

Ray del Sole

Selbsthypnose

für Franz Bardons Weg
zum wahren Adepten



Synergia 

Selbsthypnose

für Franz Bardons Weg zum wahren Adepten

Synergia 

1. Auflage, 2017

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2016 by Synergia Verlag, Roßdorf

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU
ISBN-13: 978-3-906873-27-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Selbsthypnose

für Franz Bardons Weg zum wahren Adepten

Achtung

Bitte beachten Sie, dass Sie die Verantwortung für alle Übungen, Experimente und Ratschläge in diesem Buch übernehmen. Alle Warnungen spiritueller Lehrer, besonders von Franz Bardon, indischen Yogis und mir, sollten ernst genommen werden. Die spirituelle Ausbildung ist eine Kunst und Wissenschaft und nicht etwas, mit dem man spielen sollte oder nur die Neugier befriedigt. Die spirituelle Entwicklung dauert Jahre, ganze Leben. - tatsächlich viele Inkarnationen. Da Sie ein unsterbliches Wesen sind haben Sie genug Zeit, um Schritt für Schritt den Weg zu beschreiten und dabei das Gleichgewicht in allen Aspekten zu halten.

Ich möchte an dieser Stelle meinem Freund Ivo herzlich danken, für das Lektorat dieses Buches! Möge das göttliche Licht Dich führen auf Deinem Weg der Weisheit und Liebe!

Ray del Sole, im Dezember 2016

Mit Respekt gegenüber dem Gesetz der Vollkommenheit verbinden wir das männliche Prinzip des Willens mit dem weiblichen Prinzip des Unterbewusstseins, so dass sich die magische Entwicklung in ihrer besten Weise entfaltet. Wir säen die Samen neuer Qualitäten, Fähigkeiten und Kräfte in das fruchtbare Feld unseres Unterbewusstseins und lassen die Transformation beginnen.

Ray del Sole

Ich widme diese Arbeit allen wahren Suchern des ewigen Lichts. Möge es eurer Entwicklung zu wahrer Meisterschaft dienen.

Ray del Sole

INHALT

EINFÜHRUNG	8
HYPNOSE – WAS DU BEACHTEN SOLLTEST	10
HAFTUNGSAUSSCHLUSS FÜR DIE SELBSTHYPNOSE ANWEISUNGEN	10
KONTRAINDIKATIONEN FÜR HYPNOSE.....	10
PROBLEMATISCHE FAKTOREN FÜR HYPNOSE	12
THEORIE	13
DIE POLARITÄT DES BEWUSSTSEINS.....	13
INTELLIGENZ, AUFMERKSAMKEIT UND BEWUSSTSEIN	15
AUTOSUGGESTION VERSUS SELBSTHYPNOSE	16
ERGEBNIS- UND PROZESSIMAGINATION	19
BEISPIEL SELBSTHYPNOSE: AUFLÖSUNG VON BLOCKADEN.....	23
PRAXIS	27
DIE RICHTIGE VORBEREITUNG FÜR DIE SELBSTHYPNOSE	27
INDUKTION	30
DIE PROGRAMMIERUNG DER MUDRAS	33
DEIN SPEZIELLER TRAININGSORT	34
AUSLEITUNG (LEAD OUT)	37
DIE PIKA-PIKA-ATMUNG	37
SELBSTHYPNOSE FÜR BARDONS 10 STUFEN TRAINING	40
ERSTE STUFE - SUGGESTIONEN.....	41
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe I:.....</i>	<i>41</i>
<i>Magische Geistes-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	<i>42</i>
<i>Magische Seelen-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	<i>44</i>
<i>Magische Körper-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	<i>46</i>
ZWEITE STUFE - SUGGESTIONEN	51
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe II:.....</i>	<i>51</i>
<i>Magische Geistes-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	<i>52</i>
<i>Magische Seelen-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	<i>55</i>

