

Ars Hermetica



Das
Tor zur Hermetik

**Schlüsseltexte und Wegweiser
für den Weg nach Franz Bardon**

Das Arbeitsbuch der Vier Elemente

Charaktertransformation und das Magische Gleichgewicht



Die farbige Zeichnung der aufgehenden Sonne, die ewig hinter den Wolken scheint: Dieses Bild schickte Franz Bardon seinen Patienten. Die Kranken sollten sich auf dieses Motiv wie auf ein Mandala einstimmen, wenn sie eine erhöhte Menge an Lebensenergie benötigten.

Franz Bardon übernahm diese Praxis aus dem Werk des tschechischen Hermetikers Otakar Griese; Griese verwendete dieses Motiv sogar als Logo für seine Hauptreihe der Herausgabe der Bibliothek der freien Schule hermetischer Wissenschaften, in der er zwischen 1913 und 1921/22 Bände veröffentlichte und so den Grundstein für die moderne tschechische hermetische Literatur legte.

Die Praxis selbst ist jedoch noch älter und stammt aus den Techniken des esoterischen Ordens der unbekanntenen Samariter, dem therapeutischen Zweig des martinistischen Ordens.

TEIL 1: GRUNDLAGEN DES HERMETISCHEN WEGES	9
DAS SAGENHAFTE BUCH THOTH	10
<i>Über die Sintflut</i>	11
<i>Über Hermes</i>	15
<i>Über das Tarot</i>	18
EINFÜHRUNG - WORUM ES IN BARDONS LEHRWERK WIRKLICH GEHT	21
<i>Der ruhende Fels, oder: Das Geheimnis des vollkommenen Gleichgewichts</i>	22
<i>Detaillierte Übersicht des hermetischen Ausbildungssystems nach Franz Bardon ("Der Weg zum wahren Adepten") - Die ersten 3 Stufen:</i>	25
DAS MAGISCHE GLEICHGEWICHT	33
<i>Was genau ist das Magische Gleichgewicht eigentlich?</i>	33
<i>Wie genau wirkt sich das Magische Gleichgewicht aus?</i>	35
<i>Kern-Tugenden, Vorgehensweise, Reihenfolge</i>	40
DIE 4 SÄULEN DES SALOMONISCHEN TEMPELS.....	43
INTROSPEKTION	44
<i>Der Seelenspiegel</i>	44
<i>Die Fähigkeit der Introspektion</i>	46
<i>Introspektion als Kennzeichen von Persönlichkeitsreife</i>	47
<i>Was ist denn eigentlich (unsere) Persönlichkeit?</i>	49
<i>Introspektion bedeutet nicht Selbstzweifel!</i>	57
<i>Das Nicht-Bewerten anderer - und sich selbst vergeben zu können</i>	58
<i>Mut, sich selbst infrage zu stellen</i>	60
<i>Achtsamkeit, über Dinge nicht einfach hinwegzugehen</i>	60
<i>Introspektion als zivilisatorische Leistung</i>	61
<i>Introspektion in der Magie</i>	63
<i>Was ist wahre, also umfassende Introspektion tatsächlich?</i>	65
BEDEUTUNG DER BEHERRSCHUNG DER LEBENSKRAFT - EIGENSCHAFTEN BRAUCHEN ENERGIE.....	66
<i>Gedankenformen</i>	68
<i>Larven</i>	68
<i>Elementale</i>	72
<i>Schemen</i>	72
<i>Eros-Schemen</i>	76
BEDEUTUNG VON QUALITÄT UND QUANTITÄT	78
<i>Qualität und Quantität im Kontext der Charakterbildung</i>	81
BEDEUTUNG DER BEHERRSCHUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS	81
DIE WAHRE BEDEUTUNG VON KRISEN, HÜRDEN, HINDERNISSE.....	84
TEIL 2: DIE TRANSFORMATION DER ELEMENTE – DAS PRAKTISCHE VORGEHEN	91
DIE BEHERRSCHUNG DER ELEMENTE.....	92
<i>Die 4 Vorgehensweisen, wie man unerwünschte Eigenschaften verändern kann</i>	92
<i>Die 7 Hilfsmittel zur Beherrschung von negativen Eigenschaften</i>	97
<i>5 Methoden, wie man negative Gedanken bekämpfen kann</i>	98
<i>Negative Eigenschaften durch entgegengesetzte Tugenden ersetzen (Vorgehensweise nach Swami Sivananda)</i>	101
<i>Kurzextrakt: 7 Punkte für richtige & effektive Autosuggestion</i>	103
<i>Gleichzeitige Schulung von Körper, Seele und Geist</i>	107
HERMETISCHE GEBOTE & BELEHRUNGEN	108
DIE RICHTIGE SELBSTEINSCHÄTZUNG	109
DIE ZEHN GEBOTE IN DER MAGISCHEN ENTWICKLUNG	110
ZEITLOSIGKEIT - DAS LEBEN IM EWIGEN JETZT	114
DIE "GIRLANDE DES YOGA"	116
BINDUNGSLOSIGKEIT (SATTVA).....	118
ZUFRIEDENHEIT (SATTVA).....	123
BRAHMACHARYA (SATTVA).....	125

WAHRHEIT, AUFRICHTIGKEIT, EHRlichkeit	129
DER HERMETISCHE UMGANG MIT SEINEN MITMENSCHEN.....	132
ERFOLGE UND WIE ZU ERREICHEN SIND.....	135
ASKESE	136
DIE BEDEUTUNG VON "TUE, WAS DU WILLST"	139

Einführung - Worum es in Bardons Lehrwerk wirklich geht

In dieser Einführung geht es um die zentrale Bedeutung des magischen Gleichgewichts in Franz Bardons hermetischem Lehrwerk. Bardon betont, dass der Fortschritt auf dem Weg des Adepten nur möglich ist, wenn das Gleichgewicht der Elemente im Astralkörper, also der Seele, hergestellt wurde. Dies geschieht vor allem in den ersten beiden Stufen des Lehrwerks. Die dritte Stufe verfeinert dieses Gleichgewicht schließlich noch.

Das sogenannte "Magische Gleichgewicht", also die vollkommene Ausgleicheung der Elemente in uns, ist die allerwichtigste, absolute und unverzichtbare Grundvoraussetzung, um jenseits der zweiten Stufe des Lehrwerks von Franz Bardon vorzudringen.

