

Günther Dogan

# Die Kunst des außerkörperlichen Reisens

Leitfaden zur

- | Astralprojektion
- | Mentalprojektion
- | Bewusstseinsversetzung

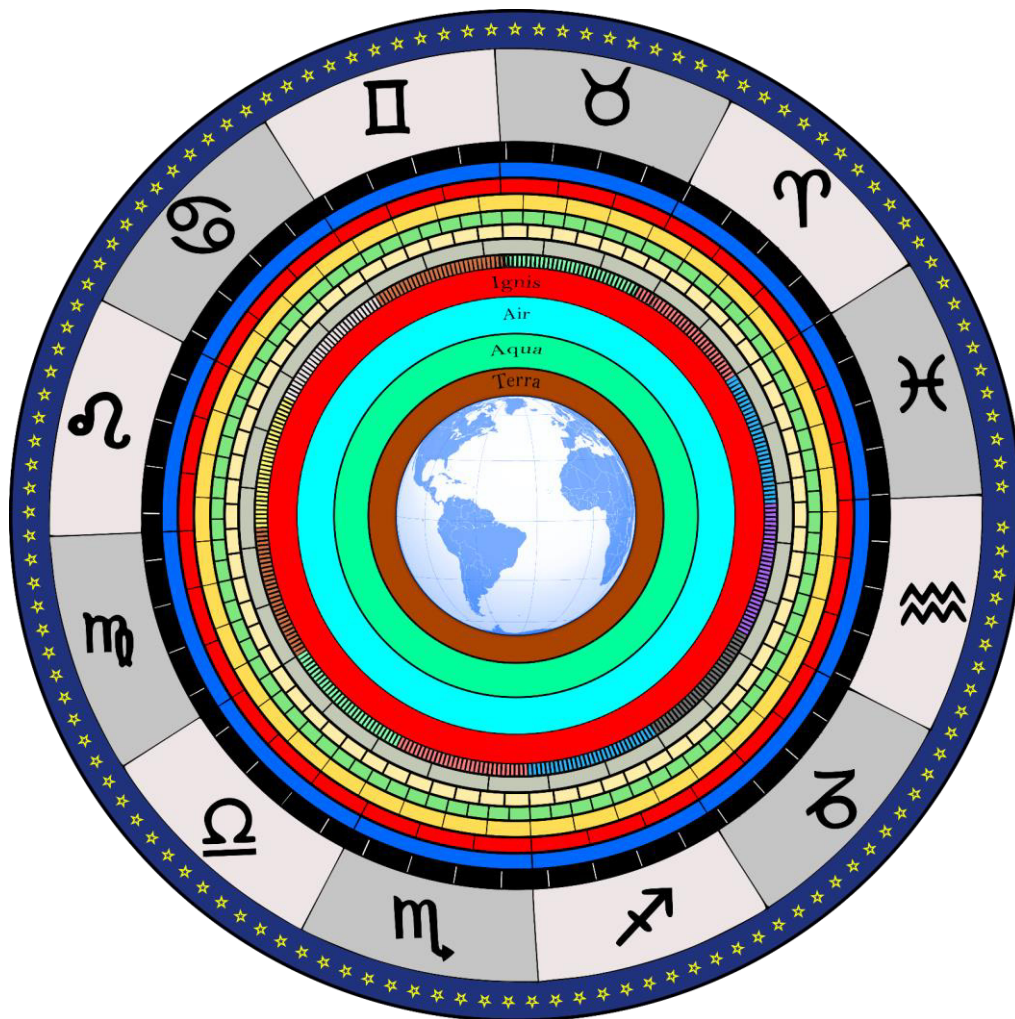




Günther Dogan

# Die Kunst des außerkörperlichen Reisens

Leitfaden zur Astralprojektion – Mentalprojektion -  
Bewusstseinsversetzung



*Präzisierte Karte der "himmlischen Sphären", deren Grundlage (mindestens) bis zurück in die Antike reicht und ein Abbild des Sonnensystems, wie auch von nahezu 700 einzelne Ebenen oder Sphären des Jenseits darstellen soll. Das irdische Sonnensystem soll ein analoges Spiegelbild dieser jenseitigen Sphären darstellen - "Wie oben, so auch unten". Die alten Völker, etwa die Ägypter, waren bestrebt, ihre Bauten nach einem solchen Abbild des Himmels anzulegen und diesem göttlichen Plan anzupassen.*

