

# Erkenne dich selbst

## Astrale Wahrnehmung

In dieser Meditationsübung werden wir die Natur unsere eigenen astralen Körpers erforschen und durch unsere astralen Sinne wahrnehmen. Es wird unsere erste Aufgabe sein experimentell unseren einzigartigen astralen Körper zu identifizieren. Um diese Aufgabe zu erfüllen werde ich einige neue Techniken einführen.

Dieses mal werden keine speziellen umweltlichen Voraussetzungen wie in der erste Meditationsübung erforderlich sein. Alles was Sie brauchen ist ein Raum in dem Sie privat sind und in dem Sie die Möglichkeit haben sich komfortabel zurück zu lehnen. Die bevorzugte Körperhaltung ist wieder sich zurück zu lehnen. Ihr Kopf ist leicht erhöht über Ihrer Brust und Ihre Brust ist leicht erhöht über Ihrem Unterleib.

Machen Sie es sich in Ihrer zurückgelehnten Position bequem und schließen Sie Ihre Augen.

**(PAUSE)**

Um zu beginnen müssen wir wahrlich mit unserem absichtlich-objektiven Bewusstsein unseres physikalischen Körpers verbunden sein. Der beste weg um das zu erfüllen ist unseren taktilen, fühlenden Sinn nach innen zu richten um zu erleben wie es ist in unserem Körper zu sein.

Fokussieren Sie Ihr Bewusstsein in Ihren rechten Fuß und nehmen Sie das momentane Erlebnis im Innern wahr. Nehmen sie objektiv den subjektiven Inhalt wahr der mit dieser Wahrnehmung einher geht und konzentrieren Sie sich auf das erleben dieses Ereignisses.

**(PAUSE)**

Verschieben Sie Ihr Bewusstsein jetzt in Ihre linke Wade und nehmen Sie ebenfalls das momentane Erlebnis in Ihr wahr. Merken Sie objektiv den subjektiven Inhalt auf und konzentrieren Sie sich auf das erleben des Ereignisses.

**(PAUSE)**

Verlagern Sie jetzt Ihr Bewusstsein auf den linke Oberschenkel und wiederholen Sie die selbe Wahrnehmung und Erfahren Sie sie.

**(PAUSE)**

Verlagern Sie Ihr Bewusstsein jetzt auf Ihre linke Hüfte und Ihr Gesäß.

**(PAUSE)**

Wiederholen Sie jetzt die selbe Sequenz mit Ihrem rechten Fuß, Ihrer rechten Wade, Ihrem rechten Oberschenkel und Ihrer rechten Hüfte und dem Gesäß.

**(PAUSE)**

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein jetzt bis es Ihr ganzes linkes und ihr ganzes rechtes Bein, von der Hüfte bis zum Fuß, umfasst und nehmen Sie gleichzeitig das momentane Ereignis in dieser Region wahr. Merken Sie objektiv den subjektiven Inhalt auf der einhergehen mit Ihrer Wahrnehmung ist und konzentrieren Sie sich auf das erleben dieses Ereignisses.

**(PAUSE)**

Vergrößern Sie jetzt Ihr Bewusstsein bis es Ihre ganze linke und Ihre ganze rechte Hand und Ihre Beckenregion einnimmt und diese im Feld der Wahrnehmung liegen. Nehmen Sie wahr und erleben Sie Ihre Hände und Ihre Beckenregion wie sie sich gegenseitig mit ein beziehen.

**(PAUSE)**

Vergrößern Sie Ihr Bewusstsein jetzt bis es Ihren linken Unterarm, Ihren rechten Unterarm und Ihren Unterleib einnimmt. Erfahren und nehmen wahr wie jedes in Ihrem Feld der Wahrnehmung ist.

**(PAUSE)**

Vergrößern Sie schlussendlich das Feld der Wahrnehmung so das es Ihren Nacken und Ihren Kopf mit einbezieht. Nehmen Sie wahr und erleben Sie wie Ihr Nacken und Ihr Kopf hinzugefügt wurden.