Ohne diesen Ausgleich ist der Übergang zu höheren Stufen nicht denkbar und kann sogar zu schädlichen Konsequenzen führen. Die Harmonisierung der Elemente und die Transformation negativer Charaktereigenschaften stellen die Basis jeder weiteren magischen Entwicklung dar.

Dieser Prozess, der sich über Jahre oder gar ein ganzes Leben erstrecken kann, wird als entscheidend für den Weg des Magiers angesehen. Hastige Fortschritte ohne den nötigen Ausgleich führen oft zu Misserfolgen oder sogar Rückschlägen.

Konzentrationsstörungen, Zweifel, Lebenshindernisse u.a. dienen hierbei als "Hüter der Schwelle" und werden ein erfolgreiches Weitergehen in den Stufen verhindern, bis wir dieses Gleichgewicht der Elemente in unserem Charakter erreicht haben.

Diese Hindernisse, gegen die wir beim Üben ankämpfen, gleichen einem riesigen Felsen, der erst in einem perfekten Zustand des Gleichgewichts durch kleinste Berührungen bewegt werden kann. Wer sich also geduldig und mit Bedacht der Harmonisierung der eigenen Elemente widmet, wird auf dem hermetischen Weg schneller und nachhaltiger vorankommen als jemand, der mit großem Eifer versucht, die höheren Stufen ohne die nötigen Grundlagen zu meistern.

Die vorliegende Buchserie hat es sich deshalb zum Ziel gesetzt, sich ausschließlich dieser Arbeit zu widmen, nämlich dem Ausgleich der Elemente und der Erlangung des vollkommenen Gleichgewichts in der eigenen Seele.

In Bezug auf das Erreichen dieses Gleichgewichts gestalten sich dabei die ersten 3 Stufen des Lehrwerks wie folgt:

Stufe 1	Introspektion. Erstellung eines Seelenspiegels, einer Übersicht, über die eigenen Charaktereigenschaften und ihre Zuordnung zu den einzelnen, analogen Elemente-Energien.
Stufe 2	Beherrschung und Eliminierung der negativen Charakter-Eigenschaften und Schwächen - und zwar nicht, bis wir absolut fehlerlos sind, sondern <i>bis kein einziges Element mehr die anderen Elemente überwiegt</i> . In dieser zweiten Stufe muss das Gleichgewicht vollständig errichtet werden. Andernfalls ist ein Weitergehen nicht möglich bzw. sinnlos oder gar gefährlich.
Stufe 3	In Stufe 3 wird dieses Gleichgewicht noch verfeinert (durch bestimmte Konzentrationsübungen der vier Sinne, die jeweils je einem der vier Elemente analog sind).

Wie man also sieht und wie Bardon selbst in seinem ersten Band schreibt, ist ein Aufstieg über die zweite Stufe seines Lehrwerkes hinaus ohne das magische Gleichgewicht überhaupt nicht denkbar. Das magische Gleichgewicht der Elemente **muss** also in der zweiten Stufe hergestellt werden!

"(Der Schüler) muss nun aus dieser Aufstellung herausbekommen, welche Elementekräfte sowohl im Guten als auch im Schlechten in ihm vorherrschen und muss bestrebt sein, das Gleichgewicht in der Auswirkung der Elemente um jeden Preis herzustellen. Ohne Ausgleich der Elemente im Astralkörper oder in der Seele ist kein magischer Fortschritt oder Aufstieg möglich. **Aufgabe dieser Stufe [Stufe 2] ist daher, dieses seelische Gleichgewicht herzustellen.**"

"Ehe es zur Schulung dieser Stufe [Stufe 3] kommt, muss durch Introspektion und Selbstbeherrschung das astrale Gleichgewicht der Elemente in der Seele hergestellt sein, will man sich nicht selbst schaden."

Franz Bardon

Dieser Prozess kann Jahre dauern - ja, man kann diesem eine ganze Inkarnation widmen. Und das ist in Ordnung. Es hat keinen Zweck, hastig zu eilen. Es läuft einem nichts davon. Und kein Weg auf dieser Welt, keine Mühe, keine genutzte Zeit ist sinnvoller eingesetzt.

Denn wer das magische Gleichgewicht erreicht, erlangt erst dadurch eine vollkommene Erkenntnisfähigkeit, absolute Intuition, eine unbeschreibliche Harmonie der Elemente und Eigenschaften in sich, damit absoluten Frieden und Zufriedenheit, Freiheit von allen Zwängen und negativen Eigenschaften, Freiheit von allen beherrschenden Einflüssen durch das Schicksal und den leichtestmöglichen Zugang zu allen Kräften und Fähigkeiten.

Die Bearbeitung unserer Seele, die Eliminierung der negativen Eigenschaften und ihre Umformung in positive, harmonische Eigenschaften (Tugenden), und zwar bis ihr Gleichgewicht der Elemente untereinander erreicht ist, ist das Nadelöhr, der wahre Pfad zum Aufstieg. Alles andere und weitere ist dagegen nur Beiwerk.

Der ruhende Fels, oder: Das Geheimnis des vollkommenen Gleichgewichts

Es ist dennoch immer wieder interessant zu beobachten, wie viele "Adepten" es doch gibt, die sich mit den Stufen 3 bis ultimo befassen, wobei man allerdings leise bezweifelt, dass ein solches Gleichgewicht tatsächlich erarbeitet wurde.

Die Erlangung dieses Gleichgewichts ist für die meisten von uns auf unserer derzeitigen Entwicklungsstufe im "Kali-Yuga" (dem dunklen, "eisernen" Zeitalter) ein ganzes Lebenswerk! Beziehungsweise benötigt es, selbst mit viel Elan und Eifer, mindestens Jahre, oft aber ein ganzes Leben. Besser, man nimmt sich mal eben ein, zwei Jahrzehnte oder eine Inkarnation lang Zeit und hastet nicht.

Nur wirklich wenige Menschen in der gegenwärtigen Entwicklungsphase der Menschheit, so bin ich überzeugt, werden mehr als diese drei Stufen innerhalb eines Lebenszyklus schaffen können - wenn überhaupt. Ist aber auch nicht schlimm - denn wir haben schließlich die Ewigkeit auf unserer Seite. Diejenigen, die dies aber doch können, sind in meinen Augen Berufene, jene, die schon in Vorleben einen großen Teil des Weges zurückgelegt haben.