*Diese Illustration, die tatsächlich eine der ältesten, uns bekannten "Landkarten" des Jenseits darstellen soll, wird im Buch noch eingehend erklärt werden.*

© 2023 Written & Copyright by Günther Dogan  
E-Mail des Autors: [info@professionelles-qigong.de](mailto:info@professionelles-qigong.de)

AEQUINOX VERLAG



# INHALT

<b>TEIL 1: GRUNDLAGEN</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort – Wenn die Menschheit den Tod überwinden wird</b>	<b>4</b>
Der Nahtod-Effekt	4
Der leere Sarkophag	10
Psychologische Auswirkungen	11
Theologische Auswirkungen	14
Soziale Auswirkungen	15
<b>DIE PIONIERE</b>	<b>17</b>
Beispiele aus verschiedenen Kulturen	17
Frühe Praktiker	20
Emanuel Swedenborg	20
Albert Heim	21
Sylvan Muldoon	22
C. G. Jung	24
Robert Allen Monroe	24
Charles Tart	26
Raymond A. Moody	26
Franz Bardon	27
<b>DIE OKKULTE ANATOMIE</b>	<b>30</b>
Der materielle Körper	30
Der Ätherkörper	32
Die Silberschnur	34
Der Astralkörper	37
Die Aura	38
Die Mentalmatrize	38
Der Mentalkörper	39
Abschließende Gedanken über die multiplen Körper des Menschen	39
<b>DIE JENSEITIGEN WELTEN – EINE LANDKARTE IHRER REGIONEN</b>	<b>41</b>
Die grobstoffliche Welt	43
Die Astralebene	44
Die Mentalebene	44
Lebensformen der Astral- und der Mentalebene	45
Eine antike „Landkarte des Jenseits“: Die Hierarchie der Sphären	49
Die Glyphe des kabbalistischen Lebensbaumes	51
Die planetaren Sphären	52
Die Erdzone - Das Reich der Geister, Götter und der Verstorbenen	63
Muldoons Ansichten über das "Fegefeuer"	67
Die Naturgeister	68
Aussehen und Form der jenseitigen Wesen	69
Die Bildsprache als universelle, jenseitige Sprache	70
Schutzgeister und geistige Führer	75



## TEIL 2: DIE PRAXIS

Die Bewusstseinsversetzung nach Bardon	80
Bewusstseinsversetzung in eigene Körperteile und -Regionen	82
Bewusstseinsverlegung nach Außen	84
1. Bewusstseinsversetzung in Gegenstände	84
2. Bewusstseinsversetzung in Lebewesen	85
3. Bewusstseinsversetzung in Menschen	85
Die Praxis zur Aussendung des Mentalkörpers nach Bardon	86
Vorbereitungsübungen	88
Die Versetzung des Mentalkörpers	89
1. Heraustreten und stehen neben dem physischen Körper	89
2. Wahrnehmung der unmittelbaren Umgebung	89
3. Bewegung im Nahbereich (auf der grobmateriellen Ebene)	90
4. Bewegung im mittleren Bereich (grobmaterielle Ebene) und komplexere Wahrnehmung, Beobachtung von Personen	90
5. Bewegung auf größte Entfernungen (auf der grobmateriellen Ebene)	91
6. Bewegung in höhere Sphären	92
Die Praxis zur Aussendung des Astralkörpers nach Bardon	92
Der scheinote Zustand	97
Vampirismus	100
Inkubus und Sukkubus	101
Wie eine Astralprojektion von einer Mentalprojektion zu unterscheiden ist	102
Der Schlaf als Tor zur Außerkörperlichkeit	109
Die aktive Methode	110
Die passive Methode	122
Zusammenfassung des praktischen Weges nach diesem Buch	136
Typische Phänomene einer beginnenden außerkörperlichen Erfahrung	138
Hypnagoge Phänomene	138
Die Schlafparalyse oder "astrale Starre"	140
Schwingungsphänomene	142
Todesfurcht	142
<b>ANHANG</b>	<b>144</b>
Zusätzliche Techniken	145