<i>Magische Körper-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	57
DRITTE STUFE - SUGGESTIONEN	60
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe III</i>	60
<i>Magische Geistes-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	61
<i>Magische Seelen-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	62
<i>Magische Körper-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	63
VIERTE STUFE - SUGGESTIONEN	68
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe IV</i>	68
<i>Magische Geistes-Schulung: (IV) – Suggestionen</i>	69
<i>Magische Seelen-Schulung: (IV) – Suggestionen</i>	70
<i>Magisches Körper Training (IV) – Suggestionen</i>	73
FÜNFTE STUFE - SUGGESTIONEN	75
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe V</i>	75
<i>Magische Geistes-Schulung: (V) – Suggestionen</i>	76
<i>Magische Seelen-Schulung: (V) – Suggestionen</i>	77
<i>Magisches Körper Training (V) – Suggestionen</i>	79
SECHSTE STUFE - SUGGESTIONEN	83
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VI</i>	83
<i>Magische Geistes-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	84
<i>Magische Seelen-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	86
<i>Magische Körper-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	87
SIEBTE STUFE - SUGGESTIONEN.....	88
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VII</i>	88
<i>Magische Geistes-Schulung: (VII) – Suggestionen</i>	89
<i>Magische Seelen-Schulung: (VII) – Suggestionen</i>	89
ACHTE STUFE - SUGGESTIONEN.....	92
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VIII</i>	92
<i>Magische Geistes-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	93
<i>Magische Seelen-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	94
<i>Magische Körper-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	97
NEUNTE STUFE - SUGGESTIONEN	99
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe IX</i>	99
<i>Magische Geistes-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	100

<i>Magische Seelen-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	101
<i>Magische Körper-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	102
ZEHNTE STUFE - SUGGESTIONEN	103
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe X</i>	103
<i>Magische Geistes-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	104
<i>Magische Seelen-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	105
<i>Magische Körper-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	107
WEITERE ANWENDUNGEN	109
DIE RICHTIGE HALTUNG	109
EIN TREFFEN MIT DEINEM SPIRITUELLEN FÜHRER	110
REINIGUNG UND HEILUNG	111
REINIGUNG UND HEILUNG VON ALTEM KARMA	113
PSYCHISCHE HYGIENE	116
MEISTERSCHAFT	117
IMMUNSYSTEM	119
CHARISMA	120
SELBST-RESPEKT / SELBSTVERTRAUEN	122
DER FLUSS DES LEBENS	124
MOTIVATION	125
SUPERLEARNING	127
NACHWORT	131
EMPFEHLUNGEN:	132

Einführung

Lieber Student von Franz Bardons "Der Weg zum wahren Adepten",

so wie du folge ich dem heiligen Pfad zum Ziel der menschlichen Evolution. Der Weg ist sehr lang und wirklich felsig. Gefahren und Fallen warten auf den sorglosen Reisenden. Und manchmal trifft man auf Hindernisse, die unüberwindbar erscheinen. Dann bist du gezwungen, auf deinem Weg anzuhalten. Du schaust dir das Hindernis an und beginnst, über all die Opfer, die harte Arbeit und das Training nachzudenken, aber auch über die großen Erfahrungen, die du bereits in der Vergangenheit auf deiner spirituellen Abenteuerreise hattest. "War der ganze Aufwand für nichts? Soll ich etwa meine Reise hier beenden? Solche Gedanken können in deinem Bewusstsein auftauchen, während du das Problem vor dir betrachtest. Und jetzt, was wirst du tun? Gibst du auf, oder versuchst du alles um es zu überwinden?"

Ich bin schon seit langer Zeit auf dem heiligen Pfad unterwegs und kenne alle Schwierigkeiten und Probleme. Das Training von Bardons ist mehr als anstrengend. Es ist wie das Erklimmen des Mount Everest ohne Vorbereitung, und es wäre eine Untertreibung zu sagen, dass dies extrem ist. Und tatsächlich musst du extrem sein, um den direkten Weg zu meistern.

Auf der anderen Seite handelt es sich hier um Magie. Magie hat geheime Aspekte, in der gleichen Weise wie Bardons Bücher und Lehren. Wenn du also die Geheimnisse der Magie verstehst und wenn du zwischen den Zeilen in seinen Büchern lesen kannst, dann kannst du Wunder bewirken - Wunder des Fortschritts, wo der Fortschritt unmöglich erscheint.

