

**HEYNE** <

### *Das Buch*

Seit Jahrhunderten gibt es einige wenige Menschen, die Reisen außerhalb ihres Körpers unternehmen. William Buhlman begann in den Siebzigerjahren aus reiner Neugier damit zu experimentieren: Immer wieder verließ er seinen Körper und erforschte nichtphysische Welten. In seinem Buch erzählt er von seinen erstaunlichen Entdeckungsreisen und unterlegt seine Erfahrungen mit den neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Vor allem aber bietet er ein Schritt-für-Schritt-Programm, mit dem sich jeder auf dieses große Abenteuer und seine unendlichen Möglichkeiten einlassen kann.

### *Der Autor*

William Buhlman ist Amerikas bekanntester Out-of-Body-Reisender. Seit vielen Jahren erforscht er die Geheimnisse außerkörperlicher Erfahrungen. Der erfolgreiche Autor vermittelt sein Wissen weltweit in Vorträgen und Kursen.

WILLIAM BUHLMAN

# Out of Body

Astralreisen:  
Das letzte Abenteuer  
der Menschheit

Aus dem Amerikanischen von  
Thomas Bertram

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*Meiner Frau Susan und unseren Kindern  
Alex und Eric in Liebe*

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen.



**FSC**

**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super*  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Taschenbuchausgabe 11/2010

Copyright © 1996 by William Buhlman

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Adventures Beyond the Body* (HarperSanFrancisco, USA)

Copyright © 2001/2004 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2010

Redaktion: Martina Klose

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © djgis / shutterstock

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70163-2

<http://www.heyne.de>

# Danksagungen

Mein tief empfundener Dank gilt den Menschen, die mitgeholfen haben, dieses Buch zu verwirklichen. Kate Tacie, Ihnen möchte ich für Ihre umsichtige und geübte Texterfassung am Computer danken. Sie haben stets schnell und einwandfrei reagiert. Loretta und John Drury, deren kreative Computergrafik meine Vorstellungen lebendig werden ließ, möchte ich ebenso danken wie William Birchfield, dessen Geduld bei der Arbeit mit den Computerprogrammen wirklich auf die Probe gestellt wurde. Meinem Agenten Nat Sobel danke ich, weil er Vertrauen in das Potenzial dieses Projekts hatte. Sol Lewis, Ihnen sage ich Dank für die Einladung, bei der *Michigan Metaphysical Society* mitzumachen. Ebenso danken möchte ich Jerry Castle für seinen Sachverstand und die Einblicke in die Hypnotherapie, die er mir gewährte. Debbie Aronson, Ihre Kommentare zum Ursprungsmanuskript waren mir stets willkommen.

Besonders danken möchte ich den vielen Teilnehmern meiner Seminare und Vorträge. Dass sie ihre persönlichen außerkörperlichen Erfahrungen mitteilten, war von großem Wert für mich. Außerdem möchte ich Kevin Bentley für seine geschätzten Kommentare und seine Hilfe danken.

Und ein ganz besonderer Dank geht an Michelle Griffith. Deine Freundschaft und dein Enthusiasmus haben dazu beigetragen, dass dieses Buch nicht irgendwann, sondern *jetzt* erschienen ist.



# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<b>TEIL I Das Rätselhafte erforschen</b> .....	11
1 Erste Reisen .....	13
2 Außerkörperliche Begegnungen .....	55
<b>TEIL II Unsere größten Rätsel lösen</b> .....	101
3 Neuland .....	103
4 Transformierende Eigenschaften .....	165
5 Die eigene natürliche Fähigkeit entwickeln .....	179
6 Erkundungstechniken .....	209
7 Die Erfahrung meistern .....	255
8 Fortgeschrittene Erkundungen .....	279
<i>Nachwort</i> .....	321
<i>Glossar</i> .....	323
<i>Wichtige Adressen</i> .....	329
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	331
<i>Register</i> .....	333





# Vorwort

Vor fünfhundert Jahren überquerten ein paar mutige Forschungsreisende einen Ozean auf der Suche nach einem neuen Land – einem rätselhaften Land, das sich hinter einem unerforschten und unbekanntem Ozean verbarg. Viele Menschen hielten diese Reise für eine Vergeudung von Zeit und Ressourcen. Schließlich hatte die moderne Zivilisation jahrhundertlang ohne diese Art von Erkundung geblüht.