## TEIL 1: GRUNDLAGEN



*„Aufstieg der Seligen“ (Ausschnitt von 'Vision vom Jenseits'), Gemälde des Malers Hieronymus Bosch (um 1500-1504)*



# Vorwort – Wenn die Menschheit den Tod überwinden wird

## Der Nahtod-Effekt

**Der sogenannte *Nahtod-Effekt* ist ein faszinierendes und oft diskutiertes Phänomen, das Menschen beschreiben, welche knapp dem Tode entkommen sind oder in lebensbedrohlichen Situationen waren. Es handelt sich hierbei um eine außergewöhnliche Erfahrung, die von Menschen auf der ganzen Welt berichtet wird und in den meisten Fällen ähnliche Merkmale aufweist, darunter etwa das Empfinden, durch einen Tunnel zu reisen und dabei ein helles Licht zu sehen.**

**Diese Erfahrungen haben sowohl die Neugier der Wissenschaft als auch die Interessen von Menschen mit spirituellen oder metaphysischen Ansichten geweckt.**

Moderne Menschen, die solche Nahtodeserfahrungen (NTEs) erlebt haben, berichten von einer Vielzahl von jenseitigen Erlebnissen und Erfahrungen, die während des Moments des klinischen Todes oder während eines lebensbedrohlichen Ereignisses auftreten. Obwohl diese Erfahrungen von Person zu Person natürlich stark variieren und dabei von den individuellen Überzeugungen, kulturellen Hintergründen und spirituellen Ansichten beeinflusst werden können, gibt es meist jedoch einige auffallende Parallelen, die sich in der überwiegenden Mehrzahl der Erlebnisse zeigen:

**Außerkörperliche Erfahrung (AKE):** Ein sehr häufiges Phänomen ist das Erlebnis, den eigenen Körper zu verlassen und von oben auf ihn herabzublicken. Menschen beschreiben, wie sie ihren eigenen Körper sehen, während sie sich außerhalb davon befinden, was in der Regel mit einem Empfinden von Freiheit und Schwerelosigkeit verbunden ist.

**Tunnelphänomen:** Eine der ebenfalls auffälligsten Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Nahtod-Effekt ist der Eindruck, durch einen Tunnel zu reisen. Menschen beschreiben oft, wie sie sich in einem dunklen, röhrenförmigen Raum oder einem Tunnel befinden, der sich vor ihnen erstreckt und an dessen Ende sich ein strahlend helles Licht befindet.

**Helles Licht:** Dieses Licht wird meist als gleißend hell, als war, tröstlich, ja als überwältigend beschrieben und soll ein Gefühl von Frieden, Liebe und Akzeptanz vermitteln. Einige beschreiben es auch als ein "Lichtwesen", von dem eine unglaubliche Wärme und Liebe ausstrahlt. Sie empfinden eine tiefe Verbindung zu diesem Licht und spüren eine grenzenlose Zuneigung und Akzeptanz.

**Gefühl von Frieden und Liebe:** Viele Menschen, die eine Nahtoderfahrung erlebt haben, berichten von überwältigenden Gefühlen von Frieden, Liebe und Wohlwollen.

**Begegnungen mit Verstorbenen:** Einige Menschen berichten von Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen, Freunden oder spirituellen Wesen während ihrer Nahtoderfahrung. Diese Begegnungen können von Gesprächen bis hin zu hoch emotionalen Momenten reichen.

**Lebensrückblick:** Viele Berichte enthalten die Erfahrung eines schnellen, jedoch umfassenden Lebensrückblicks, bei dem die Ereignisse des eigenen Lebens in kürzester Zeit bzw. einem Moment der Zeitlosigkeit durchlebt werden. Dies kann begleitet sein von einer Bewertung der eigenen Handlungen und Beziehungen in diesem Leben.