Ein großes und wichtiges Geheimnis für den Fortschritt auf dem Weg, ist die intelligente Nutzung der Macht des Unterbewusstseins. Die meisten Schüler verstehen nicht die Bedeutung des Unterbewusstseins und sie verstehen auch nicht das Verhältnis von Willen und Unterbewusstsein. Bardón gab nur ein paar Hinweise dazu.

Im Folgenden beschreibe ich die geheime Beziehung zwischen ihnen und wie das Unterbewusstsein am besten für den Fortschritt auf dem Weg verwendet wird.

Ich hoffe und wünsche dir lieber Leser, mit diesem Buch in deiner spirituellen Entwicklung zu dienen, damit du ein echter Tempel des göttlichen Geistes wirst, wie es für alle von uns vorgesehen ist.

Sicherlich können nur Schüler mit der richtigen Einstellung auf den vollen Erfolg zählen. Für alle anderen wird die göttliche Vorsehung einen Weg finden, sie vom Weg abzulenken (zu ihrer eigenen Sicherheit). Deshalb betone ich in all meinen Büchern die spirituelle Haltung so sehr. Mystik und Magie gehen immer Hand in Hand. Echte Magie ohne Mystik, ohne spirituelle Haltung, gibt es nicht.

Ray del Solé

HYPNOSE – WAS DU BEACHTEN SOLLTEST

Haftungsausschluss für die Selbsthypnose Anweisungen

Alle Techniken, Anregungen und Anweisungen sind geprüft und entsprechen den aktuellen professionellen Standards der Hypnose-Anwendungen. Dennoch verwendest du die folgenden Anweisungen für die Selbsthypnose auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung. Ich möchte darauf hinweisen, dass ich keine Haftung übernehmen kann, insbesondere für selbst kreierte Suggestionen, die zu physischen oder psychischen Schäden oder anderen Nachteilen führen, die sich aus der Anwendung der Selbsthypnose ergeben haben. Bitte beachte die Kontraindikationen!

Allgemein trägst du die volle Verantwortung für Deine spirituelle, magisch-mystische Ausbildung. Das muss dir bewusst sein. Folge den vier Säulen des Tempels von Salomon, wie Bardou sie beschreibt!

Kontraindikationen für Hypnose

Wenn Du nicht gesund bist, wende Dich bitte an deinen Arzt. Frage ihn, falls es irgendwelche Risiken für Dich bei der Anwendung von Selbst-Hypnose gibt.

In den folgenden Fällen sollte Hypnose nicht angewendet werden:

- Für geistig behinderte Menschen (weil die Gehirnfunktionen beeinträchtigt sind und die Wirkung der Hypnose schwer vorherzusehen ist)
- Menschen mit schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, bei denen eine tiefe Entspannung kontraindiziert ist, wie z. B. Herzinsuffizienz
- Bei Psychosen (Schizophrenie, bipolare Störung, Dysthymie, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, oder andere schwere psychische Erkrankungen, insbesondere bei Wahn oder dissoziativen Symptomen)
- Depression im Allgemeinen (einige Hypnose-Techniken können Depressionen tatsächlich intensivieren)
- Im Falle von Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Für Persönlichkeitsstörungen (Hypnose ist hier nur wenig oder gar nicht erfolgreich)
- Für Personen, die erst vor kurzem (letzte Woche) einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten
- Für Menschen mit Suchterkrankungen wie Alkohol, Drogen oder Schmerzmittelabhängigkeit. Raucher sind hier ausgenommen
- Für Patienten mit Thrombose (Risiko, dass das Gerinnsel in Bewegung ist und eine Embolie hervorruft)

Problematische Faktoren für Hypnose

Die folgenden Faktoren können es erschweren, in Trance zu kommen und gute Ergebnisse zu erzielen:

