese Zustände oft auch vor der eigentlichen Austrittsphase auftreten. <u>Hier sind die eigentlichen Erlebnisse genannt, die den Zeitpunkt anzeigen, wenn man den physischen Körper verlassen kann.</u></p>	
<p>(1.2.5.3.3.1) Das (körperliche) Gefühl des physischen Körpers verschwindet während der fortschreitenden Annäherung an die eigentliche Ablösung. Am Ende fühlt man den Körper nicht mehr. Dann ist KEIN körperliches Gefühl übrig. Keine Taubheit und nichts anderes. Es ist einfach gar nichts übrig. Das kann manchmal sehr schnell oder plötzlich passieren. Dies passiert oft zuerst nur an einigen Stellen des Körpers. Dieser Zustand ohne körperliche Gefühle ist der Zustand, der der Ablösung am nächsten ist. Das ist der Anfang der Schlafstarre (siehe: "<u>1.2.5.3.10</u>").</p>	<p><u>"1.2.5.3.3.2"</u></p>
<p>(1.2.5.3.3.1.1) Die körperlichen Gefühle sind nicht die einzigen körperlichen Dinge, die während der Annäherung an die Austrittsphase verschwinden. Auch die Kontrolle über den gesamten Körper, inklusive der Atmung, verschwindet. Die Atmung wird dann völlig automatisch geschehen, wie im normalen Schlaf. Dieser Zustand kann unter einigen Umständen sehr ungewohnt sein. Das Atmen wird schwerer, je tiefer man in die Entspannung kommt. Dies passiert, weil der Körper einschläft und versucht auf die automatische Schlafatmung umzustellen. Aber dies wird durch die Vibrationen und die eigene Konzentration auf die Atmung gestört. Man selbst ist wach und versucht bewusst zu atmen. Gleichzeitig versucht die automatische Schlafatmung die Kontrolle zu übernehmen. Das</p>	

<p>verursacht einen Konflikt. Die bewusste Kontrolle wird mehr und mehr entzogen. Das macht die Atmung scheinbar schwerer. Das ist der Grund, wieso man glaubt Probleme mit der Atmung zu haben.</p>	
<p>(1.2.5.3.3.1.2) Achtung: Oft verstärkt sich die Wahrnehmung von körperlichen Gefühlen zeitweilig sehr stark, bevor man den Zustand ohne körperliche Gefühle erreicht. <u>Besonders oft tritt zeitweiliges und sehr penetrantes Jucken auf.</u> Dieses Jucken tritt meist zuerst nur an einigen Stellen des Körpers auf. Es breitet sich oft aus und stört auf diese Art die Entspannung. Aber wenn man ruhig bleibt und das Ende des Juckens abwartet, dann wird es zusammen mit den körperlichen Gefühlen einfach verschwinden.</p>	
<p>(1.2.5.3.3.1.2.1) Andere (meist nervige!!!) körperliche Gefühle (Schluckreiz, Hustenreiz, Gefühl der unangenehm sitzenden Kleidung, Kälte,...) können auch verstärkt werden.</p>	
<p>(1.2.5.3.3.2) Meist bei oder nach Auftreten von "<u>1.2.5.3.3.1</u>", bekommt man oft die Kontrolle über einzelne oder mehrere astrale Körperteile. Manchmal kann man einen astralen Arm bewegen und manchmal ein astrales Bein. Dies geschieht oft auch, wenn man sich am Beginn einer Traumphase befindet und anfängt sich zu bewegen. Oft geht die Kontrolle schnell verloren, wenn man diese Bewegung bemerkt. Wenn man gut konzentriert ist, bekommt man mehr und mehr Kontrolle bis man den Körper verlassen kann. Man sollte beachten, dass die Bewegung von diesem Erlebnis leicht und schnell ist. (während die Bewegungen bei zu frühen und/oder falschen Bewegungsversuchen (Wo man den physischen Körper durch den Versuch, den Astralkörper zu</p>	

bewegen, zieht.), schwer und langsam (Zentimeter für Zentimeter) sind). Der Astralkörper fühlt sich wesentlich leichter an und kann oft schon vor der Ablösung durch die bloße Vorstellung einer Bewegung teilweise kontrolliert werden. Nach der Ablösung kann man sich "normal" bewegen (Aber man hat die Wahrnehmungen des Astralkörpers).
 Teilweiser Doppelteintrag zu: "1.2.1.1.4.1.7"

(1.2.5.3.3.3) Wenn man teilweise oder ganz den physischen Körper verlassen hat, kann man oft extrem verstärkte Wahrnehmungen von übersinnlichen Erlebnissen wahrnehmen. Alle Arten von übersinnlichen Erlebnissen (Fühlbare Erlebnisse, sichtbare Erlebnisse,...) können sehr intensiv wahrgenommen werden. Sie sind ein Nebeneffekt des Übergangs zum Astralkörper, der übersinnliche Erlebnisse intensiver wahrnehmen kann. Oft weiß man während dieser Phase nicht, dass man schon außerkörperlich ist. Dieses Erlebnis tritt oft bei falschen Erwachen (siehe "1.2.5.3.6") auf.

(1.2.5.3.4) Schnellere bis Extreme durch Trennung und Zurückfallen verursachte Erlebnisse Die hier gelisteten Erlebnisse werden meist durch Zurückfallen des Astralkörpers in den eigenen Körper verursacht. Oft werden diese Erlebnisse durch Unterbrechung oder Störung von Entspannungszuständen und Astralreisenversuchen ausgelöst. Vermutlich haben einige davon (zumindest bei einem Teil ihres Auftretens) auch andere Ursachen und Auslöser. Darauf kann geschlossen werden, weil einige der hier gelisteten Erlebnisse ohne Störung der Entspannungszustände und in regelmäßigen Intervallen auftreten. Alle hier beschriebenen Erlebnisse werden von einem kleinen bis starken Schreck und einem nachfolgendem angenehmen,

"1.2.5.3",
 "1.2.5.3.4.2.3", "1.2.5.3.8.2",
 "1.2.5.4.2.3.1", "M.1.1.1.3"

langsam abklingenden, im ganzen Körper auftretenden Gefühl begleitet. Diese Erlebnisse können von verschiedenen Geräuschen begleitet werden. Die Art dieser Geräusche kann variieren. Abweichungen von den hier genannten Geräuschen sind möglich. Die hier genannten Erlebnisse können teilweise bei der Rückkehr nach einer Astralreise auftreten. Entgegen einiger Gerüchte kann man diese Erlebnisse nicht als Hilfe zum Austreten benutzen. Der Grund ist, dass das Vorkommen dieser Erlebnisse ein Zeichen ist, dass der Astralkörper bereits zurück in den physischen Körper gefallen ist. Die Entspannung wird durch diese Erlebnisse stark reduziert und man muss die Entspannung praktisch neu starten. Alle hier genannten Erlebnisse treten fast nur in tiefen bis sehr tiefen Entspannungszuständen auf. Die Möglichkeit des gezielten Erlebens ist begrenzt. Der beste Weg solche Erlebnisse auszulösen ist plötzliches Unterbrechen der Entspannung durch Geräusche, Berührungen (von anderen Personen,...) und anderen unerwarteten Störungen. Nur einige dieser Erlebnisse können durch gezieltes Auslösen erlebt werden. Eine "Möglichkeit", um bestimmte oder ausgewählte Erlebnisse dieser Gruppe zu erleben, gibt es nicht. Doppelseintrag zu: "1.2.1.1.4.2"

(1.2.5.3.4.1) Erlebnisse, die meist einzeln oder wenige Male in unregelmäßigen Intervallen auftreten: Die hier genannten Erlebnisse treten während eines einzelnen Entspannungszustandes meist einzeln und nur selten mehrere Male auf. Diese Erlebnisse können manchmal auch gezielt erlebt werden. Doppelseintrag zu: "1.2.1.1.4.2.1"

(1.2.5.3.4.1.1) Manchmal sieht man während der Entspannung ein plötzliches helles Aufblitzen auf dem gesamten Sichtfeld. Das gesamte Sichtfeld

bekommt für einen Sekundenbruchteil eine gleichmäßig verteilte, helle Farbe. Diese helle Farbe hat oft waagerechte Linien. Diese parallelen Linien sind oft gezackt. Es sieht aus wie ein gestörter Fernsehsender. Manchmal wird dieses Erlebnis von einem oft sehr lauten Geräusch (Knallen,...) begleitet. Sehr oft tritt ein gleichzeitiger und oft sehr intensiver Impuls (Explosion von Innen) auf, der den Körper Zucken lässt. Dieses Erlebnis wird sehr oft durch Geräusche ausgelöst. Selten sind eigene Bewegungen der Auslöser. Das Sehen der Linien ist ein Hinweis auf die mögliche Existenz des Superraums 3 (Frequenz, siehe: "1.1.1.5" und Unterpunkte). Doppeleintrag zu: "1.2.1.1.4.2.1.1"

(1.2.5.3.4.1.2) Extrem eigenartiges Gefühl, das plötzlich durch den ganzen Körper schießen kann. Es ist vergleichbar mit einer Art Druck oder Explosion von Innen. Dieses Erlebnis wird manchmal von Kribbeln begleitet. Es wird oft durch störende Geräuschen ausgelöst. Es wird selten auch durch plötzliches Jucken ausgelöst. Doppeleintrag zu: "1.2.1.1.4.2.1.2"

(1.2.5.3.4.1.3) Sehr plötzliches Gefühl von (sehr) kurzen Fallen. Dieses Gefühl wird meist durch einen Impuls (Explosion von innen) und einen Schreck begleitet. Der Impuls und der Schreck zwingen oft zu einer plötzlichen Bewegung der Gliedmassen (Zusammenzucken). Dieses Erlebnis tritt meist kurz nach dem Beginn der Traumphase auf. Es kann auch zu jeder anderen Zeit während eines astralen Traumes auftreten. In solchen Fällen wird man durch dieses Erlebnis geweckt. Meist ist dieses Erlebnis Teil (des Endes) dieser Träume. Beispiel: Man fällt im Traum und das Erlebnis tritt auf. Aber auch andere Traumszenen können dieses Erlebnis auslösen. Beispiel: Man wird im Traum

"1.2.5.3.8.2".
"1.2.5.3.12.2.1.3"

<p>von einer Wespe gestochen und das Erlebnis tritt auf. Dieses Erlebnis kann auch bei traumlosen Schlafphasen und bei tiefen Entspannungszuständen auftreten. Das Auftreten dieses Erlebnisses kann durch Schlafbedingungen gemäß "<u>1.2.5.3.12.2.1.3</u>" gefördert werden. Doppelseintrag zu: "<u>1.2.1.1.4.2.1.3</u>"</p>	
<p><u>(1.2.5.3.4.2) Seltene Erlebnisse, die oft mehrere Male hintereinander auftreten:</u> Hier werden seltene Erlebnisse genannt, die während eines einzelnen Entspannungszustandes normalerweise mehrere Male auftreten. Diese Erlebnisse können nur schwer gezielt erlebt werden. Doppelseintrag zu: "<u>1.2.1.1.4.2.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.4.2.1) Leichtes Gefühl (Explosion von Innen), dass durch den Körper schießt. Dieses Erlebnis tritt in regelmäßigen Abständen (einige Minuten) auf und wird jedes Mal einiges stärker. Beispiel: Ein schwaches Erlebnis wird von einem mittleren Erlebnis gefolgt und dann von einem starken Erlebnis gefolgt. Doppelseintrag zu: "<u>1.2.1.1.4.2.2.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.4.2.2) Sehr selten erlebt man ein Gefühl, als ob man mit den Augen zoomen würde. Dieses Erlebnis tritt in unregelmäßigen Abständen (einige Minuten oder mehr) auf. Die Intensität ist bei jedem Auftreten unterschiedlich. Beispiel: Ein starkes Erlebnis kann von einem mittleren Erlebnis gefolgt werden und dann von einem sehr starken Erlebnis gefolgt werden. Es wird von einem seltsamen Gefühl im ganzen Körper begleitet, was als eine Art langsame Explosion von Innen beschrieben werden kann. Doppelseintrag zu: "<u>1.2.1.1.4.2.2.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.4.2.3) Recht lautes knarrendes und brummendes Geräusch, das von Vibrationen und</p>	

<p>Explosionen von innen begleitet wird. Dieses Erlebnis hat intensivere angenehme Nachwirkungen und tritt in unregelmäßigen Abständen auf. Manchmal treten auch andere Erlebnisse der Gruppe <u>"1.2.5.3.4"</u> zwischen den Intervallen auf. Ein kurzes seltsames Piepen trat bei so einem Erlebnis auch als Geräusch auf. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.2.2.3"</u></p>	
<p><u>(1.2.5.3.5) Der eigentliche Austritt von willentlichen Astralreisen</u> Hier werden die Austritte von gezielt durch Methoden ausgelösten Astralreisen beschrieben.</p>	<p><u>"1.2.5.3"</u></p>
<p><u>(1.2.5.3.5.1) Austritt durch eigene Handlung</u> Hier sind Erlebnisse und Handlungen von Austritten beschrieben, bei denen man aktiv ist oder aktiv mitwirkt.</p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.1) Oft tritt eine fleckig verteilte seltsame Wahrnehmung von Wärme an den Stellen, wo man den Körper verlässt, auf. Dieses Erlebnis tritt meist lang vor der eigentlichen Austrittsphase auf. Dieses Erlebnis zeigt nicht an, ob man den Körper verlassen kann oder nicht. Die Ursache dieses Erlebnisses könnte sein, dass die Trennung noch nicht komplett ist und der Astralkörper noch an den physischen Körper gebunden ist. Vielleicht verursacht das Ziehen an der Bindung das Gefühl von Wärme. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.2) Bei vielen frühen Austrittsversuchen tritt Zittern auf. Es kann besonders bei zu frühen Bewegungsversuchen recht stark bis extrem werden. Dies zwingt normalerweise zum Abbruch des Austrittsversuches. Dieses Erlebnis kann bei leichter bis tiefer Entspannung durch extrem langsames Bewegen mit einer gleichzeitigen</p>	

<p>Konzentration auf die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse gezielt erlebt werden. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.2"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.3) Bei einem optimalen Austritts merkt man nichts Besonderes während man den Körper verlässt. Man fühlt keinen Widerstand beim Bewegen aus dem Körper. Es ähnelt dem normalen Aufstehen. Die meisten erfolgreichen Astralreisenversuche und praktisch alle unbeabsichtigt ausgelösten Astralreisen beginnen mit dieser Art von Austritt. Diese Art von Austritt kommt bei extremer Tiefenentspannung vor, wenn der physische Körper schläft. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.3"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.4) Man kann manchmal, während oder nach dem Austritt, zurück in den Körper gezogen werden. Dies passiert vor allem, wenn man sich in einer instabilen Anfangsphase einer Astralreise befindet und die Konzentration nicht richtig aufrechterhalten kann. Die Instabilität wird oft durch frühes oder nicht korrektes Austreten verursacht. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.4"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.5) Die kontrollierte Bewegung aus den Körper heraus kann sehr anstrengend bis überraschend leicht sein. Dies hängt von den jeweiligen Bedingungen ab. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.5"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.6) Die Bilder aus <u>"1.2.5.3.1.3.2.3"</u> und/oder <u>"1.2.5.3.1.3.2.4"</u> sind manchmal eine Art Übergang zur Astralreise. Man fängt an, diese Bilder zu sehen. Diese Bilder werden langsam (bis schnell) klarer und klarer und man kann dann den Körper verlassen. Dafür braucht man viel Übung. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.6"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.7) Bei voll bewussten Austritten</p>	<p><u>"1.2.5.3.5.1.7.2"</u>,</p>

<p>bekommt man oft vor dem tatsächlichen Austritt die Kontrolle über einzelne oder mehrere astrale Körperteile. Manchmal kann man einen astralen Arm bewegen und manchmal ein astrales Bein. Dies geschieht oft auch, wenn man sich am Beginn einer Traumphase befindet und anfängt sich zu bewegen. Oft geht die Kontrolle schnell verloren, wenn man diese Bewegung bemerkt. Wenn man gut konzentriert ist, bekommt man mehr und mehr Kontrolle bis man den Körper verlassen kann. Man sollte beachten, dass die Bewegung von diesem Erlebnis leicht und schnell ist. (während die Bewegungen bei zu frühen und/oder falschen Bewegungsversuchen (Wo man den physischen Körper durch den Versuch, den Astralkörper zu bewegen, zieht.), schwer und langsam (Zentimeter für Zentimeter) sind). Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.7"</u></p>	<p><u>"M.1.3.2.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.5.1.7.1) Bei vielen Astralreisen, die mit diesem Austrittserlebnis beginnen, sind das Bewusstsein und die Wahrnehmungen der Umgebung zu Anfang sehr eingeschränkt. Man sieht manchmal nichts oder wenige Flecken des Sichtfeldes. Die Wahrnehmung der Bewegung fehlt oft oder ist nur schwach. All diese Begrenzungen müssen durch gezielte Konzentration entfernt werden. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.7.1"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.7.2) Bei gedanklicher Vorstellung (Simulation) von körperlicher Bewegung kann der Astralkörper plötzlich anfangen, sich gemäß <u>"1.2.5.3.5.1.7"</u> zu bewegen. Oft endet die Kontrollierbarkeit der Bewegung durch das Bemerkten dieser Bewegung. Mit zunehmender Übung funktioniert diese Austrittsmethode besser. Doppelteintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.7.2"</u></p>	

<p>(1.2.5.3.5.1.8) Ein Gefühl von zwei Körpern ist möglich. Diese zwei Körper können wegen der Überlagerung oft schwer unterschieden werden. Aber klar erkennbare getrennte Wahrnehmungen der zwei Körper sind auch möglich. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.1.1.4.1.8"</u></p>	
<p>(1.2.5.3.5.1.9) Bei frühen Bewegungsversuchen neigt man dazu, Bewegungstechniken zu nutzen, bei denen man glaubt, dass sich die Körperteile ganz langsam bewegen. Es fühlt sich oft an, als ob man sich nur Zentimeter für Zentimeter bewegt. Diese Bewegung ist sehr anstrengend. Teilweise kommt eine Anspannung der betroffenen Körperteile vor. Tatsächlich bewegt sich fast nichts und der Versuch des Austretens ist viel zu früh.</p>	<p>D: <u>"1.2.5.3.1.1.10"</u></p>
<p><u>(1.2.5.3.5.2) "Automatisches" Austreten</u> Hier werden Austritte erklärt, die (mehr oder weniger) von selbst passieren.</p>	
<p>(1.2.5.3.5.2.1) Man wird oft gezogen. Das passiert oft an einer Stelle des Körpers. Manchmal wird aber auch der gesamte Körper gezogen.</p>	
<p>(1.2.5.3.5.2.2) Gefühl zu fallen oder "abzudriften". Dies kann sehr plötzlich auftreten.</p>	
<p>(1.2.5.3.5.2.3) Unbemerkte Austritte sind auch möglich. Dass passiert auch bei einigen Träumen (siehe auch <u>"1.2.5.4.2.3"</u> und Unterpunkte). Die Erinnerung an das eigentliche Verlassen des Körpers fehlt nach solchen astralen Träumen fast immer. Teils auch, weil man optimale Austritte gar nicht bemerkt.</p>	
<p>(1.2.5.3.5.2.4) Die Bilder aus <u>"1.2.5.3.1.3.2.3"</u> und / oder <u>"1.2.5.3.1.3.2.4"</u> sind manchmal eine Art Übergang zur Astralreise. Man fängt an, diese Bilder zu sehen. Diese Bilder werden langsam (bis</p>	

schnell) klarer und klarer und man kann dann den Körper verlassen. Dafür braucht man viel Übung. Doppelteintrag zu: "1.2.1.1.4.1.6"

(1.2.5.3.6) Austritt und Verhalten bei unbewussten Astralreisen (falsches Erwachen,...) Hier werden Astralreisen beschrieben, bei denen man glaubt, tatsächlich wach zu sein. Solche Astralreisen werden meistens nicht durch Methoden verursacht. Aber Methoden können ihr Auftreten fördern. Diese Astralreisen werden auch falsches Erwachen genannt. Falsches Erwachen tritt sehr oft auf, wenn man Dinge und Tätigkeiten unbedingt erledigt haben möchte, während man noch schläft. Man denkt während des Schlafens darüber nach, aufzustehen um diese Handlungen zu erledigen. Der tiefe Schlaf des physischen Körpers und der eigene Wunsch, den Schlaf fortzusetzen und Anstrengungen zu vermeiden, verhindert dies. Der unterbewusste Gedanke diese Handlung zu machen bleibt sogar während dieses tiefen Schlafes im Kopf. Man sucht unbewusst nach einem einfachen Weg aufzustehen. Der einfachste Weg ist, den Astralkörper zu benutzen. Beispiel: Man muss auf die Toilette gehen. Man kann es während des Schlafes nicht vergessen. Man zwingt sich selbst, aufzuwachen und geht zur Toilette. In dieser Situation hat man oft den Astralkörper statt des physischen Körpers genommen. Dies passiert oft auch, wenn man einen Traum in das Traumtagebuch schreiben möchte. Es kann auch passieren, dass man andere banale und alltägliche Handlungen durchführt, ohne zu wissen, dass man eine Astralreise hat. Die Ursache dafür ist der starke Gedanke die Dinge zu tun, die man immer tut. Dieser Gedanke kann sogar bei (unbemerkten) Astralreisen aktiv sein. Alle hier genannten Erlebnisse können während einer solchen

"1.2.5.3.3.3", "1.2.5.3.12.1"

<p>unbemerkt Astralreise (falsches Erwachen) auftreten. Abgesehen von den hier genannten Informationen und Details sind diese unbemerkt Astralreisen das selbe, wie normale Astralreisen.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.1) Man hat oft eine extreme Faulheit beim Aufstehen. Man will nicht aufstehen, weil man sich zu schwer fühlt.</p>	<p><u>"1.2.5.3.6.2"</u></p>
<p>(1.2.5.3.6.2) Das Aufstehen ist oft sehr anstrengend. Man braucht oft viel Kraft um sich zu bewegen. Das ist oft ein Grund für die Faulheit von <u>"1.2.5.3.6.1"</u>. Die Ursache ist, dass das Verlassen des physischen Körpers nicht immer einfach ist.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.3) Beim Gehen spürt man oft eine ungewöhnliche Leichtigkeit und Andersartigkeit der Bewegung. Dieses Erlebnis tritt auch oft bei normalen Astralreisen auf (siehe dazu auch: <u>"1.2.5.3.7.4.6"</u>).</p>	
<p>(1.2.5.3.6.4) Es kann auch passieren, dass man eine Handlung mehrere Male wiederholt. Man führt eine Handlung aus und wacht auf, man führt diese Handlung wieder aus und wacht wieder auf, man führt... Die Ursache für diese Wiederholungen ist, dass man den starken Wunsch hat, diese Handlungen auszuführen. Die Ursache für das wiederholte Aufwachen im Astralkörper ist, dass Schlaf des physischen Körpers noch zu tief ist. Man wacht im Astralkörper auf, bis der physische Körper durch das wiederholte Aufwachen geweckt ist.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.4.1) Solche Handlungen beinhalten oft einen Kontakt mit physischer Materie (Türknauf, Lichtschalter, Fenstergriff,...). Wahrscheinlich ist die Ursache von dieser Art von Aufwachen, dass man unbewusst das Scheitern der Aktion bemerkt.</p>	

<p>Beispiel: Man versucht das Fenster aufzumachen und wacht auf, man versucht dann wieder das Fenster aufzumachen und wacht auf...</p>	
<p>(1.2.5.3.6.4.2) Manche Handlungen werden teilweise bis komplett ausgeführt, bevor man aufwacht. Man bemerkt nach dem Aufwachen, dass die Handlung nicht wirklich ausgeführt wurde und versucht es wieder. Die Ursache von dieser Art des Aufwachens ist eine andere (normale) Art der Beendigung der Astralreise und nicht das Scheitern der Handlung.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.5) Die Umgebung scheint manchmal verschwommen und unwirklich zu sein.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.6) Man bemerkt während einer solchen unbemerkten Astralreise meistens nicht, dass man nicht in der wirklichen (physischen) Welt ist. Man bemerkt es, wenn man aufwacht.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.6.1) Wenn man nach einer Astralreise in einer weiteren Astralreise aufwacht, denkt man oft wieder im physischen Körper aufgewacht zu sein. Die Ursache ist die Erwartung, in dem physischen Körper aufzuwachen.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.6.2) Je länger so eine einzelne unbemerkte Astralreise dauert, umso größer ist die Chance, dass man dieses falsche Erwachen bemerkt.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.6.3) Wenn man mehrere Male ein falsches Erwachen hat, steigt die Chance des Bemerkens, mit zunehmender Anzahl der aufeinander folgenden Astralreisen. Während der ersten Astralreisen ist die Chance des Bemerkens gering, während sie bei späteren Astralreisen sehr hoch ist. Man bemerkt mehr von den späteren falschen Aufwachen, als von den früheren.</p>	

<p>(1.2.5.3.6.6.4) Auch wenn man bei einem falschen Erwachen bemerkt hat, dass man eine Astralreise hat, kann man bei der anschließenden Astralreise wieder glauben, in der realen Welt aufgewacht zu sein.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.6.4.1) Eine Unsicherheit über den Zustand (Astralreise oder wach?) bleibt oft bei jedem Erwachen bis zum tatsächlichen Aufwachen in der realen physischen Welt.</p>	
<p>(1.2.5.3.6.7) Die Astralreisen, die mit falschen Erwachen beginnen, können auch in einen gewöhnlichen astralen Traum enden.</p>	
<p><u>(1.2.5.3.7) Während der Astralreise</u> Die Gesetze der Energiephysik gelten auch in der Astralwelt. Bitte auch die Gruppen "<u>1.1.7</u>" (Eigenschaften des Astralkörpers) und "<u>1.1.9</u>" (Eigenschaften der Astralwelt) beachten. Astralreisen haben Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Traumen. Einige Astralreisen sind den Träumen sehr ähnlich. Bitte beachten, dass die Astralwelt fast immer Unterschiede zur physischen Welt hat. Diese Unterschiede können gering bis sehr stark sein. Die Astralwelt kann auch vollständig von der Realwelt abweichen. Alle (!!!) wahrnehmbaren Eigenschaften der Umgebung können abweichen. Die Ursache vieler Schwierigkeiten am Anfang von einer Astralreise wird in "<u>1.1.7.4.3.2</u>" erklärt. Viele Dinge sind nicht in jeder Astralreise möglich. Beispiel: Man kann nicht in jeder Astralreise durch Wände gehen und man kann auch nicht jedes mal fliegen. Dies wird oft durch eigene unterbewusste Einflüsse (siehe "<u>1.1.2.1.12</u>") verursacht. Solche Probleme können auch durch äußere Einflüsse durch Astralwesen und "Voreinstellungen" der Umgebung verursacht werden. Solche Probleme können oft durch</p>	

<p>geduldiges wiederholtes Versuchen umgangen werden.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.1) Erlebnisse, die mit der Umgebung und Umgebungsereignissen zusammenhängen Hier werden alle Ereignisse und Erlebnisse beschrieben, die mit der Umgebung zusammenhängen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.1.1) In der Astralwelt sieht die Umgebung fast immer etwas anders aus, wenn man in eine andere Richtung schaut und dann wieder in die erste Richtung schaut. Beispiel: Man sieht ein rotes Auto. Man schaut in eine andere Richtung. Man schaut wieder zum Auto. Das Auto ist jetzt grün. Aber meist hat die Astralwelt eine höhere Stabilität als die Traumwelt. Das bedeutet, dass man eine längere Zeit in die andere Richtung schauen kann, bis die Umgebung wechselt.</p>	<p>Tlw. D: "<u>1.2.5.4.1.1.1</u>"</p>
<p>(1.2.5.3.7.1.2) Wenn man die Augen schließt und sie dann wieder öffnet, ist man sehr oft in einer anderen Umgebung und Situation. Beispiel: Man ist in einem Wald. Man schließt die Augen. Man öffnet die Augen und man ist nun in einem Bus. Aber meist hat die Astralwelt eine höhere Stabilität als die Traumwelt. Das bedeutet, dass man die Augen eine längere Zeit schließen muss, bis die Umgebung und die Situation wechseln.</p>	<p><u>"1.2.5.3.7.4.11"</u>, <u>"M.1.4.2.2"</u>, <u>"M.3.8.2"</u>, Tlw. D: "<u>1.2.5.4.1.1.2</u>"</p>
<p>(1.2.5.3.7.1.3) Man kann oft die Ereignisse in der Umgebung und die Umgebung selbst durch eigene Kommandos und Gedanken steuern. Dies kann auf verschiedene Art gemacht werden: durch Sagen von Worten, durch gedankliche Vorstellung, durch Bewegen einer Hand,... Manchmal kann man die ganze Umgebung kontrollieren und manchmal kann man nur einen Teil davon kontrollieren (siehe "<u>1.1.9.4</u>").</p>	

<p>(1.2.5.3.7.1.4) Die Umgebung ist manchmal völlig anders als erwartet. Die Astralwelt weicht oft völlig von der Realität ab. Man sieht oft Welten mit merkwürdigen Dingen, die nicht in der realen Welt existieren oder existieren können. Seltsame, erstaunliche und kuriose Dinge sind möglich, wie glitzernde Energie oder Lichtpunkte an der Wand oder schwarze Löcher (nein, nicht die aus dem Weltraum) in Wänden.</p>	
<p><u>(1.2.5.3.7.1.5) Die Astralwelt stimmt nicht immer mit der Realen Welt überein.</u> Im Gegenteil, Unterschiede sind normal. Manchmal sind einige Dinge woanders und manchmal sind "neue" Dinge da oder Dinge fehlen. <u>Es existieren auch Astralumgebungen, die nichts mit den normalen physischen Umgebungen gemeinsam haben.</u> Solche Astralreisen werden oft als luzide Träume fehlgedeutet. Aber es sind (da sie außerkörperlich stattfinden und den selben Gesetzen folgen) Astralreisen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.1.6) Die Uhrzeit während der Astralreise kann von der Uhrzeit in der Realität abweichen. Beispiel: Man kann um Mitternacht eine Astralreise haben und einen Sonnenaufgang sehen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2) Erlebnisse, die mit Begegnungen und Kontakten (mit Astralwesen, physischen Menschen und astralreisenden Menschen, (den Geistern / Seelen von) verstorbenen Menschen,... und dem eigenen physischen Körper) zusammenhängen. Hier werden Erlebnisse erklärt, die mit anderen Lebewesen oder dem eigenen physischen Körper zusammenhängen. Man kann einen kleinen Schreck bekommen, wenn man anderen Lebewesen in der Astralwelt begegnet. Der Schreck wird durch das bewusste Bemerkten, dass wirklich andere Lebewesen</p>	<p><u>"1.1.3.2"</u></p>