Entgegen allen Erwartungen wagte diese Handvoll Forscher sich voran, wobei ihr brennendes Verlangen nach Entdeckungen sie ins Unbekannte trieb. Sie gaben die Annehmlichkeiten der Heimat auf, um sich auf eine Reise jenseits der bekannten Horizonte zu begeben. Sie sowohl ihren eigenen als auch den Ängsten und Zweifeln der Gesellschaft gegenübersehend, behielten sie ihren Kurs bei und erreichten am Ende das, was sie zu entdecken gewünscht hatten.

Heute stehen wir vor derselben Art von Entdeckungsreise – ein unerforschter Ozean aus Energie, der darauf wartet, von Individuen erobert zu werden, die den Weitblick und den Mut besitzen, die Grenzen ihres physischen Horizonts zu überschreiten. Wie in der Vergangenheit muss sich das Vorstellungsvermögen des Forschungsreisenden über die physische Küstenlinie hinaus erstrecken. Wie in der Vergangenheit muss der Reisende den inneren Antrieb und die Entschlossenheit besitzen, sich in Gefilde jenseits der bekannten Grenzen von Gesellschaft und Wissenschaft zu begeben. Er oder sie muss allein reisen, abseits der Massen, die sich an die feste Sicherheit des Landes klammern.

Wie in der Vergangenheit treibt eine einzige Sache die Forschenden an – der Wunsch, selbst zu entdecken, denn irgendwas Geringeres als Wissen aus erster Hand zu akzeptieren

hieße sich mit den Überzeugungen und Mutmaßungen der von Land Umschlossenen zufrieden geben.

Heute hat jeder von uns die Möglichkeit, die physische Küstenlinie zu überschreiten und ein Forschungsreisender zu werden. An diesem großartigen Abenteuer können wir alle teilhaben.

TEIL I



**Das Rätselhafte  
erforschen**



### *Erste Reisen*

*Das Rätselhafte ist die schönste Erfahrung, die wir haben können. Sie ist die fundamentale Empfindung, die an der Wiege wahrer Kunst und wahrer Wissenschaft steht. Wer auch immer sie nicht kennt und sich nicht mehr wundern, nicht mehr staunen kann, ist so gut wie tot, und seine Augen sind trüb.*

ALBERT EINSTEIN

**E**instein schrieb diese Worte vor vielen Jahren und sie sind mir für immer im Gedächtnis geblieben. Vor dreißig Jahren war ich noch felsenfest davon überzeugt, dass die physische Welt, die wir sehen und erfahren, die einzige Realität sei. Ich glaubte, was meine Augen mir erzählten: Das Leben besäße keine verborgenen Geheimnisse, nur unzählige Formen lebender und toter Materie. Die Fakten seien klar; es gäbe keinerlei Anzeichen oder keinen Beweis für nichtphysische Welten oder für die Fortdauer unserer Existenz nach dem Tode. Ich zog die Intelligenz jedes Menschen in Zweifel, der dumm genug war, die unlogischen Vorstellungen von Himmel, Gott und Unsterblichkeit zu akzeptieren. Für meinen Verstand waren das Märchen, ersonnen zum Trost für die Schwachen und zur Manipulation der Massen. Ich fand, das Leben sei leicht zu begreifen: Die Welt bestand aus fester Materie und Form, und die Vorstellungen eines Lebens nach dem Tode waren klägliche menschliche Versuche, Hoffnung zu erzeugen, wo keine war.