**Lebensaufgabe oder -ziele:** Einige Menschen berichten, dass sie während ihrer Nahtodeserfahrung Einblicke in ihre Lebensaufgabe oder -ziele erhalten haben, was bei Ihnen zu einem verstärkten Sinn für Lebenszweck und Spiritualität führte.

**Kommunikation ohne Worte:** In manchen Berichten wird von einer Art telepathischer oder intuitiver Kommunikation berichtet, bei der Gedanken und Emotionen ohne Worte verstanden werden.

**Rückkehr zum physischen Körper:** Die meisten Menschen, die eine Nahtodeserfahrung erleben, berichten von einer anschließenden Rückkehr in ihren physischen Körper. Dies wird oft als abrupte Rückkehr zur Realität beschrieben, sehr oft sogar gegen den eigentlichen Wunsch und Willen des Betroffenen.

## Lucy im Licht

Unser Universum, zumindest unser materielles Universum und damit unser Alltagsleben, besitzt ein für uns unüberwindbares Raum-Zeit-Gefüge. Die Materie setzt uns Grenzen, niemand kann durch Wände gehen und alles folgt unabänderlich einem ebenso starren, linearen und chronologischen Zeitablauf oder Zeitstrahl. Und diese Zeit, da überall auf der Welt und in gleichen Zeiteinheiten objektiv messbar, scheint für alles und Jeden auf stets gleiche Weise zu vergehen.

Aber, wie Einstein herausfand und wir seitdem wissen, ist dem so nicht. Denn alles ist *relativ*. Masse verändert das Raum-Zeit-Gefüge, sie krümmt den Raum und verändert die Zeit. Auch *Bewegung* verändert das Raum-Zeit-Gefüge:

Es gibt eine bedeutende, unumstößliche Grenze im Universum. Diese ist *die Lichtgeschwindigkeit*. Mit ihrem Erreichen verändert sich alles, verändert sich das Raum-Zeit-Gefüge, es wird, in gewisser Hinsicht, transzendiert, löst sich auf, verliert seine Bedeutung.

Nichts in unserem materiellen Universum bewegt sich mit dieser Geschwindigkeit, abgesehen von einer einzigen Ausnahme – nämlich das Licht selbst. Nichts Anderes jedoch, kein Objekt und keine Kraft überschreitet diese Geschwindigkeit. Nichts in unserem materiellen Universum *kann* diese Grenze überschreiten, weil es dann, in gewisser Hinsicht, nicht mehr Teil dieses materiellen Universums wäre.

Je näher man an die Lichtgeschwindigkeit gelangt, desto mehr verändern, relativieren, transzendieren sich unsere gewohnten Begriffe von Raum und Zeit.



Die Grenze der Lichtgeschwindigkeit stellt somit auch zugleich die Grenze des materiellen Universums, die Grenzlinie zwischen Materie dar - und eventueller Seinszustände und anderen Formen des Universums dar, welche es jenseits dieser Grenze vielleicht noch geben mag.

Der deutsche Physiker Markolf Niemz hat 2006 und 2007 zwei bemerkenswerte Bücher mit den Titeln "*Lucy mit c: Mit Lichtgeschwindigkeit ins Jenseits. Leben nach dem Tod. Neue wissenschaftliche Indizien*" und "*Lucy im Licht: Dem Jenseits auf der Spur*" geschrieben. In diesen vertritt er jeweils die Hypothese, dass wir mit einer Seele ausgestattet sind, die auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt wird, wenn wir sterben. Er selbst gibt durchaus zu, dass diese These mit naturwissenschaftlichen Methoden (noch) nicht bewiesen werden kann, da sie eine spekulative Größe enthält, die sich der rationalen Betrachtungsweise der Naturwissenschaften bislang entzieht: Nämlich die Existenz einer solchen Seele. Niemz betrachtet seine These deshalb als ein *Axiom*, das er voraussetzt, um daraus – dann allerdings streng wissenschaftlich – bestimmte Schlussfolgerungen zu ziehen. Ein Axiom ist eine Grundannahme, die nicht aus anderen Erkenntnissen abgeleitet wird, sondern ganz am Anfang eine Kette von mehreren »Wenn ..., dann ...«-Schlüssen gestellt wird.

