

OSBORNE PHILLIPS

ASTRAL PROJEKTION

PRAXISBUCH

Außerkörperliche Erfahrungen
Wie sicher und einfach sie sind
Welche unvergesslichen Erlebnisse sie bereiten

Aus dem Englischen
von Elisabeth Liebl



Ansata

Inhalt

Vorwort	9
1 Was heißt »astral«?	13
2 Kosmos und Psyche.	21
3 Vorbereitungen aufphysischer und astraler Ebene.	29
4 Den Astralkörper anregen und verfeinern.	39
5 Fakten und Fiktion	45
6 Die Astralsubstanz - spielerisch entdeckt	57
7 Die Kommunikationskanäle öffnen	69
8 Eintritt ins astrale Licht	75
9 Astralreisende und die Bewohner der Astralebene	85
10 Freunde und Helfer.	95
11 Den Kosmos erforschen.	105
12 Zeit und Ort	113
13 Liebe und Sex auf der Astralebene.	127
14 Heilung auf astraler Ebene.	141
15 Ihr astrales Potenzial	159
16 Geführte Projektion.	169
17 Tiere und die Astralwelt	177
18 Das schützende Licht	187
Buchtipps.	191
Über den Autor.	192

Übungen zur Astralprojektion

Die Vorbereitungen für die Astralreise - der Schutzkreis . . .	34
Das Licht erwecken.	34
Den Kreis ziehen.	36
Grundtechnik.	41
Das erste Spiel.	58
Das erste Spiel beenden.	59
Die Lichtkugel bilden.	60
Die Sitzung beenden.	63
Astrale Botschaften senden.	65
Segenswünsche schicken.	66
Den Wächter erschaffen und aussenden.	70
Den Wächter zurückrufen und lesen.	71
Den aktiven Wächter lesen.	73
Die Astralprojektion - Methode 1; Zum Astralbild werden.	76
Die Astralprojektion - Methode 2; Perspektivenwechsel.	77
Die Astralprojektion - Methode 3; Hinübergehen.	78
Die Astralprojektion - Methode 4; Schnelles Drehen.	79
Die Rückkehr.	83
Das Wiederaufheben der Astralsubstanz nach dem Einschlafen.	84
Die astrale Erkundung des Universums.	110
Der astrale Trip in die Vergangenheit	119
Das reine Licht - Methode 1; Wenn man sich im Körper befindet.	149
Das reine Licht - Methode 2; Wenn man den Körper verlassen hat.	153
Wie man eine Erscheinung mit Licht auflädt	164
Die geführte Projektion.	172