<p>existieren, verursacht. Man sollte beachten, dass man die anderen Lebewesen so behandeln sollte, wie man selbst behandelt werden möchte. Astralwesen jeglicher Art können sich ganz gut wehren und man kann ihnen mehr als einmal begegnen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.1) Man kann sich in der Astralwelt auf ganz konventionelle Art und Weise mit anderen Astralreisenden und Astralwesen unterhalten (einfach sprechen). Es ist möglich, übersinnliche Fähigkeiten zum Kommunizieren zu nutzen, aber dies nicht erforderlich.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.2) Andere Astralreisende und Astralwesen erscheinen oft zuerst in Form von Nebel oder unsichtbaren fühlbaren Objekten in der Umgebung. Sie werden sichtbar, wenn man sich auf sie konzentriert. Auf diese Weise kann man insbesondere bei den ersten Begegnungen Angst bekommen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.3) Andere Astralreisende, Astralwesen,... können auch durch eigene Gedanken "erschaffen" werden. Diese Kopien oder Fälschungen können genauso realistisch sein, wie das "Original".</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.3.1) Es kann passieren, dass die Originale während einer Astralreise durch solche Kopien ersetzt werden. Das kann sogar passieren, während man mit ihnen spricht oder während man gemeinsam mit ihnen etwas tut.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.4) Der eigene physische Körper kann oft nur in Form von Nebel wahrgenommen werden. Er kann auch komplett unsichtbar sein. Es ist auch möglich, dass der physische Körper scheinbar ein Eigenleben hat. Das heißt, dass man den physischen Körper sich bewegen und handeln</p>	

<p>sieht. Aber nach dem Aufwachen wird man bemerken, dass der physische Körper diese Dinge nicht getan hat. Der Grund ist, dass die astrale Welt von der physischen Welt abweicht. Während man eine Kopie von dem physischen Körper in der Astralwelt dinge machen sieht, schläft der reale physische Körper im Bett.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.5) Wenn man während einer Astralreise Leute berührt, die gerade in der realen Welt sind, können sie es manchmal bemerken. (Kribbeln und ähnliche übersinnliche Erlebnisse der Gruppe "<u>1.2.1.1</u>").</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.6) Astralreisende und Astralwesen können das Aussehen ändern. Beispiel: Sie können aussehen, wie Verwandte, Filmfiguren, andere Astralwesen,...</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.6.1) Es kann passieren, dass die Originale während einer Astralreise durch solche Kopien ersetzt werden. Das kann sogar passieren, während man mit ihnen spricht oder während man gemeinsam mit ihnen etwas tut.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.2.7) Astralreisende, Astralwesen... können freundlich sein. Aber sie können auch unfreundlich sein. Man begegnet seltener solchen unfreundlichen und bösen Astralwesen. Wenn man einem solchen unfreundlichen Wesen begegnet, sollte man sie entweder ignorieren oder die Astralreise beenden. Man kann auch die Methoden von "<u>M.3.8</u>" anwenden, um schlechte Situationen zu beenden.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.3) Handlungen und Interaktionen mit der Umgebung und mit Gegenständen während einer Astralreise. Alle Formen von Handlungen werden hier erläutert. Man sollte beachten, dass die möglichen Unterschiede zwischen der Astralwelt</p>	

<p>und der Realwelt eine große Variabilität aller Arten von Handlungen möglich machen können. Ich erwähne hier nur nennenswerte Handlungen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.3.1) Normale Handlungen und Interaktionen jeglicher Art, die man von der realen Welt kennt, sind auch in der Astralwelt möglich. Solche Handlungen könnten sein: Türen öffnen, Licht einschalten,...aber auch Computerspielen, und Fernsehen. Die Handlungen können so gut und realistisch sein, wie in der realen Welt, aber sie sind manchmal eingeschränkt (simple Computerspiele, langweilige Fernsehsendungen,..).</p>	
<p>(1.2.5.3.7.3.2) Bei einigen Astralreisen kann man einige Geräte nicht ein-, oder ausschalten. Man legt den Schalter um oder drückt den Knopf, aber nichts passiert. Man kann sehr oft nicht die Lichter einschalten, was schnell zu einem unangenehmen Gefühl führen kann.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.3.2.1) Wenn es nach einigen von diesen Fehlschlägen klappt, die Geräte endlich ein- oder auszuschalten, ist der Erfolg oft unvollständig. Sie sind dann nur "teilweise" an- oder ausgeschaltet. Beispiel: Das eingeschaltete Licht ist nur schwach oder die hell leuchtende Glühbirne erleuchtet nicht die Umgebung. Man hört noch den Sound des ausgeschalteten Fernsehers.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4) Arten der Fortbewegung und Fortbewegungsmittel: Hier sind alle Arten, sich von Ort zu Ort zu bewegen, beschrieben. Hier werden auch die Erlebnisse beschrieben, die mit Dingen zusammenhängen, die für die Fortbewegung, die Teleportation und ähnliche Dinge genutzt werden können.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.1) Man kann gezielt steuern, ob man Materie durchdringen kann oder nicht. Der</p>	

<p>Fußboden kann genutzt werden, um darauf zu gehen, oder er kann durchdrungen werden. Wände können ebenfalls ihre Eigenschaften ändern. Wenn man sich an den Wänden festhalten will, sind sie massiv und man kann sich an ihnen festhalten oder anlehnen. Wenn man durch sie durch gehen will, kann man durch sie gehen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.2) Man kann bewusst steuern ob man fliegen oder laufen will. Wenn man läuft kann man auch fallen. Manchmal ist das "Umschalten" von Gehen auf Fliegen etwas schwierig.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.3) Während man fliegt, kann man sich sogar in der Luft festkrallen (sie fühlt sich an, wie ein mit Wasser gefüllter Ballon) und in der Luft "hochklettern".</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.4) Die Energieverlagerung macht es möglich, sich in der Astralumgebung woanders hin zu beamen. Während des Beamens verschwimmt die Sicht oft. Sie wird nach dem Beamen wieder klar. Es ist auch möglich, dass die Sicht während des Teleportes schwarz oder weiß wird.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.4.1) Dies kann auch ungewollt passieren. Die Auslöser für solche ungewollten Verlagerungen oder Teleportationen können sehr variabel sein. Die Auslöser können sein: Angst, Schrecks, Konzentrationsfehler, plötzliches Fallen, starke Emotionen und andere.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.5) Man kann beim Durchdringen von Materie oft einen starken Widerstand spüren. Das Durchdringen von Materie kann auch Schwächungen und starke fühlbare übersinnliche Erlebnisse verursachen. Dies kann sogar dazu zwingen zu Boden zu gehen. Das wird oft durch starke Veränderungen des Bewusstseins begleitet. Siehe: "<u>1.2.5.3.7.11</u>".</p>	

<p>(1.2.5.3.7.4.5.1) Dies kann auch passieren, wenn man die durchdrungene Materie nicht sieht, weil sie nur in der physischen oder realen Welt an diesem Ort ist. Beispiel: Man geht während der Astralreise durch eine offene Tür, die in der Realen Welt geschlossen ist.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.6) Man kann sich oft nur schwer bewegen. Man bewegt sich dann, wie eine betrunkene Person. Jede Bewegung ist dann sehr ungewöhnlich oder seltsam.</p>	<p><u>"1.2.5.3.6.3"</u></p>
<p>(1.2.5.3.7.4.7) Man kann oft irgendwie durch die Luft und / oder die Umgebung geflogen oder bewegt werden. Man könnte es auch als durch die Luft treiben beschreiben. Es ist oft schwer oder unmöglich die Kontrolle über das Treiben zu bekommen oder die Richtung dieses Fluges zu Ändern. Man kann oft nichts tun um diese Bewegung zu beeinflussen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.8) Man kann einige Arten von Dimensionstoren finden, die zu anderen astralen Umgebungen führen können. Diese Tore kommen in vielen Variationen vor. Die Art, wie man solche Tore betreten kann, kann sehr variieren. Einige dieser Tore müssen "Angeschaltet" werden (was auf viele Arten gemacht werden kann).</p>	
<p>(1.2.5.3.7.4.9) Die Benutzung von "gewöhnlichen" Fortbewegungsmitteln (Autos, Mopeds, Fahrräder,...) ist auch in der Astralwelt möglich. Man sollte die Unterschiede zu der realen Welt beachten. Fortbewegungsmittel, die vollständig von den Fortbewegungsmitteln der realen Welt abweichen, können auch gefunden und genutzt werden. Fortbewegungsmittel können auch genutzt werden, wenn man sie nicht persönlich aus dem realen Leben kennt (Raketen, Raumschiffe,...).</p>	

(1.2.5.3.7.4.10) Die Fortbewegung kann manchmal schwer oder ganz unmöglich (Bewegungsunfähigkeit) sein oder werden. Dies passiert meist am Anfang der Astralreise und wird später besser. Es kann selten auch umgekehrt sein. Beispiel: Schnelles Laufen wird anstrengender bis man sich nur schwer bewegen kann. Dieses Phänomen kann nur mit Ruhe und Konzentration bekämpft werden. Man sollte dann für eine kurze Zeit anhalten und sich daran erinnern, dass man noch in einer Astralreise ist und nichts unmöglich ist. Dann sollte man wieder fähig sein, sich zu bewegen. Es kann auch helfen, wenn man mit starker Konzentration auf die Bewegung handelt. Das heißt, dass man auf jeden Schritt (oder jede Bewegung) achtet. Man führt diese Schritte mit Ruhe und besonderer Konzentration aus. Die Ursachen dieser Art von Erlebnis sind oft Ängste, die die eigenen Fähigkeiten blockieren können. Die Folgen von diesen Erlebnissen können geschwächt oder entfernt werden, wenn man irgendwie von diesen unbewussten Ängsten abgelenkt wird. Die Ablenkung, die durch die exakte Konzentration auf die Bewegung verursacht wird, ist meist genug. Wenn es nicht funktioniert, kann man andere Methoden gegen die unbewussten Ängste nutzen (siehe: "1.1.2.1.12"). Die Ursache von solchen Schwierigkeiten am Anfang von einer Astralreise ist, dass der Astralkörper zuerst erschaffen werden muss. Die Fähigkeiten des Astralkörpers können durch Konzentration erschaffen werden. Man konzentriert sich beim Versuch, eine Astralreise zu machen, nicht auf dem Körper. Aber die Konzentration auf die Eigenschaften des Körpers erschafft den Astralkörper. Die ungenügende Konzentration erschafft ungenügende Fähigkeiten und Eigenschaften (siehe "1.1.7.4.3.2"). Das muss

dann mit einiger Anstrengung wieder rückgängig gemacht werden.	
(1.2.5.3.7.4.10.1) Dies kann auch das Fliegen betreffen. Es kann passieren, dass man am Anfang einer Astralreise nicht abheben kann. Es kann auch passieren, dass man am Anfang sehr gut fliegen kann und das Fliegen später schwerer wird. und es dann plötzlich schwerer wird. Dann verliert man an Höhe, bis man landet.	
(1.2.5.3.7.4.10.1.1) Eine sehr oft auftretende Variante davon ist, dass man bei einigen Astralreisen eine bestimmte Höhe nicht erreichen oder überschreiten kann.	
(1.2.5.3.7.4.11) Die Umgebung sieht oft anders aus, nachdem man Materie durchquert hat. Manchmal passiert diese Veränderung auch eine kurze Zeit nachdem man die Materie durchquert hat. Dieser Wechsel der Umgebung wird teilweise durch " <u>1.2.5.3.7.1.2</u> " verursacht. Eine andere Ursache sind die Veränderungen der Konzentration, die durch die Ablenkung durch die anderen Nebeneffekte verursacht werden. Andere Ursachen (die Unterbrechung oder der Beginn äußerer Einflüsse,...) sind auch möglich. Manchmal werden die Veränderungen durch mehrere oder alle der genannten Ursachen verursacht und manchmal werden die Veränderungen durch nur eine der Ursachen verursacht. Dies hängt von den Bedingungen ab.	
(1.2.5.3.7.5) Erlebnisse, die mit Denken, Erinnerungen und Erinnern, Emotionen und dem Bewusstsein zusammenhängen: Hier werden alle Erlebnisse genannt, die mit Denken, Erinnerungen, dem Bewusstsein und dem Verändern des Bewusstseinszustandes zusammenhängen.	

<p>(1.2.5.3.7.5.1) Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu denken kann während einer Astralreise stark variieren. Manchmal hat man die vollen mentale Fähigkeiten und manchmal hat man nur sehr eingeschränkte mentale Fähigkeiten. Manchmal kann man nicht einmal 1 + 1 zusammenzählen und manchmal ist das volle Bewusstsein verfügbar.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.5.2) Es ist möglich, dass der Bewusstseinszustand verändert wird. Es fühlt sich oft so an, wie betrunken sein. Die Veränderung des Bewusstseinszustandes kann schwach bis stark sein.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.5.2.1) Das Bewusstseinszustand kann während einer Astralreise auch gezielt verändert werden. Eine Möglichkeit um das zu tun ist, während einer Astralreise Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen (Alkohol und Drogen aus der Astralwelt und nicht aus der realen Welt). Eine andere Möglichkeit ist, Konzentrationstechniken oder Entspannungstechniken anzuwenden. Eine andere Möglichkeit ist, "<u>1.2.5.10</u>" während einer Astralreise anzuwenden.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.5.3) Man glaubt selten bei Astralreisen, dass man schon mal dort gewesen ist. Man kann auch glauben, dass man in der Zeit zurückgereist ist. Man glaubt dann oft zu wissen, was als nächstes passieren wird. Die Ursachen können wahrscheinlich die Erlebnisse der Gruppe "<u>1.2.3.2.4</u>" sein. Aber einige Situationen können bei Astralreisen wiederholt werden (siehe: "<u>1.2.5.3.12.8</u>").</p>	
<p>(1.2.5.3.7.5.4) Alle Emotionen können auch bei Astralreisen wahrgenommen werden. Man kann sie bei Astralreisen sogar viel intensiver wahrnehmen, als in der realen Welt.</p>	

<p>(1.2.5.3.7.6) Andere nicht sichtbare Erlebnisse, die mit körperlichen Wahrnehmungen zusammenhängen (riechen, schmecken, fühlbare Erlebnisse). Hier werden alle Arten von körperlichen Wahrnehmungen beschrieben.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.1) Man kann bei Astralreisen alle Arten von körperlichen Wahrnehmungen (Hitze, Kälte, Wind, Nässe (Regen),...) wahrnehmen. Dies ein wichtiger Unterschied zwischen Astralreisen und Träumen, in denen keine körperlichen Empfindungen möglich sind (aber sie sind möglich in astralen Träumen). Die Wahrnehmung kann intensiver oder schwächer als in der Realität sein.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.1.1) Es ist auch möglich, während der Astralreise zu atmen. Das Gefühl des Atmens bei einer Astralreise weicht manchmal von dem Gefühl des Atmens in der Realität ab. In der Astralwelt kann man auch unter Wasser und im Vakuum des Weltalls atmen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.1.2) Unangenehme körperliche Gefühle und Wahrnehmungen (wie sich Übergeben,...), Krankheiten und Übelkeit sind auch möglich.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.1.3) Jede Art von Wahrnehmung von Bewegungen ist möglich. Dazu gehören die Gefühle des Fliegens, Laufens, Schwankens und Treibens. Aber auch das Gefühl des Fallens, das oft sehr intensiv wahrgenommen werden kann.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.1.4) Man kann bei Astralreisen auch riechen und schmecken. Diese Wahrnehmungen sind auch sehr realistisch. Unangenehme Geschmäcker und Gerüche sind auch möglich.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.6.2) Es ist selten möglich, dass man gleichzeitig die Wahrnehmungen von zwei</p>	

<p>Körpern hat. Beispiel: Man sieht durch die Augen von einem Körper und bewegt sich auch mit diesem Körper. Aber man fühlt gleichzeitig einen anderen Körper, der unabhängig von dem ersten Körper ist.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.7) Andere Erlebnisse, die mit dem Sehen und dem Sehsinn zusammenhängen: Hier werden alle Erlebnisse beschrieben, die mit der Wahrnehmung von sichtbaren Dingen zusammenhängen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.7.1) Das Sehen ist in der Astralwelt vollständig möglich. Das schließt alle Möglichkeiten des Sehens des physischen Körpers ein. Dazu gehört insbesondere das Blenden durch helles Licht. Aber alle vorstellbaren Abweichungen zur Realität sind möglich.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.7.2) Man hat sehr oft eine verschwommene Sicht. Dies tritt meist am Anfang einer Astralreise auf.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.7.3) Manchmal hat man am Anfang einer Astralreise nur einen kleinen Sichtfleck. Der Rest des Sichtfeldes ist dann schwarz. Es ist wie der Blick durch einen Tunnel oder ein Loch in dunklen Papier. Es passiert noch seltener, dass man am Beginn von einer Astralreise absolut gar nichts sieht. Die Sicht wird meist besser, wenn man konzentriert in die Umgebung schaut. Man kann auch sagen, dass man eine klare Sicht haben möchte (Klarheit, sofort). Die Ursache von solchen Schwierigkeiten am Anfang von einer Astralreise ist, dass der Astralkörper zuerst erschaffen werden muss. Die Fähigkeiten des Astralkörpers können durch Konzentration erschaffen werden. Man konzentriert sich beim Versuch, eine Astralreise zu machen, nicht auf dem Körper. Aber die Konzentration auf die Eigenschaften des Körpers</p>	

erschafft den Astralkörper. Die ungenügende Konzentration erschafft ungenügende Fähigkeiten und Eigenschaften (siehe " <u>1.1.7.4.3.2</u> "). Das muss dann mit einiger Anstrengung wieder rückgängig gemacht werden.	
(1.2.5.3.7.7.4) Die Art des Sehens während der Astralreise kann von der Art des Sehens in der realen Welt abweichen. Beispiel: Man kann nur schwarz-weiß sehen oder alles in Falschfarben wahrnehmen. Alle anderen vorstellbaren Abweichungen zu der normalen Sicht in der realen Welt sind auch möglich.	
(1.2.5.3.7.7.5) Selbst wenn es dunkel ist, kann man meist die Umgebung sehen. Es ist als wäre eine Art von Licht da. Dieses Licht wirkt dann oft seltsam.	
(1.2.5.3.7.8) Sonstige hörbare Erlebnisse und Erlebnisse, die mit Hören zusammenhängen: Hier sind alle hörbaren Ereignisse und Erlebnisse beschrieben, die mit Hören zusammenhängen.	
(1.2.5.3.7.8.1) Man kann jede mögliche Art von Geräuschen oder Stimmen wahrnehmen. Diese hörbaren Wahrnehmungen sind bei Astralreisen häufiger und realistischer als bei Träumen.	
(1.2.5.3.7.8.1.1) Einige Geräusche oder Stimmen können sogar sehr "intensiv" (nicht die Lautstärke, sondern die Intensität der Wahrnehmung) wahrgenommen werden. Sie sind dann auch viel intensiver als hörbare Wahrnehmungen bei Träumen oder in der Realität.	
(1.2.5.3.7.8.2) In der Astralwelt auftretende Klänge und Geräusche haben nicht immer eine Quelle. Sie können auch "einfach so" da sein. Sie können dann überall wahrgenommen werden. Es scheint oft so,	

<p>als ob diese Geräusche und Klänge im (astralen) Kopf erschaffen werden.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.9) Übersinnliche Wahrnehmungen (übersinnliche Erlebnisse) und übersinnliche Handlungen während einer Astralreise: Alles in der Astralwelt, was in der physischen Welt als übersinnlich bezeichnet werden würde, gehört in diese Gruppe.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.9.1) Es ist möglich alle Arten von übersinnlichen Erlebnissen wahrzunehmen. Aber diese übersinnlichen Erlebnisse können von den übersinnlichen Erlebnissen der realen Welt abweichen. Sie können sogar vollständig von den übersinnlichen Wahrnehmungen abweichen, die man aus der realen Welt kennt. Man kann die übersinnlichen Wahrnehmungen in der Astralwelt oft viel intensiver wahrnehmen, als in der realen Welt. Dies betrifft vermutlich alle übersinnlichen Erlebnisse. Besonders die fühlbaren Erlebnisse von <u>"1.2.1.1"</u> können sehr intensiv wahrgenommen werden.</p>	<p><u>"1.1.1.4.2"</u>, <u>"1.2.5.3.7.9.2"</u></p>
<p>(1.2.5.3.7.9.2) Man kann übersinnliche Fähigkeiten auch bei Astralreisen haben. Aber man sollte die Unterschiede zwischen der Astralwelt und der realen Welt beachten. Man sollte auch <u>"1.2.5.3.7.9.1"</u> beachten. In der Astralwelt kann man übersinnliche Fähigkeiten haben, die vollständig von den übersinnlichen Fähigkeiten abweichen, die man in der realen Welt hat.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.9.2.1) Die Anwendung von übersinnlichen Methoden, Konzentrationstechniken und Entspannungstechniken ist auch in der Astralwelt möglich.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.9.2.2) Man kann sogar</p>	

<p>Astralreisenmethoden anwenden. Die Astralreisenmethoden sind während einer Astralreise viel effektiver. Sie sind dann auch viel häufiger erfolgreich und man dann meist sehr schnell den Körper verlassen. Aber dies ist eine Art von Täuschung, da man schon aus dem Körper raus ist. Astralreisenversuche während einer Astralreise führen meist zu einem kompletten Wechsel des Ortes und der Situation.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.9.3) Es ist möglich, dass man während einer Astralreise Ereignisse aus der Zukunft sieht (Von der Astralwelt und von der Realwelt).</p>	
<p>(1.2.5.3.7.10) Weitere Erlebnisse und Feststellungen: Hier sind Erlebnisse gelistet, die sich nicht in die anderen Gruppen passen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.10.1) Man kann sich bei Astralreisen durch alle Dimensionen bewegen (Raum, Zeit, die unbekannt Dimensionen). Deshalb hat man wahrscheinlich unbegrenzte Möglichkeiten, die über die menschliche Vorstellungskraft hinausgehen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.11) Schwindel- und Übelkeitsphänomen: Dies ist ein sehr häufig auftretendes Phänomen. Ich erkläre es hier gesondert, weil es einzigartige Eigenschaften hat und auch sehr bedeutend ist.</p>	<p><u>"1.2.5.3.7.4.5",</u> <u>"1.2.5.4.2.3.2"</u></p>
<p>(1.2.5.3.7.11.1) Dieses Phänomen tritt manchmal und plötzlich bei Astralreisen und einigen astralen Träumen auf. Man wird dann durch plötzliches schwindlig werden, Kribbeln, Energiestöße, Übelkeit und weiteren störenden bis unangenehmen Empfindungen geschwächt. Meist geht man dann zu Boden oder man fällt um. Bei diesem Prozess wird das Sichtfeld oft dunkel. Das heißt, dass einem Schwarz (oder selten auch mal</p>	

<p>weiß durch Aufhellen des Sichtfeldes) vor Augen wird. Die Sicht kann auch getrübt oder neblig werden. Diese plötzlichen Änderungen können einen sehr nervös machen. Man wacht dann oft auf wegen dieser Nervosität. Dann hat man meist eine Schlafstarre (siehe "<u>1.2.5.3.10</u>"). Dieses Erlebnis ist absolut harmlos und kann zu vielen Anlässen auftreten, die man oft nicht bemerkt. Wenn man ruhig ist und weiß, dass es harmlos ist, fühlt es sich nicht so schlimm an, wie es sich anfühlen würde, wenn man es nicht kennt. Das Beste, was man tun kann ist ruhig zu bleiben und zu warten. Dieses Phänomen klingt meist von ganz alleine ab. Dieses Erlebnis kann auch beabsichtigt ausgelöst werden. Eine Möglichkeit ist, einen Astralreisenversuch während eines Traumes oder einer Astralreise zu machen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.11.1.1) Nach dem Abklingen findet man sich für gewöhnlich in einer klaren Astralreise wieder.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.12) Beendigung von Astralreisen: Ich erkläre hier alle Arten von Beendigungen von Astralreisen.</p>	
<p>(1.2.5.3.7.12.1) Wenn es sein muss, kann man eine Astralreise durch Schließen (und geschlossen lassen) der Augen beenden. Dies kann manchmal einige Sekunden dauern, was von der Stabilität von der Astralreise abhängt. Es ist wichtig zu beachten, dass ein Beenden mit dieser Methode häufig zu einem Aufwachen in einer Schlafstarre (siehe "<u>1.2.5.3.10</u>") führt. Mehr Informationen zum Thema "beabsichtigtes Beenden von Astralreisen" (und Alpträumen,...) sind in "<u>M.3.8</u>".</p>	<p><u>"M.3.8.2.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.7.12.2) Eine Astralreise kann zu einem astralen Traum werden, wenn man die Konzentration verliert. Das passiert besonders,</p>	

wenn man seine Gedanken zu sehr schweifen lässt oder wenn man sich zu sehr auf etwas fixiert oder wenn man stumpf einer Vergnügung nachgeht. Teilweiser Doppeleintrag zu: " <u>1.2.5.4.2.3.3</u> ".	
(1.2.5.3.7.12.3) Schrecks, Fallen, Freude, Überraschung und andere plötzliche Veränderungen von Emotionen und Gefühlen verursachen sehr oft eine schnelle Beendigung der Astralreise.	"M.3.8.3"
(1.2.5.3.7.12.4) Der späteste Zeitpunkt zu dem eine Astralreise endet ist, wenn der physische Körper von alleine aufwacht oder wenn er geweckt wird (Wecker, natürliche Bedürfnisse,...).	
(1.2.5.3.8) Die Rückkehr und das Aufwachen: Hier werden alle Erlebnisse beschrieben, die auftreten können, während man zum physischen Körper zurückkehrt.	
(1.2.5.3.8.1) Viele Astralreisen enden, wie gewöhnlicher Schlaf. Man wacht einfach auf.	
(1.2.5.3.8.2) Man nimmt of während (nach der) Rückkehr die Erlebnisse von der Gruppe " <u>1.2.5.3.4</u> " wahr. Das am häufigsten nach einer Astralreise auftretende Erlebnis ist " <u>1.2.5.3.4.1.3</u> ".	
(1.2.5.3.8.3) Man wacht nicht immer auf, wenn man zum physischen Körper zurückkehrt. Man setzt dann oft den Schlaf einfach fort.	
(1.2.5.3.8.3.1) Man kann auch in einer anderen Astralreise oder in einen Traum oder in einem astralen Traum aufwachen.	
<u>(1.2.5.3.9) Nach der Rückkehr und dem Aufwachen:</u> Hier werden die Erlebnisse erklärt, die auftreten, nachdem man aufgewacht ist.	

<p>(1.2.5.3.9.1) Man nimmt oft einen Rest von Kribbeln wahr. Dies klingt sehr schnell ab. Es dauert nur einige Sekunden. Das Kribbeln ist das selbe Kribbeln, wie das Kribbeln von "<u>1.2.1.1.1.1.6</u>", zu dem dieser teilweise Doppeleintrag gehört.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.2) Wenn man sofort nach der Rückkehr einen weiteren Astralreisenversuch macht, hat man sehr oft eine weitere Astralreise oder einen oft sehr lebhaften und realistischen Traum (siehe: "<u>1.2.5.3.12.1</u>"). Dies kann auch passieren, wenn man sofort nach der Rückkehr versucht zu schlafen.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.3) Man hat oft gute Laune nach einer Astralreise. Man ist irgendwie voller Energie.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.4) Man hat oft nach der Rückkehr ein seltsames Gefühl, als ob man etwas benebelt ist. Dieses Gefühl dauert manchmal einen ganzen Tag. Man ist etwas verändert und man nimmt alles irgendwie anders wahr. Das Bewusstsein ist verändert und man fühlt sich etwas schwindlig. Dieses Erlebnis hat meist die maximale Intensität direkt nach der Rückkehr. Es lässt mit der Zeit nach.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.4.1) Das bewirkt oft, dass man eine lange Zeit über die erlebten Erlebnisse nachdenkt.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.5) Viele Astralreisen können schnell vergessen werden. Manchmal sind die Erinnerungen auch gleich ganz weg. Das kann sogar direkt nach der Rückkehr passieren. Der beste Weg um das zu verhindern ist, die Astralreise sofort nach dem Aufstehen in ein entsprechendes Tagebuch zu schreiben.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.6) Nach der Rückkehr kann man oft</p>	

<p>viele übersinnliche Erlebnisse für eine kurze Zeit sehr intensiv wahrnehmen. Die meisten von diesen intensiv wahrgenommenen Erlebnissen sind Entspannungserlebnisse (siehe: "<u>1.2.5.3.1</u>"). Diese Intensivierung lässt meist schnell wieder nach. Sie dauert nur ein paar Sekunden bis Minuten.</p>	
<p>(1.2.5.3.9.6.1) Man nimmt nach einer Beendigung einer Astralreise oft auch die Erlebnisse der Gruppe "<u>1.2.5.3.11</u>" wahr.</p>	
<p>(1.2.5.3.10) Schlafstarre: Dieses Erlebnis hat hier eine eigene Gruppe, weil es häufig nach dem Beenden von Astralreisen auftritt. Es kommt auch oft bei Astralreisenversuchen und Entspannungszuständen vor. Aber man kann die Schlafstarre manchmal auch wahrnehmen, wenn man nach einem Traum oder normalen Schlaf aufwacht. Das wichtigste Zeichen der Schlafstarre ist, dass man sich nicht bewegen kann. Man hat auch oft das Gefühl, dass man nicht atmen kann. Man kann die Atmung nicht konzentrieren und man fühlt auch keine Atmung. Bei der Schlafstarre sind auch alle körperlichen Wahrnehmungen "ausgeschaltet". Die Bewegungslosigkeit beim Schlaf ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der das Schlafwandeln verhindert. Man nimmt bei der Schlafstarre sehr oft sehr intensive fühlbare übersinnliche Erlebnisse der Gruppe "<u>1.2.1.1</u>" wahr. Die intensivierte Wahrnehmung von übersinnlichen Erlebnissen sind Folgen der Bewegungslosigkeit und dem Fehlen von körperlichen Wahrnehmungen. Die Erlebnisse sind oft so intensiv, dass man sie schwer vergessen kann. Diese sehr intensiven Erlebnisse verursachen, dass man oft das Gefühl hat, zu sterben. Besonders die Kombinationen mit den übersinnlichen Erlebnissen können zu verstärkte Beunruhigung beitragen. <u>Aber dieser Zustand ist</u></p>	<p>"<u>1.2.1.1.2.4.1</u>", "<u>1.2.5.3.2.1</u>", "<u>1.2.5.3.3.1</u>", "<u>1.2.5.3.7.11.1</u>", "<u>1.2.5.3.7.12.1</u>", "<u>1.2.5.3.12.2.1.3</u>", "<u>1.2.5.4.1.1.2.1</u>", "<u>1.2.5.4.2.3.2</u>", "<u>M.3.8.2.1</u>"</p>

völlig harmlos! Er ist ein Schutzmechanismus, der immer Aktiv ist, während man schläft. Die Schlafstarre nach dem Aufwachen dauert fast immer weniger als 10 Sekunden. Die Schlafstarre bei Entspannungszuständen und Astralreisenversuchen dauert so lange, wie die Konzentration stabil ist. Störungen der Konzentration, Emotionen und Versuche, sich zu bewegen, verursachen ein schnelles Ende der Schlafstarre. Die Atemprobleme sind Folgen eines Konfliktes zwischen automatischer Schlafatmung und der bewusst kontrollierten Atmung. Der Versuch die Atmung bewusst zu kontrollieren funktioniert nicht, weil die Atmung während der Schlafstarre automatisch läuft. Dieser Konflikt hindert insbesondere unerfahrene Astralreisende daran, beim Astralreisenversuch die Schlafstarre zu erreichen. Sie merken irgendwann, dass das atmen schwerer wird und versuchen dann die Atmung leichter zu machen. Aber dies verhindert auch, dass man tiefere Entspannungszustände oder sogar die Schlafstarre erreicht.