**(PAUSE)**

Dehnen Sie Ihr Bewusstsein jetzt über Ihren gesamten physischen Körper aus und erleben Sie wahrlich wie es ist in ihm zu sein.

**(PAUSE)**

Erkennen Sie das sie ein absichtlich-objektives Bewusstsein sind - ein essentielles Selbst - in Ihrem physischen Körper. Sie nehmen Ihren physischen Körper in besitz. Sie benutzen den physischen Körper. Aber Sie sind nicht von Ihrem physischen Körper abhängig. Sie existieren getrennt von Ihrem physischen Körper. Sie können wählen ob Sie von Ihrem physischen Körper beeinträchtigt werden und Sie können wählen ob Sie Ihren Körper erleben.

**(PAUSE)**

Fokussieren Sie Ihr Bewusstsein auf den subjektiven emotionalen Aspekt Ihrer Wahrnehmung des physikalischen Körpers. Nehmen Sie wahr auf welche Weise Sie gefühlsmäßig über Ihren Körper als Ganzes und über seine einzelnen Teile denken.

**(PAUSE)**

Dieser Körper aus emotionalen Gefühlen ist der Nächste, höchst individualisierte Teil Ihres astralen Körpers. Im Durchschnitt ist sein Inhalt nahezu ausschließlich von Ihrem unabsichtlichen Bewusstsein abgeleitet. Was bedeutet das die Durchschnittsperson in Wirklichkeit nur wenig oder gar keine Erfahrung darin hat sich eine Meinung in Bezug auf seine Gefühle die den Körper betreffen zu bilden. Obwohl diese Standpunkte so viel von dem ausmachen wie sich eine Person durch ihren Körper ausdrückt.

Die nächste Schicht Ihres astralen Körpers wird von der selben emotionalen Substanz zusammengestellt, aber in einer ein wenig mehr verdünnten Form. Da wir normalerweise so wenig gebraucht von der direkten Wahrnehmung dieser astralen emotionalen Substanz machen, müssen wir damit beginnen den Prozess die Wahrnehmung zuerst durch eine Vorstellen seiner Präsenz zu machen, um auf diesem Wege dazu zu kommen ihn zu erleben.

Beginnen Sie sich vorzustellen das diese emotionale Substanz eine dicke, kokonähnliche Schicht formt, die Ihren Körper umgibt. Machen Sie das vorerst ohne Details und Farbe. Es ist nur rohe emotionale Substanz.

**(PAUSE)**

Stellen Sie Ihren Fokus jetzt auf Ihre persönlichen Charakterzüge ein, negative sowie positive. Bezeichnen Sie sie so gut wie sie es vermögen und während Sie sie bezeichnen, stellen Sie sich vor, dass dies eine Menge der emotionalen Substanz die Ihren Körper umgibt formt.

**(LANGE PAUSE)**

Eventuell wird die ganze emotionale Substanz die Ihren Körper umgibt von Ihren Charakterzügen übernommen. Dann ist das Resultat eine sehr komplexe Schale angefüllt mit den symbolischen Farben und Formen Ihrer spezifischen persönlichen Charakterzügen.

**(PAUSE)**

Setzen Sie Ihren Fokus auf einen spezifischen Charakterzugform die innerhalb der emotionalen Substanz die Sie umgibt existiert. Gebrauchen Sie Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein um diesen Charakterzug wahrzunehmen und vermerken Sie den subjektiven Inhalt der mit Ihrer Wahrnehmung zusammenfällt.

**(PAUSE)**

Setzen Sie den Fokus Ihres Bewusstseins jetzt auf das erleben dieses Charakterzuges. Versetzen Sie sich wirklich in das Erlebnis was es heißt wie dieser Charakterzug zu sein.

**(PAUSE)**

Setzen Sie Ihren Fokus jetzt auf einen angrenzenden Charakterzug innerhalb Ihres Körper, bestehend aus der emotionalen Substanz und verfolgen Sie den gleichen wahrnehmenden und erlebenden Prozess während Sie ihn erkunden. Nehmen Sie ihn wahr und vermerken Sie seinen subjektiven Inhalt, erleben Sie dann was es heißt dieser Charakterzug zu sein.

**(PAUSE)**

Setzen Sie diesen Vorgang fort, setzen Ihren Fokus von einem zum nächsten Charakterzug bis Sie alle Ihrer persönlichen Charakterzüge wahrgenommen und erlebt haben die sich in Ihrem Körper aus emotionaler Substanz befindet.

**(LANGE PAUSE)**

Vergößern Sie Ihr Bewusstsein jetzt so, dass es ihren gesamten Körper aus emotionaler Substanz und all Ihre Charakterzüge beinhaltet. Nehmen Sie gleichzeitig wahr und erleben Sie wie es sich anfühlt in ihm zu sein.

**(LANGE PAUSE)**

Diese Schicht Ihres astralen Körpers repräsentiert die Form die Ihr Charakter ihm gibt, oder repräsentier Ihren Eindruck der astralen Substanz. Normalerweise sind die Charakterzüge die diesem Aspekt des astralen Körpers ihre Form geben das Produkt eines unabsichtlichen Prozesses und als dieses beeinflusst dieser Aspekt des astralen Körpers Ihre Wahrnehmung und Ihren Ausdruck mit unabsichtlich-subjektiven Inhalt. Dieser astrale Inhalt verhält sich wie einer von unseren Hauptsächlichen subjektiven Filtern in unserer Wahrnehmung.

Die Wahrnehmung durch diesen Aspekt des astralen Körpers taucht in einem Prozess von emotionaler Nachbildung auf, in der ein externer emotionaler Status mit dem Inhalt unseres Charakters verglichen wird. Wir erhalten dann beides, Resonanz oder Dissonanz in Relation mit dem externen emotionalen Status der davon abhängig ist ob wir diesen Status in unserem eigenen emotionalen Inhalt erkennen oder nicht. Resonanz erscheint sobald wir Ähnliches finden und in der Lage sind diesen Status in unserem eigenen

astralen Körper nach zu bilden und umgekehrt erscheint Dissonanz wenn es keine Wiedererkennung gibt und wir nicht in der Lage sind eine Nachbildung zu erstellen. Demnach hängt die Bandbreite und Qualität der Emotionen denen in dieser Schicht unseres astralen Körpers form gegeben wurde von unseren astralen Feingefühl ab.

Transformieren wir unseren Charakter von diesem gewöhnlichen Status des unabsichtlichen in eine Kreation des absichtlich-objektiven Bewusstsein, verschiebt sich die Natur und Qualität unseres Astralen Körpers und seine Kraft wahrzunehmen und sich auszudrücken vom Unabsichtlichen zum Absichtlichen. Mit anderen Worten gesagt, sobald die Charakterzüge die der emotionalen Substanz des astralen Körpers form geben zu einem Gegenstand der Absicht und positiven Zielsetzung werden, wird der astrale Körper ein Werkzeug des essentiellen Selbst.

Ist der Charakter erst einmal zu einem Absichtlichen Status transformiert, hört er auf von den Limitationen unseres eigenen Inhaltes begrenzt zu werden und kann dann Resonanz mit emotionalen Umständen die nicht im Bereich unseres eigenen Inhaltes liegen erreichen. Das ist wenn die so genannten astralen Sinne des Hellsehen, Hellhören und Hellfühlen zugänglich für das absichtliche Bewusstsein werden. Hier ist es dem absichtlichen Bewusstsein möglich den ausgeklügelten astralen Körper zu benutzen um Resonanz von jeglichem emotionalen Umstand zu erhalten den es auswählt, auf diese Weise erringt man ein direktes emotionales Erlebnis dieser Umstände.

Für den Moment werden wir allerdings die Attribute des transformierten, astralen Körpers diskutieren und zu unsere Erkundung der Basis der astralen Wahrnehmung die für uns alle möglich ist zurückkehren.