Ich besaß das arrogante Wissen eines Menschen, der die Welt einzig mit seinen physischen Sinnen beurteilt. Ich stützte meine Schlussfolgerungen durch die erdrückenden Beobach-

tungen, die Wissenschaft und Technik lieferten. Schließlich, wenn es etwas Rätselhaftes gäbe, wüsste die Wissenschaft sicherlich davon.

Meine festen Überzeugungen von der Wirklichkeit und vom Leben hielten sich bis zum Jahr 1972. Während eines Gesprächs mit einem Nachbarn wandte unsere Diskussion sich den Möglichkeiten eines Lebens nach dem Tode und der Existenz des Himmels zu. Ich verfocht weiterhin vehement meine agnostischen Standpunkte. Zu meiner Überraschung bestritt mein Nachbar meine Schlussfolgerungen nicht; stattdessen erzählte er mir ein Erlebnis, das er einige Wochen zuvor gehabt hatte. Eines Abends habe er unmittelbar nach dem Einschlafen erschrocken festgestellt, dass er über seinem Körper schwebte. Er sei vollkommen aufmerksam gewesen, habe aber Angst bekommen und sei augenblicklich wieder in seinen physischen Körper zurückgefallen. Aufgeregt erzählte er mir, es sei weder ein Traum noch seine Einbildungskraft gewesen, sondern eine hundertprozentig bewusste Erfahrung.

Durch dieses Erlebnis neugierig geworden, beschloss ich, das seltsame Phänomen selbst zu untersuchen. Nach mehrtägigen Nachforschungen entdeckte ich, dass es zahlreiche Hinweise auf außerkörperliche Erfahrungen gab – durch die ganze Geschichte hindurch. Mit einigem Suchen fand ich ein Buch zu dem Thema, das tatsächlich beschrieb, wie außerkörperliche Erfahrungen herbeigeführt werden. Das Ganze erschien mir äußerst sonderbar, und ich hielt das Buch für das Produkt einer überspannten Fantasie.

Aus Neugier wollte ich vor dem Einschlafen eine der Techniken zur Einleitung der Außerkörperlichkeit ausprobieren. Nach wiederholten täglichen Versuchen kam ich mir allmählich ein wenig lächerlich vor. Das einzig Außergewöhnliche, was ich in drei Wochen erlebte, war, dass ich mich stärker an meine Träume erinnerte. In mir wuchs die Überzeugung, dass die ganze Sache nichts weiter war als ein intensiver oder lebhafter

Traum, der von den so genannten »Außerkörperlichkeits-Techniken« angeregt wurde.

Dann schlief ich eines Abends gegen dreiundzwanzig Uhr ein, während ich meine Außerkörperlichkeits-Technik praktizierte, und begann zu träumen, ich säße mit mehreren Leuten an einem runden Tisch. Alle schienen sie mir Fragen hinsichtlich meiner persönlichen Entwicklung und meines Bewusstseinszustandes zu stellen. Da wurde mir im Traum plötzlich extrem schwindelig, und eine seltsame Taubheit, wie von Novocain, begann sich überall in meinem Körper auszubreiten. Unfähig, den Kopf oben zu behalten, wurde ich ohnmächtig, wobei ich mit dem Kopf auf die Tischplatte schlug. Sofort war ich wach und bei vollem Bewusstsein. Ich lag mit dem Gesicht zur Wand im Bett, vernahm ein ungewöhnliches Summen und fühlte mich irgendwie anders. Ich streckte den Arm aus und langte nach der Wand vor mir. Ich blickte erstaunt drein, als meine Hand tatsächlich in die Wand eindrang; ich konnte ihre Schwingungsenergie spüren, so, als berührte ich unmittelbar ihre molekulare Struktur. Erst da wurde mir die überwältigende Realität bewusst: »Mein Gott, ich befinde mich nicht in meinem Körper.«

In der Aufregung war mein einziger Gedanke: »Es ist wahr. Mein Gott, es ist wahr!« Im Bett liegend, starrte ich ungläubig auf meine Hand. Als ich versuchte, eine Faust zu ballen, konnte ich den Druck meines Griffs spüren; meine Hand war vollkommen fest, aber die physische Wand vor mir sah aus und fühlte sich an wie ein dichter, gasförmiger Stoff, der eine Form aufwies.