- Migräne (mit Filterproblemen im Gehirn, ist der Klient phasenweise oder dauerhaft überempfindlich, z. B. gegen Lärm und das Gehirn kann Probleme haben, den Wachzustand zu verlassen).
- ADS / ADHS (bei dieser Störung hat das Gehirn Probleme, bestimmte Frequenzen zu produzieren, so dass es möglich ist, dass das Gehirn den hypnotischen Zustand nicht erreichen kann).
- Schwere Müdigkeit / Müdigkeit des Schülers (der Körper neigt dazu, sich zu entspannen und einzuschlafen, so dass das Gehirn nur einen begrenzten hypnotischen Zustand beibehalten kann).
- Niedriger Blutdruck - Menschen mit niedrigem Blutdruck haben oft eine erhöhte Neigung zum Einschlafen. Nach der Hypnose braucht der Schüler genug Zeit, um wieder vollkommen wach zu sein, bevor er Autofahren kann oder ähnliches.
- Hormonstörungen wie Schilddrüsenerkrankungen und die damit verbundene Medikation, hormonelle Ungleichgewichte durch Menopause, etc.

THEORIE

Die Polarität des Bewusstseins

In dem Kapitel über Autosuggestion gibt Bardou erste Erklärungen über den negativen Aspekt des Unterbewusstseins und darüber, wie das Unterbewusstsein positiv zum Training genutzt werden kann. Wie üblich überlässt Bardou es dem Schüler weitere Geheimnisse durch die eigene, echte Praxis zu entdecken. An dieser Stelle möchte ich nicht alle Aspekte des Geistes beschreiben, sondern nur die wenigen, die für dieses Buch wichtig sind.

Der menschliche Geist besteht aus einer sehr interessanten Polarität. Es gibt einen männlichen Pol und einen weiblichen Pol:

Männlicher Pol:

- Ajna Chakra (Meister Zentrum)
- Feuer Element
- Normales Bewusstsein
- Aktiv
- Befruchtende Funktion

Weiblicher Pol:

- Hinterkopfnebenchakra
- Wasser Element
- Unterbewusstsein
- Passiv
- Gebärende Funktion

In idealer Weise arbeiten beide Pole als Einheit in Harmonie zusammen. Der männliche Pol befruchtet den weiblichen Pol mit Ideen, Gedanken und Wünschen und der weibliche Pol wird schwanger und gebiert sie. Anders formuliert hilft das Unterbewusstsein, Ideen und Wünsche in seiner weiblichen Funktion zu manifestieren.

Wenn die Beziehung zwischen beiden Polen im Ungleichgewicht ist, dann erleben wir ähnliche Probleme wie in einer Ehe, wo die Liebe irgendwie weg und die Einheit zerstört ist. Dann gibt es Stress zwischen beiden Polen und echte Disharmonie. Die Pole wirken gegeneinander. Bardou spricht über diesen Effekt.

Heute haben viele Menschen und auch spirituelle Schüler Probleme mit dieser Polarität des Geistes in Form von negativen Gedanken wie Zweifel, Ängste und Mangel an Selbstvertrauen. Dann gibt es das Problem, dass die Schüler oft einen Fokus auf das Prinzip des Willens, des aktiven Pols, in der Ausbildung legen und komplett vergessen, dass weibliche Prinzip in der gleichen Weise zu verwenden. Dies ist sicherlich ungesetzmäßig, da beide Pole zusammenarbeiten müssen, um neue Qualitäten, Fähigkeiten und Kräfte zu schaffen. Um dieses Gesetz zu verstehen, denke bitte darüber nach, wie ein Baby zum Leben erweckt wird. Der Mann schwängert die Frau. Dies kostet vielleicht eine Menge von Spermien und ein bisschen Arbeit. Aber die Frau ist schwanger mit dem Baby für neun ganze Monate. Siehst Du den Unterschied? Der männliche Pol sät einen einzigen Samen und der weibliche Pol sorgt für die Ernährung und das Wachstum dieses Samens. In anderen Worten hat der weibliche Pol eine wichtige Funktion bei der Verwirklichung einer Idee. Und jetzt verstehst Du die Bedeutung des Unterbewusstseins für das Training. Ohne den bewussten Gebrauch der weiblichen Nähr- und Materialisierungsqualität und -Kraft können nicht wirklich Fortschritte erzielt werden.