Es macht jedenfalls keinen Sinn, früher weiterzugehen. Man würde andernfalls, trotz emsigsten Übens über Jahre und Jahrzehnte hinweg, dennoch keine oder nur mäßige Teilerfolge erzielen oder sich gar selbst schaden! Diese Zeit wäre also vollkommen verschwendet.

Wenn jemand den gesamten Lehrgang Bardons in nur einer einzigen Inkarnation absolvieren möchte, würde ich das als extreme Hast und Ungeduld bezeichnen.

**Der *eigentliche* und *wahre* Weg zum wahren Adepten, zumindest für die meisten von uns, besteht derzeit (in diesem Leben) also ausschließlich in den ersten beiden Stufen!
Und das Hauptziel dieser Stufen liegt darin, das Magische Gleichgewicht zu erreichen, als die wichtigste Grundlage zu allen Kräften und Fähigkeiten.**

Aus genau diesem Grund ist die vorliegende Buchreihe in meinen Augen so wichtig und liegt mir persönlich am Herzen. Denn sie handelt vom absoluten **Herzstück**, von der eigentlichen Kraftzentrale, vom absoluten Grundfundament des hermetischen Weges und dem Lehrwerk Bardons: Der Ausgleichung der Seele, dem Ausgleichen der Elemente, der Transformation unserer negativen Charaktereigenschaften - eben diesen ersten beiden Stufen als Lebensweg!

Wer sich selbst gelassen und gemächlich daran hält, wird schnellere Fortschritte machen als selbst jemand, der mit größtem Eifer und größtem Ehrgeiz täglich 10 Stunden lang üben würde - ohne aber dies alles zu beachten.

Ich möchte es an dem folgenden Beispiel veranschaulichen:

Stelle Dir einen riesigen, haushohen Felsen vor, der hunderte von Tonnen wiegt. Es wird Dir - und jedem Menschen - unmöglich sein, ihn auch nur einen Millimeter zu bewegen. Du kannst es Jahre oder Jahrzehnte lang versuchen. Du kannst eine Jahrhundert-Story daraus machen, ähnlich wie die Suche nach dem "Money Pit" auf Oak Island. Es wird nur Zeitverschwendung sein. Dieser Zeitverschwendung aber kannst Du ein ganzes Leben opfern. Jede negative Charaktereigenschaft in Dir wird wie dieser Fels sein. Jede Übung des Lehrwerks ab Stufe 3 wird wie dieser Fels sein:



Erst wenn das vollkommene Gleichgewicht der Elemente, das magische Gleichgewicht, in uns erreicht ist, ist es so, als ruhe dieser gigantische und tonnenschwere Fels auf einer winzigen Nadel oder Felsspitze - in solch perfektem Gleichgewicht reicht nun *die kleinste Berührung* von dir aus, um ihn zu bewegen!



Warum also ein Leben lang zwecklos und unnötig gegen unseren Felsen Nummer 1 ankämpfen?

Besser widmet man der Erlangung des Gleichgewichts, also den ersten beiden, vielleicht drei Stufen, gerne ein ganzes Leben. Wenn es schließlich doch schneller gehen sollte, umso besser!

In den ersten beiden Stufen, namentlich der zweiten, sind die größten Schwächen auszugleichen. In der dritten Stufe finden feinere Justierungen statt.

"Diese Stufe [Stufe 2] hat den Zweck, das Gleichgewicht der Elemente in der Seele zu erreichen. Deshalb muss der angehende Magier bestrebt sein, die ihn am meisten hindernden Leidenschaften rasch und sicher zu beseitigen, will er in Magie Erfolg haben. Auf keinen Fall dürfen die Übungen der kommenden Stufen früher vorgenommen werden, bevor die der zweiten Stufe restlos beherrscht sind und namentlich im Elemente-Ausgleich ebenfalls durchschlagender Erfolg erzielt wurde. Die Charakterveredlung muss den ganzen Kursus hindurch angestrebt werden, aber schon in dieser Stufe [Stufe 2] sind überhandnehmende und schlechte Eigenschaften zu beseitigen, die das größte Hemmnis der Weiterentwicklung sind."

Franz Bardon

In diesem Buch werde ich an einigen Stellen auch Passagen aus meinen anderen Büchern einfügen, der Vollständigkeit in Bezug auf dieses Thema halber und weil man nicht davon ausgehen kann, dass jeder Leser jedes Buch besitzt. Wenn also bestimmte Passagen sehr wichtig für das Verständnis und den Kontext des Themas eines Kapitels sind, gebe ich sie hier nochmals wieder. So ist alles Relevante beisammen und an seinem Platz.

Empfohlene Vorgehensweise für diese gesamte Buchreihe: Schlage dasjenige Kapitel bzw. diejenige Eigenschaft nach, welche du gerade bearbeitest. Und lies dieses Kapitel am besten täglich, oder so oft wie möglich, durch und verinnerliche es. Das wird eine große Hilfe auf dem Weg sein.

In dieser Buchreihe werde ich auch immer wieder Notizen und Aufzeichnungen des ehemaligen Arbeits- bzw. Schülerkreises um Franz Bardon im Prag der Fünfziger Jahre des 20. Jahrhunderts wiedergeben, wie auch Belehrungen von Swami Sivananda, der Franz Bardon seelisch und geistig sehr nahestand.

Detaillierte Übersicht des hermetischen Ausbildungssystems nach Franz Bardon ("Der Weg zum wahren Adepten") - Die ersten 3 Stufen:

Die vorliegenden Bände möchten sich also auf diese wichtigen Stufen 1-3 konzentrieren und fokussieren, und dabei vor allem auf deren eigentlichen Kernpunkt, nämlich die Arbeit mit den seelischen Eigenschaften der Elemente - also der Ausgleichung des eigenen Charakters und Elemente-Haushalts und damit die Erlangung des wahren Gleichgewichts als die Grundvoraussetzung zu jedem weiteren Aufstieg jenseits der Stufen 3 und 4.

Aber selbst die dritte Stufe wird man nicht bewältigen können, solange dieses vollkommene, das magische Gleichgewicht nicht erreicht ist.

Zum Zwecke der Klarheit und des besseren Verständnisses des Aufbaus von Bardons Lehrwerk - und eben vor allem dieser ersten drei Stufen, möchte ich an dieser Stelle zuerst einmal einen Überblick über diese Stufen geben und ihre einzelnen Elemente klären und zueinander einordnen - ehe ich dann im nächsten Kapitel detaillierter auf das Magische Gleichgewicht eingehen werde.

In jeder Stufe und zu jeder Zeit müssen alle 3 Ebenen (Körper, Seele, Geist) gleichzeitig und ausgewogen zueinander ausgebildet werden. Aus diesem Grunde ist das Lehrsystem von Franz Bardon so aufgebaut, dass sich jede einzelne Stufe aus der Schulung dieser drei Ebenen zusammensetzt.

Während des gesamten Lehrganges (also das ganze Leben lang) sind drei Arten von "Askese" auszuführen:

1. die geistige oder mentale Askese (Gedankenzucht)
2. die seelische oder astrale Askese (die Veredlung der Seele durch Beherrschung der Leidenschaften und Triebe), und
3. die körperliche oder materielle Askese (die Harmonisierung des Körpers durch mäßigen und natürlichen Lebenswandel)

Ohne diese drei Arten der Askese, die gleichzeitig und parallel entwickelt werden müssen, ist laut Bardon ein richtiger magischer Aufstieg nicht denkbar. Keine von diesen drei Arten darf vernachlässigt werden, keine darf den Vorrang gewinnen, falls die Entwicklung nicht einseitig werden soll.

Stufe 1: Übersicht der Übungen

Geistige Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Gedankenkontrolle	Kontrolle der Gedanken für innere Ruhe	Gedanken über einen Zeitraum von 5-10 Minuten fokussiert beobachten	Grundlage für Gedankenzucht
Gedankenzucht, Gedankenbeherrschung	Gedankenkonzentration und -ausschluss	Bestimmte Gedanken gezielt vermeiden können: <ul style="list-style-type: none"> • Gedankenzucht im Alltag - immer. • Fixation der Gedanken auf ein bestimmtes Thema - für mind. 10 Minuten. 	Weiterentwicklung der Gedankenkontrolle. Gedankengänge systematisch planen. Erfolgreiches Führen eines Tagebuchs zur Gedankenkontrolle.
Gedankenleere	Erzeugung von Gedankenleere	Gedankenleere für mind. 10	Alle geistigen Übungen dieser Stufe: Grundlage der geistigen Askese (Beherrschung der Gedanken).
Seelische Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Introspektion (Selbsterkenntnis)	<ul style="list-style-type: none"> • Erkenntnis der eigenen Stärken und Schwächen (Charaktereigenschaften) • Analyse des eigenen Charakters nach den Elementen 	Erstellung eines Seelenspiegels in Bezug auf die Elemente. Erstellen eines weißen (positive Eigenschaften) und schwarzen (negative Eigenschaften) Seelenspiegels	<p>Grundlage für die Arbeit mit den Elementen und den Ausgleich der Elemente in der eigenen Seele (Astralkörper).</p> <p>Grundlage der seelischen Askese (Beherrschung der Leidenschaften und seelischen Eigenschaften).</p>
Körperliche Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Vernünftige, ausgewogene Lebensweise mäßige,	Gesundheit und Energie im Alltag.	Regelmäßige und vernünftige Lebensgewohnheiten	Alle körperlichen Übungen dieser Stufe: Grundform der körperlichen Askese (mäßige und gesunde Lebensweise)
Morgengymnastik	Stärkung des Körpers, Elastizität	Regelmäßige Durchführung	Fördert Körperkontrolle und Gesundheit
Bewusste Atemübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenskraft-Atmung - Energieaufnahme über die Lunge • Stärkung der Lebenskraft und der Gesundheit • Um später Eigenschaften (Qualitäten) auch besser quantisieren zu können 	Bewusste Kontrolle der Atmung	Grundform und Vorbereitung auf weitere Atemtechniken

Bewusstes Essen (Eucharistie)	Energetische Aufnahme durch Nahrung	Achtsames und bewusstes Essen	Magisches Aufladen von Nahrung
Magie des Wassers	Reinigung durch die akkumulative Eigenschaft kalten Wassers	Achtsames und bewusstes Waschen	Nutzung des Wassers für seelische und geistige Reinigung

Stufe 2: Übersicht der Übungen

Geistige Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Autosuggestion	Beherrschung des Unterbewusstseins.	Beherrschen bzw. eliminieren der stärksten Charakterschwächen.	Hierfür muss die Geistesbeherrschung der Stufe 1 bereits, zumindest grundlegend, etabliert sein, um störungsfrei arbeiten zu können.
Sinnes-Konzentrationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Konzentration • Schärfung der inneren und physischen Sinne • Ausbildung der 4 bzw. 5 grundlegenden Arten der Vorstellungskraft, analog zu den 4 Sinnen. • Ausgleich der eigenen Elemente durch Betonung der entsprechenden, analogen Sinnes-Konzentration (z.B. Empfindungsvorstellungen für das Wasser-Element) 	Plastisches Erzeugen einer Vorstellungskonzentration für 5 Minuten, ohne die geringste Störung - mit jeweils jedem der vier Sinne.	<ul style="list-style-type: none"> • Feuer-Element: Erzeugung einer plastischen, visuellen Imagination. • Luft-Element: Erzeugung einer plastischen, akustischen Imagination. • Wasser-Element: Erzeugung einer plastischen Gefühls-Imagination (Hunger, Durst, Kälte, Wärme etc.) • Erd-Element: Erzeugung einer plastischen, Geruchs- und Geschmacks-Imagination. <p>Hierfür muss die Geistesbeherrschung der Stufe 1 bereits, zumindest grundlegend, etabliert sein, um störungsfrei arbeiten zu können.</p> <p>Ebenso müssen die Elemente (Charaktereigenschaften) in der Seele bereits grundlegend ausgeglichen werden, um <i>Konzentrationsstörungen</i> zu beseitigen: Ein unbeherrschtes Element zeigt sich in Konzentrationsstörungen durch dieses Element bzw. Schwierigkeiten bei den Übungen mit dem analogen Sinn.</p>

Seelische Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Astral-magisches Gleichgewicht in Bezug auf die Elemente herstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Harmonisierung der Elemente in der Seele, Charakterumbildung oder Veredelung der Seele, durch: • Bekämpfung oder Beherrschung (aktiver Weg, Stärkung der Willenskraft) • Autosuggestion (passiver Weg) • Transmutation (Ersetzung durch die entgegengesetzte positive Eigenschaft des Gegen-Elements) 	Bis zumindest grundlegendes Elemente-Gleichgewicht erreicht ist.	Sämtliche weitere Stufen dürfen ERST DANN vorgenommen werden, wenn hier das Gleichgewicht der Elemente in der Seele (Astralkörper, Charakter) erreicht wurde, d.h. kein Element mehr die anderen überwiegt. - Herstellung des Magischen Gleichgewichts .
Körperliche Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Bewusste Porenatmung	Lebenskraft-Atmung - Energieaufnahme über die Haut	Erfolgreiche Beherrschung der Porenatmung	Vorbereitung auf die Lebenskraftstauung
Bewusste Körperhaltung	Kontrolle des Körpers um störungsfrei arbeiten zu können	Anpassung an die erforderliche Übungshaltung (Asana), bis diese als absolut bequem empfunden wird.	Grundlage für die späteren Übungen
Körperbeherrschung	Kontrolle des Körpers im Alltag, zur Stärkung der Willenskraft	Vermehrte körperliche Kontrolle in jeder Situation	Stärkung der Willenskraft und der Unabhängigkeit vom Körper

Stufe 3: Übersicht der Übungen

Geistige Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Gedankenkonzentration auf mehrere Sinne	Gedankenkonzentration (Vorstellungsübungen) mit zwei bis drei Sinnen auf einmal	Konzentration auf mehrere Sinne gleichzeitig, für mind. 5 Minuten	Grundlage für tieferes mentales Training
Gedankenkonzentration auf Objekte	Gedankenkonzentration (Vorstellungsübungen) auf Gegenstände, Landschaften, Orte	Konzentration auf äußere Gegenstände (hervorrufen plastischer Imaginationen mit mehreren Sinnen von Orten und Landschaften, für mind. 5 Minuten)	Anwendung der Kontrolle auf externe Ziele
Konzentration auf Tiere und Menschen	Gedankenkonzentration (Vorstellungsübungen) auf Tiere und Menschen	Erfolgreiches Einfühlen in Tiere und Menschen (hervorrufen plastischer Imaginationen mit mehreren Sinnen von Tieren und Menschen, für mind. 5 Minuten)	<p>Vorbereitung auf spätere magische Arbeiten</p> <p>All diese Übungen sind "äußerst schwierig", jedoch "kann man nicht oft genug betonen, welche Bedeutung diese Übungen auf dem ganzen magischen Weg haben. Man übe deshalb fleißig und alle Tage. (...) Bei all diesen Übungen sind Ausdauer, Geduld, Beharrlichkeit und Zähigkeit notwendig, um diese äußerst schwierigen Übungen zu bewältigen." (Franz Bardon)</p> <p>Diese Übungen sind wiederum Grundbedingungen für die Konzentrationsübungen der nächsten Stufe (3), in welcher sie abermals vertieft werden.</p> <p>"Die Konzentrationsübungen dieser Stufe stärken nicht nur die Willenskraft und Konzentrationsfähigkeit, sondern die gesamten intellektuellen und geistigen Kräfte, heben magische Fähigkeiten des Geistes" und sind wichtige Vorübungen für viele weitere magische Übungen der nächsten Stufen (z.B. Telepathie, mentales Wandern, Fern- Hellsehen etc.) Ohne die Übungen dieser Stufe würde "der angehende Magier nicht vorwärtskommen".</p>

Seelische Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Elemente-Atmung	Aufnahme und Hervorrufung der Grundeigenschaften eines Elements im Körper (Feuer: Hitze, Expansion. Luft: Leichtigkeit. Wasser: Kälte. Erde: Dichte und Schwere). Harmonisierung der Elemente im Körper	Aufnahme von Elementarenergie über die Atmung (20-40 Atemzüge)	Grundlage für das Arbeiten mit Elementen. Diese Übungen dürfen ERST DANN praktiziert werden, wenn das Gleichgewicht der Elemente in der zweiten Stufe hergestellt wurde!
Körperliche Schulung	Sinn und Zweck	Bedingung für Erfolg	Bemerkungen
Atmung in bestimmte Körperpartien und Organe	Die Beherrschung eines jeden Körperteils, dessen Aufladung, Gesundung und Belebung mit Lebenskraft (bei sich und später, Bewusstseinsversetzung, auch bei anderen).	Die Befähigung, jedes Organ im Körper, selbst das Kleinste, Lebenskraft "atmen" zu lassen	
Lebenskraftstauung	Anhäufung von Lebensenergie	Erfolgreiche Stauung der Lebenskraft im ganzen Körper, in jedem einzelnen Körperteil, sowie die Projizierung nach Außen (in den Raum)	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlage für magische Heilung • Befähigung der Aufladung von Räumen mit Lebenskraft/bestimmten Qualitäten (Raumimprägnerung) • Grundlage für die spätere Lichtkraftstauung • Befähigung für Biomagnetismus, der Arbeit mit der Lebenskraft für bestimmte Zwecke (Heilung, Aufladung von Gegenständen etc.)

In der 4. Stufe folgt dann die Arbeit mit dem fünften Element, dem Akasha, in Form der Übung der Bewusstseinsversetzung bzw. Trance-Zustand.

Um einmal zu demonstrieren, wie wichtig es ist, erst weiterzugehen, wenn man eine Stufe wirklich vollständig beherrscht und gemeistert hat, möchte ich an dieser Stelle ein Erlebnis des im Jahre 2006 im Alter von 92 Jahren verstorbenen Autors Herbert Engel wiedergeben ("*Der Sphärenwanderer*"). Engel versuchte sich einmal eine Weile lang an den Elemente-Atmübungen der dritten Stufe - ohne zuvor das dafür notwendige Gleichgewicht der Elemente errichtet zu haben. Und dies waren die Folgen:

„Im Jahre 1958 [Bardons Todesjahr und zwei Jahre nach dem Erscheinen der ersten Ausgabe des „Weg zum wahren Adepten“, Anmerkung von mir] begann ich in noch größerem Ausmaß, mich mit spirituellen Übungen zu befassen. Solche kontrollierten Übungen machen zunächst deutlich, wie wenig man sich selbst kennt – obgleich die meisten Menschen vorgeben, sich genau zu kennen. So glauben viele, sich ausdauernd und konzentriert mit einer Sache befassen zu können. Die Kontrolle mit der Uhr zeigt aber, dass die Konzentration bereits nach Sekunden von abweichenden Gedanken unterbrochen wird.

Ich beschaffte mir also das Buch von **Franz Bardon "Weg zum wahren Adepten"**. Nicht alles in diesem Buch ist – wenigstens für mich – annehmbar, aber die Konzentrations- und Imaginationsübungen sind sehr wirksam und erfolgreich. Es muss allerdings angenommen werden, dass der große Erfolg dieses Buches vor allem auf dem wenig liebenswerten Bestreben vieler Leser beruht, Macht über ihre Mitmenschen zu erreichen. Macht durch Magie ist offenbar die häufigste Triebfeder, sich mit den Dingen zu beschäftigen, die in diesem Buch und anderen Werken beschrieben sind.

Dass bestimmte Übungen tatsächlich zu einem Erfolg – meistens einem negativen – führen können, vor dem Bardon in jedem Kapitel dringend warnt, das erfuhr ich dann an mir selbst.

Vorkommnisse wie am 21. März 1958, als ich bei der abendlichen Meditation plötzlich einen überaus starken, stoßweise auftretenden Rosenduft wahrnahm, gehörten offenbar noch zu den bei mir möglichen medialen Ereignissen. Der Verfasser des Buches "Konzentration und Meditation", Swami Sivananda Sarasvati, sagt, man solle solches nicht beachten. Jedoch scheinen bestimmte Imaginationsübungen nach Bardon, die sich mit dem sogenannten Wasser-, Luft-, Erd- und Feuerprinzip befassen, irgendwelche Wirkungen des Schülers auf die Umwelt zu haben. Jedenfalls bemerkte ich bei mir selbst, als ich mich zu reinem Übungszweck und keinesfalls mit Gedanken an Machtausübung etwa vierzehn Tage lang mit dem Feuerprinzip beschäftigt hatte, dass meine Mitmenschen immer aggressiver gegen mich auftraten.

So kam es Mitte Mai 1958 zu folgendem Vorfall im Büro der Firma, bei der ich tätig war: Mein Abteilungsleiter, Herr S., ein sonst absolut nicht herrschsüchtiger Vorgesetzter, kritisierte einen ganz nebensächlichen Teil meiner Konstruktionen einer Schaltung. Ich erklärte ihm die vorliegende Absicht dieser Formausführung. Er erhitzte sich aber bei dem Meinungs austausch – unbegreiflicherweise – immer mehr.

Schließlich wusste ich mir kaum noch einen Rat, wie ich der unerklärlichen Haltung des Herrn S. begegnen könnte. Alle vierzehn Kollegen waren bereits aufmerksam geworden und hörten unserer nicht gerade leisen Unterhaltung interessiert zu.

Ein Kollege zwei Schreibtische weiter, Herr G., lehnte sich, indem er den Ellbogen auf seine Schreibtischplatte stemmte, weit vor, um unsere Unterhaltung besser hören und verfolgen zu können. Für Kollegen sind Kritiken an einer Konstruktion immer sehr interessant. Man gewinnt daraus neue Erkenntnisse – aber diese Kritik war schon mehr ein Streit.

Es muss erwähnt werden, dass unser Chef unsere Schreibtische, damit man besser auf die darunter im Schließfach liegenden Zeichnungen schauen konnte, mit sieben Millimeter dicken Hartglasplatten hatte versehen lassen.

Herr G. stützte also seinen Oberkörper mit dem Ellbogen auf die Glasplatte, und Herr S. wurde zu meiner Verwunderung immer erregter in der Diskussion, obwohl wir uns sonst noch nie derart gestritten hatten. Der Streitgegenstand war auch völlig unsinnig, und eine merkwürdige Ahnung stieg in mir auf.

Da, als ich mir nicht mehr zu helfen wusste, weil Herr S. weiter erregt redete, sandte ich eine stoßartige Bitte um Hilfe an – Hereiam. Ein bis zwei Sekunden danach gab es unweit von mir einen lauten Knall.

Alles schaute erschreckt auf – dann folgte gemeinsames Gelächter aller Kollegen. Auch Herr S. lachte mit, und alle schauten auf Herrn G., der mit dem Ellbogen in die dicke Glasplatte seines Schreibtisches eingebrochen war. Sie war buchstäblich in Hunderte kleiner Splitter zerplatzt.

Herr G. hatte weder eine Verletzung, noch hatte sein Rockärmel irgendeine Beschädigung. Es war allen völlig unverständlich, wie die dicke Platte so zerspringen konnte, denn Herr G. war absolut kein Schwergewicht.

Der Streit mit Herrn S. war vergessen, alle lachten und schauten sich den Haufen kleinster Glassplitter im Schubfach des Herrn G. an.

Der einzige, der nicht lachen konnte, war ich.

Herr S., der mir wie aus einem Traum erwacht schien, sagte mir schon nach ein paar Minuten, dass er eigentlich nicht verstehe, warum wir uns gestritten hätten, und ich solle die Konstruktion nur so weitermachen wie bisher.

Die zersprungene Platte war kein Problem, denn sie war schon nach einigen Stunden durch eine neue ersetzt. Aber wie das passieren konnte, das war mein Problem.

Sicher – die Hilfe kam zur rechten Zeit.

Herr S. kam im Laufe des Tages noch zweimal zu mir und sagte, er sei sich immer noch nicht im Klaren, warum wir uneins gewesen wären. Ich spielte die Sache möglichst herunter, weil mir seine Entschuldigungen irgendwie ein geradezu schlechtes Gewissen verursachten.

Die zersprungene Platte aber ließ mir keine Ruhe, und am Nachmittag, als man kaum noch an die Sache dachte, die so aufregend und lustig gewesen war, machte ich mich an ein Experiment, selbst auf die Gefahr hin einer weiteren platzenden Glasplatte.

Ich legte mich wie Herr G., scheinbar wie beim Betrachten einer Zeichnung, mit dem Ellbogen auf meine Schreibtischplatte. Es geschah nichts, auch nicht, als ich mit Schwung aufstützte.

Als ich es mehrmals wiederholt hatte und nichts passierte, kam mir der Gedanke, dass die Platte des Herrn G. vielleicht in der Auflage eine Unebenheit gehabt hatte. Ich ging in die Werkstatt und besorgte mir ein Stück Draht und legte es unter eine Seite meiner Glasplatte. Nun wiederholte ich mit allem Nachdruck den Bruchversuch, indem ich mein ganzes Körpergewicht aufstemmte. Es passierte nichts. Der Vorfall hat sich auch später nie wiederholt; selbst dreißig Kilo schwere eiserne Gegenstände wurden oft auf die Platten gestellt, ohne dass sie zu Bruch gingen.

Am Abend dankte ich dem Helfer aus der jenseitigen Lebenswelt für sein Eingreifen. Die Übungen mit dem Feuerprinzip, die anscheinend dem Schüler im Umgang mit der Mitwelt, vielleicht infolge fehlerhafter Ausführung der Übung, eine erregende Ausstrahlung geben können, habe ich daraufhin für immer abgebrochen.“

Solche und andere Phänomene, auch Krankheitserscheinungen können die Folge sein, wenn man notwendige Etappen überspringt.

Wichtiger Disclaimer:

Ach, und übrigens: All das in diesen Büchern Beschriebene setzt stets und immer voraus, dass ich selbst nur ein 'kleiner Student' der hermetischen Lehre bin, ein kleines Lichtlein. Ich habe weder den Anspruch auf absolute Wahrheit noch auf vollkommene Erkenntnis gepachtet - beileibe nicht.

All meine Zeilen spiegeln deshalb immer nur mein eigenes, temporäres Verständnis über all das wider, worüber ich schreibe.

Jeder muss sich letzten Endes, ebenso wie ich, selbst sein ganz eigenes Verständnis und Urteil bilden.

Das Magische Gleichgewicht

Was genau ist das Magische Gleichgewicht eigentlich?

Alle und sämtliche (Charakter-)Eigenschaften lassen sich, neben ihrer Grundpolarität und gemäß ihrer Polarität, einem der vier Elemente zuordnen:

Feuer	Aktiv, expansiv, wärmend, beschleunigend
Wasser	Passiv, zusammenziehend, abkühlend, verlangsamend
Luft	Neutral, ausgleichend, leicht, wechselhaft, flexibel
Erde	Formgebend, strukturierend, verdichtend, unbewegt usw.

Auf der ersten Stufe von Bardons Lehrwerk erstellt sich der Schüler einen sog. "Seelenspiegel", eine genaue Auflistung all seiner positiven und negativen Charaktereigenschaften.

Der Vorgang der selbstkritischen, analytischen, ehrlichen und aufrichtigen Innenschau nennt man dabei *Introspektion* (lateinisch *introspectus*, 'das Hineinsehen').

Die durch diese Introspektion gefundenen Charaktereigenschaften ordnet man schließlich ihren einzelnen Elementen zu.

Beispiel einer Zuordnung von Charakter-Eigenschaften zu den Elementen:

Feuer (positiv)	Feuer (negativ)
charismatisch	manipulativ
ambitioniert	rücksichtslos ehrgeizig
überzeugt	fanatisch
enthusiastisch	überschwänglich
durchsetzungsfähig	aggressiv
initiativ	überaktiv
kraftvoll	gewalttätig
selbstsicher	arrogant

Auf diese Weise ergibt sich eine genaue Auflistung und Aufzählung, wie viele Eigenschaften man in welchem Element besitzt. Welches Element also die anderen überwiegt.

Beispiel:

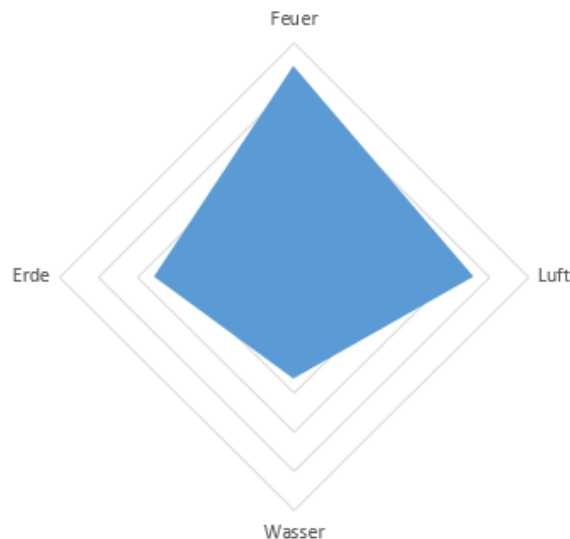
Anzahl negative Eigenschaften:

Feuer	27
Wasser	13
Luft	20
Erde	18

Anzahl positive Eigenschaften:

Feuer	12
Wasser	15
Luft	14
Erde	12

Bei den negativen Charaktereigenschaften ergäbe sich also beispielsweise folgender Schwerpunkt (übertragen in ein Netzdiagramm):



In diesem Beispiel geht auch die Gesamt-Menge der Eigenschaften (positiv und negativ summiert) in dieselbe Richtung und sieht ähnlich aus.

Man sieht also, dass es sich bei diesem Beispiel um einen eher extrovertierten, lebhaften, unternehmungslustigen Charakter des sog. cholischen (feurigen) Temperaments handeln würde, welcher aktiv vorgeht, zum aktiven Handeln und Entscheiden neigt und dessen Schwächen überwiegend in den klassischen, negativen Eigenschaften des Feuer- und des Luft-Elements zu suchen sind (z.B. Ruhelosigkeit, Unbedachtheit, Impulsivität usw.)

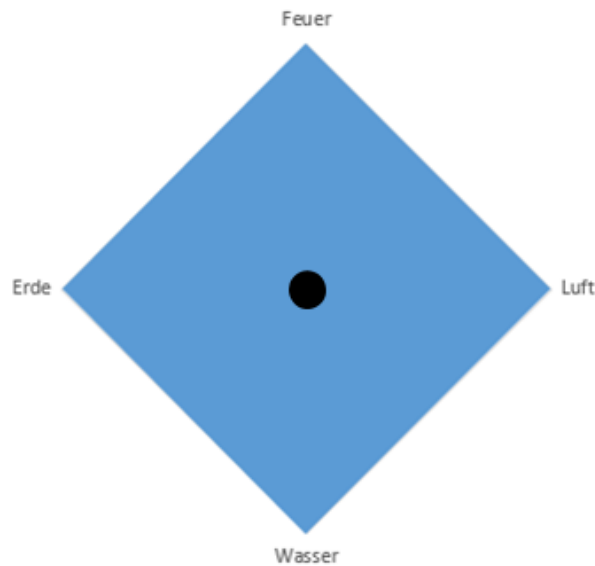
Das magische Gleichgewicht wird erreicht, wenn sowohl bei den negativen, wie auch bei den positiven Eigenschaften kein Element mehr die anderen überwiegt.

Um dies zu erreichen, müssen nacheinander so viele der negativen Eigenschaften entfernt werden, bis ein solches Gleichgewicht hergestellt und erreicht wird.

Eliminiert werden die negativen Eigenschaften, indem man sie durch ihre jeweils direkt entgegengesetzte, positive Eigenschaft des jeweiligen Gegen-Elements ausgleicht, also

balanciert. Also dadurch, indem man diese positive "Gegen"-Eigenschaft stärkt. Dadurch wird sie naturgemäß wiederum die negative Eigenschaft auslöschen bzw. so sehr dämpfen und ausbalancieren, dass jene sich nicht mehr als negative, disharmonische Eigenschaft, also als *Überreibung* bzw. einem *Mangel am Gegen-Element* zeigen kann. Der Mangel an einem Element zeigt sich automatisch als Überreibung bzw. Disharmonie der jeweiligen Eigenschaft im Gegen-Element (z.B. Mangel an Umsicht und Bedachtsamkeit, Erde = Leichtsin, Luft negativ).

Unser Netzdiagramm sähe im Fall eines magischen Gleichgewichts so aus:



Ziel des wahren, klassischen Yoga und der hermetischen Schulung – und wohl ursprünglich auch das aller Weltreligionen – ist es also, zunächst einmal alle Eigenschaften der Seele, also unsere Charaktereigenschaften, gemäß ihrer Elementwirkungen auszugleichen, so dass kein einziges Element mehr wirklich vorherrscht. **Dies ist der Spalt, oder das Tor zur Freiheit.** Der schwarze Punkt in der Mitte übrigens, der repräsentiert das Selbst – den bewussten Willen, die Absicht, das Bewusstsein. Ihm sind nun alle Elemente gleich weit entfernt, also gleich zugänglich. – Dies ist die perfekte elementare Balance.

Wie genau wirkt sich das Magische Gleichgewicht aus?

Das Magische Gleichgewicht ist der Zustand der idealen Balance aller Elemente in unserer Seele, in unserem Charakter.

Ein solches Gleichgewicht ist mehr als nur ein "sich ausgeglichen fühlen". Viel, viel mehr. Es bringt ganz spezielle Möglichkeiten hervor, oder besser: Es bietet die wahre Ausgangslage, um die Entwicklung aller weiteren Kräfte und Eigenschaften überhaupt erst entfalten zu können, wie in den nachfolgenden Zitaten überdeutlich wird:

„Gerät der Magier durch irgendetwas in Disharmonie und nimmt diese Übungen vor, so gelangt er sofort wieder in Harmonie. Nicht nur stunden-, sondern tagelang empfindet er den wohltuenden Einfluss der völligen Universal-Harmonie, die in ihm ein Gefühl des Friedens und der Glückseligkeit hervorruft und hinterlässt. Die Elementeharmonie im Körper bietet noch andere Möglichkeiten, von denen ich hier einige erwähne. Vor allem bleibt der Schüler von den verderblichen Einflüssen der negativen Seite der Elemente verschont. Hat der Schüler das magische Gleichgewicht erreicht, so steht er im Mittelpunkt des Geschehens, sieht also alle Gesetze, alles Werden und Vergehen in der universalen, also wahren Perspektive. Der Schüler bleibt von vielen Krankheiten verschont und ruft eine ausgleichende Wirkung auf sein eigenes Karma und somit auf sein Schicksal hervor; gegen jeden ungünstigen Einfluss wird er widerstandsfähiger. Er reinigt seine mentale und astrale Aura und verstärkt seine mentale und astrale Matrize, erweckt seine magischen Fähigkeiten, und seine Intuition nimmt einen universalen Charakter an. Seine astralen Sinne werden verfeinert und seine intellektuellen Fähigkeiten erhöht.“

Franz Bardon (Der Weg zum wahren Adepten)

Ehe ein solches Gleichgewicht der Elemente in uns nicht erreicht ist, ist keine spirituelle Freiheit denkbar, ist auch keine wahre, letztendliche, objektive Erkenntnis möglich. Denn solange wird unsere äußere und innere Wahrnehmung noch durch subjektive geistige und seelische Filter verzerrt werden, durch die Einseitigkeiten unserer Psyche – auch wenn wir noch so sehr nach Objektivität streben. Denn Streben und Können sind zwei Paar Stiefel.

Erst durch ein solches Gleichgewicht wird eine *vollkommene Intuition und Erkenntnisfähigkeit* erreicht.

In vielen späteren Kapiteln geht Bardon davon aus, dass der Schüler bis dorthin dieses Gleichgewicht erreicht und damit eine entsprechende Intuition und Erkenntnisfähigkeit erlangt hat. Er betont deshalb immer, dass er sich einfach auf das Wesentlichste beschränkt, da die gesteigerte Intuition des Schülers diesen ohnehin das Restliche (und nicht Geschriebenes) intuitiv erfassen und verstehen lassen wird.

Ein solches Gleichgewicht bedeutet auch automatisch, dass uns nichts mehr fesseln, nichts mehr wirklich binden kann, im Innen wie im Außen. Selbst Krankheiten und das Karma verlieren ihre Bindungskraft. Denn jene „Andockstellen“, welche Krankheit wie auch Karma überhaupt benötigen, um in uns geistig oder seelisch „anzudocken“, ergeben sich ja zumeist erst aus den disharmonischen Zuständen und Eigenschaften in uns selbst, durch welche die Kräfte der Elemente, aus welchen alles besteht, uns "angreifen" können. Erst über unsere Charaktereigenschaften, also über die Kräfte der Elemente in uns, geraten wir mit bestimmten Geschehnissen, Menschen etc. in eine entsprechende Resonanz.

Im Folgenden, zur weiteren Erhellung, noch einige Auszüge aus den Unterlagen des ehemaligen Schülerkreises von Franz Bardon in Prag: