

3.4 Die lebendige Vorstellung – Visualisierung

„Denken und handeln Sie, als wäre es unmöglich zu versagen.“ Charles F. Kettering

Konzentration auf das zu erreichende Ziel und Gedankenstille verstehen wir als Basistechniken eines erfolgreichen Erfolgs-Magiers. So wie die angehende Frisörmeisterin während ihrer Ausbildung sich zunächst mit dem Haarewaschen, der Haarstruktur, den Farbtechniken usw. auseinandersetzen muss, bevor sie an eine anspruchsvolle Kreation wie die hochzeitsfähige Hochsteckfrisur herangelassen wird, so wird der ungeduldige Neophyt sich zuerst die grundlegenden Fähigkeiten aneignen, ohne die eine Weiterarbeit keinen Sinn macht. Wenn Du Dich nicht auf den Punkt und in Sekundenschnelle konzentrieren kannst, wenn Du Deine störenden Nebengedanken nicht völlig zum Schweigen bringen kannst, wie willst Du dann die lebendige Vorstellung eines Lebenszieles Wirklichkeit werden lassen?

Seit Jahrtausenden lehren ausnahmslos alle magischen Schulen, unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund, dass durch die Kraft der Visualisierung, auch Imagination genannt, nahezu jedes Ziel auf Erden oder an anderen Orten erreicht werden kann. Durch nichts übertroffen in seiner Wirksamkeit ist der bildhafte Glaube, die unerschütterliche, im ganzen Organismus belebte Vorstellung, ja Gewissheit, dass ein vorgenommenes Ziel bereits erreicht ist. Es geht in der Magie nicht um bloßes Erzeugen von bunten Bildern, das kann jeder Fotoapparat besser. Worauf es ankommt, ist die Projektion räumlicher, dreidimensionaler, lebendiger Wirklichkeiten. „Lebendig“ bedeutet mit allen realen Eigenschaften wie Bewegungen, Geräuschen, Gerüchen, manchmal auch Emotionen.

Die bisherigen Lernziele führten eine Anpassung der "Schwingungsfrequenz" des physisch/ätherisch-astralischen Körpers herbei und gewöhnten uns an magisches Denken und Handeln. Wir stehen nun vor der persönlichen Entwicklungsstufe, mit Hilfe der erfolgs-magischen Visualisierung die Durchführung fast aller magischen Werke zu ermöglichen. Die zusätzliche Anreicherung mit Chi ist dafür unabdingbare Voraussetzung und so etwas wie eine tägliche Dauerübung. Chi ist die aufzuwendende Energie und muss in reiner Qualität erzeugt werden. Wir sind bald in der Lage, es zu empfangen, es auch wieder abzustrahlen und für unsere Zwecke als „Rohmaterial“ auf der physischen Ebene zu verarbeiten. Die Triebkraft, die den Energiestrom in Gang bringt und am Laufen hält, ist der absolute Wille, der mit jedem Lernziel und jeder Lektion der Erfolgs-Magie stärker wird. Zusammen mit dem unerschütterlichen Glauben an den Erfolg bilden diese Komponenten ein unschlagbares Trio wenn es darum geht, aus einer gedachten eine visualisierte und schließlich eine reale Welt zu erschaffen. Nichts, aber auch gar nichts im Universum existiert ursachen- oder absichtslos. Machen wir uns mit dem Gedanken vertraut, dass fast alles, was geschieht, seine Ursachen in der Astralsphäre hat. Sie wird deshalb auch „Ursachenwelt“ genannt.

Wir müssen lernen, Chi nicht nur anzureichern, wobei wir schon ein gutes Stück vorwärts gekommen sind. Wir sind manchmal gezwungen, magische Arbeit in Situationen zu verrichten, die rasches Handeln erfordert. Die notwendige Energie dafür soll in Sekundenschnelle zur Verfügung stehen. Das bedeutet, unser nächstes Lernziel wird sein ...


- in kürzester Zeit die erforderliche Chi-Menge bereitzustellen
- in kürzester Zeit das Maximum unserer Konzentrationsfähigkeit abzurufen
- in kürzester Zeit die perfekte Visualisierung herzustellen.