(1.2.5.3.11) Nach Plötzlicher Unterbrechung des Astralreisenversuchs: Hier sind Folgen und Nebenwirkungen von zu schnellen Unterbrechungen von Entspannungszuständen beschrieben. Vorsicht: Wenn möglich, sollte man plötzliche Unterbrechungen von Entspannungszuständen und Astralreisenversuchen vermeiden. Eine 15 Minuten dauernde und sanft beendete Entspannung beendet oder mildert oft diese (nicht immer angenehmen) Nebenwirkungen.

(1.2.5.3.11.1) Wenn man während der Entspannung zu schnell aufsteht, kann man sich Schwindlig fühlen und es kann einen schwarz vor den Augen werden. Übersinnliche Erlebnisse können oft für eine kurze Zeit deutlich intensiver

"1.2.5.3.9.6.1"

<p>wahrgenommen werden. Die Ursache ist der während der Entspannung gesenkte Blutdruck. Wenn dieses Erlebnis auftritt, sollte man sich hinsetzen und für einige Minuten sitzen bleiben, bis dieses Erlebnis abklingt. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.2.2.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.11.2) Eine länger anhaltende Nachwirkung ist eine extreme Müdigkeit, Faulheit oder Schwäche. Dies lässt meist in wenigen Minuten bis eine Stunde nach. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.2.2.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.11.3) Oft hat man ein seltsam duseliges oder benebeltes Gefühl (leichte Bewusstseinsveränderung). Die Dauer ist Abhängig von der Tiefe der Entspannung und der Schnelligkeit der Unterbrechung. Normalerweise hält dieses Erlebnis ein paar Minuten bis eine Stunde. Es hält selten länger. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.2.2.3</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.11.3.1) Einige sehr starke Veränderungen des Bewusstseinszustands sind manchmal auch möglich. Das Abklingen ist meist recht schnell. Aber es kann ein paar Minuten bis mehr als eine Stunde dauern, bis dieses Erlebnis komplett verschwindet. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.2.2.3.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.3.11.4) Oft tritt hier ein Erlebnis auf, dass "<u>1.2.1.2.1.2</u>" ähnlich ist. Man fühlt sich schwindlig und bekommt leichte Gleichgewichtsstörungen. Das klingt normalerweise sehr schnell ab. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.1.2.2.4</u>"</p>	
<p><u>(1.2.5.3.12) Weitere Eigenschaften von Astralreisen und Träumen:</u> Hier werden einige Dinge über das Auftreten und Verhalten von Astralreisen und Träumen erklärt, die auf beide zutreffen können. Deshalb wurden sie in beide Gruppen einsortiert.</p>	<p>Verw. D: "<u>1.2.5.4.1.2</u>"</p>

(1.2.5.3.12.1) Aufeinander folgende Astralreisen und Träume:

Astralreisen können in langen "Ketten" auftreten, in denen man eine Astralreise nach der anderen hat. Träume können auch in solchen Ketten auftreten. Bei einer Kette hat man meist am Anfang die klarsten Astralreisen (oder Träume). Die folgenden Astralreisen (oder Träume) sind meist weniger klar, als die Astralreisen (oder Träume), die man davor hatte. Die späteren Teile der Kette sind weniger klar als die früheren Teile. Die Klarheit sinkt kontinuierlich während des Erlebens einer Kette. Die Intensität der Erlebnisse sinkt. Aber auch die Luzidität sinkt! Man hat oft am Anfang Astralreisen und später am Ende der Kette hat man nur Träume. Alle Träume von solchen Ketten sind wahrscheinlich astrale Träume. Man kann manchmal für eine kurze Zeit aufwachen. Wenn man dann sofort versucht, wieder einzuschlafen, kann man die Kette oft fortsetzen. Bei solchen Ketten hat man oft falsches Erwachen (siehe "1.2.5.3.6"). Man ist oft nicht sicher, ob man eine weitere Astralreise hat oder man schon wach ist. Wenn man so eine Kette erlebt, kann man innerhalb kurzer Zeit eine unglaubliche Menge an Dingen erleben. Ketten klingen von allein ab. Aber sie können auch durch die Methoden von "M.3.8" (insbesondere: "M.3.8.2.1") unterbrochen werden. Ketten werden gefördert durch Schlafhemmende Methoden, die viel Konzentration benötigen. Besonders die aktiven Komponenten (siehe "M.1.3.1") sind sehr geeignet um Ketten zu verursachen. Normale Krankheiten (Erkältungen, Grippe,... weil sie schlafhemmend und / oder schlafverändernd sind) und die Anwendung von Energiemethoden können auch die Chance des Auftretens von Ketten erhöhen. Eine weitere Möglichkeit ist eine unangenehme (zu kalte oder

"1.2.5.3.9.2",
"1.2.5.3.12.2.1.4",
"1.2.5.3.12.2.1.5"

<p>zu warme) Temperatur die langsam auf das angenehme Niveau steigt oder fällt und dann zu warm oder zu kalt wird. Die Ursache von solchen Ketten sind kontinuierliche instabile Zustände, die eine stabile Rückkehr in den Körper verhindern, bis diese Zustände abgeklungen sind. Entweder ist die Bindung zwischen dem Astralkörper und dem physischen Körper zeitweilig reduziert oder die Menge der Energie im Astralkörper so hoch, dass man "rausgeworfen" wird.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2) Der Schlaf: Hier wird erläutert, wie sich diverse Umstände beim Schlaf auf die Astralreisen und die Träume auswirken.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1) Bedingungen beim Schlaf: Hier werden die Auswirkungen von den Bedingungen beim Schlaf erklärt.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.1) Ungünstige Schlafbedingungen (Luft, Temperatur (vor allem wenn sie zu warm ist)) können zu kurzen und traumlosen Nächten ohne Erholungswirkung führen.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.2) Optimale Schlafbedingungen erhöhen die Anzahl der Träume und Astralreisen. Die Erholungswirkung der Nächte steigt ebenso an.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.3) Die Chance für Astralreisen und astrale Träume kann erhöht werden, wenn die Temperatur etwas zu niedrig ist, wenn man ins Bett geht. Dann muss die Temperatur langsam steigen, bis sie etwas zu hoch ist. Dies fördert auch das bewusste Bemerkten der Schlafstarre (siehe <u>"1.2.5.3.10"</u>) und des Auftretens des Fallens von <u>"1.2.5.3.4.1.3"</u>.</p>	<p><u>"1.2.1.1.4.2.1.3"</u>, <u>"1.2.5.3.4.1.3"</u></p>
<p>(1.2.5.3.12.2.1.4) Die Chance für aufeinander folgende Astralreisen (und aufeinander folgende</p>	

<p>astrale Träume) gemäß "<u>1.2.5.3.12.1</u>" kann erhöht werden, wenn die Temperatur zu hoch ist, wenn man ins Bett geht. Dann muss die Temperatur das Einschlafen für eine lange Zeit (Stunden!) verhindern. Dann muss die Temperatur in einem Schritt (oder so schnell, wie möglich) auf ein angenehmes Maß reduziert werden. Die lange Zeit des Wachbleibens erhöht die Instabilität, die für die aufeinander folgenden Astralreisen (und aufeinander folgende astrale Träume) benötigt wird. Die Erholungswirkung des Schlafes selbst ist gut, aber die Reduzierung der Dauer des Schlafes durch Wachbleiben ist nicht so gut für die Erholung.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.5) Man hat oft viel mehr Astralreisen und Träume eine kurze Zeit bevor man Krankheiten (Erkältungen, Grippe,...) bekommt und während man krank ist. Die Chance für aufeinander folgende Astralreisen (und aufeinander folgende astrale Träume) gemäß "<u>1.2.5.3.12.1</u>" kann während dieser Zeit auch erhöht sein. Die Gründe sind vermutlich der veränderte Schlaf und die erhöhte Erschöpfung.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.6) Die Chance für Astralreisen oder Träume ist reduziert, wenn man zu viel und / oder zu schwer isst, bevor man zu Bett geht. Die Ursache ist, dass man dann zu tief schläft. Die Erholungswirkung des Schlafes ist reduziert, weil die Verdauung den Körper erschöpft.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.7) Wenn zu viel Zeit ist zwischen der letzten Mahlzeit und der Zeit, wenn man zu Bett geht, hat man Probleme mit dem Einschlafen. Die Chance, Träume und Astralreisen zu haben, steigt. Aber die Erholungswirkung des Schlafes ist reduziert, weil man dann oft nur einen leichten Schlaf hat. Ein weiteres Problem ist, dass man oft</p>	

<p>mehr Zeit braucht um einzuschlafen. Aber man gewöhnt sich schnell an diese Bedingungen. Wenn man regelmäßig oder immer zu Bett geht, während man hungrig ist, lässt der Effekt in weniger als einer Woche nach. Dann bemerkt man keinen Unterschied mehr zu einem normalen Einschlafen.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.1.8) Alkohol, Medikamente und Drogen können den Schlaf teilweise sehr stark beeinflussen. Die Art und die Intensität des Einflusses kann extrem variieren. Sie können keinen Einfluss verursachen oder extremen Einfluss verursachen. Allgemeingültige Regeln existieren nicht. Der Konsum von solchen Dingen hat meist negative Auswirkungen auf Astralreisen und Träume. Die Anzahl der Träume und Astralreisen ist meist reduziert und man vergisst sie viel schneller. Der Inhalt der Träume und Astralreisen kann auch durch Alkohol, Medikamente und Drogen verändert werden. Diese Veränderungen können gut oder schlecht sein. Erholungswirkung des Schlafes wird meist reduziert. Man bemerkt oft eine positive Wirkung, wenn man Alkohol, Medikamente oder Drogen zum ersten Mal konsumiert. Wenn man anfängt, sie regelmäßig zu konsumieren, verschwindet meistens die positive Wirkung. Dann wird man sehr oft negative Effekte bemerken.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2) Zeitliche Verteilung des Schlafes: Hier werden die Auswirkungen der zeitlichen Einteilung des Schlafes erklärt.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.1) Die meisten Astralreisen und Träume, die man hat, treten beim "Mittagsschlaf" und in den ersten Stunden des Nachtschlafes auf.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.2) Wenn man länger schläft, als man normalerweise schläft, hat man mehr Träume und Astralreisen in der zusätzlichen Zeit. Beispiel:</p>	

<p>Man schläft während der Nacht normalerweise von 24:00 bis 8:00. Wenn man dann einmal von 24:00 bis 10:00 schläft, hat man mehr Astralreisen und Träume zwischen 8:00 und 10:00. Dies hält aber nur einige Male an. Wenn man sich an diese Zeiten gewöhnt, verschwindet die Wirkung.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.3) Die Anzahl der Träume und Astralreisen steigt an, wenn man den Schlaf in zwei oder mehr Teile teilt. Beispiel: Man schläft an einem Tag 8 Stunden. Dieser Schlaf kann in 2 Stunden während des Tages und 6 Stunden während der Nacht aufgeteilt werden. Man kann auf diese Art viel mehr als 2 Träume an einem durchschnittlichen Tag haben.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.3.1) Die Länge der Schlafphasen beeinflusst stark die Menge der Träume und Astralreisen. Selbst eine halbe Stunde mehr oder weniger kann der Unterschied zwischen vielen Träumen oder gar keine Träume sein. Jeder hat eine andere optimale Länge der Schlafphasen. Die Länge ändert sich auch kontinuierlich. Man sollte versuchen, die optimale Länge durch Ausprobieren von verschiedenen Schlafphasenlängen finden.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.4) Man hat weniger oder sogar gar keine Träume und Astralreisen, wenn man den Schlaf nicht teilt und früh zu Bett geht und früh aufsteht. Das passiert besonders, wenn man sehr erschöpft ist. Die resultierenden traumlosen Nächte scheinen dann sehr kurz zu sein.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.2.2.5) Wenn man die Astralreisenversuche regelmäßig zur selben Zeit macht, erhöht sich das Risiko, dass man einfach nur einschläft. Der Körper gewöhnt sich an diese Zeit gewöhnt und programmiert die innere Uhr automatisch auf Schlaf. Das kann nur durch einen regelmäßigen Wechsel der Zeiten des Schlafes und</p>	

der Dauer des Schlafes verhindert werden.	
(1.2.5.3.12.2.3) Schlafmenge: Hier werden die Auswirkungen von der Menge des Schlafes erläutert.	
(1.2.5.3.12.2.3.1) Astralreisen und Träume werden deutlich seltener, wenn man zu viel pro Tag schläft. Die Erholungswirkung steigt bei zu viel schlaf nicht mehr an. Die Erholungswirkung kann sogar negativ sein.	
(1.2.5.3.12.2.3.2) Es besteht das Risiko von kurzen traumlosen Nächten ohne Erholungswirkung, wenn man zu wenig schläft.	
(1.2.5.3.12.3) Begegnungen: Es ist möglich, dass man bei Astralreisen und Träumen anderen realen Leuten begegnet. Beide sind dann im selben Traum oder in der selben Astralreise. Es kann auch sein, dass einer von den beiden einen Traum hat und der Andere eine Astralreise hat. Man kann auch (Geistern / Seelen von) verstorbenen Menschen und andere Astralwesen begegnen. Sie beeinflussen die Träume oft mit ihren Gedanken (beabsichtigt und unbeabsichtigt). Es könnte möglich sein, dass Begegnungen nur in astralen Träumen und Astralreisen vorkommen. Es könnte auch möglich sein, dass dies auch in echten Träumen passieren kann. Die Ursache würde dann die Übertragung von Gedanken und Bildern sein. Teilweiser Doppeleintrag zu " <u>1.2.4.3.3</u> ".	<u>"1.1.3.2"</u>
(1.2.5.3.12.4) Auswirkungen von übersinnlichen Methoden und Energiemethoden auf Träume: Die regelmäßige Anwendung von übersinnlichen Methoden und Energiemethoden kann ein Erhöhen der Anzahl von Träumen und Astralreisen verursachen. Träume und Astralreisen können auch durch die Einflüsse und Nebenwirkungen von	

<p>diesen Methoden modifiziert werden. Teilweiser Doppeleintrag: <u>"1.2.4.3.1"</u>.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.5) Äußere und innere Einflüsse auf Träume: Alles, was man in einem Traum oder in einer Astralreise erlebt, wird durch eine Mischung aus äußeren und inneren Einflüssen verursacht.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.5.1) Äußere Einflüsse: Die eigenen Träume und Astralreisen können auch von Astralwesen, anderen Menschen (während sie Astralreisen machen, träumen, einfach nur schlafen oder wach im physischen Körper sind), Tieren und allen anderen Arten von Lebewesen beeinflusst werden. Deshalb scheint sich der Charakter oder die Signatur der Träume und Astralreisen alle paar Tage bis Monate komplett zu ändern. Wenn diese Träume Filme wären, würde ich sagen: der Autor und das Studio wechseln. Dies passiert sogar, wenn man keine übersinnlichen Methoden anwendet. Mehr Informationen über die Möglichkeiten des Beeinflussens sind in <u>"1.1.3.3"</u>. Doppeleintrag zu: <u>"1.2.4.3.2"</u>.</p>	<p><u>"M.1.1.4.1"</u></p>
<p>(1.2.5.3.12.5.2) Innere Einflüsse: Eigene Gedanken (Phantasien, Ängste und beabsichtigte Versuche zu beeinflussen) beeinflussen auch die Astralreisen und Träume.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.6) Periodizität: Träume und Astralreisen verhalten sich irgendwie periodisch. Das heißt, dass Astralreisen und Träume oft in regelmäßigen Abständen gehäuft auftreten. Während dieser Häufung sind sie auch viel klarer und viel intensiver. Vermutlich unterliegt diese Periodizität dem Gesetz von <u>"1.1.2.2"</u>. Gemäß diesem Gesetz tritt die periodische Häufung meist bei Vollmond auf. Die Periodizität tritt auch auf, wenn einem der Vollmond egal ist (wenn man nicht dran glaubt) oder wenn man nicht weiß, dass</p>	<p><u>"M.1.1.2.9"</u></p>

<p>Vollmond ist. Kein Effekt tritt auf, wenn man denkt es ist Vollmond, während tatsächlich nicht wirklich Vollmond ist. Es ist noch nicht möglich, Zusammenhänge zwischen der Häufung und dem Vollmond zu bestätigen. Die tatsächliche Ursache der Häufung ist noch unbekannt. Der einzige bekannte und nachgewiesene Zusammenhang ist, dass die Zeit der Häufung oft während des Vollmondes ist. Mehrere Personen (mich eingeschlossen) berichteten von Häufungseffekten während des Vollmondes.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.6.1) Zwischen den Häufungszeitpunkten können Träume selten sein und Astralreisen können ganz (!!) ausbleiben.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.6.1.1) Diese Lücken können durch zunehmende Übung und Erfahrung deutlich reduziert werden (mehr Astralreisen und bessere Träume während der Lücken). Wenn man das periodische Auftreten hat, ist es möglich, dass die Wirkungen der Lücken immer bemerkbar sind, selbst wenn man sehr viel übt.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.6.2) Das periodische Auftreten ist nicht immer bemerkbar. Die Lücken zwischen den guten Zeiten und das Auftreten von vielen Astralreisen und Träumen während der guten Zeiten können manchmal ausbleiben oder schwach sein. Aus diesem Grund kann das periodische Auftreten oft nur nach einer längeren Zeit bemerkt werden.</p>	
<p>(1.2.5.3.12.7) Störungen der Fähigkeit, zu handeln: In einigen Astralreisen und Träumen kann man nicht die Dinge tun, die man in den anderen Astralreisen und Träumen tun kann (Beispiel für solche Dinge: Fliegen, Teleportieren, Sprechen oder Springen). Andere Dinge sind vielleicht sogar in allen Astralreisen und Träumen unmöglich. Auch wenn man von anderen</p>	

Menschen weiß, dass diese nicht dieses Problem mit diesen Dingen haben. Diese Störungen haben zwei Ursachen:	
(1.2.5.3.12.7.1) <u>Störung durch innere Einflüsse:</u> Wenn man sich nicht sicher ist, dass eine Fähigkeit funktioniert, dann kann die Anwendung dieser Fähigkeit unmöglich werden. Beispiel: Wer glaubt, Fliegen ist unmöglich, wird nicht fliegen. Siehe auch die Gruppe: " <u>1.1.2.1.12</u> ".	
(1.2.5.3.12.7.2) <u>Störung durch äußere Einflüsse:</u> Viele Astrale Umgebungen und Träume werden nicht nur durch einen selbst beeinflusst. Oft sind auch andere Astralwesen beteiligt. Sie stellen oft die Eigenschaften der Umgebung ein (das ist nur in astralen Umgebungen möglich, aber nicht in den Umgebungen von reinen Träumen). Diese Astralwesen können auch einen selbst direkt beeinflussen (das ist in astralen Umgebungen und in den Umgebungen von Träumen möglich). Mehr Informationen über das Thema "direkte Beeinflussung" sind in: " <u>1.1.3.3</u> ".	
(1.2.5.3.12.8) Wiederholungen: Astralreisen und Träume können teilweise bis komplett wiederholt werden. Das bedeutet, man erlebt die selben Dinge wieder.	<u>"1.2.5.3.7.5.3"</u>
(1.2.5.3.12.8.1) Zeit der Wiederholung	
(1.2.5.3.12.8.1.1) Diese Dinge werden in der selben Astralreise oder im selben Traum wiederholt.	
(1.2.5.3.12.8.1.2) Diese Dinge werden in einer anderen oder späteren Astralreise (oder Traum) wiederholt. Es kann Tage oder Wochen (oder länger) bis zum Auftreten von Wiederholungen dauern.	

(1.2.5.3.12.8.2) Arten des Auftretens von Wiederholungen	
(1.2.5.3.12.8.2.1) Indirekte Wiederholungen: Regelmäßig oder oft vorkommende Wiederholungen, die nicht direkt durch das Original (welches wiederholt wurde) verursacht oder ausgelöst werden. Diese Wiederholungen treten sehr oft auf. Die Wiederholungen werden durch eigene unbewusste Einflüsse, Ängste, Erwartungen und Gewohnheiten verursacht. Sie können auch durch externe Einflüsse verursacht werden.	
(1.2.5.3.12.8.2.2) Direkte Wiederholungen: Eine seltenere Art von Wiederholung, die direkt von dem wiederholten Original, welches wiederholt wurde, verursacht oder ausgelöst wird. Die Ursache ist ein eigener oder externer Einfluss, der direkt von den wiederholten Dingen beeinflusst wird.	
(1.2.5.3.12.8.2.3) Blick in die Zukunft: Eine seltene Art von Wiederholung. Dies ist keine echte Wiederholung. Der Einfluss, der diese Art von Wiederholung verursacht, wird durch das Original (welches wiederholt wurde), das noch nicht passiert ist, verursacht oder beeinflusst. Auf diese Art sieht man zuerst die Wiederholungen und zuletzt das Original.	
(1.2.5.3.12.8.3) Arten von Wiederholungen	
(1.2.5.3.12.8.3.1) Bestimmte Gegenstände werden wiederholt. Beispiel: Man sieht mehrere Male eine Vase. Man hat mehrere Male eine Münze.	
(1.2.5.3.12.8.3.2) Einzelne oder mehrere Details bei bestimmten Situationen werden wiederholt. Beispiel: Man sieht beim Fliegen oft Objekte in	

der Luft, die weiteres Fliegen verhindern.	
(1.2.5.3.12.8.3.3) Bestimmte Situationen werden wiederholt. Beispiel: Man geht oft zu einem Bus und fährt ihn.	
(1.2.5.3.12.8.3.4) Bestimmte Landschaften und Umgebungen werden wiederholt. Beispiel: Man sieht oft die selbe Stadt.	
(1.2.5.3.12.8.4) Genauigkeit der Wiederholung:	
(1.2.5.3.12.8.4.1) Genaue Wiederholung: Die Wiederholten Dinge sind bei jeder Wiederholung identisch.	
(1.2.5.3.12.8.4.2) Abweichende Wiederholung: Die wiederholten Dinge weichen bei einigen oder allen Wiederholungen ab. Die Abweichung kann gering bis stark sein. Beispiel: Man sieht beim ersten Mal ein rotes Auto und beim zweiten Mal ein grünes Auto.	
<u>(1.2.5.4) Träume</u>	
<u>(1.2.5.4.1) Eigenschaften von Träumen</u>	
<u>(1.2.5.4.1.1) Grundsätzliche Eigenschaften von Träumen</u>	
(1.2.5.4.1.1.1) In der Traumwelt sieht die Umgebung fast immer anders aus, wenn man in eine andere Richtung schaut und dann wieder in die erste Richtung schaut. Beispiel: Man schaut zur Tür. Sie ist rot und offen. Man schaut zum Fenster und dann schaut man wieder zur (selben) Tür. Sie ist nun blau und geschlossen. Teilweiser Doppeleintrag zu: " <u>1.2.5.3.7.1.1</u> "	
(1.2.5.4.1.1.2) Wenn man die Augen schließt und sie dann wieder öffnet, ist man sehr oft in einer anderen Umgebung und Situation. Beispiel: Man	<u>"M.3.8.2"</u>

<p>ist in einem Wald. Man schließt die Augen. Man öffnet die Augen und man ist nun in einem Bus. Teilweiser Doppeleintrag zu: <u>"1.2.5.3.7.1.2"</u></p>	
<p>(1.2.5.4.1.1.2.1) Man wacht auf, wenn man die Augen für längere Zeit geschlossen hält. Wenn man Träume mit dieser Methode beendet, wacht man oft in einer Schlafstarre (siehe <u>"1.2.5.3.10"</u>) auf.</p>	<p><u>"M.3.8.2.1"</u></p>
<p>(1.2.5.4.1.1.3) Reale körperliche Gefühle (wie Fallen, Temperatur oder Bewegung) gibt es in echten Träumen nicht. Eine Ausnahme sind astrale Träume. Das sind Träume, bei denen man den Körper verlässt (Astralreisen bei denen man in einem Traum ist). Auch Geräusche fehlen fast völlig. All diese Sachen kommen bei normalen (!!!) Träumen nur dann vor, wenn in der realen Welt exakt das selbe stattfindet. Beispiel: Wenn man von Nässe träumt, wird man nur dann Nässe fühlen, wenn der Reale Körper nass wird (vielleicht durch einen Rohrbruch verursacht).</p>	<p><u>"M.3.8.1"</u></p>
<p>(1.2.5.4.1.1.4) Viele völlig normale Dinge, wie Nebel oder Wetter, fehlen fast immer in den normalen Träumen (bei denen man nicht außerkörperlich ist). Die Ursache ist, dass das Gehirn nur wenige Details gleichzeitig erstellen kann.</p>	
<p>(1.2.5.4.1.1.5) In normalen Träumen kann man die handelnde Person oder ein Beobachter sein. Man kann oft auch sich selber sehen, während man etwas tut. Man kann auch ein komplett passiver Beobachter sein. Man kann vermutlich nur oder fast nur in normalen Träumen (bei denen man nicht außerkörperlich ist) ein Beobachter sein. Die Ursache ist dass das Gehirn alleine nur eine geringe Rechenkapazität. Es neigt dazu einfach nur einer Handlung zuzuschauen oder eine</p>	

<p>Außenperspektive zu sehen. Ich habe so was noch nie in einer Astralreise erlebt.</p>	
<p>(1.2.5.4.1.1.6) In normalen Träumen ist es sogar möglich, dass man zuerst eine Person ist (oder ein Beobachter), die eine andere Person sieht, und man ist dann diese andere Person. Man kann auch ein passiver Beobachter werden. Dies passiert vermutlich nur oder auch fast nur in normalen Träumen (bei denen man nicht außerkörperlich ist). Die Ursache ist, dass das Gehirn alleine nur eine geringe Rechenkapazität. Es neigt auch dazu, sich in andere Personen hineinzusetzen, was in Träumen dann oft wörtlich genommen wird. Das Gehirn neigt auch dazu einfach nur einer Handlung zuzuschauen oder eine Außenperspektive (Beispiel: für die Planung einer Bewegung, siehe Gruppe "<u>1.1.11.1.4</u>") zu sehen und es macht dies dann, weil es das tun kann. Ich habe so was noch nie in einer Astralreise erlebt.</p>	
<p><u>(1.2.5.4.1.2) Weitere Eigenschaften von Astralreisen und Träumen:</u> Hier werden einige Dinge über das Auftreten und Verhalten von Astralreisen und Träumen erklärt, die auf beide zutreffen können. Deshalb wurden sie in beide Gruppen einsortiert. Diese Eigenschaften sind bereits in der Gruppe der Astralreisen gelistet. Ich habe keinen vollständigen Doppeleintrag gemacht, weil es eine Menge Text in einem einzelnen Block ist. Diese Eigenschaften sind in der Gruppe: "<u>1.2.5.3.12</u>" gelistet, wozu dieser verweisende Doppeleintrag gehört.</p>	
<p><u>(1.2.5.4.2) Traumarten:</u> Hier werden alle Arten und Varianten von Träumen beschrieben. Hier sind auch ihre grundsätzliche Eigenschaften und Erkennungsmerkmale erwähnt.</p>	
<p><u>(1.2.5.4.2.1) "Normale" Träume:</u> Das sind</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.3"</u></p>

<p>Träume, in denen man nicht weiß, das man gerade Träumt. Temperatur, Fallen oder andere körperliche Gefühle können hier nicht wahrgenommen werden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.1) Normaler einzelner Traum Die meisten Träume sind normale einzelne Träume. Fortsetzungen, Luzidität oder ähnliches sind bei gewöhnlichen einzelnen Träumen nicht vorhanden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2) Episodenträume: Das sind Träume, die nach einer Unterbrechung auf verschiedenste Art Fortgesetzt werden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.1) Fortsetzung nach kurzem Unterbrechen oder Aufwachen. Der Traum geht weiter nachdem man für eine kurze Zeit wach war. Diese Art von Fortsetzung kommt häufig vor. Die Story geht meistens genau an dem selben Punkt weiter, wo sie vor der Unterbrechung geendet hat. Das passiert oft, wenn man sehr müde ist.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.1.1) Eine unangenehmere Variante dieser Fortsetzungsart kommt manchmal vor, wenn man sehr erschöpft ist. Hier träumt man meist nur von sinnlosen und / oder eintönige Handlungen (oft die Arbeit, oder Lösen von Problemen). Man kann in solchen Träumen stundenlang mit Kleinigkeiten beschäftigt sein (Tür reparieren, etwas rechnen...). Während man solche Träume hat, wacht man oft auf. Solch ein Schlaf ist nicht sehr erholsam. Diese "Nebenwirkungen" einer starken Erschöpfung bestehen meist mindestens 30 Minuten oder länger.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.2) Fortsetzungen nach einer längeren Unterbrechung sind viel seltener. Die Fortsetzungen dieser Träume treten oft nach einigen Wochen oder sogar Jahren auf. Lücken in der Story sind nicht ungewöhnlich. Fortsetzungen</p>	<p><u>"1.1.2.1.11.2.2.2"</u></p>

<p>treten oft gemischt auf (Hier mal ein Beispiel mit den 3 Traumreihen A, B und C: A,B,C,B,C,C,A,B). Oft laufen viele verschiedene Fortsetzungsträume auf diese Art parallel. Diese Träume treten in mehreren Varianten auf. Solche Träume können am besten durch den Gebrauch von Traumtagebüchern verfolgt werden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.2.1) Träume, die eine sich Fortsetzende Geschichte ergeben. Die Lücken zwischen den Geschichtsstücken sind oft groß, aber man kann die Geschichte von allen Träumen recht gut zusammensetzen. Man erinnert sich in solch einem Traum sehr oft (nur) an die vorherigen Teile der selben Serie von Träumen. Es ist, als ob das eigene Leben nur in dieser Serie von Träumen stattgefunden hat und die Geschichte Teil des eigenen Lebens war.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.2.2) Träume die nicht wirklich eine Fortsetzung sind, aber wo man an den selben Ort(en) ist, wie in den davor gewesenen Träumen der selben Serie. Man erkennt nach dem Träumen, dass man von den Orten schon mal geträumt hat. Das passiert sogar, wenn der Ort langweilig und unbeeindruckend ist und wenn die Eigenschaften von diesem Ort nicht von den Eigenschaften von den Orten "normaler Träume" abweichen. Es ist unabhängig von der Existenz (oder Nichtexistenz) dieses Ortes in der Realität. Man erinnert sich in so einem Traum sehr oft (nur) an die davor gewesenen Teile von der selben Serie von Träumen. Es ist, als ob das eigene Leben nur in dieser Traumreihe stattgefunden hat und die einzelnen Teile der Geschichte Teil des eigenen Lebens gewesen sind.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.1.2.2.3) Träume, die teilweise oder ganz wiederholt werden. Das sind Träume, in denen sich</p>	

einige Elemente (Beispiel: oft fallen alle Bäume um, aber der Rest der Träume ist immer völlig unterschiedlich), die Geschichte (nur die selbe Handlung, nicht aber der selbe Ort) oder sogar der ganze Traum (genau das selbe) wiederholt werden.