---

*Markolf H. Niemz (\* 1964 in Hofheim am Taunus) ist ein deutscher Physiker, Biophysiker und Schriftsteller. Er hat einen Lehrstuhl an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.*

*Markolf Niemz studierte Physik an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main (Vordiplom), der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg (Diplom) und Bioengineering an der University of California, San Diego (Master of Science). Er wurde 1992 mit einer Arbeit über den Aufbau eines pulskomprimierten Nd:YLF-Lasers zur Untersuchung der plasmainduzierten Ablation von Gewebe zum Dr. rer. nat. promoviert und habilitierte sich anschließend in Physik in Heidelberg.*

*Niemz war bis 1999 Abteilungsleiter für Optische Spektroskopie am Fraunhofer-Institut für Physikalische Messtechnik (IPM) in Freiburg. Im Jahr 2000 erhielt er einen Ruf auf den Lehrstuhl für Medizintechnik/Biomedical Engineering an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, angesiedelt als Ordinarius an der Medizinischen Fakultät Mannheim. Niemz ist seither Direktor der Mannheim Biomedical Engineering Laboratories (MABEL), einem joint venture der Universität Heidelberg und der Hochschule Mannheim. Er forscht auf den Gebieten "Licht und Materie", Laser-Gewebe-Wechselwirkungen, Biosignale und Philosophie auf Grundlage der Physik.*

**(Wikipedia)**

---

Als "*Lucys Axiom*" stellt Niemz auf:

---

*Mit dem körperlichen Tod wird unsere Seele (unser geistiges Ich, unser Bewusstsein) auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt - damit sie ins Jenseits übergehen kann.*

---

Hierfür führt Niemz als Indizien für seine These einige der bekannten Phänomene auf, von welchen Menschen immer wieder berichten, nachdem sie Nahtodes-Erfahrungen erlebt hatten.

**Der „Searchlight-Effekt“:**

Aufgrund der Geschwindigkeit des Reisenden kann dieser von Lichtstrahlen nicht mehr erreicht werden - mit Ausnahme jener, welche sich direkt vor ihm befinden und auf ihn zukommen. Bei einer fast lichtschnellen Bewegung treffen Lichtstrahlen also gebündelt von vorne auf den Betrachter ein. Dadurch verlieren sich Licht und Farben rings um den Reisenden, einzig die Lichtwellen direkt vor ihm nehmen dagegen an Intensität stark zu.

Regionen, an welchen sich der Reisende vorbeibewegt, scheinen in einer Art optischem Tunnel zu verschwinden. Auf diese Weise entsteht ein Tunnel-Effekt.

**Zeitlosigkeit (Einsteins Zeitdilatation bzw. Zeitdehnung):**

Wie Niemz schreibt, würden für eine auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigte Seele alle Ereignisse in unserem Universum *zeitlos* stattfinden. Die Seele gerät in einen Zustand der Zeitlosigkeit, also *Ewigkeit*.

**Raumlosigkeit (Einsteins Längenkontraktion bzw. Längenverkürzung)**

Objekte, die sich mit hoher Geschwindigkeit bewegen, erscheinen in Bewegungsrichtung verkürzt. Dies wird als Längenkontraktion bezeichnet. Für ein Objekt, das sich mit Lichtgeschwindigkeit bewegt, würde seine Länge in Bewegungsrichtung gegen Null gehen.

Ebenso würden, für solch einen Reisenden, alle Ereignisse in unserem Universum distanzlos stattfinden. Die Seele erlangt also - theologisch gesprochen - die Fähigkeit, *omnipräsent* (allgegenwärtig) zu sein oder anders herum, aus Sicht der reisenden Seele wäre jeder Ort zugleich überall gegenwärtig.

All diese Eigenschaften und Fähigkeiten sind allerdings eben, wie gesagt, an die gleiche Voraussetzung gekoppelt:

*Und zwar, dass die Seele des Betroffenen zuvor auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt wird.*

In einem solchen Fall würden der Reisende all diese erwähnten Phänomene beobachten können.

Und somit wären all diese Phänomene, welche die Theologie bzw. die spirituellen Traditionen seit Urzeiten mit den Erfahrungen der Seele bzw. dem nachtodlichen Zustand verbinden, auf eine wissenschaftliche Art und Weise, zumindest als eine beachtenswerte Theorie, *nachvollziehbar*. Ein faszinierender Gedanke.



Die Beschleunigung der Seele auf Lichtgeschwindigkeit hätte demnach einen besonderen Sinn, nämlich ihren Eintritt in ein Jenseits zu ermöglichen, das sich schlichtweg außerhalb unseres normalen, materiellen Raum-Zeitgefüges, also *jenseits* unseres materiellen Universums befände.

---

*Niemz setzt sich mit einem Zweig der Sterbeforschung, den sogenannten Nahtoderfahrungen, auseinander. Mit seinem Wissenschaftsroman "Lucy mit c" (Books on Demand, 2005) wurde er einem breiten Publikum bekannt, indem er Nahtoderfahrungen mit Effekten aus Albert Einsteins Relativitätstheorie verglich. Niemz lehrt, dass die Ewigkeit im Licht sei, in dem jede Distanz den Wert null habe.*

*Er bietet auch eine neue, physikalische Erklärung für Nahtoderfahrungen an: Wenn etwas beim Sterben ins Licht eintaucht, führe der sogenannte Searchlight-Effekt zur Wahrnehmung eines dunklen Tunnels mit einem hellen Licht an dessen Ende. Das Licht selbst sei ein Weltgedächtnis und stelle die Lebensrückschau zur Verfügung, von der die Sterbenden oft berichten.*

*Beide Bücher wurden deutsche Bestseller. Aus dem Autorenhonorar der Lucy-Trilogie hat Niemz die gemeinnützige und mildtätige Stiftung Lucys Kinder gegründet. Diese Stiftung setzt sich dafür ein, dass auch Kinder aus den ärmsten Ländern dieser Welt Zugang zu Liebe und Wissen erhalten.*

*In seinem Buch Die Welt mit anderen Augen sehen (Gütersloher Verlagshaus, 2020) erläutert Niemz die Welt mit dem fernöstlichen Konzept des Advaita (auf Deutsch: Nicht-Dualität). Niemz plädiert unter anderem dafür, nicht von den Substantiven „Raum“ und „Zeit“ zu sprechen, sondern von den Adjektiven „räumlich“ und „zeitlich“. Es handele sich dabei um Eigenschaften von Materie.*

*(Wikipedia)*

---

*"Diese drei Schlussfolgerungen verdeutlichen auf eine wirklich bemerkenswerte Art und Weise, dass tatsächlich nur ein einziges Axiom genügt, und schon passen theologische Begriffe (nämlich Ewigkeit und Omnipräsenz), Erkenntnisse der modernen Sterbeforschung (nämlich das Tunnelerlebnis einer Nahtoderfahrung) und Effekte der modernen Physik (nämlich aus der speziellen Relativitätstheorie) zusammen wie bei einem großen Puzzlespiel. Die Inhalte verschiedenster Fachgebiete fügen sich interdisziplinär ineinander wie die unterschiedlichen Puzzleteile ein und desselben Spiels.*

*Aber der Clou ist: Nur zusammen ergeben sie ein vollständiges Bild. Und besonders bestechend ist die Tatsache, dass sich dieses Puzzle lösen lässt mit der schlichten Eleganz eines einzelnen Axioms, also ohne dass wir zusätzliche – stets nur komplizierende – Zusammenhänge bemühen müssen.*

*In meinen Augen kann ein in sich konsistentes Weltbild kaum einfacher und deshalb auch kaum glaubwürdiger sein. Gerade die Kompliziertheit vieler anderer Denkmodelle empfinde ich oft als Defizit. Was meinst du?"*

***Markolf Niemz "Lucy im Licht"***



## Der leere Sarkophag

Als der Italiener Giovanni Battista Belzoni am 2. März 1818 erstmals den Weg zur Grabkammer der Cheops-Pyramide in Gizeh freilegte, staunte er nicht schlecht - denn der Sarkophag, den man in der etwa 5 x 10 Meter großen und über 5 Meter hohen und vollständig aus Granitblöcken erbauten Königskammer vorfand - war leer.

Das Staunen jedoch begann bei der schieren Größe und dem Gewicht des Sarkophags. Mit seiner Länge von über 2 Metern und einem Gewicht von mehreren Tonnen wäre es für die Erbauer der Pyramide unmöglich gewesen, ihn unter dem fertiggestellten Durchgang in die Kammer zu schieben, da diese hierfür zu niedrig war. Er muss also zuvor in die Pyramide verbracht worden sein. Noch mehr aber stellt sich die Frage, wie dieser Sarkophag überhaupt mit den Kupferwerkzeugen behauen werden konnte, die man den Ägyptern jener Zeit zuschreibt. Gemäß einigen Ägyptologen soll das Innere des Sarkophags mit einem Bogenbohrer gebohrt worden sein und zwar mit einem Bohrstück aus Kupfer bzw. einem Schaber und Meißel aus Stein für die Ausrundung der Ecken. Es wurde allerdings ausgerechnet, dass man beim Bohren mit Kupfer etwa 16 bis 18 Jahre gebraucht hätte, um allein den Sarkophag herzustellen, vom hohen Materialverbrauch an Kupfer, welches sich sehr schnell abnützt, einmal ganz zu schweigen.

Vor allem aber gibt der Sarkophag bis heute Rätsel auf, weil er weder Mumie, noch Grabbeigaben, noch irgendwelche Inschriften beinhaltet. Manche vermuten ehemalige Grabräuber am Werk, während andere die Ansicht vertreten, dass dieser Sarkophag niemals eine Mumie beinhaltete., sondern von Anfang an als ein leerer Sarkophag gedacht war. Ein Symbol für die pure Illusion des Todes, der für die Ägypter lediglich ein Übergang war, ein Tor und die Geburt in eine andere Welt.

Bis heute weiß man nicht, was nun stimmt. Aber seitdem ich von dieser These gelesen hatte, denke ich jedes Mal an sie, wenn ich an diesen Sarkophag denke. Mir gefällt diese Symbolik einfach. Ein unfassbar perfektes, gigantisches Bauwerk in perfekter Symmetrie, gebaut aus Millionen Blöcken aus Granit - und in seiner Mitte ein schlichter, leerer Sarkophag. Der vielleicht diese eine Aussage in unausgesprochenen Worten in den Raum stellt: „*Den Tod – den gibt es gar nicht.*“

Wenn wir das Phänomen außerkörperlicher Erfahrungen, ja mehr noch, wenn wir die Möglichkeit außerkörperlicher Reisen für real erachten - *wenn wir das eben nur einen Moment lang einmal als Axiom aufstellen* - dann würden die Folgen dieser Realität die Welt erschüttern.

Überlegen wir einmal, was es wirklich bedeuten würde, wenn wir tatsächlich feststellen würden, dass das Phänomen außerkörperlicher Erfahrung *real* wäre. Was wäre das Erste und das Allerwichtigste, das dadurch impliziert werden würde? Natürlich: Es wäre die Tatsache, also der Beweis, dass ein Leben nach dem Tod gibt, eine Fortexistenz des Bewusstseins. Eine *Unsterblichkeit des Bewusstseins*.

Würde nur ein Einzelner diese Erfahrung machen, dann mag es eine subjektive Erkenntnis und Erfahrung bleiben. Was aber, wenn eine ausreichende Anzahl von Menschen solch außerkörperliche Erfahrungen machen würde? Was, wenn diese Möglichkeit gezielt gelehrt werden würde?