3.4.1 Wir brauchen mehr Chi


Wir wissen bereits, dass zwischen physischem und Astralleib das sogenannte „ätherische Doppel“ wirkt, das die Aufgabe hat, den physischen Leib zu bauen, zu erhalten, dessen Rückwirkungen zu verarbeiten und wieder positiv auf ihn einzuwirken. Er wird aus diesem Grunde auch „Lebensleib“ genannt. Auch dieser besteht wie der physische aus Skelett, Nervenzentren, Organen, Kreislauf usw. Diese feinstofflichere Masse ist Chi. Ohne Chi-Kraft ist kein magisches Werk möglich. Ziel des Magiers muss sein die leichte Trennbarkeit des Chi vom physischen Körper. Die Kooperation zwischen Astral- und physischem Leib wird durch die Chakren gewährleistet. Diese werden durch die folgenden

Übungen ebenfalls entwickelt.

Zur Materialisation geistiger Kräfte sind starke Mengen von Chi-Substanz nötig. Wer über schwache Lebenskraft verfügt – Symptome dafür können sein Nervosität, Empfindlichkeit, Leistungsschwäche, Anfälligkeit für Krankheiten, Depressionen usw. - soll zunächst durch Stabilisierung seiner Gesundheit gesundes Chi anreichern: regelmäßig frische Luft, Abhärtung, moderater Ausdauersport in Maßen und ohne leistungsorientiertem Ehrgeiz, gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf, innere Ruhe, Toleranz. Alle bisher beschriebenen Atemübungen dienen der Chi-Anreicherung. Der bewussten und zusätzlichen Chi-Zuführung jedoch dienen die folgenden Techniken.


 **32** a) Das Chi-Ventil: Sitzend und in Bewusstseinsstufe 2 stellen wir uns wie in Übung 2.4.7 eine kleine Kugel vor unserem Herz-Chakra in warmem Farbton vor. Der Kugel entströmt Kraft in alle Körperteile bis zum Hals. Der Kopf bleibt unbehelligt. Dabei ist die Kugel nur eine Schaltstation zwischen Astral- und physischem Körper, die ohne Unterlass einem Ventil ähnlich Energie von der einen in die andere Ebene strömen lässt.

Sollten wir aber eine außerordentlich große Menge Chi benötigen und der Kraftstrom aus dem Astral-Körper beginnt abzuebben, dann visualisieren wir einen erneuten Kraftstrom, der in Stoßwellen immer wieder aufs Neue an unseren physischen Körper heranrollt, einem Gezeitenstrom gleich, nur nicht aus einer Richtung kommend, sondern aus allen Richtungen gleichzeitig. Diese Praktik ist in hervorragender Weise für Leistungssportler und Schwerstarbeiter geeignet.

 **33** b) Chi-Erneuerung: In Fortsetzung und Steigerung von „Das Chi-Ventil“ – vor uns eine Schüssel mit klarem, kaltem Wasser, die wir vorher abgestellt haben – versuchen wir nun, verbrauchtes Chi zu erneuern. Wenn wir das Gefühl haben, unser Körper ist maximal mit Chi versorgt, stellen wir uns vor, wie sich die Kraft nach und nach in den Händen konzentriert. Wir halten die Hände über die Wasserschale und lassen den gesamten Chi-Vorrat in die Schüssel fließen.

Noch einmal im Überblick: Chi fließt unaufhörlich in unseren Körper, fließt in die Hände und strömt aus den Fingerspitzen in die Schüssel mit Wasser. Wir verströmen Chi nach außen! Nun bilden wir mit unserem Körper ein Pentagramm, d.h. wir stellen uns mit leicht gespreizten Beinen hin, strecken die Arme waagrecht aus und fühlen die verbrauchte Menge Chi wieder in uns einströmen. Diese Übungseinheit solltest Du auf ein paar Minuten beschränken. Du wirst nach einiger Zeit einen außerordentlich starken Anstieg Deines Energiepegels feststellen können, ideal vor anstrengenden Tätigkeiten und notwendig vor ausgedehnten magischen Praktiken.

