

Die Monroe-Technik für Astralreisen

Der Geschäftsmann Robert Monroe machte seine erste außerkörperliche Erfahrung im Jahre 1958 eher unbewußt und er hatte zuerst Angst davor, denn er dachte das er seinen Verstand verlieren würde. Immer häufiger verließ er seinen Körper und begann schließlich damit seine neuen Fähigkeiten genauer zu untersuchen. Was er dabei entdeckte versetzte ihn in pure Begeisterung. Er verfaßte exakte Berichte über seine Erfahrungen und nahm in den folgenden Jahren an mehreren Laborversuchen zur Erforschung dieses Phänomens teil.

Seine eigenen Erlebnisse hielt er peinlich genau fest und stellte Statistiken auf, mit denen er seine Astralreisen zu analysieren versuchte. Er erstellte Tabellen und konnte so die optimalen Bedingungen für seine Astralreisen herausfiltern. So stellte er unter anderem fest das 96,2% seiner Astralreisen bei warmen Temperaturen stattfanden, während bei kühleren Temperaturen nichts geschah. Die optimale Körperhaltung ist die liegende Position, welche als einzige funktionierte, wobei sich eine Nord-Süd Körperausrichtung als bevorzugte Position mit 62,4% Wahrscheinlichkeit als am effektivsten erwies.

Schließlich faßte Robert Monroe alle seine Erkenntnisse zusammen und veröffentlichte im Jahr 1971 ein Buch mit dem Titel "Der Mann mit den zwei Leben", in welchem er alle seine Erlebnisse und die Methoden für seine Astralreisen zusammenfaßte. Die nun folgend beschriebene Methode ist aus seinen Erkenntnissen zusammengefaßt und beruht auf den Studien und Vorgaben von Robert Monroe.

Vorbereitung

Zur optimalen Durchführung einer AKE (außerkörperliche Erfahrung) benötigt man einen warmen und dunklen Raum, welcher nach Möglichkeit ruhig ist und Schutz vor unnötigen Störungen (Telefon, Kinder oder anderen Geräuschquellen) bietet. Vorzugsweise sollte man diese Methode Nackt durchführen oder sehr weite, luftige Kleidung tragen.

Enganliegende Kleidung erschwert den Vorgang und sollte, falls nicht anders möglich, komplett aufgeknöpft und gelockert werden. Jeglicher Schmuck oder Uhren sollten vorher abgelegt werden, damit der Körper völlig frei ist. Oftmals helfen ganz leise entspannende Geräusche und sanfte Musik im Hintergrund bei der Entspannung des Körpers und Fixierung der Gedanken.

Ein eigener Versuch sollte nur unter Anleitung oder Anwesenheit einer anderen Person stattfinden, vorzugsweise einem Experten auf dem Gebiet, welche in einem Notfall Hilfestellung geben kann.

Schritt 1

Man begibt sich in den warmen, dunklen Raum und legt sich in bequemer Körperhaltung und entspannt hin. Der Kopf sollte hierbei immer nach Norden zeigen, da sich dies als die optimalste Ausrichtung erwiesen hat.

Schritt 2

Nun entspannt man sich körperlich und geistig, schließt seine Augen

und atmet gleichmäßig und entspannt mit leicht geöffnetem Mund.

Schritt 3

Man konzentriert sich auf ein inneres Bild, egal welches, während man langsam einschlummert. Ist die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf erreicht, so intensiviert man die Entspannung indem man sich auf das Nichts oder das Dunkel hinter den Augenlidern konzentriert.

Schritt 4

Nun erreicht man einen Punkt, an welchem man Schwingungen verspüren kann. Sollte man bereits diese Schwingungen verspüren kann man direkt zu Schritt 5 übergehen. Falls man keine Schwingungen wahrnehmen kann, welche den Beginn einer Astralreise signalisieren, so konzentriert man sich auf einen imaginären Punkt, etwa 30 cm vom Kopf entfernt. Man verlängert diese Distanz allmählich auf eine Entfernung von etwa 1,80 m und stellt sich eine parallel zum Körper verlaufende Ebene vor. Nun konzentriert man sich auf diese Ebene, imaginiert Schwingungen und holt diese hinab in den Kopf.

Laut Beschreibungen vieler Personen äußern sich diese Schwingungen ganz verschieden. Die einen vernehmen diese als eine Art Flimmern, andere wie Wellenbewegungen oder gar wie ein leichtes Erdbeben. Wiederum andere umschreiben diese Schwingungen wie Zitterbewegungen, welche langsam den Körper zu erfassen scheinen und manche beschreiben diese als ein Gefühl, ähnlich jenem von eingeschlafenen Gliedmaßen.

Hierbei kann man keine eindeutige Aussage treffen wie sich diese Schwingungen nun exakt äußern, denn offensichtlich nimmt jeder Mensch der eine Astralreise unternimmt diese ganz und gar auf seine eigene Weise wahr.

Schritt 5

Man versucht diese Schwingungen zu steuern und durch den Körper zu leiten, und zwar vom Kopf, wo diese ihren Anfang im Körper nehmen, zu den Zehen und wieder zurück. Sobald man es erlernt hat diese Schwingungen auf Wunsch zu erzeugen ist man bereit seinen Körper zu verlassen und eine Astralreise zu beginnen.

Schritt 6

Um den eigenen Körper verlassen zu können, konzentriert man sich nunmehr auf das angenehme Gefühl und die Vorstellung des Aufwärtsschwebens. Bei genügend intensiver Konzentration sollte der Astralleib nun den Körper verlassen und man kann seine Astralreise beginnen.

Schritt 7

Um letztendlich wieder in den eigenen Körper zurückzukehren, konzentriert man sich auf die Wiedervereinigung zwischen Astralleib und physischem Körper. Mit der festen Vorstellung an die Wiedervereinigung kann man sehen wie man sich dem eigenen Körper wieder nähert und letztendlich wieder mit diesem verschmilzt. Somit endet dann eine Astralreise.

Diese sieben Schritte bieten eine recht schnell zu erlernende Möglichkeit selbst die Fähigkeit zu Astralreisen zu erlernen. Vielfach wird es bei den ersten Versuchen noch Schwierigkeiten mit der völligen Entspannung geben, doch je häufiger man diese Methode versucht, desto faszinierender sind die Ergebnisse welche man damit erzielen kann.

Während den ersten eigenen Versuchen ist es ratsam immer eine weitere Person in der Nähe zu haben, welche im Notfall eingreifen und die ausführende Person wachrütteln kann, sofern etwas nicht zu stimmen scheint.

[Zum TextArchiv 7](#)