Ich wollte aufstehen und fing an, mich mühelos zum unteren Ende meines Bettes hin zu bewegen, während sich mir von der Realität all dessen der Kopf drehte. Als ich stand, berührte ich rasch Arme und Beine, um nachzusehen, ob ich »fest« war, und zu meiner Überraschung war ich vollkommen fest, vollkommen real. Aber die mir vertrauten physischen Objekte um mich herum, in meinem Zimmer, erschienen mir nicht mehr als vollkommen real oder fest; stattdessen wirkten sie jetzt wie drei-

dimensionale Trugbilder. Als ich nach unten schaute, bemerkte ich etwas in meinem Bett. Erstaunt konnte ich erkennen, dass es die schlafende Gestalt meines physischen Körpers war, die ruhig der Wand zugekehrt dalag.

Ich konzentrierte den Blick auf die entgegengesetzte Seite des Zimmers und die Wand schien langsam außer Sichtweite zu geraten. Vor mir konnte ich ein weites, grünes Feld erkennen, das sich bis weit über mein Zimmer hinaus erstreckte. Während ich mich umschaute, bemerkte ich eine Gestalt, die mich aus knapp zehn Metern ruhig ansah. Es war ein großer Mann mit dunklem Haar, Bart und einem violetten Gewand. Von seiner Anwesenheit erschreckt, bekam ich Angst und »schlüpfte« auf der Stelle zurück in meinen physischen Körper. Mit einem Ruck war ich in meinem Körper, und als ich die Augen aufschlug, verflüchtigte sich ein sonderbar taubes und prickelndes Gefühl. Aufgeregt setzte ich mich auf, während mir der Kopf zu platzen drohte angesichts der Erkenntnis dessen, was sich soeben zugetragen hatte. Ich wusste, dass es absolut real gewesen war – weder ein Traum noch meine Einbildungskraft. Mein ganzes Ego-Bewusstsein war präsent gewesen.

Plötzlich musste alles, was ich jemals über meine Existenz und die Welt um mich herum erfahren hatte, neu bewertet werden. Ich hatte immer ernsthaft bezweifelt, dass irgendetwas jenseits der physischen Welt existierte. Jetzt änderte sich mein Standpunkt vollkommen und ich war hundertprozentig davon überzeugt, dass tatsächlich andere Welten existierten und dass Menschen wie ich dort leben mussten. Vor allem wusste ich nun, dass mein physischer Körper bloß ein vorübergehender Träger für mein wirkliches inneres Ich war und dass ich mich mit einiger Übung nach Belieben von ihm trennen konnte.

Begeistert von meiner Entdeckung, griff ich zu Füllfederhalter und Papier und schrieb genau auf, was geschehen war. Eine Flut von Fragen ging mir durch den Kopf: Warum kennt die überwiegende Mehrheit der Menschheit dieses Phänomen nicht? Warum



untersuchen es die verschiedenen Wissenschaften und Religionen nicht? Ist es möglich, dass diese unsichtbare Welt der »Himmel« ist, von dem in religiösen Texten die Rede ist? Warum erforscht unsere Regierung diese anscheinend parallele Energiewelt nicht? Ist es möglich, dass unsere erdrückende Abhängigkeit von physischen Wahrnehmungen uns dazu gebracht hat, einen ungeheuren Bereich der Erforschung und Entdeckung zu übersehen?

Während der anfängliche Schreck meines ersten Erlebnisses sich allmählich legte, wurde mir klar, dass mein Leben nie mehr dasselbe sein konnte. Je mehr ich die Bedeutung meines Erlebnisses erwog, desto stärker empfand ich, wie tiefgreifend sie war. All meine agnostischen Überzeugungen waren in einer einzigen Nacht hinweggefegt worden. Ich erkannte, dass ich alles, was ich seit meiner Kindheit gelernt hatte, alles, was ich für wahr gehalten hatte, einer Neubewertung unterziehen musste. Meine bequemen Überzeugungen hinsichtlich Wissenschaft, Psychologie, Religion und meiner eigenen Existenz hatten sich offensichtlich auf unvollständige Informationen gegründet. Ich war begeistert, aber auch unsicher – meine vertrauten Vorstellungen über die Wirklichkeit schienen nicht mehr relevant zu sein. Ich empfand eine zunehmende Leere. Als ich bei mehreren Anlässen mit Freunden über mein Erlebnis sprach, fanden sie es zu bizarr, um es ernst zu nehmen. Im Jahr 1972 gab es noch nicht einmal den Ausdruck »außerkörperliche Erfahrung« (AKE); damals lautete die geläufigste Bezeichnung einer willentlich herbeigeführten AKE »Astralprojektion«. Niemand, den ich zu der Zeit kannte, hatte auch nur von Astralprojektion gehört, und wenn man anderen erzählte, man habe seinen Körper verlassen, dachten die sofort, man sei auf Drogen oder verliere den Verstand. Ich stellte rasch fest, dass ich meine Erlebnisse für mich behalten oder mich auf ein gewisses Maß an Unglauben und sogar Spott gefasst machen musste.

Nach meiner ersten außerkörperlichen Erfahrung schwirrte mir der Kopf vor unzähligen Möglichkeiten und Fragen. Da ich

unbedingt Informationen und Anleitung brauchte, verbrachte ich mehrere Wochen in Bibliotheken und Buchhandlungen, auf der Suche nach allem Möglichen, was an Wissen zu diesem Thema verfügbar war. Ich stellte rasch fest, dass es nicht viel gab; es war nur eine Handvoll Bücher zu dem Thema geschrieben worden, und manche davon waren Jahrzehnte alt und längst vergriffen. Ende Juli 1972 stellte ich fest, dass ich auf mich allein gestellt war.

Ich beschloss, mich auf die eine Technik zu konzentrieren, die zuvor bei mir funktioniert hatte. Zu dieser Technik gehörte es, dass ich mir beim Einschlafen einen physischen Ort vorstellte, den ich gut kannte. Wie zuvor stellte ich mir so detailgetreu wie möglich das Wohnzimmer meiner Mutter vor. Anfangs schien es schwierig zu sein, aber nach ein paar Wochen erstanden die Einzelheiten des Zimmers mit zunehmender Deutlichkeit vor meinem geistigen Auge: die Möbel, Stoff- und Gewebemuster, selbst kleine Mängel in Holz und Farbe. Mir wurde bewusst: Je besser ich mir vorstellen konnte, in diesem Raum zu sein und mit den physischen Objekten zu interagieren, desto genauer würden meine Visualisationen werden. Durch Übung lernte ich, körperlich in dem Zimmer umherzugehen und mir bestimmte Gegenstände, die es enthielt, einzuprägen. Auch erfuhr ich, wie wichtig es war, die Umgebung geistig zu »spüren«: das Gefühl des Teppichs unter meinen Füßen; das Gefühl, in einem Sessel zu sitzen; herumzulaufen; eine Lampe einzuschalten oder gar die Tür zu öffnen. Je detaillierter meine Visualisationen wurden und je mehr ich darin aufging, desto effektiver waren die Ergebnisse. Obwohl es anfangs schwierig war, machte es nach einer Weile Spaß, die Bilder im Geiste lebendig werden zu lassen. An diesem Punkt beschloss ich, ein Tagebuch zu führen, um meine außerkörperlichen Erfahrungen aufzuzeichnen.

*Tagebucheintrag vom 6. August 1972*

Ich erwachte nach dreieinhalb Stunden Schlaf um vier Uhr morgens und fing an, ein Buch über außerkörper-

liche Erfahrungen zu lesen. Nachdem ich ungefähr fünfzehn Minuten gelesen hatte, wurde ich müde und beschloss, mir das Wohnzimmer meiner Mutter vorzustellen. Ich wählte dieses Zimmer aus, weil ich es außerordentlich gut kannte. Im Wohnzimmer befinden sich mehrere Gegenstände, die ich in der Grundschule selbst gemacht hatte: ein Aschenbecher aus Metall, ein hölzerner Türstopper und ein Meeres-Aquarell. Während ich mir den Raum im Geiste vorstellte, richtete ich meine Aufmerksamkeit allmählich auf die von mir hergestellten Dinge. So lebhaft wie möglich stellte ich mir vor, wie ich in dem Wohnzimmer umherging und mir die Möbel und die verschiedenen Dinge, die ich gemacht hatte, ansah. Während ich mich auf die Gegenstände konzentrierte, begann ich das Zimmer überraschend gut zu erkennen. Ich lenkte den Blick von einem Gegenstand zum nächsten und stellte mir vor, wie ich jedes Objekt berührte. Beim geistigen Eintauchen in die Empfindungen und die sehenswerten Dinge des Wohnzimmers schief ich ein. Binnen Sekunden werde ich von starken Schwingungen und einem Tosen im ganzen Körper wachgerüttelt. Es ist, als befände ich mich mitten in einer Düsenturbine und mein Körper und Geist würden infolge des Bebens jeden Moment bersten. Ich bin erschüttert und erschrocken von der Intensität der Schwingungen und Geräusche und schnelle zurück zu meinem Körper. Als ich die Augen aufschlage, erkenne ich, dass ich total benommen bin und ein seltsames Kribbeln sich in meinem ganzen Körper ausbreitet. Während der nächsten paar Minuten kehren meine normalen körperlichen Empfindungen langsam zurück. Die Intensität der Schwingungen erscheint mir unglaublich. Ich liege im Bett und frage mich, was diese Schwingungen und Geräusche sind und woher sie kommen. Ich weiß, dass es keine körperlichen Empfindungen sind. Ich kann

nur vermuten, dass sie irgendwie mit meiner nichtphysischen Gestalt verbunden sind, möglicherweise die bewusste Erkenntnis der Verlagerung meines Bewusstseins von meinem physischen zu meinem nichtphysischen Körper. Vielleicht bin ich mir einfach eines Schwingungswechsels oder -übergangs bewusst, der eine notwendige Voraussetzung für außerkörperliche Erfahrungen ist. Was immer es auch ist, es kann einem zweifelsohne große Angst machen. Trotzdem bin ich entschlossen, herauszufinden, was hinter diesen sonderbaren Schwingungen steckt. Es muss eine logische Erklärung geben.

In der nächsten Woche geschah nichts. Ich begann mich und meine Fähigkeit zu einem solchen Erlebnis in Zweifel zu ziehen. Dann nickte ich eines Abends gegen dreiundzwanzig Uhr ein, als ich gerade dabei war, mir das Wohnzimmer meiner Mutter vorzustellen. Binnen Minuten schreckte ich von einem durchdringenden Summen und Schwingungen in meinem ganzen Körper aus dem Schlaf hoch. Als ich die Augen aufschlug, erkannte ich, dass ich mich halb in und halb außerhalb meines Körpers befand. Meine erste Reaktion war Angst. Eine überwältigende Panik ergriff mich, und ich sprang augenblicklich zurück in meinen Körper. Als ich meine Augen aufschlug, stellte ich fest, dass mein physischer Körper taub war und kribbelte; wie früher ließ dieses Gefühl allmählich nach, und meine normalen körperlichen Empfindungen kehrten zurück. Erschreckt durch die Intensität der Schwingungen und Geräusche setzte ich mich im Bett auf. Ich erinnere mich deutlich, dass ich laut sagte: »Was zum Teufel war das?«

Ich überdachte das Erlebnis und erkannte, dass ich vollkommen unvorbereitet gewesen war. Eine instinktive Furcht schien mich bei den ersten Anzeichen einer Trennung zu durchfluten.

Zwei Nächte lang geschah nun nichts Ungewöhnliches. Dann, in der dritten Nacht, merkte ich, wie sich eine unheimliche Taub-

heit und ein Vibrieren vom Nacken aus über den Rest meines Körpers ausbreiteten. Ich versuchte mein Bestes, ruhig zu bleiben und meine Angst zu bekämpfen, aber ich konnte es nicht. Ich hatte das Gefühl, vollkommen die Kontrolle zu verlieren und total schutzlos zu sein. Ich war entsetzt und dachte an meinen physischen Körper ... die Schwingungen ließen langsam nach. Als meine körperlichen Empfindungen wiederkehrten, war ich enttäuscht, dass ich eine großartige Erkundungsmöglichkeit versäumt hatte. In einem Versuch, den Augenblick zu retten, beruhigte ich mich, richtete meine Gedanken auf etwas von meinem physischen Körper Entferntes und begann die Schwingungen zur Rückkehr anzuregen (und zwar, indem ich mich auf das Gefühl des Vibrierens konzentrierte, das ich soeben im Nacken verspürt hatte).

Nach etwa fünfzehn Minuten, als ich mich allmählich entspannte und wieder zwischen Schlaf und Wachsein hin- und hertrieb, kehrten die Schwingungen zurück. Sie begannen im Nacken und breiteten sich dann über den ganzen Körper aus, bis ich das Gefühl hatte, auf einer Ebene höherer Frequenz oder Energie zu schwingen. Diesmal blieb ich ruhig, und meine Furcht nahm in dem Maße ab, wie ich erkannte, dass die Schwingungsempfindungen ziemlich angenehm waren, wenn ich vorbereitet war. Ein hohes Summen schien in meinem Körper nachzuhallen und ich fühlte mich gekräftigt und leicht wie eine Feder. Als ich ans Schweben dachte, konnte ich spüren, wie ich mich nach oben bewegte. Ich war vollkommen schwerelos und zum ersten Mal waren die Empfindungen absolut wundervoll. Ich schwebte zur Decke empor und berührte sie mit der Hand. Erstaunt erkannte ich, dass ich die Energiesubstanz der Decke berührte. Als ich meine Hand in die verschwommene molekulare Struktur der Decke presste, spürte ich ihre prickelnde Schwingungsenergie. Als ich die Hand zurückzog, fiel mir auf, dass mein Arm glitzerte wie tausend strahlende blaue und weiße Lichtpunkte. Aus Neugier streckte ich die andere Hand aus und packte meinen ausge-

streckten Arm, und zu meiner Überraschung fühlte er sich fest an. Während ich mich auf meinen Arm konzentrierte, wurde ich von der Tiefe und Schönheit der Lichter hypnotisiert. Ich erkannte, dass mein Arm wie ein Universum aus Sternen wirkte. Es ist merkwürdig zu beschreiben, aber ich hatte das Gefühl, in ein Universum hineingezogen zu werden, das ich selbst war. In diesem Augenblick schnellte ich zurück in meinen Körper, und die Taubheit und das Kribbeln ließen rasch nach, als ich in ehrfürchtiger Scheu die Augen öffnete.

*Tagebucheintrag vom 4. Oktober 1972*

Zehn bis fünfzehn Minuten lang wiederhole ich, während ich immer müder werde, leise eine Affirmation: »Jetzt bin ich außerkörperlich.« Ich verstärke diese Affirmation so weit wie möglich, während ich einschlafe.

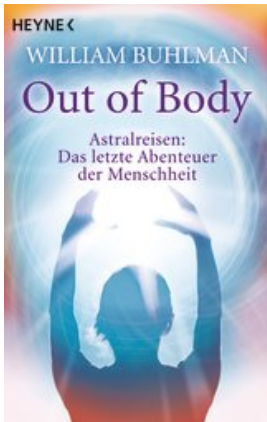
Beinahe augenblicklich werde ich von starken Schwingungen und einem Summen im ganzen Körper wachgerüttelt. Ich bin erschrocken und eine starke Woge der Angst durchflutet mich. Ich beruhige mich, indem ich wiederhole: »Ich werde vom Licht beschützt.« Meine anfängliche Furcht verflüchtigt sich langsam, während ich mir vorstelle, dass ich von einer schützenden Lichtkugel umgeben bin. Ich denke ans Schweben und fühle mich empor- und aus meinem physischen Körper gehoben. Ich fühle mich leicht wie eine Feder und schwebe langsam aufwärts. Während ich mich von meinem Körper fortbewegte, wird mir bewusst, dass die Schwingungen und das Summen zu einem leichten Brummen abgeebbt sind. Ich fühle mich sicherer, öffne die Augen und stelle fest, dass ich die Zimmerdecke anstarre, die sich etwa sechzig Zentimeter über mir befindet. Ich bin überrascht, so weit nach oben geschwebt zu sein, und denke instinktiv daran, meinen Körper auf dem Bett anzuschauen. Augenblicklich schnelle ich zurück zu meinem physischen Körper und verspüre

ein seltsames Vibrieren, während meine körperlichen Empfindungen rasch wiederkehren.

Ich denke im Bett liegend über dieses Erlebnis nach, und mir wird bewusst, dass die auf meinen physischen Körper gerichteten Gedanken mich zurückbefördert haben müssen. Ich weiß, dass es möglich ist, meinen physischen Körper zu betrachten, denn während meiner ersten außerkörperlichen Erfahrung sah ich ihn klar und deutlich. Ich vermute, der Schlüssel zur Beobachtung unseres physischen Körpers liegt in einer geistigen und emotionalen Distanz, die so groß wie möglich sein sollte; vor allem aber müssen wir erreichen, dass unsere Gedanken ununterbrochen von unserem physischen Körper abgewendet bleiben; der geringste körperbezogene Gedanke befördert uns auf der Stelle in ihn zurück. Ich hätte also daran denken sollen, mich beim Schweben herumzudrehen; dann hätte ich meinen physischen Körper beobachten können, ohne dass irgendein Gedanke sich auf ihn gerichtet hätte.

*Tagebucheintrag vom 12. Oktober 1972*

Ich wache nach dreieinhalbstündigem Schlaf auf (zwei REM-Phasen); es ist fünfzehn Minuten nach drei und ich gehe zum Sofa im Wohnzimmer. Nachdem ich fünfundvierzig Minuten gelesen habe, werde ich müde und beginne mit einer anderen Visualisation. Ich stelle mir vor, ich sei ein hell orangefarbener, mit Helium gefüllter Ballon. Ich kann spüren, wie ich immer leichter werde, während der Ballon sich aufbläht. Ich verstärke meine Vorstellung und halte so lange wie möglich daran fest. Beim Einschlafen verspüre ich plötzlich heftige Schwingungen und ein starkes Summen im ganzen Körper. Ich erkenne, dass ich zur Ablösung bereit bin, und denke sofort daran, zu schweben. Die Schwingungen und Geräusche nehmen rasch ab, während ich mich ablöse und zur Decke emporschwebe.



William Buhlman

**Out of body**

Astralreisen - Das letzte Abenteuer der Menschheit

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70163-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Das umfassende Handbuch zu einem der populärsten Themen der Esoterik!

Astralreisen sind das letzte große Abenteuer der Menschheit: Bei vollständig klarem Bewusstsein den Körper verlassen, um in einem "feinstofflichen" Körper nichtmaterielle Welten zu erkunden. Mitreißend berichtet der weltbekannte Experte über seine faszinierenden Out-of-Body-Erfahrungen. Mit seinem gezielten Übungsprogramm ist es jedem möglich, eigene außerkörperliche Reisen zu unternehmen.

 [Der Titel im Katalog](#)