Intelligenz, Aufmerksamkeit und Bewusstsein

Ich habe schon über das normale Bewusstsein als den einen Pol und das sogenannte Unterbewusstsein als den anderen Pol gesprochen. Die Polarität wird hier durch das Ajna-Chakra und das Hinterkopf-Chakra repräsentiert. Neben dieser zentralen Polarität des Geistes haben wir viele Zentren des Bewusstseins, die indischen Chakren. Inzwischen haben Wissenschaftler entdeckt, dass es Agglomerationen neuronaler Zellen gibt, die sich an den Punkten der Chakren befinden. Diese neuronalen Zentren wirken wie kleine Gehirne und haben eine Art von Bewusstsein und Intelligenz. In der Tat sind Intelligenz und Bewusstsein nicht auf das Gehirn beschränkt, sondern können in größeren und kleineren Zentren im ganzen Körper gefunden werden. Die alten Eingeweihten wussten das schon vor langer Zeit, aber erst heute wurde es wieder entdeckt. Hier können wir uns am besten an dem alten Wissen über die Chakras und die wissenschaftliche Forschung über sie von Choa Kok Sui, dem Gründer der Prana-Heilung, orientieren. Im Allgemeinen können wir beobachten, dass die Chakren alle Grade von Intelligenz, Wahrnehmung und Gefühlen, angefangen von der göttlichen Ebene über die menschliche, bis hin zu der tierischen Ebene enthalten. Die Kraft, oder Leistungsfähigkeit und die Qualität dieser Zentren hängt vom individuellen Entwicklungsgrad ab. Zusammenfassend können wir sagen, dass die menschliche Persönlichkeit im ganzen Körper, oder besser gesagt im ganzen Mikrokosmos "verbreitet" ist. Die verschiedenen Zentren, oder Chakren sind Punkte, um auf die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit zuzugreifen. Alle Zentren sind voneinander abhängig, in Interaktion, ein Netzwerk. Hier spiegelt der Mikrokosmos den Makrokosmos, die Sphären. Neben diesen Zentren des Bewusstseins haben auch alle Organe und alle Zellen eine Art von Intelligenz, Geist und Bewusstsein. In der Tat ist Geist, Intelligenz, Bewusstsein überall im gesamten Mikro- und Makrokosmos zu finden. Wenn wir also mit dem Unterbewusstsein

arbeiten, dann sind viele verschiedene Arten von Intelligenz beteiligt. Man könnte meinen, dass hypnotische oder autohypnotische Anwendungen auf das menschliche Individuum, auf den Mikrokosmos beschränkt sind. Dies ist nicht der Fall, da ein Mensch zu anderen im Abhängigkeitsverhältnis ist und mit der Schöpfung vernetzt ist. Tatsächlich können höhere geistige Wesen und Seelen, die die Anwendung der Selbsthypnose wahrnehmen bzw. die Behandlung miterleben, an der Reinigung, Heilung oder Entwicklung usw. mitwirken- und arbeiten. Und natürlich kann dein spiritueller Führer auch die Behandlung überwachen und beeinflussen. So beschäftigen wir uns hier tatsächlich mit den eigenen bewussten Ideen, der eigenen unterbewussten Arbeit und der Hilfe von außerhalb unseres Mikrokosmos.

Autosuggestion versus Selbsthypnose

Bardon empfiehlt Autosuggestion als eine Technik, um mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten. Für diese Technik wird ein Zustand der Entspannung oder eines schlafähnlichen Zustands vorgeschlagen. Dann soll man die Autosuggestion eine längere Zeit wiederholen, bis man in den Schlaf fällt wenn man im Bett liegt, oder bis man die eingestellte Menge an Perlen an der Gebetskette erreicht hat. So hat die Autosuggestion ihren Fokus in der größeren Anzahl von Wiederholungen eines einzigen autosuggestiven Satzes. Die Wiederholung einer Idee im Satz hat eine verstärkende Wirkung, die die Idee wachsen und sich materialisieren lässt. Es ist ähnlich, wie wenn man einen Samen in die Erde (Unterbewusstsein) setzt und ihn jeden Tag gießt, damit er zu einer Pflanze heranwachsen kann. Nach einer längeren Trainingszeit führen die autosuggestiven Übungen automatisch in tiefere Bewusstseinszustände, da die