3.4.2 Basislektion Visualisierung

 **34** a) Arbeitsschritt 1: In Bewusstseinsstufe 1 und völliger Ungestörtheit betrachten wir, möglichst ohne die Augenlider zu bewegen, einen Tischtennisball, der einen Meter vor uns auf dem dunklen Tischtuch liegt. Nach etwa fünf bis zehn Minuten schließen wir die Augen und sehen zunächst das Nachbild langsam sich auflösen. Dieses Nachbild ersetzen wir nun visuell durch ein identisches Abbild des Tischtennisballs. Will es nicht gelingen, Augen wieder auf, Tischtennisball fixieren, Augen zu, Abbild erzeugen. Nach den hinter uns liegenden Lektionen dürfte es maximal ein paar Wochen dauern, bis der Gegenstand visuell kopiert werden kann.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und erzeugen – diesmal in Bewusstseinsstufe 2 - das Abbild eines Tischtennisballes ohne vorherige Betrachtung. Dieser Schritt muss unbedingt beherrscht werden, bevor Du mit Arbeitsschritt 2 weitermachst.

b) Arbeitsschritt 2: Vor uns liegt wieder der Tischtennisball. Wir schließen die Augen und visualisieren den Ball. Doch dieses Mal liegt er nicht still, sondern rollt in eine Richtung bis er dem Blickfeld entschwunden ist. Achte auch auf das Rollgeräusch des Balles. Versuche auch, den Ball auf dem Tisch hüpfen zu lassen. Gelingen visuelle und akustische Vorstellung nicht oder nur unvollständig, lässt Du vorher den Vorgang real ablaufen und visualisierst ihn anschließend.

c) Arbeitsschritt 3: In besonders tiefer Bewusstseinsstufe 2, aber diesmal mit geöffneten Augen, erzeugst Du eine Kopie des Balles an derselben Stelle, an der das Original liegt. Obwohl es scheint, als

würde nur ein Ball vor Dir liegen, sind es in Wirklichkeit zwei. Für einen Außenstehenden klingt das zunächst widersinnig, aber Du weißt, dass die Ballkopie aus Chi besteht und keine materiellen Hindernisse kennt. Nun versetzt Du das Abbild in eine Rollbewegung. Deine ausgestrahlte Chi-Kraft in Gestalt eines visualisierten Tischtennisballes nimmt nun Einfluss auf die physische Ebene und zwingt den Original-Ball ebenfalls zur Rollbewegung. Nun hast Du das erste Mal richtig psychokinetisch gearbeitet.

In Stichpunkten noch einmal die Arbeitsschritte:

- Betrachtung eines realen Gegenstandes
- visuelle Nachbildung des realen Gegenstandes
- Einwirkung des Abbildes auf den realen Gegenstand – gedankliche Verknüpfung
- Neuschöpfung eines Abbildes ohne reales Vorbild
- Einwirkung des geschaffenen Abbildes auf die physikalische Ebene (= sichtbare Einflussnahme)

Mit etwas Fantasie werden Dir nun sicher weitere Anwendungsbeispiele einfallen, wie mit ausgesandtem Chi Wirkungen auf der materiell-physischen Ebene erzielt werden können. Versuche es einmal mit einer brennenden Kerze, erzeuge eine Kopie und bringe sie zum Erlöschen. Versuche es mit einer völlig ungetrübten und stillen Wasseroberfläche. Erzeuge Wellen und Kreise.

Hast Du es bis hierher geschafft, bist Du motiviert genug und Dir werden zusätzliche Experimente gelingen. Doch denke stets daran: Schweige! Alles andere wäre nicht nur ein Rückschritt, sondern würde in einer persönlichen Katastrophe enden. Mit diesen und den sich noch entwickelnden Fähigkeiten bist Du allerdings in einen Modus der Verantwortung eingetreten, der Dich in der kommenden Zeit vor große und bislang noch unbekannte Herausforderungen stellen wird. Das neue Wissen ist dazu geeignet, missbraucht zu werden. Beispiele dafür würden Dir sicher einfallen. Setze es jedoch zum Segen Deiner mitmenschlichen Umgebung ein und Du wirst reichlich belohnt. Mehr darüber zu sagen, wäre noch zu früh.