Setzen Sie Ihren Fokus wieder auf die Wahrnehmung Ihres ganzen Körpers aus emotionaler Substanz und auf alle Charakterzüge. Erfahren wie es sich anfühlt in diesem Körper zu sein.

**(PAUSE)**

Öffnen sie jetzt langsam Ihre Augen und erweitern Sie Ihr wahrnehmendes Bewusstsein für eine externe Überprüfung des Raumes indem Sie sich befinden und fangen Sie gleichzeitig das Bewusstsein Ihres astralen Körpers ab.

Nehmen Sie jetzt Notiz davon wie Ihr astraler Körper auf die Details des Raumes reagiert oder interagiert. Vermerken bei welchen Details Ihr astralen Körper Resonanz erlebt und mit welchem er Dissonanz erlebt. Vermerken Sie welche Details sie zufrieden stellen und vor welchen Sie zurückstoßen.

**(PAUSE)**

Fokussieren Sie Ihr Bewusstsein in Ihren astralen Körper und erleben Sie die Resonanz und Dissonanz die entstehen.

**(LANGE PAUSE)**

Vermerken Sie mit welche Grad Sie Ihre astrale Wahrnehmung Ihres Umfeldes informiert, vor allem Ihre Reaktionen im Bezug auf die objektiven Details die sie überwachen.

**(PAUSE)**

Neben Ihrer subjektiven astralen Reaktion gibt es auch den emotionale Status des Objektes an sich, der auf keine Weise von Ihren emotionalen Reaktionen abhängig ist. Es ist dieser emotionale Status des Objektes an sich auf das Ihr astraler Körper reagiert. Fokussieren Sie Ihr absichtlich-objektives Bewusstsein auf die direkte Wahrnehmung des emotionalen Status den jedes Objekt separat von Ihrer astralen Reaktion hat.

**(LANGE PAUSE)**

Fokussieren Sie den Ton meiner Stimme und kehren Sie langsam zur normalen Wahrnehmung Ihres Umfeldes zurück.

Setzen Sie sich aufrecht hin und reorientieren Sie sich während ich ein paar Worte zum Schluss sage.

Die große Schwierigkeit diese besondere Meditationsübung, die den astralen Körper erkundet, zu erstellen liegt darin dass sie für ein großes Spektrum an Persönlichkeiten passen muss. :-) Wenn Sie bereits die Transformation Ihres Charakters erreicht haben wie es in den ersten drei Stufen im Weg zum Wahren Adepten beschrieben ist, werden Sie ganz natürlich dazu fähig sein weit mehr als diese kurze Erkundung astrale Wahrnehmung zu erfassen. Wenn das auf Sie zutrifft dann empfehle ich weitere Erkundungen und Experimente entlang dieses roten Fades. Benutzen Sie die Methoden die ich umrissen habe um Ihre objektive Wahrnehmung des objektiven emotionalen Zustandes der Ihrem Umfeld anhaftet zu vertiefen.

Wenn Sie sich andererseits noch nicht in mit disziplinierten Überwachung und Transformation Ihres persönlichen Charakters tätig geworden sind, empfehle ich Ihnen besonders dies zu tun. Wenn Sie dies tun werden Ihre wahrnehmenden Fähigkeiten auf eine ganz neue und viel reichhaltigere Ansicht der Welt und von Ihnen selbst fähig.

In jedem Fall empfehle ich Ihnen dass Sie während der kommenden Tage und Wochen Ihre Fähigkeiten des absichtlich-objektiven Bewusstseins nutzen und aktiv danach streben ihre astrale Wahrnehmung bei den Dingen denen Sie begegnen zu benutzen. Erleben Sie die emotionalen Umstände denen Sie begegnen. Kosten Sie sich voll und ganz aus und merken Sie sich ihre objektive Bedeutung die inmitten Ihrer subjektiven Reaktionen liegt. Benutzen Sie Ihr Bewusstsein um das Leben das in Ihrem Wunder Ihres eigenen astralen Körpers liegt wirklich zu erleben.