Wiederholung abstumpfend wirkt und das normale Bewusstsein "herunterfahren" lässt. Daher ist die Wiederholung bereits ein Weg, den Zustand des Geistes zu verändern, also eine Möglichkeit der Hypnose. Hypnose kann allgemein als ein Zustand des Geistes definiert werden, wo das Unterbewusstsein offen und empfänglich für Suggestionen ist, während das normale Bewusstsein "schläft". Normales Bewusstsein bedeutet hier vor allem der männliche Teil des Geistes - Wille, Intellekt, der aktive, fragende, filternde, verteidigende Teil. Dies ist wichtig, da das Unterbewusstsein nicht zwischen Realität und Phantasie / Suggestionen unterscheidet. Nur das normale Bewusstsein unterscheidet und wirkt wie ein Wächter und Verteidiger des Geistes, der Wahrnehmung und der Persönlichkeit. Entsprechend akzeptiert das normale Bewusstsein nicht alle Ideen und leider auch nicht alle guten Ideen für positive Veränderungen. So ist der Zugang zum Unterbewusstsein notwendig, um eine erfolgreiche Selbstbeeinflussung zu erreichen.

Mit diesen Erklärungen kommen wir zur Selbsthypnose, die in der Tat nicht weit von der Autosuggestion entfernt ist. Es ist fast das gleiche und die geübte Autosuggestion wird automatisch zur Selbsthypnose. Natürlich kann man auch direkt mit Selbsthypnose, als einer tieferen und effektiveren Form der Autosuggestion beginnen. Der einzige und wichtigste Unterschied hier ist, dass du deine Übung mit der Vorstellung beginnst, dich mehr und mehr zu entspannen und in einen immer tieferen Zustand der Entspannung und Trance zu gehen. Wenn Du einen sehr tiefen Zustand des Bewusstseins erreicht hast, die sogenannte Trance mit körperlicher Entspannung, dann beginnst du mit deiner eigentlichen, suggestiven Arbeit. Ein kleiner Teil des normalen Bewusstseins wird beibehalten, welcher die Suggestionen dem Unterbewusstsein eingibt. In diesem tiefen Zustand ist es auch nicht nötig einen Satz zu erstellen, den Du wiederholst (aber du kannst dies tun). Ganz im Gegenteil kannst du mit dir selbst sprechen, ein Selbstgespräch führen, also frei formu-

lieren wie du es von den Hypnotiseuren kennst und wie sie mit ihren Klienten sprechen. Dies kann wie eine Meditation über eine neue Fähigkeit sein, wo du zum Beispiel darüber nachdenkst, wie diese Fähigkeit sich manifestiert, wie du sie verwendest, wie sie größer, stärker und immer besser wird, wie sie sich verfeinert und voll entwickelt, etc. Diese Ideen und Vorstellungen werden direkt von deinem Unterbewusstsein aufgenommen und verarbeitet. Dein Unterbewusstsein hält sie für reale Erfahrungen und setzt sie um. Auf diese Weise realisiert sich die neue Fähigkeit dank deines Unterbewusstseins. Die andere Seite ist natürlich das echte Training der gewünschten Fähigkeit. Beide Aspekte - männlich und weiblich müssen Hand in Hand gehen für beste Ergebnisse in der Übungszeit. Nach dem Teil des Selbstgesprächs / Meditation / Autosuggestion musst du dich wieder in das normale Bewusstsein zurückführen. Dies bedeutet, dass du aus deinem tiefen Zustand der Entspannung und Trance in den Zustand der normalen Aktivität zurückkehren musst. Du gibst dir selbst den Befehl, den Blutdruck und die Atmung auf ein normales Niveau zu erhöhen, dann fühlst du dich frisch und wach und endlich öffnest du die Augen erfrischt, ganz wach, genau hier und jetzt in der materiellen Welt. Dies ist sinnvoll und wichtig, um dich wirklich von Trance auf normale Aktivität umzustellen. Eine halbe Trance im Alltag ist nicht gut und kann gefährlich sein (denk beispielsweise ans Autofahren). Genaue Anweisungen und Formulierungen für die Hypnose gibt es später.

Wie du siehst, sind Autosuggestion und Selbsthypnose ganz einfache Techniken, die dir echten Erfolg in der Arbeit mit dir selbst ermöglichen. Jeder der gesund ist, kann sie sehr gut anwenden. Für die Selbsthypnose gibt es weitere Techniken, in denen du so genannte Trigger, Anker, spezielle Codes oder Rituale verwendest, um spezielle Zustände des Bewusstseins, oder Fähigkeiten mit einem externen Zeichen zu kombinieren oder sie direkt zu aktivieren. Solche Dinge kennen wir aus allen Religionen und Traditionen, wo

Rituale verwendet werden, um spezielle Zustände von Geist und Seele herbeizuführen. Heutzutage setzt man solche Trigger für einen schnellen Zugriff auf den Trance-Zustand und auch für spezielle psychische Einstellungen für hohe Leistungen beispielsweise im Sport. Wie Bardon sagt, kannst du dir selbstverständlich deine eigenen Rituale für alle möglichen Zwecke ausarbeiten. Dabei gilt die Regel je einfacher, desto besser.

Ergebnis- und Prozessimagination

In der Hypnotherapie gibt es eine Technik, wo du zurück in deine Vergangenheit gehst, um wichtige Situationen wieder zu erleben und um Probleme in der Gegenwart zu lösen. Sie heißt Regression. Es ist in einer solchen Sitzung möglich, dass du fühlst und handelst wie ein Kind, wie du es in der Vergangenheit getan hast, in die Du unter Hypnose gegangen bist. Etwas Ähnliches ist auch mit Deiner Zukunft möglich. Dies nennt sich Progression. Versetzt in deine eigene Zukunft, kannst du dich als viel älter und vielleicht weiser in deinem Zukunfts-Selbst erleben. Es ist möglich, dass du sagen kannst, was in den nächsten Jahren passiert. Der Punkt ist hier, dass du dich in deinem Charakter verändert hast und dass du vielleicht neue Fähigkeiten oder Qualitäten zeigst - weil du älter bist. Stell dir einmal vor, dass du in einer langjährigen Kampfkunst Ausbildung bist. Durch die Hypnosesitzung erlebst du dich zehn Jahre älter. Du bist jetzt nicht mehr ein Anfänger in den Kampfkünsten, sondern ein alter Großmeister. Das ist eine andere Erfahrung, ein anderes Gefühl und eine andere Haltung. Mit einer solchen Progressionstechnik kannst du dich mit Energien und Erlebnissen deiner Zukunft verbinden. Du weißt dann wie es sich anfühlt, ein Meister zu sein und das schon als Anfänger. Neben einer echten Progression in die

eigene Zukunft, kannst du auch deine Imagination nutzen, um dich selbst als Meister zu erleben - ein Meister in der Magie, ein erleuchtetes, vervollkommnetes und machtvolleres Wesen.

Geh einfach in die Meditation und frag dich: "Wie erlebe ich mich als Meister? Wie fühlt es sich an einer zu sein?" Die Chancen sind gut, dass du tatsächlich einen solchen Zustand erfährst, die Qualitäten, die Einstellung eines Meisters kennlernst und vielleicht mit entsprechenden geistigen Kräften in Berührung kommst. Vielleicht gewinnst du auch Eindrücke davon wie es ist bestimmte, neue Fähigkeiten zu haben. Mit solchen Eindrücken ist es einfacher für Dich, dich auf deine spirituelle Entwicklung zu konzentrieren, da du weißt, wissen, was auf dich wartet.

Neben diesen allgemeineren Dingen gibt es eine Technik, die ich dir für einen besseren Fortschritt in der Entwicklung von Fähigkeiten und Eigenschaften vorschlage. Man könnte es die "Erschaffung des Meisters" nennen:

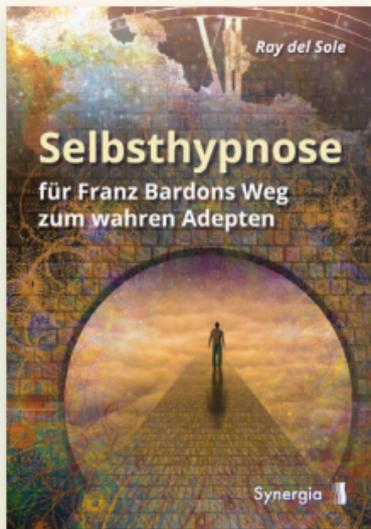
Dein Ziel ist es, vollständige Meisterschaft in Magie und Mystik zu erreichen. Das ist die Basis. Ein Teil der Technik ist "Ergebnis-Imagination" und der andere Teil ist "Prozess-Imagination" (Simulation). Bardou schlägt vor sich vorzustellen, dass du bereits dein Ziel erreicht hast - den Wunschzustand. Dies ist die "Ergebnis-Imagination". Mit dieser Technik vitalisierst du die gewünschte Idee, das Bild mit geistiger Energie und mit emotionaler Energie, so dass es sich von der höchsten Ebene bis in die materielle Welt manifestiert. Dies kann eine Weile dauern und muss wiederholt werden, ähnlich wie man eine Blume gießen muss damit sie wächst und aufblüht. "Prozess-Imagination" oder Simulation ist der zweite Teil. Hier simulierst du in deiner Vorstellung die gewünschte Fähigkeit, Qualität, Verhaltensweise, oder den Zustand im Prozess der Ausbildung / Nutzung. In der Tat schaffst du eine neue Realität, die die Manifestation deines Wunsches unterstützt. Wir können sagen,

dass es eine Realität für dein Unterbewusstsein ist, da es nicht zwischen Vorstellung / Simulation und "realer" Realität unterscheidet. Mit anderen Worten, deine imaginäre Realität ist real, aber auf einer anderen Ebene. Nehmen wir ein Beispiel:

Hellsichtigkeit

a) Ergebnis-Imagination:

Ich bin hellseherisch. Ich kann mit meinem dritten Auge alles sehen, was ich sehen möchte im Akasha, in der geistigen Welt, der astralen und der grobstofflichen Welt, über Zeit und Raum hinweg. Es gibt keine Grenzen für mein drittes Auge. Mein drittes Auge ist in einem perfekten Zustand, gut ausgebildet und brillant in seiner Wahrnehmung. Mein Blick ist klar und durchdringend. Ich kann die Wunder der Schöpfung sehen. Ich sehe die Bewohner der verschiedenen Reiche, die Wesen der Elemente, die Götter und Göttinnen, die Wesen der Natur, die Ströme der Energie. Ich kann alles sehen. Ich sehe die spirituellen Führer, die Meister, die alten Propheten, die Brüder und Schwestern im Licht. Ich sehe die Geschichte der Menschheit und ich sehe die Zukunft. Ich entdecke die Geheimnisse der Pyramiden, der alten Tempel und Ruinen. Alle Geheimnisse sind jetzt für mein drittes Auge geöffnet. Ich bin allwissend wie mein Vater (Gott). Ich bin ein Meister der Magie und Mystik. Es fühlt sich großartig an. Ich bin gesegnet. Ich bin dankbar. Ich bin ein Sohn (Tochter) Gottes. Und so weiter...



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Dieses Buch bietet die Theorie und Praxis der Selbsthypnose für das Schulungssystem von Franz Bardon inklusive aller Fähigkeiten und Qualitäten des zukünftigen Adepten.

Ray del Sole

Selbsthypnose

für Franz Bardons Weg zum wahren Adepten

Synergia Verlag, 2017, 140 S., kart., **18,90 €**
ISBN: 978-3-906873-27-5