(1.2.5.4.2.1.3) Zukunftsträume: Das sind Träume, von denen einige Teile wahr werden (Beispiel: man sieht ein ungewöhnliches Objekt aus dem Traum später in der Realität) oder sogar der ganze Traum wahr wird. Solche Träume werden fast immer in einem festen oder sehr begrenzten Zeitraum wahr. Erfüllungen, die nicht in diesen Zeiträumen passieren, treten praktisch nur auf, wenn das vorhergesagte Ereignis für den Träumenden auf irgendeine Art extrem ist. Je extremer ein Ereignis für den Träumenden ist, umso länger kann der Zeitraum sein, bis dieser Traum wahr wird. In meinen eigenen Träumen ist der normale Zeitraum bis zur Erfüllung meist weniger als eine Woche. Dinge, die in einem solchen Traum geschehen, können selten (!!) in der Realität verhindert oder geändert werden. Leider erkennt man nur wenige Zukunftsträume schon vor ihrer Erfüllung. Aber sie sind gewöhnlicher als man glaubt. Wenn jeder alle eigenen Träume aufschreiben würde, würde jeder mindestens ein oder zwei Zukunftsträume finden. Kritiker könnten es theoretisch als Zufall abtun, da man in einem Leben eine Menge träumt. Aber Zufälle können ausgeschlossen werden, weil fast alle Zukunftsträume in einem sehr begrenzten Zeitraum erfüllt werden. Meine eigenen Zukunftsträume werden fast immer in weniger als einer Woche wahr. Wenn die Erfüllungen von solchen Träumen auf Zufall basieren würden, würde die Verteilung der Zeiten der Erfüllungen zufällig sein.

(1.2.5.4.2.2) Luzide Träume und halbluzide

"1.2.5.4.2.3"

<p><u>Träume:</u> Das sind Träume, in denen man weiß, dass man Träumt. Körperliche Wahrnehmungen, wie Temperatur oder Fallen, können in solchen Träumen nicht empfunden werden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.2.1) Halbluzide Träume: sind Träume, in denen man weiß, dass das alles was gerade passiert nicht wirklich real ist. Das bedeutet, dass man tun kann, was man tun möchte. Aber man ist sich nicht wirklich bewusst, das man träumt.</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.2.2"</u></p>
<p>(1.2.5.4.2.2.2) Luzide Träume sind Träume, in denen man sich völlig bewusst ist, das man träumt (im Gegensatz zu den halbluziden Träumen, siehe "1.2.5.4.2.2.1").</p>	
<p><u>(1.2.5.4.2.3) Träume mit "Vor Astralreisen-" und "Astralreisenerlebnissen" (astrale Träume):</u> Dies sind Träume, bei denen man außerkörperlich ist. Sie sind Übergang zwischen Träumen und Astralreisen. Diese Träume haben zusätzlich zu den Traumeigenschaften auch einige oder alle Eigenschaften von Astralreisen. Körperliche Wahrnehmungen (Temperatur, Luft, Bewegung, Nässe (Regen), Fallen,...) können teilweise oder ganz wahrgenommen werden. Alle Traumarten der Gruppe <u>"1.2.5.4.2.1"</u> können mit Astralreisenerlebnissen kombiniert auftreten. Dies bedeutet auch, dass man dann außerhalb des Körpers ist. Die luziden Träume (<u>"1.2.5.4.2.2"</u>) bei denen man außerkörperlich ist, sind einfach echte Astralreisen.</p>	<p><u>"1.2.5.3", "1.2.5.3.5.2.3", "1.2.5.4.2.4.2"</u></p>
<p>(1.2.5.4.2.3.1) Astraler Traum (Traum außerhalb des Körpers): Das sind Träume, in denen man nicht weiß, dass man gerade auf Astralreise ist. Diese erkennt man erst nach dem Träumen, wenn man wach ist. Solche Träume können von normalen Träumen durch das Vorkommen von echten körperlichen Wahrnehmungen (wie</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.3.3"</u></p>

<p>Temperaturempfinden, Wind, Kälte, Hitze oder Fallen) unterschieden werden. Einige von diesen "Träumen" können sehr realistisch und klar sein. Einige bei diesen Träumen vorkommende Vor-Astralreisen-Erlebnisse können oft zu einem Aufwachen mit einem Schreck führen. Diese Erlebnisse sind oft die Erlebnisse von der Gruppe "<u>1.2.5.3.4</u>".</p>	
<p>(1.2.5.4.2.3.2) Astralreise beginnt während eines Traums: Das ist, wenn man eine Astralreise aus einem Traum heraus macht. Die Erlebnisse der Gruppe: "<u>1.2.5.3.7.11</u>" treten sehr oft am Anfang einer solchen Astralreise auf. Diese Erlebnisse kommen oft ohne beabsichtigtes Auslösen vor. Man wird oft luzide, wenn man solche Erlebnisse wahrnimmt. Diese Erlebnisse können auch beabsichtigt ausgelöst werden. Eine Möglichkeit ist, einen Astralreisenversuch während des Traumes zu machen. Derartige Versuche laufen meist deutlich zügiger ab, als solche Versuche in der Realität. Wenn der Versuch erfolgreich ist, ist man meist schon nach wenigen Sekunden draußen. Wenn der Versuch fehlschlägt, wacht man oft in einer Schlafstarre auf (siehe "<u>1.2.5.3.10</u>").</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.3.3"</u></p>
<p>(1.2.5.4.2.3.3) Astralreise wird zu einem Traum: Das ist das Gegenteil von "Astralreise beginnt während eines Traums" (siehe "<u>1.2.5.4.2.3.2</u>"). Das passiert meist, wenn man während einer Astralreise die Konzentration verliert. Dann fängt man an mehr und mehr wie in einem Traum zu handeln und beginnt sich in bestehende Handlungen einzufügen, bis es letztendlich ein (außerkörperlicher) Traum ist. Die Astralreise wird dann fast immer zu einem nicht luziden astralen Traum. (siehe: "<u>1.2.5.4.2.3.1</u>").</p>	<p>Tlw. D: "<u>1.2.5.3.7.12.2</u>"</p>
<p>(1.2.5.4.2.4) Alpträume: Ein altbekanntes und</p>	

<p>leidiges Thema sind die Alpträume. Aufgrund ihrer psychischen Auswirkungen werden sie, trotz bestehender Überschneidungen der Informationen mit den bereits bestehenden Punkten, noch einmal gesondert erläutert. Für Alpträume gelten prinzipiell alle zuvor genannten Traumeigenschaften. Methoden um Alpträume zu verhindern sind in "<u>M.3.8</u>" gelistet. Alpträume können in drei Klassen eingeteilt werden.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.4.1) Normaler einfacher Alptraum: Die Situation ist während des Alptraumes beunruhigend bis beängstigend. Aber nach Beendigung des Alptraumes bleibt meist keinerlei Schreck und keine Angst vor erneuten Einschlafen zurück. Der Grund ist oft, dass diese Sorte von Alptraum für gewöhnlich bei Beginn einer bedrohlichen Situation durch Aufwachen endet.</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.4.2"</u></p>
<p>(1.2.5.4.2.4.2) Normaler Alptraum mit Astralreisenerlebnissen: Diese Art von Alpträumen passt zur Gruppe "<u>1.2.5.4.2.3</u>" (wo sie systematisch hingehört). Solche Alpträume sind realistischer als einfache Alpträume (siehe "<u>1.2.5.4.2.4.1</u>") aber auch meist ohne anhaltende (Angst-) Effekte nach dem Aufwachen.</p>	
<p>(1.2.5.4.2.4.2.1) Starker Alptraum mit Astralreisenerlebnissen: Eine sehr realistische Situation und ein fehlendes Aufwachen, trotz einer starken Angst, kann diese Art von Alptraum sehr erschreckend machen. Diese Art von Alpträumen verursacht oft länger anhaltende Ängste. In dieser seltenen Art von Alpträumen ist man in einer sehr stabilen Astralreise, während man träumt. Glücklicherweise können diese Träume durch die Anwendung der Methoden von "<u>M.3.8</u>" effektiv bekämpft werden, da man in solchen Träumen schnell merkt, dass man träumt. Die Methoden von</p>	

<p><u>"M.3.8.2"</u> und <u>"M.3.8.2.1"</u> braucht manchmal viel mehr Zeit um solche Alpträume abzubereiten, da der außerkörperliche Zustand oft sehr stabil sein kann und somit kann er oft nur schwer unterbrochen werden. Dann hilft es nur, sich an die Anweisung zu halten und die Augen konsequent geschlossen zu lassen, bis man aufwacht.</p>	
<p><u>(1.2.5.5) Übersinnliche Übertragung (Jenseitskontakt, Telepathie) und Energieverbindungen zwischen Personen, Astralwesen,...:</u> Übersinnliche Übertragungen können über jede Entfernung gemacht werden, weil Energie über jede Entfernung übertragen werden kann. Die übersinnliche Übertragung kann genutzt werden um Informationen auszutauschen (Telepathie). Wenn die übersinnliche Übertragung genutzt wird um verstorbene Menschen zu kontaktieren (bitte beachte auch die Methode <u>"M.3.2"</u> und die dort erwähnten Warnhinweise), gilt auch die Bezeichnung "Jenseitskontakt (-Erlebnisse)".</p>	<p><u>"1.1.2.1.3.1"</u>, <u>"1.1.2.1.7.2.2"</u>, <u>"1.1.2.1.10"</u>, <u>"1.1.3.4"</u>, <u>"1.1.5.2.2"</u>, <u>"1.1.5.2.3"</u>, <u>"1.1.5.2.4"</u>, <u>"1.1.5.3.1.4.3.1"</u>, <u>"1.1.5.3.2.4.1.1.1"</u>, <u>"1.1.5.3.2.5.1.1.1"</u>, <u>"1.1.5.3.2.5.2.1"</u>, <u>"1.1.5.3.2.5.2.2"</u>, <u>"1.1.6.1.2"</u>, <u>"1.1.6.3.1.5.1.2"</u>, <u>"1.1.6.3.2.3.1.1.1"</u>, <u>"1.1.6.3.2.4.1.1.1.1"</u>, <u>"1.2.1.1.1"</u>, <u>"1.2.1.1.1.1.6"</u>, <u>"1.2.1.2.1.2"</u>, <u>"1.2.1.2.3"</u>, <u>"1.2.2.2.2.1"</u>, <u>"1.2.2.2.2.1.1"</u>, <u>"1.2.3.1.1"</u>, <u>"1.2.3.1.2"</u>, <u>"1.2.5.3.1.1.5"</u>, <u>"1.2.5.7.4"</u>, <u>"M.2.1.2.1"</u>, <u>"M.3.3"</u></p>
<p><u>(1.2.5.5.1) Bedingungen für die übersinnliche Übertragung</u></p>	
<p>(1.2.5.5.1.1) Die Zielperson sollte vor der Übertragung informiert werden, anderenfalls kann diese Person die Übertragungen nur selten empfangen. Dies hängt stark vom Übungs- und Erfahrungsgrad ab. Erfahrene Empfänger können schon viele der unangekündigt eingehenden Übertragungen bemerken.</p>	
<p>(1.2.5.5.1.2) Um die "Nachricht" zu übertragen ist es wichtig, sich auf die empfangende Person zu konzentrieren.</p>	
<p>(1.2.5.5.1.3) Die empfangende Person sollte eine</p>	

<p>Nachricht "erwarten" oder mit einer Nachricht rechnen, anderenfalls kann diese Person die Übertragungen nur selten empfangen. Der Empfang ohne Erwartung (der Empfang ohne gerade laufenden Tests oder Übungen oder...) hängt stark vom aktuellen Übungs- und Erfahrungsgrad, dem aktuellen Zustand und den aktuellen Tätigkeiten des Empfängers ab. Erfahrene Empfänger können schon viele der unangekündigt eingehenden Übertragungen bemerken.</p>	
<p>(1.2.5.5.1.4) In einigen Freundschaften oder Partnerschaftlichen Beziehungen ist es möglich, das die involvierten Personen unbewusst (und ohne Absicht) eine Art konstante Verbindung bilden. Das heißt, dass dann eine ständige übersinnliche Übertragung besteht, für die die involvierten Personen nichts tun müssen.</p>	
<p>(1.2.5.5.1.5) Astralwesen, (Geister / Seelen von) verstorbenen Menschen und jede andere Art von "Lebewesen" sind auch fähig, Energie zu übertragen.</p>	
<p><u>(1.2.5.5.2) Mögliche Anwendungen der übersinnlichen Übertragung</u></p>	
<p>(1.2.5.5.2.1) Übertragung von den fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen der Gruppe "<u>1.2.1.1</u>" (Am einfachsten machbar und auch am praktikabelsten sind die Erlebnisse "<u>1.2.1.1.1.1.1</u>" und "<u>1.2.1.1.1.1.2</u>". Das oft von allein auftauchende "<u>1.2.1.2.1.2</u>" ist gut zum Erkennen von eingehenden Übertragungen.). Diese Art von übersinnlicher Übertragung ist die Zuverlässigste. Sie funktioniert fast immer, wenn die Bedingungen stimmen.</p>	
<p>(1.2.5.5.2.1.1) Das körperliche (nicht emotionelle!)</p>	

<p>Energiegefühl hängt stark von den Emotionen ab, die der Sender hat. Starke Emotionen kann man, mit etwas Übung, am empfangenen körperlichen Gefühl erkennen.</p>	
<p>(1.2.5.5.2.1.2) Jeder Sender überträgt normalerweise ein Signal, das von Signalen anderer Sender (mehr oder weniger) abweicht. Das empfangene körperliche (nicht emotionelle) Gefühl weicht meist ein wenig ab. Die Ursache ist vermutlich der Zustand des Senders.</p>	
<p>(1.2.5.5.2.2) Übertragung von Emotionen. Emotionen können auch durch Energie übertragen werden. Dies klappt mit zunehmender Intensität der Emotionen besser. Aber diese Art von Übertragung ist nicht sehr zuverlässig. Die Zuverlässigkeit hängt sehr stark von dem emotionalen Zustand von beiden (!!!) Teilnehmern (Sender und Empfänger) ab.</p>	
<p>(1.2.5.5.2.3) Übertragung von Bildern: Bei dieser Methode werden Bilder übertragen. Diese Methode braucht maximale Konzentration von beiden Beteiligten, anderenfalls kann die Nachricht nicht empfangen werden. Diese Methode ist sehr unzuverlässig. Das Funktionsprinzip des Empfangens der Bildübertragung ähnelt dem Remoteviewing (siehe Gruppe "<u>1.2.5.2</u>", dort ist auch detailliertere Information über diese Technik). Der Unterschied ist, dass man sich nicht auf das Zielobjekt konzentriert. Man konzentriert sich auf die sendende Person. Die sendende Person visualisiert bei der Übertragung ein Bild mit dem Wunsch, dass der Empfänger das Bild sieht. Der Empfänger versucht, mit einem entsprechendem Wunsch, das Bild zu sehen.</p>	
<p>(1.2.5.5.2.4) Übertragung von Gedanken (Telepathie): Mit dieser Methode werden</p>	

<p>Gedanken Übertragen. Diese Methode braucht maximale Konzentration von beiden Beteiligten, anderenfalls kann die Nachricht nicht empfangen werden. Diese Methode ist sehr unzuverlässig. Der Empfänger konzentriert sich auf die sendende Person. Bei der Übertragung denkt die sendende Person einen Gedanken mit dem Wunsch, dass der Empfänger diesen Gedanken hört. Der Empfänger versucht, mit einem entsprechendem Wunsch, diesen Gedanken wahrzunehmen.</p>	
<p>(1.2.5.6) Energieverlagerung: Energieverlagerung ist das Verlagern eines Teils der eigenen Energie zu einem anderen Ort. Während man dies tut, behält man noch die volle Kontrolle über die verlagerte Energie. Die Energieverlagerung ist geeignet, die Umgebungseigenschaften am Zielort zu untersuchen. Man kann dies durch Konzentration auf die energetische Wahrnehmung eines bestimmten Sinnes (Energie sehen, Energie fühlen,... das heißt Wahrnehmung von sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen, fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen,...) lernen. Dies tut man mit dem Wunsch, energetisch am Zielort zu sein, und diesen Ort wahrzunehmen ("Physikalische" Daten über dieses Thema sind unter "<u>1.1.2.1.5</u>").</p>	<p><u>"1.2.2.2.1.1"</u>, <u>"1.2.5.2"</u>, <u>"1.2.5.2.4"</u>, <u>"1.2.5.2.6"</u></p>
<p>(1.2.5.6.1) Man kann die Energie und die Umgebung des Zielortes auf die selbe Art wahrnehmen, wie man es beim Remoteviewing macht (siehe Gruppe "<u>1.2.5.2</u>"). Einige (vermutlich sogar alle) Arten des Remoteviewings sind Energieverlagerungen.</p>	
<p>(1.2.5.6.2) Man kann auch das Energiegefühl (Siehe Methode "<u>M.2</u>") dieser Umgebung untersuchen. Dies kann durch Konzentration auf das Energiegefühl von ausgewählten Körperstellen</p>	

<p>(wenig Übung erforderlich), oder von dem gesamten Körper (mehr Übung erforderlich) gemacht werden. Man kann einige Eigenschaften der Zielumgebung durch Deuten der Veränderungen der Energiegefühle untersuchen.</p>	
<p>(1.2.5.6.3) Der Zielort der Energieverlagerung ist frei wählbar. Die Energieverlagerung ist über jede Entfernung möglich. Jeder Punkt in jeder Dimension (gemäß der Physik (Raum, Zeit,...)) kann ausgewählt werden. Man muss nur das Ziel bei der Konzentration GENAU definieren. Wichtig: Die Funktionalität der Energieverlagerung hängt von der Genauigkeit der Definition des Zielortes (und der Zielzeit) ab. Ungenaue Definitionen bei der Konzentration verschlechtern die Ergebnisse. Die Energieverlagerung kann nicht funktionieren, wenn man sich ungenau konzentriert oder das Ziel ungenau definiert. Beispiel: "Irgendwo in Afrika" oder "in Berlin" wird nicht funktionieren. Auch "irgendwann vor 30 Jahren" ist zu ungenau. Aber "Mein Zimmer, linke Ecke neben der Tür zum jetzigen Zeitpunkt" oder "Zeit, als das Bild gemacht wurde, von der Position der Kamera aus betrachtet" haben gute Chancen auf Erfolg.</p>	
<p>(1.2.5.6.3.1) Jeder beliebige Zielort in jeder beliebigen Zeit kann gewählt werden. Aber während der Konzentration sind die exakte Definition des Ortes UND der Zeit sehr wichtig.</p>	
<p>(1.2.5.6.4) Die maximale Menge Energie, die verlagert werden kann, hängt von der Konzentration und der eigenen Erfahrung ab. Wenn die Anteile der verlagerten Energie hoch sind, kommt es zu einem allmählichen Übergang zu einer Astralreise (das ist meist nur oder sogar immer nur während tiefer Entspannung möglich) .</p>	

<p>Man kann eine doppelte Wahrnehmung während des Überganges haben (als ob man zwei Körper hat).</p>	
<p><u>(1.2.5.7) Begegnung mit astralreisenden normalen Personen und mit Astralwesen und Empathie (Die Empathie betrifft auch physische Personen)</u> Die Kommunikation mit Astralwesen kann mit der Methode "Mit Astralwesen kommunizieren" (siehe "<u>M.3.2</u>") gelernt werden. Die hier gelisteten Erlebnisse kommen bei Begegnungen vor, bei denen man selbst im eigenen physischen Körper ist (und gerade keine Astralreise macht). Bitte beachten Sie auch die Gruppe "<u>1.1.3</u>", wo das Thema Astralwesen, Astralreisende,... beschrieben ist!</p>	<p><u>"1.1.3"</u>, <u>"1.1.3.2"</u></p>
<p>(1.2.5.7.1) Man kann Astralwesen und Astralreisende durch die Anwendung von Methoden für das "Sehen von übersinnlichen Erlebnissen" sehen. Astralwesen und Astralreisende zeigen während der Beobachtung viele der sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse. Aber die Häufigkeiten und Intensitäten von diesen Erlebnissen weichen von denen ab, die bei "Lebenden Personen" und ähnlichen beobachtet werden können. Astralwesen sind innen oft weiß oder schwarz und undurchsichtig. Aber sie sind nicht am Körper des Beobachters gebunden. Sie bewegen sich unabhängig von der Bewegung und dem Willen des Beobachters. Außen an den Astralwesen sind oft bunte Aurafarben (Siehe "<u>1.2.2.1.4</u>") und innen sind oft einige "Bewegungen" sichtbar. Das Beobachten kann mit der Methode "die Aura sehen" (siehe "<u>M.3.1</u>") gelernt werden.</p>	
<p>(1.2.5.7.2) Man nimmt of am gesamten Körper oder an einigen Stellen starke und oft sehr schnelle</p>	

Veränderungen von einigen Wahrnehmungen von fühlbaren übersinnlichen Erlebnissen gemäß "1.2.5.3.1.1.5" wahr. Das Wahrnehmen kann man mit der Methode "Aufbau der körpereigenen Energie" (Siehe "M.2") lernen. Teilweiser Doppeleintrag zu: "1.2.5.3.1.1.5"

(1.2.5.7.3) Empathie (Betrifft auch physische Personen und gerade nicht astralreisende Personen, Tiere,...) Das ist emotionelles Wahrnehmen der Gegenwart von anderen Personen, Tieren, und Astralwesen. Spüren ihrer Einstellung (ob sie dich mögen, gute oder schlechte Laune haben,...) zu einem selbst. Aber das ist auch Wahrnehmung von ihrem aktuellen Gefühlszustand (Wut, Liebe, Trauer,...). Man selbst hat dann oft verstärkte Gefühlsreaktionen auf die betreffenden Personen (Astralwesen, Tiere,...). Dies kann mit der Methode "übersinnliche Übertragung" (siehe "M.3.3") gelernt werden. Es tritt oft auch als eine "Nebenwirkung" von der regelmäßigen Anwendung von einigen übersinnlichen Methoden (besonders die Energiemethode ("M.2") auf.

(1.2.5.7.4) Astralwesen können genau die selben übersinnlichen Fähigkeiten anwenden, wie wir. Somit sind sie, gemäß den Regeln dieses Textes, auch in der Lage zu kontakten oder zu beeinflussen. Dies äußert sich vor allem durch eingehende übersinnliche Übertragungen ("1.2.5.5") und andere eingehende Versuche, zu kontakten. Sie nutzen fast jedes Mittel um auf sich aufmerksam zu machen. Aber dies alles kann normalerweise nur bemerkt werden, wenn man eine übersinnliche Sensibilität hat. Viele Menschen haben sie bereits. Aber die meisten Menschen müssen diese Sensibilität durch regelmäßige Anwendung geeigneter Methoden (die Art der Methoden hängt ab von der Art der Fähigkeit, für

die man sensibilisiert werden will) erlernen.	
<p><u>(1.2.5.8) Ahnen von zukünftigen Dinge und Ereignissen</u> Hierzu gehören zwei Fähigkeiten. Leider können beide nicht richtig gelernt werden. Sie sind aber wenigstens durch eigene Erfahrungen feststellbar. Bitte beachte auch die Gruppe <u>"1.2.3.2.4"</u> (Sehen der Zukunft). Bitte beachte, dass auch <u>"1.2.5.2"</u> (Remoteviewing) geeignet sein kann, um in die Zukunft zu schauen.</p>	
<p>(1.2.5.8.1) Manchmal hat man spontane kurze "Blicke" in die nächsten Sekunden der Zukunft. Unter bestimmten Umständen kann es passieren, dass man schon handelt bevor oder während etwas passiert (zum Herd rennen, kurz bevor das Wasser überkocht). Man weiß oft auch ob und wann ein bestimmtes Ereignis eintritt, bevor man es wirklich wissen kann (Geld kommt auf dem Bankkonto an oder nicht, Ankunft von Lieferungen, wer gerade anruft,...). Dieses Erlebnis tritt besonders oft bei einfachen monotonen und sich wiederholenden Handlungen, wie Arbeit oder Computerspielen auf. Man "ahnt" manchmal bestimmte Arten von zukünftigen Ereignissen wenige Sekunden bevor sie tatsächlich passieren. Dieses "ahnen" ist meist unterbewusst. Wenn man aufmerksam ist, bemerkt man manchmal diese "Ahnungen" bewusst, bevor sie wahr werden. Wenn man sie nicht bewusst bemerkt, bemerkt man diese "Ahnungen" erst, nachdem sie wahr wurden. Man kann das gezielte Erleben dieses Erlebnisses nicht richtig lernen, aber dieses Erlebnis kann öfter erlebt werden, wenn man regelmäßig übersinnliche Methoden, Entspannungstechniken und Gedankenstille anwendet. Das Üben des Denkens in der zweiten Gedankenschicht (siehe <u>"1.2.5.3.1.4.2.1.1"</u>) kann auch fördernd sein. Monotone und sich wiederholende Arbeiten und Computerspiele, die</p>	

<p>wenigstens etwas Spaß machen, können ein häufigeres Auftreten fördern. Doppeleintrag zu "<u>1.2.3.2.4.1</u>"</p>	
<p>(1.2.5.8.2) Manchmal hat man ein seltsames Gefühl von Vorahnung von der fernerer Zukunft. Man kann dieses Gefühl während des Erlebens nicht richtig deuten. Aber dennoch weiß man irgendwie über ein Ereignis bescheid, lange bevor es passiert (eher langfristige Ereignisse, wie Jobs oder Beziehungen). Diese Vorhersageart ist sehr genau, aber sie kann (leider?) selten korrekt gedeutet werden, bevor das vorhergesagte Ereignis passiert. Man kann das gezielte Erleben dieses Erlebnisses nicht richtig lernen, aber dieses Erlebnis kann öfter erlebt werden, wenn man regelmäßig übersinnliche Methoden und Entspannungstechniken anwendet. Doppeleintrag zu: "<u>1.2.3.2.4.2</u>"</p>	
<p>(1.2.5.8.3) Es ist teilweise möglich, mit der zweiten Gedankenschicht Informationen über Ereignisse aus der Zukunft und jegliche andere gewünschte Information darüber zu "empfangen". Aber dies geschieht unbewusst und scheinbar zufällig. Gezieltes Abfragen der zweiten Gedankenschicht nach zukünftigen Ereignissen ist ebenso möglich. Dafür verfährt man nach der Methode von "<u>M.3.3.3</u>" als Empfänger mit dem Wunsch, das zukünftige Ereignis zu hören. Die Wirkungsweise basiert auf "<u>1.1.2.1.11.2.2.2.1</u>". Bei der Anwendung dieser Methode muss man auch drauf achten, die gewünschte Information möglichst genau definiert wird. Beispiel: Du bist wahrscheinlich nicht in der Lage, eine allgemeingültige Antwort auf zu allgemein formulierte Fragen wie "Sag mal was aus der Schule" oder "Sag etwas aus der Heimatstadt" zu geben. Die zweite Gedankenschicht ist auch nicht</p>	

<p>in der Lage zu allgemeine oder zu ungenaue formulierte Fragen zu beantworten. Achte darauf eine maximale Präzision zu erreichen!</p>	
<p><u>(1.2.5.9) Selbstheilung und Heilen von Anderen:</u> Die Fähigkeit sich und auch Andere teilweise (!) zu heilen (<u>Aber dies ersetzt nicht den Arzt !!!</u>). Die beschriebenen Heilwirkungen erscheinen teils schnell (Reduzierung von Schmerzen) und teils nur langsam und manchmal sogar niemals. Viele Krankheiten sind nicht mit übersinnlichen Methoden heilbar. Andere Krankheiten können nur zeitweilig (während der Behandlung und manchmal mit länger anhaltender Wirkung) durch Linderung der Symptome behandelt werden, wobei dann oft kein tatsächlicher Heilungsfortschritt auftritt. Die am einfachsten behandelbaren Krankheiten sind viele Arten von Kopfschmerzen. Einige wenige Symptome werden durch Blockaden (siehe "<u>1.1.2.1.6</u>") verursacht. Die meisten dieser Symptome werden durch starke übersinnliche Erlebnisse begleitet.</p>	<p><u>"M.3.3.2.2"</u>,</p>
<p>(1.2.5.9.1) Wenn man mit Energie arbeitet oder übt, bekommt man selbst die Fähigkeit, sich schneller von Krankheiten zu erholen. Dies geschieht automatisch, einfach weil die Energie eine heilende Wirkung hat. Wenn man Energiemethoden anwendet, mit dem Wunsch sich zu heilen, verstärkt dies die Heilwirkung. Eine gute Methode zur Selbstheilung ist ein Erzeugen des Energiegefühls auf den kranken Bereichen. Die benötigte Wahrnehmung der Energie kann mit der "Energimethode" (siehe "<u>M.2</u>") gelernt werden.</p>	
<p>(1.2.5.9.2) Bei einer übersinnlichen Übertragung (siehe "<u>M.3.3.2.2</u>"), mit dem Wunsch den Empfänger zu heilen, tritt beim Empfänger eine Heilwirkung auf.</p>	<p><u>"M.3.3.2.2"</u></p>

<p>(1.2.5.10) Verändern des Bewusstseinszustandes: Fähigkeit immer und überall einen anderen Bewusstseinszustand (erhöht oder gesenkt) erreichen zu können. Es gibt mehrere Möglichkeiten, dies (ohne die... ähm "Hilfsmittel" (Drogen, Medikamente, Psychoaktive Substanzen, Alkohol...)) zu tun. Das übersinnliche Verändern des Bewusstseinszustandes verursacht angenehme Zustände und ist nicht gefährlich. ABER: Es ist wichtig, sofort zu Beginn zu lernen wie man den Zustand einschalten kann und wie man den Zustand ausschalten kann. Anderenfalls könnte man Probleme im Alltag bekommen. Bei allen hier genannten Möglichkeiten kann es helfen sich scharf auf einem Punkt im Körper (Geeignet sind Kopf, Hals oder Rumpf. Weniger geeignet sind die Gliedmaßen.) zu konzentrieren. Wenn darauf hingewiesen wird, ist es sogar eine Bedingung. Zum Thema "Punktfixierung" siehe "<u>M.3.10</u>". Diese Veränderungen des Bewusstseins können durch eine gezielte Konzentration ausgelöst werden, die man durch eigene Erfahrungen mit den hier genannten Techniken lernen muss.</p>	<p>2x: "<u>1.2.1.1.2.1.1</u>", "<u>1.2.5.3.7.5.2.1</u>"</p>
<p>(1.2.5.10.1) Möglichkeit 1 ist sich auf das (physische) Energiegefühl und die normale Atmung zu konzentrieren und sich zu entspannen. Währenddessen konzentriert man sich scharf auf einen Punkt im Körper und hält die Konzentration dort stabil. Das benötigte Fühlen der Energie kann mit der "Energimethode" (siehe "<u>M.2</u>") gelernt werden.</p>	
<p>(1.2.5.10.2) Möglichkeit 2 ist die so genannte Gedankenstille (Siehe "<u>M.3.4</u>") in Kombination mit dem Umschauen in der Umgebung oder dem Hören von Musik oder dem Fernsehen oder ähnliche passive Tätigkeiten (Die Konzentration muss während der gewählten Tätigkeit stabil</p>	

<p>bleiben oder die Tätigkeit ist (zumindest in der verwendeten Form) ungeeignet). Währenddessen konzentriert man sich scharf auf einen Punkt im Körper und hält die Konzentration dort stabil.</p>	
<p>(1.2.5.10.3) Möglichkeit 3 ist eine oft von selbst oder als Nebenwirkung auftretende Variante. Sie funktioniert durch Konzentration auf das (physische) Energiegefühl (siehe "<u>M.2</u>"). Währenddessen versucht man sichtbare übersinnliche Erlebnisse über längere Zeitspannen zu beobachten (siehe "<u>M.3.1</u>"). Hier tritt die Bewusstseinsveränderung oft plötzlich ein und wird meist von einer Änderung der sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse begleitet.</p>	
<p>(1.2.5.10.4) Möglichkeit 4 ist die Anwendung von Astralreisenmethoden (mit offenen Augen oder geschlossenen Augen) ohne tatsächliches Austreten. Ob man austreten will oder nicht ist egal. Astralreisenmethoden führen sehr oft zu Bewusstseinsveränderungen und eine Intensivierung kann trainiert werden. Viele der Methoden können auch beim Gehen, Sitzen oder Stehen angewendet werden. Ich brauch nicht zu erwähnen, dass man diese nur benutzen sollte, wenn man sich und Andere durch mögliches (durch Unaufmerksamkeit verursachtes) Fehlverhalten nicht in Gefahr bringen kann.</p>	
<p>(1.2.5.11) Materiebeeinflussung (Telekinese) Es ist zu beachten, dass diese Beeinflussungen auch unbewusst passieren können.</p>	
<p>(1.2.5.11.1) Einfluss von Energie auf Materie (Telekinese): Ich habe einige (oft stark) vom Zufall abweichende Ergebnisse bei Hunderten von eigenen Testläufen festgestellt (per Computer (Online Psitests), per Geigerzähler (Beeinflussung der Messung der Hintergrundstrahlung), und per</p>	

<p>Würfel (mit bis zu 6 verschiedenen Würfeln gleichzeitig, die etwa 2 Meter durchs Zimmer geworfen wurden, um körperliche Einflüsse auszuschließen)). Ich war während dieser Tests auf den Wunsch, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, konzentriert. Die resultierenden Abweichungen waren oft von der gewünschte Art, aber oft auch das Gegenteil. Man kann frei wählen, mit was man solche Tests macht. Man kann würfeln, man kann Radioaktivität messen und den Messwert manipulieren, man kann auch Knackgeräusche in der Wohnung auslösen, man kann Elektrogeräte manipulieren,... Man sollte beachten, dass die Erfolgchancen schwanken können, was von der gewünschten Aktion abhängt.</p>	
<p>(1.2.5.11.2) Die ersten Versuche einer Reihe von Versuchen zeigen fast immer die stärksten Abweichungen und positiven Resultate.</p>	
<p>(1.2.5.11.3) Hohe Motivation verbessert positive Resultate.</p>	
<p>(1.2.5.11.4) Schlechte Motivation oder gelangweiltes Ausführen der Versuchsreihen sorgt für schlechte Resultate (kein oder nur wenig übersinnlicher Einfluss nachweisbar, oft sogar ein gegenteiliger Effekt (Beispiel: Man möchte mit den Würfeln häufiger die 6 würfeln, aber man bekommt ständig weniger)).</p>	
<p>(1.2.5.11.5) Die Resultate hängen stark von der Methode ab. Je mehr Spaß eine Methode macht, und je Spannender sie ist, desto besser sind die Resultate.</p>	
<p>(1.2.5.11.6) Das Beobachten eines entstehenden Ergebnisses (Rollen der Würfel, fallen der Münzen) erhöht die Zahl der positiven Resultate deutlich.</p>	

<p>(1.2.5.11.7) Die Abweichungen vom Zufall können sein, was man wollte (Beispiel: bei einem Würfelspiel würfelt man öfter die 6), aber auch das genaue Gegenteil (weniger oft die 6).</p>	
<p><u>(1.2.5.11.8) "Ausgleichsphänomen":</u> Bei einer Beobachtung der Aufzeichnungen von eigenen Versuchsreihen kann es passieren, dass man durch die Freude über positive Resultate schnell stark negative Resultate erhält und umgekehrt. Dies kann nur verhindert werden, wenn man die Beobachtung der Ergebnisse auf ein Minimum reduziert. Dann sind die Resultate, trotz bestehender Neigung zum Ausgleichsphänomen, wesentlich besser. Bitte beachtet dazu auch die physikalischen Grundlagen in der Gruppe: "<u>1.1.2.1.12</u>"</p>	
<p><u>(2) Täuschungen:</u> Hier werden einige natürliche Phänomene genannt, die übersinnlichen Erlebnissen ähneln. Sie könnten mit den echten übersinnlichen Erlebnissen verwechselt werden. Viele Leute denken, diese Erlebnisse sind echte übersinnliche Erlebnisse. Skeptiker glauben sogar noch öfter, dass Anwender von übersinnlichen Fähigkeiten die hier gelisteten Erlebnisse fehldeuten. Nicht erwähnt werden die durch die verschiedensten Krankheiten, Behinderungen und Gendefekte verursachten Täuschungen. Auch diese Liste ist (gemäß meinem aktuellen Wissensstand) vollständig.</p>	<p><u>"M.3.1.1", "M.3.1.3"</u></p>
<p><u>(2.1) Sichtbare Täuschungen:</u> Nicht erwähnt werden die Vielzahl der möglichen Bilder und regelmäßigen Muster (so genannte optische Täuschungen), die falsche Bewegung, Farben, Formen und Größe vortäuschen.</p>	
<p>(2.1.1) Wenn man ein Körperteil oder ein Objekt bei hellen Tageslicht aus direkter Nähe beobachtet,</p>	

<p>sieht man immer eine scheinbare dünne gelbbraunrote Schicht. Sie kann besonders gut gegen helles Licht gesehen werden. Diese Schicht scheint äußerst dünn zu sein. Dies ist ein Phänomen der Lichtbrechung verschiedener Wellenlängen des Lichtes an Oberflächen. Kürzere Wellenlängen verhalten sich anders als längere Wellenlängen. Sie verhalten sich auch beim Passieren naher Objekte jeweils ein klein wenig anders. Dieser Effekt kann an jedem Gegenstand beobachtet werden.</p>	
<p>(2.1.2) Wenn man einen farbigen Gegenstand über längere Zeit beobachtet ohne wegzusehen und ohne die Blickrichtung zu ändern, und wenn man dann (nach einigen Sekunden bis Minuten) das Auge bewegt, kann man einen farbigen Fleck sehen. Dieser Fleck auf dem Sichtfeld ist für eine lange Zeit sichtbar. Nach dem Beobachten von roten Gegenständen ist der Fleck grün, nach dem Beobachten von Grünen Gegenständen ist der Fleck rot. Zu jeder Farbe gibt es so eine "Gegenfarbe" oder Komplementärfarbe. Der Fleck hat immer die jeweilige Komplementärfarbe. Dies ist ein Effekt des "Bildschirmschoners" des Auges.</p>	
<p>(2.1.2.1) Dies kann sogar gesteigert werden. Wenn man lange Zeit genau auf einen Punkt starrt, sieht man nur noch grau. Nur nach einer Bewegung der Augen wird die Umgebung wieder sichtbar.</p>	
<p>(2.1.2.2) Sehr kurz sichtbar sind dunkle und kräftig gefärbte Felder ,die manchmal bei schnellen Bewegungen an den Fingerspitzen sichtbar sind. Diese sind unter einigen Bedingungen insbesondere in der Nähe der Ränder des Sichtfeldes sichtbar. Diese Felder sind bis zu 5 Millimeter um die betroffenen Körperteile herum sichtbar. Die Farbe dieser Felder ist ein kräftiges</p>	

<p>Blau. Bei schneller Bewegung ist die Sichtbarkeit viel besser. Dies ist eine untypische Art der Komplementärfarben. Sie ist sichtbar bei schnellen Bewegungen.</p>	
<p>(2.1.2.2.1) Seltener sieht man auch ein kräftiges Gelb. Bei schneller Bewegung ist die Sichtbarkeit deutlich besser. Die selteneren gelben Farben sind die Komplementärfarben der (verblassten) Komplementärfarben.</p>	
<p>(2.1.3) Wenn man die Augen fast ganz schließt und auf eine hellere Lichtquelle schaut, dann kann man parallele Lichtstrahlen sehen, die scheinbar von dieser Lichtquelle ausgehen. Die Strahlen verkürzen sich beim langsamen Öffnen der Augen und sie verlängern sich beim langsamen Schließen der Augen. Dies sind einfach Lichtreflexionen an den Wimpern.</p>	
<p>(2.1.4) Im Hintergrund des Sichtfeldes ist, besonders bei Dunkelheit, immer (!!!) ein gleichmäßiges Muster von bunten Punkten sichtbar. Dies sind die einzelnen Sehzellen des Auges. Übersinnliche Erlebnisse sind, im Gegensatz zu diesen Punkten, nicht immer sichtbar.</p>	<p><u>"1.2.2.1.7.1.1"</u></p>
<p>(2.1.5) Bei starker Müdigkeit und / oder Konzentrationsschwäche können die Hypnagogen Bilder (siehe: <u>"1.2.2.2.2.1.1"</u>) andere Erlebnisse vortäuschen. Solche Täuschungen verschwinden, wenn man sich auf das gesehene Erlebnis konzentriert. Hypnagoge Bilder treten nie bei erfolgreicher voller (!!!) Konzentration auf ein (nicht aus Hypnagogen Bildern bestehenden) übersinnliches Erlebnis auf.</p>	
<p>(2.1.6) Manchmal sieht man blasig-zellige Gebilde, die nur aus Grautönen bestehen und</p>	

verschiedene Formen haben (rund, lang, gebogen, netze,...). Sie sind stets Unschärf und nur schwer zu sehen. Wenn man versucht, in die exakte Richtung zu schauen, wo die Strukturen sind, merkt man schnell, dass diese Gebilde sich immer mit jeder Augenbewegung mitbewegen. Nach jeder Augenbewegung treiben sie ein Stückchen weiter. Die Strukturen "fallen" langsam nach unten, wenn die Augen bewegungslos sind. Beim Verfolgen mit den Augen beschleunigt sich deren Bewegung. Dies sind Staubkörner oder abgestorbene Zellen auf oder in dem Auge. Sie sind meist absolut Harmlos, aber auch kein übersinnliches Erlebnis.

(2.1.7) Lichtpunkte: Sie sind bei hellem Tageslicht gut gegen den blauen Himmel sichtbar. Diese kurz sichtbaren in Massen auftretenden sehr kleinen einzelnen Punkte sehen aus, wie ein helles Glitzern. Sie verhalten sich etwas wie Fliegen. Sie scheinen kleiner als ein Millimeter zu sein und sind immer recht gleichmäßig verteilt. Dieser Effekt ist mit offenen Augen sichtbar. Diese Punkte sind fast gar nicht an die Umgebung gebunden. Diese Punkte sind ein entoptisches Phänomen, welches Scheerer-Phänomen genannt wird. Es wird durch einzelne weiße Blutkörperchen verursacht, die das blaue Licht besser durchlassen als die roten Blutkörperchen. Diese großen Zellen sind in den feinen Blutgefäßen wie kleine Fenster, die Licht auf die Netzhaut dahinter passieren lassen.

"1.2.2.3.1.1"

(2.2) Fühlbare Täuschungen

(2.2.1) Wenn man ein Körperteil in eine falsche Lage bringt, beginnt dort schnell ein unangenehmes Kribbeln. Wenn man dann das Körperteil einige Zeit in dieser Lage lässt und es dann wieder bewegt, verstärkt sich dieses Gefühl

<p>zeitweilig (und das sogar während der Bewegung) bevor es langsam abklingt. Echte übersinnliche Erlebnisse werden bei Bewegungen schwächer. Aber übersinnliche Erlebnisse klingen nach einer Lageänderung nicht ab, wenn man sich weiter auf das Gefühl konzentriert (mit dem Wunsch diese übersinnlichen Erlebnisse zu fühlen). Übersinnliche Erlebnisse kann man, mit etwas Übung, in jeder Lage fühlen. Diese Täuschung wird durch Nerven verursacht, die eingeklemmt sind, während die Körperteile in der falschen Lage sind.</p>	
<p><u>(2.3) Hörbare Täuschungen</u></p>	
<p>(2.3.1) Wenn es absolut still ist, kann man ein leises Rauschen im Ohr hören. Dies ist, wenn man es (bei Stille) immer hören kann, ein natürliches Hintergrundgeräusch im Ohr.</p>	
<p>(2.3.2) Viele Personen haben einen schwachen Tinnitus, der nicht immer gehört werden kann. Andere können nach starker Beanspruchung des Gehöres (laute Musik, Arbeit...) auch ein Pfeifen, Rauschen oder ähnliches hören.</p>	
<p><u>(M) Methoden:</u> Wenn Sie die Methoden anwenden möchten, beachten Sie die Nutzungshinweise in "<u>0.4</u>". Um alles über das gewünschte Thema, und wie man es lernt, zu wissen, sollten Sie auch die Grundlagen zum jeweiligen Thema (meist erwähnt in "<u>1.2.5</u>") lesen. Wenn ein Thema bei den Methoden nicht gelistet ist, habe ich in der jeweiligen Erlebnisbeschreibung oder in den Grundlagen geschrieben, welche Methoden gewählt werden sollten, und / oder wie es zu lernen ist. Viele der Methoden können für mehrere Zwecke genutzt werden. Einige der hier gelisteten Methoden erfordern teilweise auch die Erfahrung von der</p>	

Anwendung von anderen Methoden. Das ist der Grund, warum einige Methoden mit anderen Methoden verknüpft sind. Wenn Ihre gewünschte Methode mit solchen Links verweist, sollten sie sich genau an die Anleitung der gewünschten Methode halten. Alle Methoden sollten bei jedem Funktionieren. Aber es ist möglich, dass ein oder zwei (niemals alle !!) Methoden bei einigen Leuten nicht funktionieren. Wenn eine Methode nicht funktioniert, empfehle ich regelmäßiges Probieren über eine Zeitspanne von mindestens einen Monat (Ausnahme: bei dem Lernen von Astralreisen ist es normal, dass einige der Leute 1 bis 3 Monate, oder selten sogar längere Zeit brauchen, um erste Erfolge zu haben).

(M.1) Astralreisenmethoden: Das Ziel von vielen dieser Methoden ist, den Körper einschlafen zu lassen während das Bewusstsein noch wach ist. Das heißt, dass man bewusst das Einschlafen des eigenen Körpers erlebt. Einige Methoden und Tipps sind teilweise oder ganz dafür da, die Chance von zufälligen Astralreisen (die manchmal nach dem vollständigen Einschlafen vorkommen) zu erhöhen. Wähle die Kombination aus Tipps und Methoden, die deiner Meinung nach am meisten geeignet ist. Die Vielzahl von Methoden wird hier benötigt, da jeder Mensch eine andere Methode bevorzugt oder benötigt. Es kann bis zu 3 Monate bis zur ersten Astralreise dauern. Die meisten Leute haben deutlich früher die erste Astralreise, aber einige Leute haben erst nach einer längeren Zeit die erste Astralreise. Es ist selten, dass jemand trotz langen Versuchens keine Astralreise hat.

(M.1.1) Tipps und Tricks für Astralreisen Hier werden Grundlagen genannt, die die Chance eines Erfolges erhöhen, wenn man sie einhält. Aber sie sind keine Voraussetzung.

"M.3.5"

(M.1.1.1) Vor dem Versuch	
(M.1.1.1.1) Die Temperatur sollte angenehm sein.	
(M.1.1.1.2) Man sollte sich mit geeigneter Schlafkleidung an die Temperatur anpassen. Man sollte an kalten Tagen lange Sachen tragen und an warmen Tagen kurze Sachen. Das minimiert schlechte Zeiten.	
(M.1.1.1.3) Mögliche Störungen und Geräuschquellen sollten vermieden werden. Damit meine ich insbesondere Geräuschquellen, die nicht konstant sind. Unregelmäßige Geräuschquellen können sehr störend sein (Hamster im Käfig nahe dem Ort des Versuches,..). Störend sind auch Geräuschquellen, die nach langen Zeitabständen aktiv werden (Uhr mit Läutwerk). Störungen während des Versuchs können zu Erlebnissen gemäß "1.2.5.3.4" führen.	
(M.1.1.1.4) Wenn möglich, sollte das Zimmer dunkel sein.	
(M.1.1.1.5) Man sollte darauf achten, das man keine Blähungsverursachenden Nahrungsmittel an den Tag des Versuches isst. Geräusche im Bauch sind sehr störend. Weiterhin sollte man in den letzten zwei Stunden vor dem Versuch nur wenig essen. Wenn nötig, sind Mahlzeiten entsprechend zu verlegen. Zu spätes Essen verursacht schnelles Einschlafen.	
(M.1.1.1.6) Wenn möglich, sollte Alkohol an den Tagen vermieden werden, bei denen man einen Versuch macht.	
(M.1.1.1.7) Man sollte öfter die Zeiten der Versuche und die Schlafenszeiten wechseln. Zu starkes Eingewöhnen an feste Schlafenszeiten verringert die Erfolgschancen.	

<p>(M.1.1.1.8) Traumloser Schlaf und scheinbar extrem kurze Nächte oder schlechtes Schlafen (Aufwachen ohne wirklich erholt zu sein) sind Hinweise auf Probleme. Wenn nicht übermäßige Belastung und Erschöpfung vorliegen, sind die Ursachen oft nur Kleinigkeiten, wie die Nicht-Einhaltung von einem oder mehreren von den hier genannten Tipps. Ein (falsche Zeit, falsche Menge, falsche Sorte,...) ungünstiger Konsum von Lebensmitteln, Medikamenten, Drogen,... kann auch für solch einen schlechten Schlaf verantwortlich sein.</p>	
<p>(M.1.1.1.9) Wenn möglich, sollte man manchmal versuchen (nachts oder morgens) den Schlaf für einen Versuch zu unterbrechen. Das könnte zum Erfolg führen. Die dann vorhandene Eingewöhnung an den Schlafzustand und die reduzierte Müdigkeit machen die Bedingungen optimaler.</p>	
<p><u>(M.1.1.2) Der Astralreisenversuch</u></p>	
<p>(M.1.1.2.1) Wenn das Gefühl, "das jemand oder etwas an dir zieht" auftritt solltest du nicht dagegen ankämpfen und dich auch nicht bewegen. Das Ziehen bewegt dich dann vielleicht automatisch raus.</p>	
<p>(M.1.1.2.2) Man sollte ein zu schnelles Abbrechen der Entspannung vermeiden. Man sollte immer zuerst langsam mit dem Bewegen anfangen und die Entspannung "schonend" abklingen lassen. Wenn man zu schnell aus der Entspannung aufsteht, kann es passieren, dass man sich an diesen Tag schwindlig und eigenartig fühlt (siehe auch die Gruppe "<u>1.2.1.2.2</u>").</p>	
<p>(M.1.1.2.3) Die Methoden sollten von Zeit zu Zeit etwas variiert werden. Das erhöht die</p>	

Erfolgschance.	
(M.1.1.2.4) An Tagen, an denen eine Methode nicht funktioniert (keine Vor-Astralreisen-Erlebnisse und / oder keine Entspannung) sollte man (spätestens nach 30 Minuten) eine andere Methode probieren. Neue Methoden sollten mindestens 2-3 mal getestet werden, um zu wissen, ob sie funktionieren oder nicht. Es kann sein, dass man eine gute Methode an einen schlechten Tag getestet hat.	
(M.1.1.2.5) Die Effektivität einer Methode kann meist nicht durch einen sofortigen Erfolg erkannt werden. Die Art und den Verlauf von den Vor-Astralreisen-Erlebnissen sind bessere Hinweise für die Erkennung der Wirksamkeit. Ziel einer Methode ist es, möglichst tief in den Entspannungszustand zu führen und bequem und komplikationsfrei die Austrittsphase zu erreichen.	
(M.1.1.2.6) Bei einem Teil der Versuche (Aber nicht alle Versuchen!) kann man auch probieren die Hände auf den Bauch zu legen. Das verursacht einen ziemlich schnellen Energieausgleich. Ich erlebte auf diese Weise meine ersten Astralreisen. Aber es verliert die Wirkung, wenn man es zu oft oder zu regelmäßig macht.	
(M.1.1.2.7) Warnung: Entgegen der meisten verbreiteten Informationen ist der Zeitpunkt des Auftretens von Vibrationen (Siehe " <u>1.2.5.3.2.1</u> ") der schlechteste Zeitpunkt zum Austritt. Beachte die Gruppe " <u>1.2.5.3.2</u> " und die dort gelisteten Anweisungen.	
(M.1.1.2.8) Viele Leute, wie ich, haben Probleme beim Versuch die Umgebung oder das Schwarze zu beobachten mit geschlossenen Augen. Es kann passieren, dass die Augen anfangen zu vibrieren,	<u>"M.1.2.2"</u> , <u>"M.1.2.3"</u>

<p>Flattern und / oder anfangen sich von alleine zu öffnen. Man kann nichts tun um es zu verhindern. Die einzige sinnvolle Möglichkeit ist, sich nicht auf die Augen zu konzentrieren. Das heißt, dass man nicht auf die sichtbaren Dinge achtet. Während so einer Konzentration nimmt man überhaupt keine sichtbaren Dinge mehr wahr. Astralreisenversuche funktionieren auch "ohne" Sehen. Das heißt, man fängt an zu sehen, wenn man schon aus dem Körper raus ist. Das ist auch wesentlich einfacher, weil der Übergang von Normalsicht zu Astralsicht viel schwerer ist, als das direkte Anfangen mit der Astralsicht.</p>	
<p>(M.1.1.2.9) Wenn Methoden plötzlich sehr erfolgreich sind, heißt es nicht unbedingt, dass sie erfolgreich bleiben werden. Neben falschen "Verbesserungen", die man regelmäßig hinzufügt, verursacht besonders die Periodizität (siehe: <u>"1.2.5.3.12.6"</u>), dass ungeeignete Methoden gute Erfolge haben. Das ist dann natürlich nicht dauerhaft.</p>	
<p>(M.1.1.3) Weitere Tipps: Zusätzliche Gruppe mit aufwendigeren nicht immer zu empfehlenden oder machbaren Tipps.</p>	
<p>(M.1.1.3.1) Man kann vor dem Versuch die Temperatur herunterdrehen, so dass es etwas zu kalt zum Schlafen ist. Direkt vor dem Versuch stellt man eine Temperatur ein, die zum Schlafen etwas zu warm ist. Dann startet man sofort den Versuch. Während der Entspannung wird die Temperatur irgendwann extrem angenehm sein und sie wird dann eine Astralreise begünstigen. Danach wird die Wärme den physischen Körper irgendwann wecken. Die Erinnerungen werden bleiben. Leider kostet heizen Geld. Daher sollte diese Methode nur an Tagen angewendet werden,</p>	

wo man sich besonders gut fühlt	
(M.1.1.3.2) Das Essen von einer (ganzen) Tafel Schokolade erhöht die Chance, sich an einer Astralreise oder einem Traum zu erinnern. Ein bestimmter Inhaltsstoff des Kakaos erhöht die Fähigkeit, sich zu erinnern für eine kurze Zeit. Der Effekt ist deutlich bemerkbar.	
(M.1.1.3.3) Nutze die Beeinflussung von "1.1.2.2". Der Gebrauch der Energiemethode ("M.2") macht es leichter solche Phasen (durch Beobachtung von Veränderungen der übersinnlichen Erlebnisse) zu erkennen. Nutze solche Tage.	
(M.1.1.4) Tipps für die Auswertung von Astralreisen: Hier sind Methoden gelistet, die für die Erkennung und Auswertung von Astralreisenerlebnissen da sind.	
<p>(M.1.1.4.1) Unterscheiden von "Äußeren Einflüssen" und "Inneren Einflüssen" auf Astralreisen und Träumen.</p> <p>Dies ist eine der schwierigsten Sachen, die es im Bereich der Astralreisen gibt.</p> <p>Die Erlebnisse bei Astralreisen werden durch eine Kombination von inneren Einflüssen (alles, was von einem selbst verursacht wurde) und äußeren Einflüssen (alles, was nicht von einem selbst verursacht wurde) verursacht. Äußere Einflüsse werden verursacht von Astralwesen (Geister und Seelen,...) oder anderen Leuten, Erinnerungen (von irgendwen oder irgendwas), reale physische Umgebung,.....</p> <p>Es ist eine schwere Aufgabe, diese Dinge zu trennen. Aber die eigenen Gedanken folgen auch in Astralreisen und Träumen einem spezifischen und</p>	

recht konstanten Muster.

Wenn man ein Traumtagebuch nutzt und wenn man dieses sorgfältig auswertet, wird man merken, dass Träume und Astralreisen sich über die Wochen und Monate ändern. Träume von der selben Woche ähneln sich meist irgendwie, aber Träume vom letzten Jahr sind oft komplett anders. Aber ein Teil von den Mustern bleibt mehr oder weniger ähnlich. Siehe auch "1.2.5.3.12.5.1".

Beispiel: Man träumt zu einer bestimmten Zeit oft von Wäldern mit Indianern. Monate später träumt man wieder und wieder von Raumstationen mit Aliens. Und wieder ein paar Monate später träumt man oft Urzeit und Dinosauriern.

Aber oft ist ein Teil von all diesen Träumen ähnlich. Zum Beispiel: Alle Leute werden zu Gegnern oder Freunden, oder man hat oft ein knallrotes Gummiboot.

Die wechselnden Komponenten sind eher äußere Einflüsse und die konstanten Komponenten sind eher innere Einflüsse.

So eine Auswertung macht etwas Aufwand, aber sie ist sehr informativ.

(M.1.2) Astralreisenmethoden Hier werden verschiedene Methoden für Astralreisen beschrieben. Es wird empfohlen, dass diese Methoden angewendet werden, während man auf dem Rücken liegt. Man kann auch auf der Seite liegen, wenn es nicht möglich ist, auf dem Rücken zu liegen (Beispiel: wegen gesundheitlichen Gründen). Die Anwendung von diesen Astralreisenmethoden fördert auch Träume. Es ist

"M.3.1"

<p>wichtig, dass man bei Astralreisenversuchen keine reinen Atemtechniken (oder ähnliches) verwendet. Wenn man solche Techniken benutzt, sollte man sie wechseln bevor die Austrittsphase beginnt. Der Grund ist, dass Atemtechniken den Schlafnahen Zustand und den Übergang in den Astralkörper stören. Der normale Versuch dauert 30 Minuten bis 1 Stunde. Mit Übung und Erfahrung kann die Versuchszeit auf bis zu 3 Stunden gedehnt werden, wobei diese längere Zeit besonders die Chancen einer Zufalls-Astralreise erhöht. Aber Versuchszeiten von über 1 Stunde sind keine Voraussetzung um Astralreisen zu machen.</p>	
<p>(M.1.2.1) Nachdenk Methode: Man denkt während des Versuches über etwas bestimmtes nach. Beispiel: wie das Aktuelle Computerspiel endet, oder wie man das Spiel lösen kann, oder über einen Film, oder.... Es sollte aber nichts sein, was einen selbst Sorgen macht. Man sollte den Gedankengang nicht unterbrechen. Man sollte ihn auch nicht ins Sinnlose abgleiten lassen. Anderenfalls kann man schnell einschlafen. Diese Methode ist etwas schwierig.</p>	
<p>(M.1.2.2) Beobachtungsmethode: Bei dieser Methode hört man die Umgebung ab, und fühlt, was an dem eigenen Körper passiert. Man kann auch versuchen, etwas durch die Augenlieder zu sehen (die Methoden von der Gruppe "<u>M.3.1</u>" können hilfreich sein, auch die Methoden der Gruppe "<u>M.2</u>"). Aber beachte, dass man die Austrittsphase nicht mit dem Sehen beginnen sollte (siehe "<u>M.1.1.2.8</u>").</p>	
<p>(M.1.2.3) "Ins Schwarze sehen" - Methode: Man schaut in das Schwarze (was man mit geschlossenen Augen sieht), und Beobachtet nur, was da passiert. Die Augen sollten so wenig wie</p>	

<p>möglich bewegt werden (Die Methoden von der Gruppe "<u>M.3.1</u>" können hilfreich sein, auch die Methoden der Gruppe "<u>M.2</u>"). Aber beachte, dass man die Austrittsphase nicht mit dem Sehen beginnen sollte (siehe "<u>M.1.1.2.8</u>").</p>	
<p>(M.1.2.4) Musik oder Geräusch-Methode: Man hört bei dem Versuch Musik oder einem konstanten Geräusch (von CDs, Radiosendern, der Umgebung,...) zu. Das Gehörte sollte keine extremen Veränderungen der Lautstärke haben (Beispiel: alle paar Minuten vorkommende laute Trommeln, Glocken...). Wenn man Musik hört, wird empfohlen nur einen Song in einer Endlosschleife zu hören. Man sollte sich bei dieser Methode nur auf das Hören konzentrieren.</p>	
<p>(M.1.2.5) Visualisierungsmethode: Man stellt sich bildlich eine Umgebung und eine Handlung (Beispiel: Fliegen) vor. Man versucht nur diese Szene zu sehen und mit etwas Glück wird man schnell "rauskommen".</p>	
<p>(M.1.2.6) Energiemethode: Man lernt die Methode "Aufbau der körpereigenen Energie" (Gruppe "<u>M.2</u>" und Unterpunkte bis zum Punkt "<u>M.2.1.6</u>"). Dies braucht viel Zeit, aber wenn man sie beherrscht, wird man deutlich mehr Astralreisen haben. (die Methoden von der Gruppe "<u>M.3.1</u>" können auch hilfreich sein). Unter einigen Umständen kann es sinnvoll sein, während des Astralreisenversuches die Blockaden gemäß "<u>M.2.1.9.2</u>" zu beseitigen.</p>	<p><u>"M.2.1.6"</u></p>
<p>(M.1.2.6.1) Einfache Energiemethode: Eine einfache Methode ist es, sich auf einem Punkt außerhalb des Körpers zu konzentrieren. Besonders geeignet ist ein Punkt einige Zentimeter über der Stirn. Die Methode "<u>M.3.10</u>" macht die Konzentration auf diesen Punkt leichter. Bei der</p>	

Konzentration auf einem Punkt außerhalb des Körpers wird die Aufmerksamkeit auf den Astralkörper gelenkt. Das erhöht die Chance für eine Astralreise. Diese Methode funktioniert besonders gut, wenn man sie mit anderen Methoden kombiniert.

(M.1.2.7) Kombiniertes Verfahren: Das ist das Kombinieren von verschiedenen Methoden. Diese Methode erhöht die Chance von zufälligen Astralreisen. Die Anwendung von mehr als zwei Methoden hintereinander ist auch möglich (aber man wird fast immer nach 2-3 Stunden müde). Man kann verschiedene Kombinationen ausprobieren, aber es dauert vielleicht einige Zeit, bis man die optimale Kombination gefunden hat. Man sollte nicht aufgeben. Ein Beispiel für einen zweiteiligen Astralreisenversuch ist: Man wendet eine erste Methode an, so lange es angenehm ist. Danach steht man auf und macht eine 5 minütige Pause (Klo, Rauchen,...). Dann wendet man eine andere Methode an. Man kann auch zwei Methoden gleichzeitig anwenden (wenn es möglich ist, Beispiel: Atmen und Sehen).

(M.1.2.8) Erkundungsmethode: Diese Methode ist da um zu lernen, wie die Annäherung der Austrittsphase wirklich ist.

##Schritt 1:## Man lernt die Grenze zwischen Schlaf und Wachzustand kennen. Ein einfacher Weg um dieses zu machen, ist zu versuchen während des Einschlafens gedanklich aufmerksam zu bleiben (OHNE besondere Konzentration oder ähnliches). Man versucht für sich selbst herauszufinden, wie es sich "anfühlt", wenn man einschläft. Es ist etwas knifflig, weil man wirst letztendlich eingeschlafen sein. Also muss man am nächsten Tag darüber nachdenken, bis wohin man

<p>sich noch erinnern kann, und was "passiert" ist. Diese Übung ist nach einigen Wochen kein Problem. Es kann passieren, dass einige zufällige Astralreisen und Träume als Nebenwirkung auftreten.</p> <p>##Schritt 2:## Die eigentliche Astralreise. Nun, wenn man weiß wie der tiefster Entspannungszustand ohne Einschlafen sein kann, versucht man ihn wieder zu erreichen. Man beginnt dann exakt an diesem Punkt mit dem Astralreisenversuch. Man kann eine beliebige Methode wählen. Diese Methode hat mir den meisten Erfolg gebracht. Es ist wichtig keine Atemtechniken zu verwenden, weil diese den Schlafnahen Entspannungszustand stören können.</p>	
<p>(M.1.2.9) Gedankenstille-Methode: Man versucht während des Versuches die Gedankenstille ("M.3.4") zu erreichen und zu halten. Es kann sein, dass man eine lange Zeit trainieren muss, um fähig zu sein, die Gedankenstille zu halten.</p>	
<p>(M.1.2.10) Zählmethode: Man zählt während des Astralreisenversuches in Gedanken von 1 bis 100 und entspannt sich dabei. Bei 100 kann man entweder wieder von 1 anfangen oder fortsetzen, je nachdem was leichter ist. Das Zählen hält die Konzentration während der Entspannungsphase stabil.</p>	
<p>(M.1.2.10.1) Erweiterte Zählmethode (Empfohlene Methode):</p> <p>Bei dieser Technik versucht man teilweise oder komplett mit der zweiten Schicht (siehe "1.2.3.2.1.2") zu denken. Das verursacht eine erheblich beschleunigte Entspannung und eine beschleunigte und verstärkte</p>	<p><u>"M.3.1.5"</u></p>

Bewusstseinsveränderung.

Phase 1, Finden der 2. Schicht:

-Man wendet die einfache Methode "M.3.9.1" an, um zu wissen, was mit dem Begriff "zweite Stimme" gemeint ist. Man legt sich dann hin, wie bei einem konventionellen Astralreisenversuch. Man beginnt dann in Gedanken von 1 bis 100 zu zählen. Wenn man bei 100 angekommen ist, beginnt man wieder bei 1.

Phase 2, Trainieren der 2. Schicht:

-Man versucht beim Zählen eine andere Stimme jede Zahl wiederholen zu lassen. Diese Wiederholung muss kommen, während man die Zahl noch denkt. Viele Leute können dies sofort tun, während andere Leute das erst dann tun können, wenn das Zählen anstrengend wird.

Phase 3, Nur die 2. Schicht:

-Man lässt dann die zweite Stimme alleine zählen. Dies könnte knifflig werden, da die 2. Schicht schwer zu steuern ist. Wenn man Probleme hat, geht man zu Phase 2 zurück und startet später wieder mit Phase 3.

Man sollte schon beim ersten Trainieren von diesen 3 sehr gute Resultate haben. Ein Grund ist, dass die Konzentration mit dieser Technik stabil bleibt. Das bloße Zählen mit der normalen Schicht ist eine gute Konzentrationsmethode, aber es wird zusammen durch die Effekte von der Konzentration auf die 2. Schicht verstärkt. Die Eigenschaften der 2. Schicht sind der zweite Grund für die Wirksamkeit dieser Methode. Statt des

<p>Zählens kann man die zweite Stimme auch andere Sachen sprechen lassen. Die Wirkung ist dann immer noch die selbe, so lange man die zweite Stimme aktiv hält.</p>	
<p>(M.1.2.10.1.1) Teilzählmethode: Die größte Problematik der eigentlich höchst effektiven erweiterten Zählmethode scheint das schnelle Einschlafen zu sein. Eine Lösung für das Problem ist: Man zählt bis zur letzten Zahl, an die man sich von letzten Versuch davor erinnert (weil man da noch nicht eingeschlafen ist). Dann fährt man mit einer anderen Methode fort.</p>	
<p>(M.1.2.10.1.1.1) Sehr effektive Teilzählmethode: Eine sehr effektive Kombination ist es, sich während des Zählens mit der zweiten Schicht auf einem Punkt außerhalb des Körpers zu konzentrieren. Besonders geeignet ist ein Punkt einige Zentimeter über der Stirn. Die Methode "<u>M.3.10</u>" macht die Konzentration auf diesen Punkt leichter. Ich empfehle, mit den Augen etwas nach oben zu schauen um die Effektivität ein wenig zu steigern. Das Zählen mit der zweiten Schicht und das Konzentrieren auf einem Punkt außerhalb des Körpers lenken die eigene Aufmerksamkeit automatisch auf den Astralkörper. Das erhöht die Chance eine zufällige Astralreise zu haben.</p>	
<p>(M.1.3) Erweiterte Grundlagen zu den Astralreisenmethoden. Hier ist tiefergehendes Allgemeinwissen gelistet, welche es leichter machen, mit den Methoden zu arbeiten. Teile der hier gelisteten Informationen wurden, systematisch betrachtet, bereits erwähnt. Aber ich denke, es ist sinnvoll, diese Informationen hier noch einmal in diesen Zusammenhängen und Sortierungen zu erwähnen. Dies erleichtert die Anwendung der</p>	

<p>Methoden erheblich. Aufgrund der Bedeutung dieses Abschnittes habe ich hier weniger auf andere Textstellen verwiesen und mehr hier beschrieben.</p>	
<p>(M.1.3.1) "Aktive" und "Passive" Komponenten: Es kommen oft variierende Ergebnisse bei der Anwendung von Astralreisenmethoden vor. Neben der Wahl der grundsätzlichen Methode, ist jede Kleinigkeit, die man während der Methode tut, sehr wichtig. Schaut man sich um, oder achtet man auf die Atmung, oder fühlt den eigenen Körper ständig ab um die kleinsten Veränderungen zu beobachten. Jede dieser scheinbar unwichtigen Handlungen kann gravierende Auswirkungen auf den Verlauf des Versuches haben. Das Lesen dieses Abschnittes ist genauso wichtig, wie das Lesen des Methodenabschnittes. Man kann mit den hier gelisteten Informationen Methoden wesentlich effektiver erstellen und anwenden.</p>	<p><u>"1.2.1.1.2.4"</u>, <u>"1.2.5.3.12.1"</u>, <u>"M.1.3.2.3"</u>, <u>"M.3.1"</u></p>
<p>(M.1.3.1.1) Allgemeine Grundlagen der Anwendung Die Nutzung der Komponenten ist ganz einfach. Man beobachtet zuerst, welche der gelisteten Aktivitäten man während eines Astralreisenversuches macht. Dann schreibt man diese Komponenten nach dem Astralreisenversuch auf. Beim nächsten Astralreisenversuch vermeidet man die Komponenten, die in die ungewünschte Richtung führen. Diese können durch Aktivitäten von der gewünschten Richtung ersetzt werden. Zum Beispiel: Man hat nur aktive Aktivitäten zu wählen, wenn man einen aktiven Versuch machen möchte. Wenn man nicht auf eine Komponente der anderen Richtung verzichten möchte (zum Beispiel wenn man einen aktiven Versuch plant und nicht auf eine bestimmte passive Komponente verzichten kann), kann man vorher prüfen, wie</p>	

stark sie ist. Die Stärke der Wirkung ist in der Liste genannt. Es ist in einigen Fällen möglich, einzelne schwache Komponenten von der jeweiligen anderen Richtung zu nutzen, ohne große störende Wirkungen zu bekommen. Es hängt von der Methode und der Person, die die Methode anwendet, ab. Daher muss es probiert werden. Man sollte solche Komponenten nicht nutzen, wenn die Störung zu stark ist. Die aktiven und passiven Komponenten können nicht vollständig voneinander getrennt werden. Jeder Versuch hat immer beides, aktive als auch passive Komponenten. Und selbst eine einzelne Komponente hat fast immer beides, aktive und passive Wirkungen. Man kann das Gleichgewicht bewusst in die aktive oder passive Richtung verschieben, um so den Versuchsablauf deutlich besser den eigenen Bedürfnissen anpassen. Dies kann durch eine gezielte Auswahl und Kontrolle der Komponenten gemacht werden. Es ist natürlich auch möglich einen Versuch erst passiv ablaufen zu lassen und ihn später aktiv werden zu lassen (und umgekehrt). Man kann auch die Zustände mischen. Die Anwendung von zu reinen Aktivkomponenten führt zu anhaltendem Wachsein während des Versuches. Die Anwendung von zu reinen Passivkomponenten führt zu extrem schnellen Einschlafen. Beides bedeutet, dass man keine Astralreise hat. Beides geschieht jedoch meist erst bei fortgeschrittener und geübter Anwendung, da man den Grad der "Aktivität" oder "Passivität" oft erst nach langem Üben auf ein Maximum erhöhen kann.

(M.1.3.1.2) Aktive Komponenten Diese Komponenten erfordern deutlich mehr eigene körperliche (und nicht-übersinnliche) Aktivität, als die passiven Komponenten. Daher auch die Namensgebung. Aktive Komponenten führen oft

zu langen Versuchszeiten (mehrere Stunden sind nicht ungewöhnlich) mit vielfältigen und oft intensiven Vor-Astralreisen-Erlebnissen. Sie vermindern auch das Risiko, einzuschlafen. Aber sie senken auch die Chance eines Austritts. Aber aktiv ausgelöste Astralreisen sind deutlich stabiler und klarer. Dies sind die Aktivkomponenten (oder folgende Handlungen machen einen Astralreisenversuch aktiv):	
(M.1.3.1.2.1) Atemtechnik: Die Konzentration auf einem Atemrhythmus ist sehr aktiv. Das Beibehalten der Konzentration verhindert ein Einschlafen. Die Konzentration macht auch einen Austritt sehr schwer.	
(M.1.3.1.2.2) Augen: Bewegen der Augen und / oder gezieltes Beobachten von optischen Ereignissen ist ebenso eine stark aktive Komponente.	
(M.1.3.1.2.3) Körper: Wenn man den eigenen Körper beobachtet (fühlt ob etwas passiert), erzeugt man für gewöhnlich eine mittlere Aktivität. Bewegungsversuche verursachen eine starke Aktivität, besonders wenn sie zu falschen Zeit gemacht werden.	
(M.1.3.1.2.4) Emotionen: Emotionen (Angst, Freude, Nervosität,..) erzeugen normalerweise eine mäßige bis sehr starke Aktivität. Die Stärke der Aktivität hängt von der Art und Intensität der Emotionen ab.	
(M.1.3.1.2.5) Unterbrechungen und Störungen: Wenn der Versuch durch Unterbrechungen und Störungen unterbrochen wird, wird eine starken Aktivität erzeugt.	
(M.1.3.1.3) Passive Komponenten Die passiven	

<p>Komponenten sind so ungefähr das Gegenteil der aktiven Komponenten. Sie erfordern nur minimale Anstrengungen und Aktivitäten. Sie führen zu sehr kurzen Versuchszeiten (geübte Anwender brauchen nur Minuten) mit einem stark erhöhtem Risiko, einzuschlafen. Bei passiven Versuchen können nur wenige Vor-Astralreisen-Erlebnisse wahrgenommen werden. Deshalb scheint es oft am Anfang, dass diese Komponenten wirkungslos sind oder starke Nachteile gegenüber den Aktivkomponenten haben. Passive Komponenten führen zu Astralreisen und besonders zu vielen astralen Träumen. Die Anwendung von reinen Passivkomponenten verursacht häufiger Astralreisen als die Anwendung von Aktivkomponenten. Aber diese Astralreisen sind meist nicht so stabil und klar. Dies sind die Passivkomponenten (oder folgende Handlungen machen einen Astralreisenversuch passiv):</p>	
<p>(M.1.3.1.3.1) Gedanken: Ein Denken in der ersten Schicht ist mäßig passiv (ein leichter Aktivanteil ist vorhanden, aber den kann man nur selten bei intensiven Nachdenken spüren). Denken in der zweiten Schicht ist extrem passiv (siehe das Thema "Gedankenschichten" "<u>1.1.2.1.11</u>" und Unterpunkte).</p>	
<p>(M.1.3.1.3.2) Gehör: Das Gehör ist mäßig passiv. Aber störende und unterbrechende Geräusche (Wichtig: Auch Unregelmäßigkeiten in (Meditations-) Musik,...) lösen starke Aktivität aus (wenn der Entspannungszustand nicht sogar unterbrochen wird).</p>	
<p>(M.1.3.1.3.3) Übersinnliche Fähigkeiten: Die gezielte Konzentration auf reine übersinnliche Fähigkeiten (ohne irgendwas am Körper zu bewegen, einschließlich der Augen) ist stark</p>	

<p>passiv. Dazu gehört auch das Fühlen und Sehen von übersinnlichen Erlebnissen. Das Sehen muss ohne jegliche Augenbewegungen und ohne (körperliches) fixieren (Versuch von körperlichen Fokussieren) von Sichtbaren Dingen erfolgen. Das Fühlen muss auf rein übersinnliche Erlebnisse konzentriert werden.</p>	
<p>(M.1.3.1.3.4) Hypnagoge Bilder: Das Betrachten von hypnagogen Bildern (siehe "<u>1.2.2.2.1</u>" und Unterpunkte) ist auch eine stark passive Komponente.</p>	
<p>(M.1.3.1.3.5) Geistige Vorstellungskraft: Geistige Vorstellung und "Simulation" von Handlungen, Bewegungsabläufen und Ähnlichem sind normalerweise passiv.</p>	
<p>(M.1.3.2) Austrittstechniken Hier werden die eigentlichen Austrittstechniken selber beschrieben. Sie müssen während der eigentlichen Austrittsphase genutzt werden. Wenn man nicht in der Lage ist, die Austrittsphase zu erreichen, kann man versuchen die Methoden früher zu nutzen. Dies bringt normalerweise nicht einen sofortigen Erfolg, aber es kann wegen der Lockerung des Astralkörpers die Zahl der zufälligen Astralreisen erhöhen. Man bekommt auf diese Art auch etwas Übung in der Anwendung der Methode.</p>	
<p>(M.1.3.2.1) Eine gute Methode ist die geistige Vorstellung einer Bewegung. Aber es muss absolut konzentriert gemacht werden. Beispiel: Man stellt sich vor, wie man selbst geht. Aber man macht es mit einem Maximum von Details. Man achtet auf jede einzelne Bewegung in jedem einzelnen Schritt vor und man tut das die ganze Zeit bis man draußen ist. Während man sich diese Bewegungen vorstellt, wird der Astralkörper mehr und mehr aktiviert, so dass die Vorstellung realistischer wird.</p>	

<p>Dann wird einige Male die echte Bewegung des Astralkörpers starten (am Anfang oft nur kurz, weil die meist plötzliche und überraschende erfolgreiche Ansteuerung ablenkt) bis man die volle Kontrolle bekommt und anfängt, sich zu bewegen. Siehe auch "<u>1.2.5.3.5.1.7</u>" und Unterpunkte.</p>	
<p>(M.1.3.2.1.1) Man kann sich auch vorstellen, dass der Boden verschwindet und man anfängt zu fallen. Aber man sollte sich bewusst sein, dass man mit diesem Fallen anfangen wird (schreck) und dass man fliegen muss um den Fall zu stoppen. Oder man stellt sich vor, dass man anfängt zu rotieren oder zu fliegen oder sonst was.</p>	
<p>(M.1.3.2.2) Man kann sich aber auch auf das Energiegefühl konzentrieren und eine Strömung erzeugen und sich selbst von ihr treiben lassen. Diese Technik ist schwerer und hat deutlich geringere Chancen für einen erfolgreichen Austritt.</p>	
<p>(M.1.3.2.3) Man kann auch einen Versuch laufen lassen, bis man einschläft. Das erhöht die Chance eine zufällige Astralreise zu haben. Es wird am ehesten mit extrem passiven Techniken funktionieren. Man sollte auch aktive Komponenten probieren (zu den aktiven und passiven Komponenten siehe "<u>M.1.3.1</u>").</p>	
<p>(M.1.4) Methoden für die Anwendung während der Astralreise: Diese Methoden können während der Astralreise angewendet werden. Die Zahl der möglichen Methoden ist sehr groß. Deshalb habe ich nur die wichtigsten Methoden genannt, um die Zeit in der Astralwelt zu erleichtern. Alle anderen in diesem Text genannten Methoden funktionieren auch während der Astralreise.</p>	
<p>(M.1.4.1) Methoden um Probleme zu beseitigen</p>	

<p>oder zu vermeiden: Probleme können während der Astralreise auftreten.</p>	
<p>(M.1.4.1.1) Beseitigung von Einschränkungen während einer Astralreise: Astralreisen sind zu Beginn oft sehr verschwommen und eingeschränkt. Einschränkungen können auch lange nach dem Beginn der Astralreise vorkommen. Diese Einschränkungen können entfernt werden.</p>	
<p>(M.1.4.1.1.1) Beseitigung von Einschränkungen der Sicht während einer Astralreise: Es kann passieren, dass die Sicht zu Anfang oder während einer Astralreise verschwommen ist. Manchmal sieht man nur einen kleinen Teil des Sichtfeldes, während der Rest schwarz ist. Um die Sicht zu verbessern, muss man konzentriert und genau in die Umgebung schauen. Dadurch verbessert sich die Sicht von selbst. Es kann auch hilfreich sein, zu sagen "Klarheit, sofort!". Durch das Sagen dieser Worte kann die Sicht auch klar werden.</p>	
<p>(M.1.4.1.1.2) Beseitigung von Einschränkungen der Beweglichkeit während einer Astralreise: Es kann passieren, dass man sich zu Beginn oder während einer Astralreise nur mit Mühe bewegen kann. Um die Beweglichkeit zu verbessern, muss man jede Bewegung der Gliedmaßen mit genauer Konzentration machen. Schritt für Schritt und eins nach dem Anderen. Die Aufmerksamkeit bei der Bewegung verbessert die Mobilität.</p>	
<p>(M.1.4.1.1.3) Beseitigung von Einschränkungen der Fähigkeit, zu fliegen, während der Astralreise: Manchmal funktioniert das Fliegen nicht richtig. Wenn das passiert, sollte man landen oder stehen bleiben und den Versuch, zu fliegen, von vorne starten. Es klappt fast immer, wenn man es einige male probiert.</p>	

<p>(M.1.4.1.1.4) Beseitigung von Einschränkungen der Fähigkeit, durch Wände zu gehen, während der Astralreise: Wenn das Durchqueren der Wand nicht funktioniert, kann man versuchen, in der Hand ein Energiegefühl zu erzeugen. Dieses Energiegefühl fühlt sich ähnlich an, wie das Innere einer Wand. Deshalb erleichtert es den Anfang des Durchquerens.</p>	
<p>(M.1.4.1.1.5) Beseitigung von Einschränkungen der Fähigkeit, die Umgebung zu beeinflussen, während der Astralreise: Wenn ein Objekt bei der Konzentration nicht tut, was man will, kann man einen Trick nutzen. Man bewegt den Finger oder den Arm, während man sich konzentriert (wie ein Zauberer in einem Film). Diese Bewegung unterstützt die Konzentration und macht die Beeinflussung leichter.</p>	
<p>(M.1.4.1.2) Beseitigung von Ängsten während der Astralreise: Wenn man Angst hat, hilft es, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren. Die Handlung während der Erledigung der Aufgabe lenkt von Ängsten ab. Gegen weitere Ängste hilft "M.3.8". Wenn man weiß, dass man die Astralreise jederzeit abbrechen kann und dass man unverwundbar ist, hat man keine Angst mehr.</p>	
<p>(M.1.4.2) Methoden für die Beeinflussung der Umgebung: Es ist oft notwendig, die Umgebung zu beeinflussen.</p>	
<p>(M.1.4.2.1) Beeinflussung der Umgebung: Man konzentriert sich auf das Objekt, was man beeinflussen möchte und auf die Art des Einflusses. Beispiel: Wenn man es telekinetisch bewegen möchte, konzentriert man sich darauf, und stellt sich vor, wie es sich bewegt. Das Objekt wird sich dann bewegen. Alle Arten von Beeinflussung (Zerstören, Reparieren, die Form</p>	

und / oder Art des Objektes ändern,...) sind auf diese Art möglich. Man kann auch Objekte erschaffen.	
(M.1.4.2.2) Wechsel der Umgebung durch Schließen der Augen: Um die Umgebung zu wechseln, schließt man die Augen für ein paar Sekunden und öffnet sie dann wieder. Die Umgebung ändert sich dadurch gemäß " <u>1.2.5.3.7.1.2</u> ".	
(M.1.4.3) Methoden für die Fortbewegung während der Astralreise: Diese Arten der Fortbewegung sind wichtig.	
(M.1.4.3.1) Durch Wände gehen: Um durch Wände zu gehen, nähert man sich zuerst der Wand. Man steckt erst die Hände in die Wand und geht dann durch. Man fühlt beim Durchgehen oft einen Widerstand. Wenn man nicht die Hände in die Wand stecken kann, muss man sich genau auf die Hände konzentrieren und es so lange versuchen, bis es klappt. Manchmal braucht es einige Versuche, bis man die erste Wand durchqueren kann. Man sollte Wände nur durchqueren, wenn es notwendig ist. Man sieht in der Wand nichts, deshalb sieht die Umgebung oft anders aus, nachdem man die Wand durchquert hat. Außerdem kann eine Astralreise wegen der Konzentration auf das Durchqueren zu einem Traum werden.	
(M.1.4.3.2) Fliegen: Fliegen ist einfach. Man konzentriert sich auf den Wunsch, dass man sich nach oben bewegt, und man hebt ab. Wenn es nicht funktioniert, kann man mit den Armen flattern oder Schwimmbewegungen machen. Man spürt dann in der Luft einen Widerstand und kann in ihr schwimmen. Dies funktioniert fast immer.	
(M.1.4.3.3) Springen: Man kann während der	

<p>Astralreise weit und hoch springen. Man muss sich beim Sprung auf den Ort konzentrieren, auf den man landen möchte. Wenn man sich genau auf diesen Ort konzentriert, landet man dort.</p>	
<p>(M.1.4.4) Eine Astralreise stabil halten: Um zu verhindern, dass die Astralreise zu einem Traum wird oder dass man aufwacht, muss man einige Dinge tun.</p>	
<p>(M.1.4.4.1) Man sollte immer daran denken, man ist in einer Astralreise. Man sollte diesen Gedanken wieder und wieder im Kopf haben. Wenn man regelmäßig an diesen Gedanken denkt, bleibt die Astralreise stabil und klar. Wenn man den Gedanken vergisst, wird die Astralreise zu einem Traum.</p>	
<p>(M.1.4.4.2) Man sollte sich nicht zu sehr auf Handlungen konzentrieren. Man darf sich nicht so sehr auf etwas konzentrieren, dass man den Gedanken an die Astralreise vergisst. Wenn man sich so sehr konzentriert, wird die Astralreise zu einem Traum.</p>	
<p>(M.1.4.4.3) Man sollte Ruhig bleiben. Wenn man während einer Astralreise zu aufgeregt ist, kann man dadurch aufwachen. Daher muss man bei der Astralreise ruhig bleiben und zu aufregende Situationen vermeiden.</p>	
<p><u>(M.2) Energiemethode</u> Die Energiemethode ist bei weiten der einfachste Nachweis von übersinnlichen Fähigkeiten. Sie ist leicht zu lernen und liefert oft sofort die ersten Ergebnisse. Der Lernerfolg ist (besonders am Anfang) einfach zu beobachten. Das ist der Grund, wieso diese Methode gerade bei Anfängern sehr beliebt ist (als Einstieg in das Anwenden von übersinnlichen Fähigkeiten). Die unterstützende Methode</p>	<p><u>"1.1.2.1.4"</u>, <u>"1.1.2.1.6.3"</u> <u>"1.1.2.1.7"</u>, <u>"1.1.2.1.8"</u>, <u>"1.1.5.3.2.4.1.1.2.2"</u>, <u>"1.1.5.3.2.5.1.1.2.2"</u>, <u>"1.2.1.1.1"</u>, <u>"1.2.2.3.1.1"</u>, <u>"1.2.5.2.5"</u>, <u>"1.2.5.6.2"</u>, <u>"1.2.5.7.2"</u>, <u>"1.2.5.7.3"</u>, <u>"1.2.5.9.1"</u>, <u>"1.2.5.10.1"</u>, <u>"1.2.5.10.3"</u> <u>"M.1.1.3.3"</u>, <u>"M.1.2.2"</u>, <u>"M.1.2.3"</u>,</p>

<p><u>"M.3.10"</u> kann bei einigen Punkten hilfreich sein.</p>	<p><u>"M.1.2.6"</u>, <u>"M.3.1.1"</u>, <u>"M.3.1.6"</u>, <u>"M.3.3.2"</u>, <u>"M.3.3.2.1"</u>, 2x: <u>"M.3.10"</u></p>
<p><u>(M.2.1) Aufbau der körpereigenen Energie:</u> Hier ist eine vollständiger und kurz erklärter Lehrgang beschrieben, mit den man den Umgang mit Energie und der Arbeit mit Energie lernen kann. In der Klammer am Schluss von jedem Punkt ist die (mehr oder weniger gut geschätzte) Zeit genannt, die man braucht um die Übung dieses Punktes erfolgreich zu beherrschen. Die beschriebenen Erlebnisse können meist in der Gruppe <u>"1.2.1.1.1"</u> gefunden werden. Man kann manchmal auch weitere übersinnliche Erlebnisse der Gruppe <u>"1.2.1.1"</u> wahrnehmen. Blockaden und Störungen werden durch das komplette Üben von allen Methoden gemäß der Anleitung nebenbei mit beseitigt.</p>	
<p>(M.2.1.1) Man atmet gleichmäßig und konzentriert. Man hält die Hände einander gegenüber. Dann richtet man die Fingerspitzen aufeinander, als ob eine Kugel zwischen den Händen ist. Nun bewegt man die Hände einige Male aufeinander zu und voneinander weg (Abstand 5-25 Zentimeter), so als ob man die Kugel zusammendrückt und sie dann sich entspannen lässt. Man sollte darauf achten, dass sich die Hände nicht gegenseitig berühren. Nach einiger Zeit (meist sehr schnell, aber es kann selten auch einige Tage Üben benötigen) kann man die ersten Erlebnisse wahrnehmen. Man stellt sich mit jedem Atemzug vor, dass die fühlbaren übersinnlichen Erlebnisse stärker werden (man konzentriert sich mit dem Wunsch, dass sie stärker wird). Nach dem man es einige Zeit geübt hat, kann man eigene Methoden und Varianten ausprobieren um bessere für sich entdecken.</p>	<p><u>"M.2.1.2"</u>, <u>"M.3.3.2"</u></p>

(Dauert ungefähr 5 Minuten bis 5 Tage)	
(M.2.1.2) Man hält nur eine Hand mit leicht gekrümmten Fingern in einer angenehmen Position, wo die Finger nichts berühren. Nun versucht man in dieser Hand das Gefühl zu bekommen, das man schon aus " <u>M.2.1.1</u> " kennt. Man macht sich nun auch richtig mit dem Gefühl von der Energie vertraut. (etwa 5 Minuten bis 2 Wochen)	
(M.2.1.2.1) Unterübung "Blocken von äußeren Einflüssen" Alle nicht interessierten Leute können diese Übung überspringen. Man muss die vorangehenden Punkte der Energiemethode beherrschen um fähig zu sein, diese Methode zu nutzen. Diese simple Methode kann nützlich sein, wenn man unter äußeren Einflüssen (eingehende übersinnliche Übertragungen gemäß " <u>1.2.5.5</u> " (Bilder, Emotionen, körperliche Energiegefühle), eingehende Beeinflussungen,...) oder energetischen Störungen leidet. Um äußere Einflüssen zu Blockieren und energetische Störungen einzuschränken, braucht man nur das Energiegefühl in der Hand zu erzeugen und sich genau darauf zu konzentrieren . Sämtliche Einflüsse müssten sich nun in dieser Hand sammeln und verschwinden dann gemäß " <u>1.1.2.1.4.1</u> " (und Unterpunkte) in die Umgebung. Diese Methode ist nur eine provisorische Lösung, aber sie hilft immer und überraschend effektiv. Aber wenn möglich, sollte diese Methode durch eine gezielte Konzentration auf die Blockierung der äußeren Einflüsse oder eine Beseitigung der Energetischen Störung (Überladungen reduzieren, Blockaden beseitigen) ersetzt werden. Es schadet nicht, diese Methode einige Male zu benutzen.	<u>"1.1.3.3.2"</u> , <u>"1.1.6.3.2.3.1.1.2.2"</u>
(M.2.1.3) Bevor man zur nächsten Übung	<u>"M.2.2.3"</u> , <u>"M.3.3.2"</u>

<p>weitergeht MUSS (!!!) man lernen, die übersinnlichen Wahrnehmungen durch gezielte Konzentration ein und aus zu schalten. Ein einmaliges tiefes Ein- und Ausatmen hilft dabei. (vielleicht über 10 Tage)</p>	
<p>(M.2.1.4) Man versucht (mit Hilfe von Atmen und Fühlen) das Energiegefühl auf den ganzen Körper zu verteilen. (dauert 1 Stunde bis 5 Wochen)</p>	
<p>(M.2.1.5) Man versucht dann das Gefühl unabhängig vom Atmen zu steuern. Die Methode "<u>M.3.10</u>" kann dafür nützlich sein. Man konzentriert sich auf Punkte im Körper und gleichzeitig auf das Energiegefühl. Man wird mit Übung schnell lernen, die Energie direkt zu "greifen" und zu "ziehen". Das Gefühl beim Bewegen des "Punktes" durch den Körper hinterlässt länger anhaltende "Spuren". Man kann die Energie durch Konzentration auf kleine bis große Punkte bewegen (siehe "<u>M.3.10.1</u>"). Dies ist deutlich schwieriger und kann eine Weile dauern. Man kann auf diese Art lernen, die Energie (durch Ziehen) durch jedem Punkt des Körpers strömen zu lassen oder zu konzentrieren oder zu verteilen. Diese Methode ist am Anfang weniger Effektiv, wie die Methode mit der "Zuhilfenahme" der Atmung. Aber es wird im späteren Übungsverlauf umgekehrt sein, da die Energie dann konstant und nicht nur Schubweise "bewegt" werden kann. Auch wenn diese Methode am Anfang schwer und uneffektiv ist, sollte diese regelmäßig trainiert werden. Diese Methode sollte die Atemtechnik so bald wie möglich ersetzen. (1 Woche bis 2 Monate)</p>	<p><u>"M.2.1.11"</u></p>
<p>(M.2.1.6) Wenn man das Energiegefühl relativ einfach auf dem gesamten Körper verteilen kann, kann man versuchen es beim Astralreisenversuch</p>	<p><u>"M.1.2.6"</u>, <u>"M.2.1.9.1"</u>, <u>"M.3.1.6"</u></p>

gemäß " <u>M.1.2.6</u> " zu tun. Das wird es leichter machen den Körper zu verlassen. (Dauer: 1 Tag bis 1 Monat). Es gibt drei Möglichkeiten die Energie wirken zu lassen. Bei allen drei Möglichkeiten kann man eventuell das Atmen zur Steuerung der Energie verwenden. Alle drei Methoden sollten getestet werden, mal die eine, mal die andere.	
(M.2.1.6.1) Die erste Methode ist Energie im Innern des Körpers nach oben zu leiten (angefangen bei den Füßen). Das verursacht schnell ein starkes Energiegefühl. Alternativ kann die Energie im Körper auch in andere Richtungen geschoben werden. Aber man sollte die Richtungen regelmäßig wechseln. Mal schiebt man alles in die linke Körperhälfte, mal aufwärts, mal abwärts und mal nach rechts.	
(M.2.1.6.2) Die zweite Methode ist Energie durch Konzentration zur Außenseite des Körpers zu drücken, als ob man sich selbst aufpumpen will.	
(M.2.1.6.3) Die dritte Methode ist, zu versuchen die Energie am gesamten Körper gleichzeitig zu fühlen und das Energiegefühl zu "beobachten".	
(M.2.1.7) Man lernt dann das Energiegefühl an jedem Punkt des Körpers (Hals, Beine, Kopf, und alle anderen Bereiche) gleichzeitig zu erzeugen.	
(M.2.1.8) Es ist wichtig fähig zu sein, die Energie an allen Stellen des Körpers mit der gleichen Intensität fühlen zu können. Nur die Hände (und möglicherweise auch die Füße) dürfen eine Abweichende (stärkere) Ladung haben als der Rest des Körpers. Stellen ohne oder mit einem schwachen Energiegefühl müssen weiter "trainiert" werden. Zeitweilige Abweichungen sollten auch verhindert werden.	<u>"1.1.2.1.6.3"</u>

<p>(M.2.1.9) <u>Unterübungen "Selbstheilung" und "Beseitigung von Blockaden"</u>. Nicht interessierte Leute können diese Übungen überspringen. Diese Übungen können gut mit Astralreisenversuchen kombiniert werden. Statt eines gewöhnlichen Astralreisenversuches macht man (nach dem Hinlegen in geeigneter Position) diese Übungen bis man den Körper zufällig verlässt oder eingeschlafen ist (was zumindest die Chancen von zufälligen Astralreisen und Träumen erhöht).</p>	
<p>(M.2.1.9.1) Unterübung "Selbstheilung": Diese Methode ist nur Leute, die sich selbst heilen wollen. Beim Erzeugen des Energiegefühls auf dem ganzen Körper (siehe "<u>M.2.1.6</u>") oder kranken Bereichen, tritt eine gewisse Heilwirkung auf. Besonders psychisch verursachte körperliche Erkrankungen und einzelne psychische (insbesondere Panikatacken, Angstzustände,...) und andere stark körperlich fühlbare negative Gefühle werden stark eingeschränkt, und mit der Zeit oft (Achtung: nicht immer!!) ganz beseitigt. Aber man sollte nicht die Energiemethode allein wegen einer Erkrankung anwenden, weil man dann mit der Energie leben "muss". Außerdem kann es sein, dass die Wirkung bei psychischen Problemen nicht immer positiv sein wird.</p>	
<p>(M.2.1.9.2) Unterübung "Beseitigung von Blockaden": Diese Methode ist nur Leute, die ihre Blockaden (siehe: "<u>1.1.2.1.6</u>" und Unterpunkte) beseitigen wollen. Alle Anderen können diese Übung überspringen. Diese Übung erfordert, dass man die vorherigen Punkte der Energiemethode beherrscht. Das Beseitigen ist relativ knifflig, aber nach einigen Versuchen wird die Anwendung dieser Methode viel leichter. Beim Versuch, die Energie im gesamten Körper wahrzunehmen, merkt man oft, dass die Energie in einigen</p>	<p><u>"1.1.2.1.6.3"</u>, <u>"M.1.2.6"</u></p>

Körperstellen nur schwer oder gar nicht wahrgenommen werden kann (gemäß "1.1.2.1.6.2.2"). Das sind die Blockaden. Wenn man sich auf die Bereiche vor und hinter den Blockaden konzentriert (wenn nötig, mit "M.3.10"), müsste man meistens das Auftreten von Zonen mit verstärkter Energiewahrnehmung (gemäß "1.1.2.1.6.2.3") bemerken. Wenn man sich auf diese Zonen konzentriert und versucht diese Energie weiter durch die Blockade zu schieben, dann wird die Energie früher oder später auch im Bereich der Blockade wahrnehmbar. Die intensivierte Wahrnehmung von Energie vor und hinter der Blockade lässt dann nach. Außerdem kann es helfen, sich manchmal auf die Mitte der Blockade zu konzentrieren. Dies durchlöchert sie, damit sie sich schneller auflöst. Blockaden, die keine verstärkten Wahrnehmungen davor und dahinter haben, können durch Konzentration auf die Blockade selbst und die Bereiche davor und dahinter entfernt werden. Die Energie im Bereich der Blockade müsste zunehmend besser wahrnehmbar werden, wenn man den "Konzentrationspunkt" ("M.3.10") in den betroffenen Bereichen hin und her schiebt. In allen Fällen sind die Blockaden beseitigt, wenn die Energie an allen Stellen des Körpers mit der gleichen Intensität wahrnehmbar ist. Mehr Informationen darüber sind in "1.1.2.1.6" und Unterpunkte. Bitte beachte besonders den Punkt über das Wiederkehren von Blockaden: "1.1.2.1.6.3.5".

(M.2.1.10) Nun sollte man in der Lage sein, alle Körperbereiche simultan fühlen und aufladen zu können und das jederzeit, wenn man möchte. Das "Abschalten" des Energiegefühls sollte kein Problem sein. Die Nebenwirkungen der Energie sollten nun genau so leicht kontrollierbar sein, wie

ein Fernseher mit der Fernbedienung. Man sollte auch fähig sein, immer und überall mal schnell den Status der eigenen Energie zu fühlen. Aber man muss auch fähig sein, in Sekunden wieder in die Normalität des physischen Lebens zurück zu schalten. Wenn man noch nicht alle Teile von diesen Punkt hier tun kann, sollte man dies durch wiederholtes Üben der hier gelisteten Methoden lernen. Wenn das nicht hilft, sollte man diesen Text hier noch mal lesen und vielleicht eigene Methoden oder selbst modifizierte Methoden ausprobieren. Die Energie muss regelmäßig (1 mal die Woche bis täglich) überprüft werden, und die Übungen müssen auch regelmäßig wiederholt werden. Dies dauert meist weniger als 10 Minuten pro Tag.

(M.2.1.11) Wenn man noch Atemtechniken benutzt um die Energie zu bewegen, sollte man jetzt versuchen die Energie bei allen Anwendungen direkt zu steuern (gemäß "M.2.1.5"). Wenn man dies beherrscht, hat man viel mehr Möglichkeiten. Die Steuerung sollte innerhalb des ganzen Körpers so gut wie möglich funktionieren.

(M.2.1.12) Unterübung "Energieverlagerung": Man kann einen Teil der eigenen Energie, gemäß "1.1.2.1.5", verlagern. Man konzentriert sich auf das Energiegefühl eines Körperteil (Hand, Arm,...) oder des ganzen Körpers. Dann konzentriert man sich gleichzeitig auf den Zielort. Das Energiegefühl müsste sich dann ändern, da man nun Eigenschaften des Zielortes wahrnimmt. Diese Übung ist etwas schwierig.

(M.2.1.13) Wenn man alle Punkte beherrscht, wird man selbst mehr herausfinden. Man sollte es einfach ausprobieren. (Dauer: man lernt immer dazu)

<p>(M.2.2) Risiken und Warnungen: (Sonderpunkt) Wichtige Warnungen und Hinweise, die ich wegen eigener Erfahrungen hinzufüge.</p>	
<p>(M.2.2.1) Übertreiben ist nie gut gewesen. Man sollte es langsam angehen lassen. Wenn einem beim Üben schlecht wird, sollte man damit aufhören. Man übt dann wieder am nächsten Tag.</p>	
<p>(M.2.2.2) Übungen oder Experimente mit anderen Personen sollten nur mit deren Einverständnis gemacht werden!!!</p>	
<p>(M.2.2.3) Man sollte die Übung "<u>M.2.1.3</u>" machen BEVOR man die nachfolgenden Übungen macht. Sonst können die Erlebnisse von der Gruppe "<u>1.2.1.2.3</u>" in unvorhersehbarer und enormer Intensität auftreten. Wenn das passiert, kann es äußerst unangenehm oder sogar gefährlich sein (Beispiel: im Straßenverkehr).</p>	
<p>(M.3) Weitere Methoden: Hier werden Methoden der kleineren Themen genannt. Viele von ihnen setzen Wissen aus mehr als einem Thema voraus. Das ist der Grund, warum ich in vielen Methoden auf andere Themen verweise.</p>	
<p>(M.3.1) Aura und Energie sehen und fühlen: Hier wird beschrieben, wie man das Beobachten der sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse lernen kann. Die Erlebnisse sind die von der Gruppe "<u>1.2.2</u>". Viele der hier genannten Methoden sind Richtlinien, weil die exakte Beschreibung nicht in Worten zu erklären ist, wenn der Leser es nie selbst erlebt hat. Es wäre so als müsste man einem blinden Mann die Farben erklären. Hier meine ich besonders eine bestimmte Form von Konzentration auf das Sichtfeld (Siehe: "<u>1.2.2.3.1.1</u>"), die man nur selbst entdecken kann. Sie kann nicht mit Worten beschrieben werden. Nur mit dieser</p>	<p><u>"1.2.2"</u>, <u>"1.2.5.7.1"</u>, <u>"1.2.5.10.3"</u>, <u>"M.1.2.2"</u>, <u>"M.1.2.3"</u>, <u>"M.1.2.6"</u></p>

Konzentration ist es möglich, die Energie gezielt zu sehen. Diese Methoden hier helfen dabei, diese Konzentration zufällig zu entdecken und sie schnellstmöglich zu entwickeln. Einen besseren Weg gibt es leider nicht. Die meisten von den anderen Autoren erwähnen nicht einmal die Existenz von Methoden zum Sehen der Aura (oder anderen sichtbaren übersinnlichen Erlebnissen), weil sie es nicht mögen zugeben zu müssen, dass sie keine exakte Anleitung geben können. Aber die Chance der Zufallsentdeckung der Konzentration auf das Sichtfeld ist mit diesen Methoden hoch genug, um die Methoden zum Sehen sichtbarer übersinnlicher Erlebnisse auch in dieser Art als leicht erlernbar bezeichnen zu können. Der beste Weg ist, regelmäßig alle geeignet scheinenden Methoden von hier zu probieren, bis man die ersten übersinnlichen Effekte sieht. Wenn das passiert, ist es wichtig, zu lernen diese Effekte gezielt zu beobachten, um auf diese Art die Konzentration auf das Sichtfeld zu üben. Dann kann man genau die selbe Konzentration für die anderen Methoden hier verwenden. Man wird dann mit diesen Methoden schnell gute Resultate bekommen. Wenn diese Methoden hier selbst nach längerem Üben nicht funktionieren, empfehle ich aktive (!!!) Astralreisenversuche ("M.1.2" und siehe "M.1.3.1" zum Thema aktive Komponenten) mit Konzentration auf sichtbare Erlebnisse zu machen. Früher oder später wird man während der Tiefenentspannung die Erlebnisse sehen. Wenn man diese sichtbaren Erlebnisse bei den Astralreisenversuchen gezielt beobachten kann, sollte man noch mal diese Methoden hier ausprobieren. Meist werden die Erfolge dann schnell auftreten. Wenn immer noch keine Wirkung eintritt (das ist sehr selten!), hilft nur weiteres Üben. Es sollte beachtet werden, dass die

meisten der sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse nur über eine sehr begrenzte Zeit wahrgenommen werden können (Auch abhängig von der Art des beobachteten Erlebnisses). Danach muss man sich eine Weile "erholen", bevor man erneut beobachten kann. Vermutlich sind die Beobachtungszeiten von Person zu Person unterschiedlich. Sie können durch regelmäßige Übung verlängert werden.

(M.3.1.1) Einfaches Beobachten: Man schaut sich bei Nacht in dem Zimmer um (Das Zimmer sollte nicht ganz dunkel sein). Man beobachtet gleichmäßig weiße Hintergründe (Tapete), Gemusterte Hintergründe (Decke, Möbel) und Kanten (Türen, Schränke, Tische). Wenn man etwas sieht, sollte man am Anfang auf einem Punkt daneben schauen. Wenn man es länger beobachten kann, schaut man genau darauf, und versucht dann dieses Energieobjekt schärfer zu sehen. Dann kann man versuchen, es zu berühren und die Energie zu fühlen (siehe "M.2") und die Veränderung zu beobachte. (Wichtig: Man sollte nie länger als 10 Sekunden auf einer Stelle schauen. Wenn Objekte helle oder dunkle Kanten bekommen, sollte man unbedingt die Blickrichtung ändern um Falsche Ergebnisse (so genannte Täuschungen, siehe "2") zu vermeiden). Man kann auch Freunde (wenn sie mitmachen möchten) und ihre direkte Umgebung beobachten. Man schaut die Kanten gegen die Wand, oder gegen andere helle gleichmäßige Dinge (Nachthimmel) an.

(M.3.1.2) Sehen mit geschlossenen Augen: Man versucht das selbe wie bei "M.3.1.1" zu sehen, und auch die reale Umgebung trotz geschlossener Augen wahrzunehmen. Man sollte immer versuchen, alles schärfer und genauer zu sehen. Dann vergleicht man das, was man mit

"M.3.1.2", "M.3.1.3"

<p>geschlossenen Augen sieht, mit der tatsächlichen Umgebung (durch kurzes Öffnen der Augen).</p>	
<p>(M.3.1.3) Beobachtung der bei Licht sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse: Man übt "<u>M.3.1.1</u>" bei Licht. Man beobachtet besonders die Bewegungen der Umgebung. Man kann auch in den Blauen Himmel schauen (Warnung, nie in oder in der Nähe der Sonne schauen !!!). Man kann Pflanzen, Tiere, Vögel gegen das Blau des Himmels beobachten. Dann kann man einen eventuell mitmachenden Freund oder ein Haustier beobachten und die direkte Umgebung um sie herum anschauen. Man sollte insbesondere die Hände / Füße beobachten. Man kann später versuchen, auch die bei Dunkelheit sichtbaren Effekte bei Tageslicht zu sehen. Man muss auf die Täuschungen (siehe Gruppe "<u>2</u>") achten.</p>	
<p>(M.3.1.4) Sehen mit dem Dritten Auge: Man versucht sich auf die Stirn zu konzentrieren, und schaut etwas hoch (nicht zu hoch, nur so hoch, dass man auch ohne Übung entspannt sehen kann). Stell dir vor, du schaust noch höher. Man versucht weiter oben, außerhalb des Sichtfeldes, etwas zu erkennen (Achtung: Schau nicht zu extrem hoch, sonst besteht Gefahr von Verletzungen Man kann sich währenddessen auch nicht entspannen und es hilft auch nicht den Erfolg zu erhöhen.). Es sollte beachtet werden, dass das Dritte Auge selbst vielleicht nicht existiert. Das Hochsehen löst vielleicht einen (Körperlichen) Mechanismus aus, der sensibler für Übersinnliche Wahrnehmungen macht. Die Existenz von diesem Mechanismus wurde zwar tatsächlich durch experimentelles Beobachten mit dieser Methode sicher nachgewiesen, aber die Ursache ist noch nicht bekannt. Vielleicht ist die Ursache einfach die unnatürliche Blickrichtung, weil Menschen</p>	

<p>schauen von Natur aus immer geradeaus bis leicht nach unten.</p>	
<p>(M.3.1.5) Sehen während der Tiefentspannung: Idealerweise beginnt man mit einer Astralreisenmethode um sich zu entspannen. Entweder lässt man, im Unterschied zur Methode, die Augen offen oder man öffnet sie später. Beide Möglichkeiten sollten ausprobiert werden, da man Auras und Energie nur über einen begrenzten Zeitraum beobachten kann und die Art je nach Entspannungszustand variieren kann. Besonders interessant sind dabei die Effekte nahe der Tiefstentspannung. Optimal zum Erreichen tiefer Entspannung ist: <u>"M.1.2.10.1"</u></p>	
<p>(M.3.1.6) Sehen mit Energie: Diese Methode ist etwas knifflig aber auch effektiv. Wenn nicht bereits getan, lernt man Energiemethode ("<u>M.2</u>") bis Punkt "<u>M.2.1.6</u>". Dann versucht man das Energiegefühl am gesamten Körper zu erzeugen, während man sich entspannt und die Aura beobachtet. Man kann auch zu Beginn des Entspannens die Augen geschlossen lassen und sie später zum Beobachten öffnen. Man bekommt sehr gute Resultate beim Erzeugen des Energiegefühls im Gesichtsbereich oder um die Augen herum.</p>	
<p>(M.3.1.7) Beobachtung nach Aufwachen oder nach plötzlichen Unterbrechungen von Entspannungszuständen. Wenn man direkt nach dem Aufwachen vom Schlaf oder nach plötzlicher Unterbrechung von Entspannungszuständen beobachtet, kann man die sichtbaren übersinnlichen Erlebnisse oft viel besser sehen. Wichtig ist, dass man direkt nach dem Aufwachen beobachtet. Wenn man bei Dunkelheit beobachtet, sollte man vor dem Beobachten nicht in Licht schauen (das schließt beleuchtete Wecker,... mit</p>	

ein).	
<p>(M.3.1.8) Sehen von bestimmten Auraschichten oder Energiesorten: Wenn man ein bestimmtes Erlebnis sehen kann, dann kann man auch lernen dieses Erlebnis durch gezielte Konzentration wieder zu sehen. Es klappt zwar nicht immer so zuverlässig, aber es ermöglicht ein gezieltes Beobachten von gewünschten Effekten. Um diese Fähigkeit zu beherrschen, muss man einfach nur genau das tun, was man bei der letzten Sichtung des gewünschte Erlebnisses tat. Währenddessen konzentriert man sich auf den Wunsch, das Erlebnis oder die jeweilige Gruppe von Erlebnissen wieder zu sehen. Mit zunehmender Erfahrung wird das wiederholte Sehen von vielen Erlebnissen und Erlebnisgruppen deutlich leichter.</p>	
<p><u>(M.3.2) Mit Astralwesen kommunizieren (Jenseitskontakt):</u> Um diese Fähigkeit zu testen wird empfohlen, einen interessierten Freund anzusprechen. Man erklärt ihn, was man machen möchte, und fragt ihn, ob er jemand kennt, der verstorben ist. Die Trauer sollte nicht mehr so stark sein. Der Bekannte sollte fähig sein die verstorbene Person so gut wie möglich zu beschreiben. Aber man selber solltet nichts, oder so wenig wie möglich, über den Verstorbenen wissen. Man setzt sich in Ruhe, zusammen mit dem Freund, in ein Zimmer. Es sollte im Zimmer ruhig sein. Dann versucht man die verstorbene Person mit Hilfe von "<u>M.3.6</u>" zu sehen. Man fragt den Bekannten, ob das Gesehene mit der wirklichen verstorbenen Person übereinstimmt. Man stellt dann in Gedanken die Fragen, und versucht die Antworten mit dieser Methode bildlich zu "sehen". Dann fragt man den Freund, ob die Antworten korrekt sind. Man sollte auch versuchen in Gedanken mit den Verstorbenen zu reden. Nutze nun zum</p>	<p><u>"1.2.5.5", "1.2.5.7"</u></p>

Kommunizieren die Methoden der Gruppe "M.3.3" und verfahren als Empfänger. Die Astralwesen sind die Sender. Man kann sie einfach in Gedanken ansprechen, wenn man einen Satz (mit dem Wunsch dass sie ihn hören) denkt. Man kann sich auch etwas Beliebigen (Bilder, Handlungen,...) vorstellen, mit dem Wunsch, dass die Astralwesen es empfangen. Man selbst kann natürlich auch einfach Sender gemäß "M.3.3" sein. Bitte beachte, dass die "Trefferquote" dieser Methode zu Anfang mehr oder weniger mittelmäßig ist und erst mit zunehmender Übung ansteigt. Bei regelmäßiger Übung kann man relativ schnell eine sehr gute Fähigkeit zum Jenseitskontakt erreicht.

(M.3.3) Senden und Empfangen von übersinnlichen Einflüssen (Telepathie): Man sollte erstmal die Punkte der Gruppe "1.2.5.5" lesen. Man sucht eine interessierte Person, die mit einem selbst zusammen arbeiten will. Es gibt immer einen Empfänger und einen Sender. Für beide sind hier gesonderte Anleitungen. Natürlich kann man beides üben.

(M.3.3.1) Bildübertragung: Das Empfangen
Diese Methode ähnelt für den Empfänger "M.3.6". Aber statt des Zieles ist da ein Sender und eine übertragene Information. Man konzentriert sich (wie in "M.3.6" beschrieben) auf den Sender (anstelle des Zieles). So wird man die übertragene Information sehen. Der Sender versucht sich ein Bild so genau und detailliert wie möglich vorzustellen, und denkt dabei an den Empfänger. Der Sender wünscht dabei, dass der Empfänger diese geistige Vorstellung auch sieht. Es ist auch möglich, sich etwas (Mit dem Wunsch, dass der Empfänger empfängt, was der Sender sieht) konzentriert anzusehen.

"1.2.5.7.3", 2x: "M.3.2"

(M.3.3.2) Übertragung von Energiegefühlen und Emotionen Für die Übertragung von Energiegefühlen und Emotionen (Achtung: Es ist oft fast unmöglich die zwei voneinander zu trennen) lernt man erstmal die Methoden aus "M.2". Es ist genug, die ersten Schritte von "M.2.1.1" bis "M.2.1.3" zu lernen. Diese sind eine zwingende Voraussetzung um hier weitermachen zu können. Zuerst müssen beide Personen telefonisch oder persönlich oder per Chat,... in Kontakt sein. Nun versucht **der Sender** ein Energiegefühl in der Hand zu erzeugen. Der Sender muss dann die Energie "rausdrücken" oder das Energiegefühl intensivieren mit dem Wunsch es an den Empfänger zu senden, . Es kann helfen, sich während des langsamen Ausatmens auf den Wunsch zu senden zu konzentrieren. **Der Empfänger** muss abwarten und fühlen, ob sich das eigene "normale" Energiegefühl plötzlich ändert. Meist sind die Änderungen stark und können leicht gefühlt werden. Wenn man regelmäßige Übung der Energiemethode und / oder dieser Methode hat, ist ein persönlicher Kontakt bald nicht mehr erforderlich. Dann klappt das Empfangen teilweise (aber nicht immer, weil es von Konzentration, Zustand, Handlung,..... des Empfängers abhängt!!) wenn die "Sendung" unerwartet kommt.

"M.3.3.2.1"

(M.3.3.2.1) Übertragung von reinen Emotionen: Für die Emotionsübertragung denkt **der Sender** bei einer bestehenden Emotion intensiv an den Empfänger und dass der Empfänger das selbe fühlen soll. **Der Empfänger** konzentriert sich auf die Emotionen des Senders. Der Empfänger kann gemäß "M.3.3.2" ein leichtes Energiegefühl erzeugen um die Sensibilität zu erhöhen. Eine regelmäßige Ausübung von der gesamten Energiemethode ("M.2") erhöht auch die Sensibilität. Bei zunehmender Erfahrung wird

<p>nicht mehr notwendig sein, das Energiegefühl zu erzeugen.</p>	
<p>(M.3.3.2.2) Heilung: Während einer übersinnlichen Übertragung, mit dem Wunsch den Empfänger zu heilen, tritt auch eine gewisse Heilwirkung beim Empfänger auf. Beachte aber unbedingt <u>"1.2.5.9"</u> und <u>"1.2.5.9.2"</u>.</p>	<p><u>"1.2.5.9.2"</u></p>
<p>(M.3.3.3) Gedankenübertragung (Telepathie): <u>Der Empfänger</u> schaltet die eigenen Gedanken ab oder lässt sie frei laufen. Er sollte nicht darüber nachdenken was der Sender denken könnte. Der Empfänger sollte es einfach in den Kopf kommen lassen. Er versucht es zu "hören" (ist fast wie Raten, aber die Trefferquote ist sehr hoch). Nicht einfach zu lernen, aber besonders geeignet sind die Erlebnisse <u>"1.2.3.2.1.2"</u> und <u>"1.2.3.2.1.3"</u>. Besonders die zweite Gedankenschicht ist eine gute Möglichkeit zu Empfangen. Und das besonders dann, wenn sie von selbst anfängt zu "reden". Die zweite Schicht kann mit <u>"M.3.9"</u> entdeckt werden. Ideal, aber zu selten und schwer zu lernen, sind die Erlebnisse der Gruppe <u>"1.2.3.1.2"</u>. Man kann auch versuchen, es mit Hilfe von <u>"M.3.6"</u> bildlich als geschriebene Worte zu sehen (Statt ein Ziel gibt es nun den gesendeten Gedanken). <u>Der Sender</u> denke konzentriert an die Worte, die er übertragen will. Der Sender denkt dabei an den Empfänger, mit dem Wunsch dass der Empfänger die Worte hört (empfängt).</p>	<p><u>"1.2.5.8.3"</u></p>
<p>(M.3.4) Gedankenstille: Hier sind Übungen gelistet, mit denen man Gedankenstille bekommen kann. Die Gedankenstille ist ein Zustand, wo man absolut keine Gedanken im Kopf rumschwirren hat. Die Gedankenstille intensiviert Entspannungszustände, verbessert die Konzentration und macht es leichter übersinnliche</p>	<p><u>"1.2.5.10.2"</u>, <u>"M.1.2.9"</u>, <u>"M.3.5"</u></p>

<p>Beobachtungen zu machen. Die Gedankenstille sorgt auch für eine Verbesserung von übersinnlichen Wahrnehmungen und Fähigkeiten.</p>	
<p>(M.3.4.1) Satzwiederholungsmethode: Man denkt in Gedanken einen sinnlosen Satz oder einen motivierenden Satz mit etwa 5 Wörtern ("Schwarze Käfer fliegen nach Rom", oder "Ich bekomme jetzt eine Gedankenstille"). Man wiederholt diesen Satz immer wieder und denkt nur an diesen Satz. Das Wiederholen wird mit der Zeit schwerer und schwerer. Die Sätze und Wörter werden dann immer häufiger unterbrochen. Die zweite Gedankenschicht (aus "<u>1.2.3.2.1.2</u>") wird bemerkbar. Man wird die völlige Gedankenstille erreichen, wenn es zu schwer wird, den Satz zu wiederholen (Wenn man weiterhin versucht nur diesen Satz zu wiederholen und wenn man nicht andere Gedanken in den Kopf kommen lässt). Man kann auch versuchen an einem Punkt aufzuhören und die Stille zu halten. Wenn das Gehirn versucht Gedanken laufen zu lassen, sollte man wieder diesen Satz wiederholen und nach der Wiederholung erneut unterbrechen.</p>	<p><u>"M.3.4.2"</u></p>
<p>(M.3.4.2) Denk einfach nur das Wort "Stopp" und danach nichts. Wiederhole nur dieses Wort, wenn du dabei bist, die Gedankenstille zu verlieren (ähnlich wie "<u>M.3.4.1</u>").</p>	
<p>(M.3.4.3) Man kann auch das klassische "Ommmmmm" in Gedanken laufen lassen um damit die eigenen Gedanken zu unterbrechen. Dann kann man versuchen aufzuhören um die völlige Stille zu erreichen. Wenn die eigenen Gedanken wieder beginnen, beginnt man wieder mit "Ommmmmm". Statt "Ommmmmm" funktioniert auch alles andere, was in unendlichen Längen gesagt / gedacht werden kann.</p>	

(M.3.5) Meditation: Leg dich hin oder setz dich hin. Die Lage muss bequem sein. Nun schließ die Augen. Dann denk konzentriert über bestimmte Dinge nach, bis deine Gedanken von alleine "aufhören". Die Entspannung, die dadurch entsteht, ist sehr angenehm. Bildliche Vorstellungen sind ebenfalls hilfreich. Es ist wichtig, die Konzentration zu halten, um nicht einzuschlafen. Es ist ebenfalls möglich, eine von den Astralreisenmethoden (Siehe "M.1") zur Meditation zu nutzen, weil die Entspannung auch dort das Ziel ist. Weiterhin ist es auch möglich, die Gedankenstille (Siehe "M.3.4") als Meditationstechnik zu nutzen.

(M.3.6) Remoteviewing (Fernwahrnehmung, Hellsehen, Materiefernuntersuchung): Es existieren mehrere Möglichkeiten um das Ziel wahrzunehmen. Sie sind in der Gruppe "1.2.5.2" beschrieben. Zuerst muss man entscheiden, auf welche dieser Arten man das Ziel wahrnehmen möchte (möchte man das Ziel sehen oder fühlen oder...). Man sollte vor der Entscheidung berücksichtigen, was für ein Ziel das ist und was für eine Information man bekommen möchte. Die gewählte Art der Wahrnehmung muss geeignet sein, die gewünschte Information des Zieles wahrzunehmen. Sehr oft hat man mehrere Möglichkeiten. Man wählt dann die Möglichkeit, durch die man mit der höchsten Wahrscheinlichkeit brauchbare Informationen bekommen kann. Wenn das Ziel unbekannt ist, kann man zwei verschiedene Strategien, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren, nutzen um herauszufinden, was es für ein Ziel ist. Sie sind in den Unterpunkten dieser Methode beschrieben. Nach der Auswahl der Wahrnehmungsart wählt man ein übersinnliches Erlebnis aus, welches die gewünschten

"M.3.2", 2x: "M.3.3.1", "M.3.3.3"

Informationen theoretisch zeigen kann. Man liest zuerst die Gruppen, auf die in der ausgewählten Wahrnehmungsart in der Gruppe "1.2.5.2" verwiesen wird. Die Erlebnisse, auf die in dieser Gruppe verwiesen wird, sind nicht die einzigen Erlebnisse, die man benutzen kann. Außerdem existieren auch andere Wahrnehmungsarten. Aber unerfahrene Anwender des Remote Viewings sollten zuerst die in dieser Gruppe genannten Möglichkeiten benutzen. Detaillierte Informationen über das Thema sind in Gruppe "1.1.5". Wenn man ein Erlebnis gewählt hat, sollte man erstmal sicherstellen, dass man es gezielt erleben kann. Dieses sollte zuerst geübt werden. In den Beschreibungen der Erlebnisse ist meistens beschrieben, wie man diese gezielt erleben kann. Wenn nicht, sind oft in den anderen Methoden die jeweiligen Anleitungen. Wenn man das gewählte Erlebnis nicht gezielt erleben kann und wenn man es auch nicht lernen kann, muss man ein anderes Erlebnis wählen. Wenn man das Erlebnis gezielt erleben kann, kann man mit dem eigentlichen Remote Viewing beginnen. Man versucht das Erlebnis gezielt zu erleben. Dabei konzentriert man sich auf den Wunsch, die gewünschte Information mit diesem Erlebnis wahrzunehmen. Die dann mit diesem Erlebnis wahrnehmbaren Informationen sind, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, Informationen über das Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit hängt von der Zuverlässigkeit ab. Manchmal ist die Information korrekt und manchmal ist sie abweichend oder falsch. Die Ursache sind die zahlreichen verschiedenen Einflüsse auf die übersinnliche Wahrnehmung (Remoteviewing ist eine Art von übersinnlicher Wahrnehmung). Detaillierte Informationen über die übersinnliche Wahrnehmung und die Zuverlässigkeit sind in der Gruppe "1.1.5". Nach

<p>dem Remoteviewing sollte man die wahrgenommenen Informationen mit den echten Informationen vergleichen. Remote Viewing funktioniert besonders gut, wenn man das Ziel noch nicht kennt (oder wenn man das Ziel so wenig wie möglich kennt) und wenn man die Information nicht erwartet. Diese Methode funktioniert am besten wenn das Ziel etwas ist, <u>was man absolut nicht erwartet</u> (Und wenn man solche unerwarteten Objekte "sucht"). Beispiele für unerwartete Objekte sind Ersatzreifen in der Küche oder ein Kuchen in einer Bibliothek. Es existieren zwei Strategien, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren um unbekannte Ziele zu erkennen.</p>	
<p>(M.3.6.1) Die erste Strategie, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren um unbekannte Ziele zu erkennen: Man benutzt zuerst die Wahrnehmungsarten und Erlebnisse, die wahrscheinlich die meisten Informationen liefern. Dann benutzt man die Wahrnehmungsarten und Erlebnisse, die wahrscheinlich weniger Informationen liefern. Diese Strategie kann nicht so leicht durch bereits erhaltene Teilinformationen (siehe "<u>1.1.5.3.2.2.1.1</u>") beeinflusst werden wie die zweite Strategie. Aber diese Strategie kann stark durch eigene Erwartungen (siehe "<u>1.1.5.3.2.2.1</u>") beeinflusst werden.</p>	
<p>(M.3.6.2) Die zweite Strategie, die Arten der Wahrnehmung zu Kombinieren um unbekannte Ziele zu erkennen: Man benutzt zuerst die Wahrnehmungsarten und Erlebnisse, die wahrscheinlich die geringste Menge an Informationen liefern. Dann benutzt man die Wahrnehmungsarten und Erlebnisse, die wahrscheinlich mehr Informationen liefern. Man benutzt zuletzt die Wahrnehmungsarten und Erlebnisse, die wahrscheinlich die meisten</p>	

Informationen liefern. Diese Strategie kann nicht so leicht durch eigene Erwartungen (siehe "1.1.5.3.2.2.1") beeinflusst werden wie die zweite Strategie. Aber diese Strategie kann stark durch bereits erhaltene Teilinformationen (siehe "1.1.5.3.2.2.1.1") beeinflusst werden.

(M.3.7) Nachweis von Telekinetischen

Einflüssen: Man besorgt ein paar Würfel. Vorzugsweise zwei bis sechs Stück (Je mehr, desto besser). Man braucht auch einige Blätter Papier. Man wirft dann die Würfel mit dem Wunsch eine bestimmte Zahl zu bekommen (Je weiter man die Würfel wirft, desto besser). Man notiert dann auf den Zetteln, wie oft man die gewünschte Zahl hatte, und wie oft man eine andere Zahl hatte (man kann auch jede Zahl notieren, die man würfelt). Man macht dies bis zu 20 Mal (Nicht mehr!) oder sogar nur etwa 5 - 10 mal (besser). Und dann macht man eine zweistündige Pause. Man wiederholt das Ganze so oft, wie man will (je mehr, desto besser). Man zählt dann, wie oft man die Zahl hatte, die man wollte. Dann zählt man, wie oft man gewürfelt hatte. Wenn die Ergebnisse auf Zufall basieren, müsste ungefähr jede sechste Zahl ein Treffer sein. In einer Liste mit 600 Würfeln müssten 100 Treffer sein. Wenn man dann regelmäßig Abweichungen in eine bestimmte Richtung hat, hat man einen telekinetischen Einfluss nachgewiesen (Beispiel: man hat fast immer ein paar Treffer mehr oder man hat fast immer ein paar Treffer weniger, als sein müssten). Besonders gut als Wunschzahlen geeignet sind die Zahlen, die man (in Würfelspielen) gern oder ungern würfelt (meist 1 oder 6). Aber beachte: Das ist keine Wissenschaftliche Methode. Sie ist nur zum Probieren.

(M.3.8) Tipps um Alpträume zu verhindern,

"1.1.3.2.1.1.2",

<p><u>Astralreisen zu beenden und ähnliches:</u> Hier werden wirkungsvolle Methoden genannt, die Alpträume verhindern oder abbrechen können. Diese Tipps funktionieren auch bei Astralreisen und astralen Träumen.</p>	<p><u>"1.2.5.3.7.2.7"</u>, <u>"1.2.5.3.7.12.1"</u>, <u>"1.2.5.3.12.1"</u>, <u>"1.2.5.4.2.4"</u>, <u>"1.2.5.4.2.4.2.1"</u>, <u>"M.1.4.1.2"</u></p>
<p>(M.3.8.1) Diese Methode hat auch mir schon oft geholfen. Gehe, wie gewöhnlich, normal zu Bett. Stell dir vor dem Einschlafen eine Situation vor, wie du sie oft in Alpträumen hast. Stell dir dann vor, wie du die Situation in eine gute Situation wenden kannst. Zum Beispiel: Du dir vorstellen, wie du den Spieß umdrehst. (Mögliches Beispiel: Greife deinen Gegner an oder sage ihm, dass er aufhören soll.) Nun nimm dir vor, dies im Traum zu tun. Man muss das jedes mal trainieren, bevor man schläft. Nicht vergessen: In Träumen bist Du unbesiegbar. Siehe unbedingt Punkt <u>"1.2.5.4.1.1.3"</u>. In vielen Fällen hilft überraschenderweise den "Gegner" zu fragen, warum er das tut. In der Regel werden sie nichts sagen und einfach nur dort bleiben oder sogar fliehen.</p>	<p><u>"M.3.8.2"</u></p>
<p>(M.3.8.2) Ist ähnlich, wie "M.3.8.1", nur trainiert man hier ein Schließen der Augen. Kurzzeitiges Schließen und wieder Öffnen der Augen verursacht ein Wechseln der Situationen und Umgebungen. Das funktioniert bei Astralreisen, bei Träumen und bei astralen Träumen (siehe auch: <u>"1.2.5.4.1.1.2"</u> und <u>"1.2.5.3.7.1.2"</u>).</p>	<p><u>"1.2.5.4.2.4.2.1"</u></p>
<p>(M.3.8.2.1) Wenn man die Augen für längere Zeit geschlossen lässt, wird man früher oder später aufwachen (siehe: <u>"1.2.5.4.1.1.2.1"</u> und <u>"1.2.5.3.7.12.1"</u>). Es kann bei einigen Astralreisen und astralen Träumen etwas mehr Zeit brauchen, bis man aufwacht oder bis die Umgebung und die Situation wechselt. Wenn das passiert, empfehle</p>	<p><u>"1.2.5.3.12.1"</u>, <u>"1.2.5.4.2.4.2.1"</u></p>

<p>ich die Augen geschlossen zu halten und eventuell anzufangen zu zählen bis man wach ist. Man sollte so schnell, wie möglich zählen. Das stört die Wahrnehmungen von diesem Traum. Es ist wichtig zu beachten, dass Abbrüche mit dieser Methode häufig zu einem Aufwachen in einer Schlafstarre (siehe "<u>1.2.5.3.10</u>") führen.</p>	
<p>(M.3.8.3) Das Laute Rufen des Wortes "Stopp" ist oft genug um aus Träumen, Astralreisen und astralen Träumen aufzuwachen. Die Wirksamkeit dieser Methode basiert auf eine Emotionsänderung, die während des Rufens vorkommt. Diese führt gemäß <u>1.2.5.3.7.12.3</u> zum Aufwachen.</p>	
<p><u>(M.3.9) Finden und Erforschen der zweiten Gedankenschicht:</u> Diese Methoden sind da, um die zweite Stimme oder Gedankenschicht zu finden, die für einzelne Methoden benötigt wird. Siehe zu diesem Thema: "<u>1.1.2.1.11</u>" und "<u>1.2.3.2.1.2</u>".</p>	<p>"M.3.3.3"</p>
<p>(M.3.9.1) <u>Entdeckung der zweiten Gedankenschicht:</u> Um diese zweite Stimme zu entdecken, braucht man eventuell einen Trick, um sie von der ersten Stimme getrennt wahrzunehmen. Hier ist ein sehr einfacher und effektiver Trick. Man denkt einige male einen bestimmten Satz. Optimal ist der Satz (Beispiel):</p> <p><i>"Ich denke diesen Satz, weil proyect es gesagt hat."</i></p> <p>Man denkt diesen Satz in Gedanken einige male durch und dann denkt man nur den halben Satz:</p> <p><i>"Ich denke diesen Satz,..."</i></p> <p>Nun müsste die zweite Stimme automatisch (eventuell in sehr kurzer Zeit) die zweite Hälfte des</p>	<p>"M.1.2.10.1"</p>

<p>Satzes denken. Man versucht das gesamte Experiment ein paar mal hintereinander weg. Man wirt merken, dass eine unbewusste Form des Denkens den Satz manchmal beendet.</p>	
<p><u>(M.3.9.2) Erster Schritt zur Erlangung von besserer Kontrolle der zweiten Stimme.</u> Ein Weg ist, von 1 bis 100 zu zählen. Entweder lässt man jede zweite Zahl aus, so dass sie von der zweiten Stimme gezählt wird, oder man lässt die zweite Stimme jede Zahl wiederholen. Mit dieser ersten Übung hat man einen guten Einstieg. Ab da kannst man dann selber weiterlernen, wie man die zweite Stimme kontrolliert. Es ist zu beachten, dass die Kontrolle eventuell sehr begrenzt ist.</p>	
<p><u>(M.3.10) Konzentration auf Punkte innerhalb und in der Nähe des eigenen Körpers</u> Eine Technik, die die Anwendung von anderen Methoden unterstützen kann, ist die Konzentration auf einen Punkt im eigenen Körper oder in der Nähe des eigenen Körpers. <u>Diese Methode selbst ist vermutlich nicht so wirklich übersinnlich, aber eine gute Punktfixierung kann viele übersinnliche Fähigkeiten unterstützen und ist für viele Methoden gar erforderlich.</u> Es ist eine recht knifflige Sache, die in Kombination mit anderen Methoden (besonders die Methoden von der Gruppe "<u>M.2</u>" und ähnliche), ziemlich interessante Ergebnisse liefern kann. Man konzentriert sich zuerst auf einen (beliebigen) Punkt im Körper, bloß um zu fühlen, wie sich exakt diese Stelle anfühlt. Wenn man nun die Stelle wechselt, merkt man, dass die Beobachtete Stelle immer Punktartig ist. Sie kann wie ein Punkt quer durch den ganzen Körper bewegt werden. Leute, die bereits "<u>M.2</u>" zu einem Teil oder ganz beherrschen, könnten bemerken, dass sich die Energie während des Bewegens des Beobachtungspunktes anders</p>	<p><u>"1.2.2.3.1.1"</u>, <u>"1.2.5.10"</u>, <u>"M.1.2.6.1"</u>, <u>"M.1.2.10.1.1.1"</u>, <u>"M.2"</u>, <u>"M.2.1.5"</u>, <u>"M.2.1.9.2"</u>, <u>"M.3.11"</u></p>

<p>anföhlt. Wenn man das beherrscht, kann man versuchen den Punkt auöherhalb des Körpers zu bewegen. Die Vorstellung, dass man geistig eine Biene verfolgt, kann helfen. Wenn man dies über kurze Distanzen auöherhalb des Körpers macht, bemerkt man, dass sich die Körperpartien unter der "Biene" angesprochen föhlen, obwohl die "Biene" daröhber ist. Wenn man die "Biene" nun um den Kopf kreisen lässt, bemerkt man ein interessantes Geföhlf bei starken Annöhierungen und genauer Fixierung. Man kann auch einen Bleistift oder so was in die Nähe des Kopfes halten um ein besseres Geföhlf für die Annöhierung zu bekommen. Man wird meist ein merkwürdiges Geföhlf spüren, wenn er sehr nah an den Körper gebracht wird (ohne Kontakt).</p>	
<p>(M.3.10.1) Die Gröhße dieses Punktes kann mit Übung auch geändert werden. Man kann sich auf sehr kleine oder auf sehr gröhße Bereiche des Körpers konzentrieren. Man kann sich sogar auf den gesamten Körper auf einmal konzentrieren. Es kann hier helfen, den kleinen Punkt auf einem Teil des Körpers in kreisen zu bewegen. Die föhlbaren Spuren des kleinen Punktes bilden einen gröhßeren Punkt, der leichter gegriffen werden kann.</p>	<p><u>"M.2.1.5"</u></p>
<p>(M.3.11) Abschalten von den sichtbaren Wahrnehmungen (und die hypnagogen Bilder): Manchmal möchte man die sichtbaren Wahrnehmungen abschalten. Zum Beispiel, wenn diese Wahrnehmungen ablenken oder wenn man die Passivität während eines Versuches, eine Astralreise zu machen, erhöhen möchte. Um die sichtbaren Wahrnehmungen auszuschalten, muss man sich intensiv auf einen der anderen Sinne konzentrieren. Insbesondere die körperlichen Geföhfe und die föhlbaren übersinnlichen Erlebnisse sind nützlich. Der einfachste Weg ist,</p>	

"M.3.10" anzuwenden. Dies lenkt besonders intensiv von den sichtbaren Wahrnehmungen ab. Wenn man das regelmäßig übt, lernt man schnell, die Augen direkt auszuschalten.

(X) Allgemeine Informationen über diesen Text
Hier sind noch ein paar allgemeine Informationen über diesen Text erwähnt.

(X.1) Version und Datum dieses Textes Der "Haupttext V 2.00 unkomplette Beta" (vom, 01.06.2004) wurde aus der Version "Haupttext V1.86 - modV2" (vom 27.05.2004) komplett neu zusammengestellt (und ergänzt). Seit der Version "Haupttext V 2.07" (vom 04.06.2004) waren die grundsätzlichen Überarbeitungen erledigt und der Beta-Status wurde aufgehoben. Ich begann ab Version 2.73 die englische Übersetzung. Sie wurde bis Version 2.102 durchgeführt. Seit dem wird diese zusammen mit der deutschen Ausgabe in einem einzigen Hauptdokument aktualisiert und gepflegt.

/=|+|=\\-/:./+\\.:\\-|=|+|=\\

Haupttext V 2.154b vom: 11.02.2013

Autor: proyect_outzone

/=|+|=\\-/:./+\\.:\\-|=|+|=\\

Aufbau der Versionsnummer: Die Versionsnummer besteht aus bis zu 3 Teilen. Die erste Ziffer ist die Anzahl der Komplettüberarbeitungen. Die Nummer 1 bedeutet das Erstellen des Dokumentes. Die folgende Zahl ist die Anzahl der mittleren bis kleinen Nachbearbeitungen (Meist mehr als 20 Minuten Arbeitszeit). Ein manchmal hinter der letzten Ziffer hinzugefügter Buchstabe (von a bis z) zeigt kleinere Änderungen an.

Wozu diese ganzen Aktualisierungen? Wenn man einen Text dieser Größe schreibt, vergisst man sehr viel und formuliert vieles falsch. Weiterhin lernt man sogar nach dem Schreiben eines Textes noch neue Dinge. Es wäre ärgerlich, wenn man den Text nicht ändern würde, obwohl man weiß, dass dort etwas fehlt oder sogar (gemäß neuen Wissens) falsch ist. Die erste Sortierung der Themen kann man auch nicht perfekt machen. Aber die Leute, die diesen Text nutzen wollen, sind auf die Richtigkeit der Informationen angewiesen, denn sie wollen davon lernen. Darum lese und aktualisiere ich den Text, so oft ich Zeit und Lust dazu hab. Der Text wird nie wirklich "fertig" sein. Auch wenn ich manchmal nur ein paar Wörter ändere, summiert sich das mit der Zeit. Wenn man mehrere Versionen zurückschaut, sieht man den Unterschied. Natürlich könnte ich auch immer wieder einen kompletten neuen Text schreiben (Wie es die meisten anderen Autoren tun), aber wozu sollte ich die getane harte Arbeit jedes mal wegwerfen um eine neue mit neuen Fehlern zu beginnen?

Muss ich nach jeder Aktualisierung den ganzen

<p><u>Text lesen?</u> Nein, Sie sollten mit der Neuen Version wie gewohnt weiterarbeiten. Was Sie nicht tun sollten, ist eine alte Version zu benutzen, wenn die Möglichkeit besteht, eine neuere Version zu bekommen. Mit jeder Aktualisierung werden Fehler und Probleme entfernt oder Methoden verbessert oder auch fehlende Erlebnisse hinzugefügt. Darum ist es besser den neuesten Text zu nutzen, um immer die bestmögliche Qualität zu haben.</p>	
<p><u>(X.2) Copyright:</u> Dieser Text ist "freies Wissen", und darf von jedem (unter Einhaltung der folgenden Hinweise) veröffentlicht werden. (Eine rechtliche Absicherung zum Schutz vor Betrug muss leider sein. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie mich einfach.)</p> <p>Veröffentlichungen sind in der Regel (unter Einhaltung der folgenden Punkte) gestattet.</p> <p>Wenn man diesen Text, oder Teile davon, auf einen Internetmedium veröffentlicht, hat man einen gut sichtbaren Link zur Homepage www.out-of-real.de oder www.out-of-real.com zu platzieren.</p> <p>Wenn man diesen Text oder Teile davon veröffentlicht, muss klar sichtbar sein, dass man selbst nicht der Autor dieses Textes ist.</p> <p>Eine Veröffentlichte Kopie von diesem Text oder Teilen davon muss für den Nutzer absolut kostenlos zugänglich sein (das heißt auch, dass keine Tricks zum Umgehen dieser Regel erlaubt sind). Beispiel: Es ist auch nicht gestattet den Text auf Seiten zu platzieren, die nur Inhalte von anderen Quellen sammeln, um dann mit</p>	<p><u>"0.4"</u></p>

Werbung,... Geld zu verdienen.

Die Weitergabe dieses Textes an Dritte ist nur in der Original HTML-Fassung gestattet (Auf Anfrage sende ich eine Kopie zu).

Auszüge dürfen in unveränderter Fassung für Forenbeiträge verwendet werden, sofern die Absicht nicht das Geldverdienen auf jegliche Art und Weise ist. Ein gut sichtbarer Link zur Homepage www.out-of-real.de oder www.out-of-real.com ist hinzuzufügen.

Veröffentlichungen als Buch oder auf Datenträgern und ähnlichen sind nur mit meinem persönlichen Einverständnis gestattet.

Jede Nachbearbeitung oder Übersetzung ist nur nach persönlicher Absprache gestattet.

Verstöße mit betrügerischer oder böswilliger Absicht werden Strafrechtlich verfolgt. Wenn Du weißt, deine Handlung nicht in meinen Sinne, dann tu es nicht. Und wenn Du dir nicht sicher bist, frag mich bevor Du es tust.

(X.3) Geschichte dieses Textes

-2002 Ich begann in den ersten Monaten von 2002 eine kleine Homepage zu schreiben. Ich registrierte meine ersten Domains (kostenlos) am 31.03.2002 und 01.04.2002. Diese Homepage bestand aus mehreren reinen Texten (Astralreisenerlebnisse, übersinnliche Erlebnisse, Methoden). Ich begann Ende 2002 alle Erlebnisbeschreibungen zu einem Text zusammenzufügen und platzierte ihn in einem Wiki von einem Forum.

-2003 Ich machte das Nummernsystem. Jedes Erlebnis bekam seine eigene Nummer. Ich fügte die Träume und Methoden hinzu. Ich entschied in diesem Jahr aus diesem Text eine vollständige Arbeit über alle mir bekannten übersinnlichen Dinge zu machen.

-2004 Ich machte am 17.05.2004 die erste richtige HTML-Version (Mit Verlinkung und einigen Extras) für die Homepage und die letzte Reintextversion für das Wiki des Forums. Diese HTML-Version bestand nur bis zum 27.05.2004. Dann entschied ich mich, die großartigen Eigenschaften des HTMLs effektiver zu nutzen. Ich zerlegte und rekonstruierte den gesamten Text zu einer völlig neuen Version. Die Arbeiten des rekonstruieren, Sortierens und etwas Nachbearbeitens dauerten bis 04.06.2004.

2005-2009 Ich machte nicht viel in dieser Zeit. Einige kleine Nachbearbeitungen und nicht viel mehr.

-2010 Ich begann wieder härter zu arbeiten. Mehr Nachbearbeitungen und schlussendlich machte ich sogar mein erstes Buch (28.04.2010). Dann versuchte ich im August eine englische Übersetzung zu machen. Sie schlug fehl, da meine Englischkenntnis nicht ausreichte. Ich begann am Ende dieses Jahres eine zweite Auflage des Buches zu planen. Ich machte eine gigantische Nachbearbeitung um das Buch so gut wie möglich zu machen. Die Nachbearbeitung brauchte mehrere Monate.

- 2011 Die zweite Auflage des Buches war mehr als doppelt so groß (und voll mit Informationen), wie die erste Auflage. Es wurde am 02.01.2011

endlich fertig. Ich machte dann meinen zweiten Versuch diesen Text ins Englische zu übersetzen. Der Anfang war sehr schwer, aber es wurde später einfacher.

-2012 Nach über 100 Stunden harter Arbeit war die englische Übersetzung erfolgreich. Die Überarbeitung dieser Übersetzung benötigt mehr als 100 Stunden. Am 22.10.2012 erreichten beide Versionen von diesem Text (englisch und deutsch) zusammen eine Größe von mehr als 1.000.000 Zeichen (ungefähr 520.000 für die deutsche Version und 480.000 für die englische Version).

-2013 Ich habe die Überarbeitung der englischen Übersetzung am 06.02.2013 mit Version 2.153 abgeschlossen. Jahre von harter Arbeit wurden beendet. Die dritte Auflage des Buches wurde am 11.02.2013 fertiggestellt.