Der berühmte Arzt und Reformator der Medizin aus dem Mittelalter, Paracelsus, erkannte das Potenzial unseres Denkens: *„Die Gedanken ... erschaffen ein neues Paradies, eine neue Stütze, eine neue Quelle der Kraft, aus der neue Künste hervorspringen.“* Machen wir uns diese Erkenntnis zu eigen und schaffen wir unser Paradies.

In den folgenden Lektionen werden wir die Fähigkeit zur Visualisierung voranbringen. Wir stehen ja noch nicht am Ende unseres Könnens. Es gilt, die inneren Sinne dafür zu schulen und die harmonische und effektive Zusammenarbeit mit dem absoluten Willen zu optimieren.

3.4.3 Warmes Wasser

Die folgende Lektion gelingt nur dann, wenn auch die „Basislektion Visualisierung“ erfolgreich war. Auch wenn der Erfolg nur bescheiden war, es geht hier nicht um ein perfektes Ergebnis, sondern „nur“ um den Trainingseffekt. Wir trainieren unsere Fähigkeit der Chi- oder Energieübertragung nun mit der Unterstützung möglichst vieler Sinne, wir trainieren unsere persönliche Willenskraft und ihre Fähigkeit, mit dem absoluten Willen zusammenzuarbeiten. Natürlich rechnen wir mit einem Übungserfolg, aber dieser ist eigentlich zweitrangig.



Vorbereitung: In Bewusstseinsstufe 1, stehend und mit geöffneten Augen heben wir ohne Anspannung etwas die Hände in Höhe des Herz-Chakras. Die Handflächen zeigen nach vorne von uns weg. Nach einigen Minuten stellt sich ein Wärmegefühl ein. Dieses Gefühl verstärken wir imaginativ bis zu einem Hitzestau. Bevor die Hitze zu unangenehm wird, strahlen wir sie in die Umgebung ab. Nun verbringen wir einige Minuten mit der Kreislaufatmung, um uns wieder mit Chi aufzuladen (siehe 2.1!)

Lektion „Warmes Wasser“: Wir stellen eine Schüssel mit kaltem Wasser etwa einen Meter vor uns auf einen Tisch und zwar so, dass wir gleichzeitig die Sonne und die Schüssel sehen können. Bei Regen oder bedecktem Himmel trinken wir eine Tasse Tee und erwarten sehnsüchtig den freien Himmel. Wir heben wieder die Hände wie in der vorbereitenden Übung. Die Handflächen zeigen zur Sonne und speichern so viel Wärmeenergie wie möglich. Im Augenblick des größten Wärmestaus

richten wir unsere Hände mit den Fingerspitzen nach vorne gestreckt und lassen die Wärme in die Wasserschüssel entweichen. Wer will, kann mit einem Thermometer den Wärmetransfer überprüfen. Aber bitte keine schädlichen Selbstzweifel aufkommen lassen, wenn es nicht auf Anhieb klappen sollte. Von großer Bedeutung ist die Vorstellung des fließenden Wärmestroms von den Händen in das Wasser. Den Transfer-Effekt kannst Du fördern, indem Du den Wärmestrom mit einem rötlich-gelben Energiestrahle visuell verbindest.

Nach einigen Tagen wird es Dir gelingen, manche brauchen etwas länger. Nach einem erfolgreichen Versuch gehst Du dazu über, den Prozess der Wärmeübertragung zu beschleunigen, bis Du in der Lage bist, mit einer einzigen wuchtartigen Bewegung den Wärmestau wegzuschleudern.

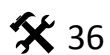
Den Zeitpunkt, ab dem die Sonne als Wärmequelle überflüssig geworden ist, erkennst Du selber. Du hebst die Hände wie in der Übungsvorbereitung, erzeugst imaginativ einen Wärmestau und strahlst ihn so rasch wie möglich in Richtung Wasserschüssel.

Dem Kreativen fallen zu dieser Lektion sofort geeignete Anwendungsbeispiele ein. An Stelle der Wasserschüssel benutzen wir frierende Gliedmaßen, entweder unsere eigenen oder die unserer Mitmenschen. Kalte Hände oder Füße wollen gewärmt werden. Gehe dabei so unauffällig wie möglich vor. Niemand soll von Deiner wärmespendenden Einflussnahme etwas merken. Du kennst den Grund: Schweigen!

Beeindruckende Beispiele menschlicher Fähigkeiten liefern tibetische Mönche des Vajrayana-Buddhismus mit der tantrischen Meditationstechnik „Tummo“ (= innere Hitze). Durch bewusst starke Erhöhung ihrer Körpertemperatur gelingt es ihnen trotz frostiger Außentemperaturen nasse T-Shirts auf ihren Körpern zu trocknen. Doch dieser Effekt ist Nebensache und hat lediglich Kontrollfunktion. Das innere Ziel dieser Technik ist die Energiesteuerung von innen nach außen, um negative Gefühle und Gedanken durch „Verbrennen“ zu tilgen. Dieses Lebensziel ist zwar auch Bestandteil unseres Lehrplans, aber wir arbeiten daran mit anderen Methoden. Negative, kranke, zerstörerische Komponenten unserer Persönlichkeit bekämpfen wir nicht, sonst würden wir sie nur stärken, indem wir ihnen unnötig Aufmerksamkeit schenken. Durch Förderung positiver, gesunder, kreativer und konstruktiver Anteile unseres Wesens haben die „bösen“ Anteile keinen Spielraum mehr, sich in unserem Leben auszutoben. Dieser Weg hat sich bestens bewährt.

3.4.4 Mein Spiegelbild wird aktiv

Wenn wir in hochmagische Bereiche vorstoßen wollen, muss es uns gelingen, den Astralleib vom physischen Leib zu trennen. Wir wollen in der Lage sein, aus der Astralsphäre heraus zu handeln. Die Trennung gelingt uns im Schlaf ohne Schwierigkeiten, was aber nicht funktioniert, ist das bewusste und zielgerichtete Handeln. Folgende Lektion ist auch für Neophyten ohne Schwierigkeiten durchführbar, er darf nur nicht frühzeitig aufgeben. Du brauchst allerdings ein belastbares Nervenkostüm. Lass Dich überraschen!



Wir sitzen entspannt vor einem Ganzkörperspiegel in einem abgedunkelten Raum. Eine schwache Lichtquelle seitlich hinter Dir sorgt für etwas Orientierung. Kerzen sind wegen ihrer unruhigen Flamme nur bedingt geeignet, denn sie können die Konzentration stören. Am besten eignet sich ein schwaches Nachtlicht, das in Kinderzimmern Verwendung findet. Du begibst Dich in einen Zustand tiefster möglicher Versenkung, ähnlich Bewusstseinsstufe 2, nur mit geöffneten Augen. Wir nehmen Blickkontakt mit unserem Spiegelbild auf und starren mit unbeweglichen Lidern auf den Punkt zwischen den Augen, der Nasenwurzel genannt wird. Nach einigen Sekunden bereits geschehen seltsame Dinge mit Deinem Spiegelbild: bei manchen Lehrgangsteilnehmern verschwimmt das Spiegelbild, wird wieder klarer, um erneut zu verschwimmen. Bei anderen wiederum verzerren sich die Gesichtszüge ins Schrecklichste, worauf fast alle die Übung abbrechen. Einige sind in der Lage, die Umrisse ihres Astral-Körpers zu erkennen, einem schwachen Schein an der Peripherie des physischen Körpers. All diese Phänomene dürfen uns nicht aus der Ruhe bringen, so gewöhnungsbedürftig ihr Anblick zunächst sein mag. Du gewöhnst Dich daran und findest den Anblick, der morgen schon ein ganz anderer sein kann, irgendwann sogar amüsant.

Nun wird es aber erst richtig spannend: