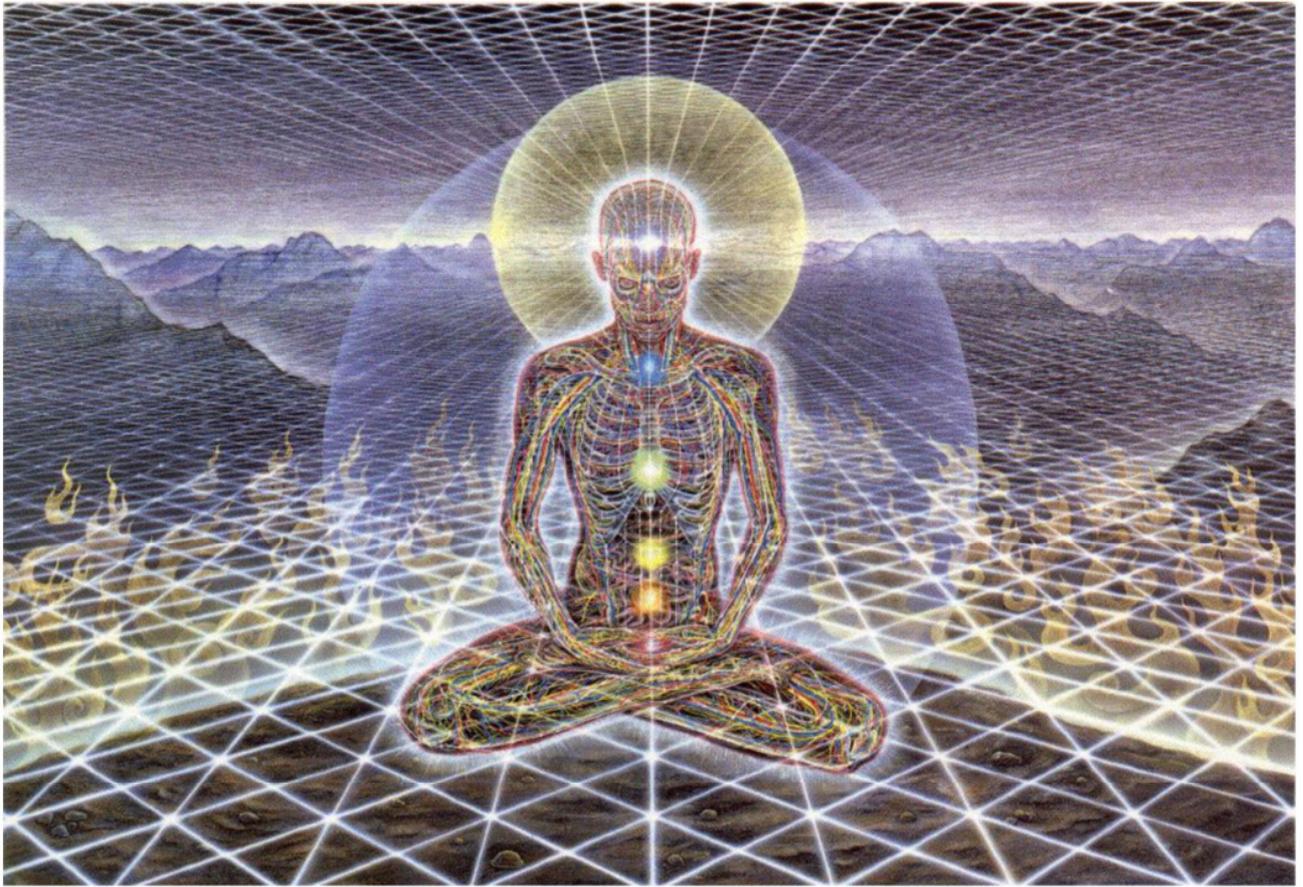


# “The Pilot”



SICH SELBST  
KLÄREN

Copyright 1997

Alle kommerziellen Rechte hat sich der Autor vorbehalten, der derzeit anonym bleiben möchte und daher unter dem Pseudonym "Der Pilot" schreibt. Einzel-Personen dürfen diese Dateien unbeschränkt für den eigenen Gebrauch auf dem Internet kopieren. Sie dürfen auf jedem Internet-Server zur Verfügung gestellt werden, der dafür keine Gebühr erhebt und ihren Inhalt nicht ändert.

Für diejenigen unter Ihnen, die mit meinen Schriften nicht vertraut sind: Ich bin ein Reformator innerhalb der Scientologykirche und setze mich dafür ein, deren Techniken allgemein erhältlich zu machen und die Erforschung des menschlichen Verstands und Geistes weiterzuführen.

Hierüber bin ich anderer Meinung als das derzeitige Management und die Richtlinien der Scientologykirche. Weil sie gern diejenigen exkommunizieren und angreifen, die anderen Meinungen sind, veröffentliche ich Materialien im Internet anonym, um Reformen zu ermutigen und um direkt auf die genannten Ziele hinzuarbeiten.

Dieses Buch ist keine Enthüllung. Es beschäftigt sich überhaupt nicht mit dem derzeitigen schlechten Verhalten und den verkehrten Vorstellungen innerhalb der Organisation.

Stattdessen bemüht es sich darum, die Techniken jedem zur Verfügung zu stellen, Scientologen ebenso wie Nicht-Scientologen.

Im Gegensatz zu meinem vorigen Buch (dem Super Scio Buch, erhältlich an verschiedenen Stellen im Internet) erfordert dieses nicht, dass man bereits über Scientology-Wissen verfügt.

Dies ist ein Selbsthilfebuch, das von jedem zu Hause studiert und benutzt werden kann, nicht nur um sich selbst von Aberrationen zu befreien, sondern auch, um fortgeschrittene spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln.

Da es sowohl meine eigenen Arbeiten als auch frühe Werke von Hubbard mit einschließt, die derzeit nicht in Scientology verwendet werden, geht es weit über alles hinaus, was derzeit innerhalb der orthodoxen Organisation erhältlich ist.

Und es ist kostenlos. Es verlangt von Ihnen nicht mehr als harte Arbeit. Es gibt keine Versprechen von Unterstützung oder versteckte Betrügereien. Und da es ein Lehrbuch ist, werden Sie selbst ein Spezialist auf diesem Gebiet sein, sobald Sie es abgeschlossen haben.

Dieses Buch ist für neue Leute. Es öffnet ihnen die Tür zum Verstand und zum Geist.

Dieses Buch ist für ausgebildete Scientologen. Es wird sie von der engen und begrenzten Sichtweise befreien und ihre Befürchtungen zerstreuen, die Techniken wirklich zu verwenden.

Dieses Buch ist für die nicht ausgebildeten Scientologen. Erstmals können die Mitarbeiter und Kirchenmitglieder, die die Techniken nie wirklich gelernt haben, sie für sich verwenden.

Dieses Buch ist für die Mitglieder der freien Zone (die Splittergruppen der Scientology). Es stellt viele verloren gegangene Techniken wieder zur Verfügung und ermutigt ihre eigenen Entdeckungen jenseits des markierten Weges.

Dieses Buch ist für die Enttäuschten. Es verhilft ihnen schließlich zu den Techniken, die ihnen versprochen aber niemals geliefert worden waren, und die stattdessen gegen sie verwendet wurden.

Dieses Buch ist für die Kritiker. Sie erhalten es kostenlos und ehrlich, so dass sie es selbst ausprobieren können und auch andere aus dem Würgegriff einer Organisation befreien können, die ein Monopol auf den Verstand und den Geist haben will.

Und dieses Buch ist für alle, die die Wahrheit suchen. Es lehnt all die anderen Praktiken der Metaphysik nicht ab und greift sie nicht an. Es dürfte einfach den Überblick über die Zusammenhänge erweitern und ein paar brauchbare Techniken zu diesem Fachgebiet beisteuern, das so umfassend ist wie die Gesamtheit des menschlichen Verstandes und Geistes.

Alles Gute

The Pilot

Schauen Sie sich die "SCIENTOLOGY REFORMER'S HOME PAGE" von "Der Pilot" an:  
<http://freezoneamerica.org/pilot/index.html>  
<http://www.sgmt.at/pilot.htm>

Holen Sie sich die Materialien von "Der Pilot" (das 32-teilige SUPER SCIO Buch) bei  
<http://freezoneamerica.org/downloads/files.html> (englisch)

# SICH SELBST KLÄREN

Ein Handbuch zur Selbsterleuchtung

Von "Der Pilot"

INHALT .....	4
VORWORT.....	14
EINFÜHRUNG UND ZWECK .....	14
GEISTIGE ORIENTIERUNG .....	15
DIE ENTSCHEIDUNGEN .....	16
RAT UND WARNUNGEN .....	20
FALLS SIE IN SCHWIERIGKEITEN KOMMEN .....	23
KAPITEL 1: DIE ERSTEN SCHRITTE.....	25
1.1 Der Aufmerksamkeits-Prozess.....	25
1.2 Spirituelle Version .....	26
1.3 Wie man den Aufmerksamkeitsprozess auf den Körper anwendet.....	27
1.4 Mehr über die Theorie, die dahinter steckt .....	28
1.5 Wie man den Aufmerksamkeitsprozess benutzt, um etwas zu lernen. ....	28
1.6 Fortgeschrittenere Variationen .....	29
1.7 Was wird aus Blinden .....	29
1.8 Zusammenfassung .....	30
KAPITEL 2: NACH ETWAS LANGEN UND SICH ZURÜCKZIEHEN.....	31
2.1 Nach einem Gegenstand langen und sich davon zurückziehen .....	33
2.2 Geistig nach etwas langen und sich davon zurückziehen.....	34
2.3 Der Kontaktbeistand oder "Touch Back" .....	34
2.4 Die Übung mit der Wand.....	35
2.5 Genaue Kontrolle .....	36
KAPITEL 3: GEDANKEN, EMOTIONEN UND EINSTELLUNGEN .....	37
3.1 Einstellungen .....	37
3.2 Assoziationen .....	38
3.3 Emotionen .....	38
3.4 Automaten.....	39
3.5 Mehr Automaten.....	40
3.6 Konfront .....	40
3.7 Ecken halten.....	41
3.8 Andere Leute .....	42
KAPITEL 4: SUBJEKTIVE PROZESSE.....	43
4.1 Erinnern und Vergessen .....	44
4.2 Übereinstimmen und Nicht-Übereinstimmen .....	44
4.3 Wichtigkeiten .....	44
4.4 Affinität.....	44
4.5 Denken .....	45

<b>KAPITEL 5: LERNEN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Missverstandene Wörter .....	46
5.2 Man muss schauen, wie die Dinge zueinander passen.....	46
5.3 Wenn man zu schnell voran geht.....	47
5.4 Interesse.....	47
5.5 Es geht noch weiter .....	47
5.6 Bewertung und Urteilsfähigkeit .....	48
5.7 Praktische Anwendung .....	48
5.8 Ihre Sichtweise erweitern.....	48
5.9 Relative und absolute Wahrheit .....	48
5.10 Bezugsrahmen.....	49
5.11 Das Aufspüren falscher Daten .....	49
5.12 Ohne Vorurteile nach der Wahrheit suchen.....	49
5.13 Zum Abschluss .....	50
5.14 Schlusswort .....	50
<b>KAPITEL 6: DIE VERGANGENHEIT KONFRONTIEREN .....</b>	<b>51</b>
6.1 Einfacher Rückruf - Affinität .....	52
6.2 Einfacher Rückruf - Realität .....	52
6.3 Einfacher Rückruf - Kommunikation.....	52
6.4 Einfacher Rückruf - Verstehen.....	53
6.5 Einfacher Rückruf - Sinneswahrnehmung.....	53
6.6 Rückruf mit Einzelheiten .....	53
6.7 Man kann noch mehr tun .....	54
6.8 Erinnerungen an vergangene Leben.....	55
6.9 Einige grundlegende Informationen über vergangene Leben.....	55
6.10 Der erste Schritt zum Rückruf vergangener Leben.....	56
6.11 Abschließender Schritt.....	57
<b>KAPITEL 7: BEREITSCHAFT UND ZUGÄNGLICHKEIT .....</b>	<b>59</b>
7.1 Bereit sein, etwas herauszufinden .....	60
7.2 Etwas herausfinden .....	60
7.3 Eine fortgeschrittene Version .....	60
7.4 Sein .....	60
7.5 Tun .....	61
7.6 Haben.....	61
7.7 Übereinstimmen und Nichtübereinstimmen.....	61
7.8 Veränderung.....	61
7.9 An einem Ort mit vielen Menschen .....	61
7.10 Die Furcht, etwas herauszufinden.....	62
<b>KAPITEL 8: HINDERNISSE BEI DER KOMMUNIKATION .....</b>	<b>63</b>
8.1 Der Körper .....	64
8.2 Sex .....	64
8.3 Gesellschaftliches.....	64
8.4 Wünsche usw. ....	64
8.5 Menschen .....	64
8.6 Berufe.....	65
8.7 An einem Ort, wo viele Menschen sind .....	65
8.8 Wirkliche Freiheit.....	65
<b>KAPITEL 9: MEHR ÜBER KOMMUNIKATION .....</b>	<b>67</b>
9.1 Absicht projizieren .....	67
9.2 Bestätigungen.....	69
9.3 Alles zusammen verwenden .....	71
9.4 Zusammenfassung .....	72

<b>KAPITEL 10: DER FAKTOR DUPLIKATION .....</b>	<b>73</b>
10.1 Bereitschaft.....	73
10.2 Buch und Flasche .....	73
10.3 Mentale Version von Buch und Flasche .....	74
10.4 Anderer Leute Gesichtspunkte duplizieren.....	75
10.5 Mehr über die Gesichtspunkte anderer Leute .....	75
10.6 Die Emotionsskala .....	76
10.7 Wie man die Emotionsskala benutzt .....	77
<b>KAPITEL 11: EXTERIORISATION .....</b>	<b>78</b>
11.1 Interiorisation und Exteriorisation .....	79
11.2 Weitere Übungen .....	81
11.3 Umherschauen .....	81
11.4 Vorstellungskraft .....	82
11.5 Heilung .....	83
11.6 Zusammenfassung .....	83
<b>KAPITEL 12: HILFE.....</b>	<b>84</b>
12.1 Bereitschaft zu helfen .....	85
12.2 Allgemeine Hilfe .....	85
12.3 Vergangene Hilfe .....	85
12.4 Spezielle Hilfe .....	86
12.5 Die Emotionen konfrontieren.....	87
12.6 Annehmbare Hilfe .....	89
<b>KAPITEL 13: VERÄNDERUNG UND KEINE VERÄNDERUNG .....</b>	<b>90</b>
13.1 Gegenstandsbezogene Veränderung .....	90
13.2 Den Körper anhalten.....	90
13.3 Im Denken festhalten .....	91
13.4 Exterior Version .....	92
13.5 Veränderungs-Prozess .....	92
13.6 Veränderung und Kontrolle .....	92
13.7 Erinnerung .....	92
13.8 Verändert / Unverändert.....	93
13.9 Das Zimmer verändern .....	93
<b>KAPITEL 14: PROTEST .....</b>	<b>94</b>
14.1 Gegenwärtige Proteste .....	95
14.2 Vergangene Proteste .....	95
14.3 Bestätigung.....	97
14.4 Akzeptieren.....	97
14.5 Zwänge.....	97
14.6 Chronische körperliche Zustände.....	98
14.7 Grundlegender Protest.....	98
14.8 Proteste gegen Kommunikation .....	99
14.9 Akzeptieren.....	99
<b>KAPITEL 15: PROBLEME .....</b>	<b>100</b>
15.1 Konfrontieren .....	101
15.2 Spiele und Erschaffen.....	101
15.3 Mehr zum Thema Konfrontieren.....	101
15.4 Lösungen.....	101
15.5 Unvollständige Kommunikationen .....	102
15.6 Verantwortung .....	102
15.7 Dualität .....	103
15.8 Beide Seiten behandeln .....	103

<b>KAPITEL 16: MUSS ES HABEN UND KANN ES NICHT HABEN .....</b>	<b>104</b>
16.1 Geld .....	105
16.2 Sex und Empfindung.....	107
16.3 Lebensmittel und Essen.....	108
16.4 Arbeit und Arbeitsplätze .....	109
16.5 Wünschenswerter Besitz.....	111
16.6 Liebe und Bewunderung .....	112
16.7 Andere Bereiche .....	113
<b>KAPITEL 17: MUSS ES VERMEIDEN UND KANN ES NICHT                   LOSWERDEN.....</b>	<b>115</b>
17.1 Gleichförmige Schufferei.....	115
17.2 Schmerz .....	116
17.3 Kritik .....	117
17.4 Verärgerung.....	118
17.5 Andere Bereiche .....	119
<b>KAPITEL 18: URSACHE .....</b>	<b>121</b>
18.1 Bereitschaft zu tun .....	121
18.2 Bereitschaft zu enthüllen.....	121
18.3 Bereitschaft herauszufinden.....	122
18.4 Der Körper .....	122
18.5 Sex .....	122
18.6 Familie .....	123
18.7 Arbeit .....	124
18.8 Gesellschaft.....	124
18.9 Denken und Kreativität.....	125
18.10 Andere Bereiche .....	126
18.11 Die allgemeine Version .....	126
18.12 Vergebung der vergangenen Existenz .....	127
<b>KAPITEL 19: OVERTS, MOTIVATOREN UND ZURÜCKHALTUNGEN .</b>	<b>129</b>
19.1 Die Realität duplizieren .....	129
19.2 Empfindungen der anderen.....	131
19.3 Karma .....	131
19.4 Die Seite des Opfers.....	132
19.5 Mehr über Overts .....	132
19.6 Zurückhaltungen ("Withholds").....	133
19.7 Die verfehlte Zurückhaltung ("Missed Withhold").....	134
<b>KAPITEL 20: EIN SCHRITT WEITER HINAUS .....</b>	<b>136</b>
20.1 Orte, an denen Sie nicht sind.....	136
20.2 Angreifen .....	136
20.3 Hass .....	136
20.4 Befehle .....	137
20.5 Schöne Dinge .....	137
20.6 Sicher .....	137
20.7 Spiele.....	137
20.8 Spiele spielen .....	138
20.9 Spiele erfinden.....	138
20.10 Ziele.....	138
20.11 Mehr zum Thema Spiele .....	138
20.12 Emotionen.....	138
20.13 Kontrolle .....	139
20.14 Bewusstsein.....	139
20.15 Besser gehen.....	139

<b>KAPITEL 21: AFFINITÄT, REALITÄT UND KOMMUNIKATION</b> .....	<b>140</b>
21.1 Erzwungene Affinität .....	141
21.2 Verhinderte Affinität .....	141
21.3 Positive Affinität .....	142
21.4 Erzwungene Übereinstimmung .....	142
21.5 Verhinderte Übereinstimmung.....	143
21.6 Positive Übereinstimmung .....	143
21.7 Aufgezwungene Kommunikation.....	143
21.8 Verhinderte Kommunikation.....	144
21.9 Positive Kommunikation.....	144
<b>KAPITEL 22: MEHR ZUM THEMA VERSTIMMUNGEN</b> .....	<b>145</b>
22.1 Das E-Meter.....	145
22.2 Was steckt hinter Verstimmungen.....	147
22.3 Bereinigen einer Verstimmung .....	148
22.4 Größere Verstimmungen auflösen .....	149
22.5 Das Schema der Aberration.....	150
22.7 Die zugrunde liegenden Mechanismen .....	151
22.8 Ein ARC - Prozess .....	151
<b>KAPITEL 23: TÄUSCHUNGEN UND FALSCHER INFORMATIONEN</b> .....	<b>152</b>
23.1 Täuschung.....	152
23.2 Ablenkung.....	152
23.3 Verwirrung .....	153
23.4 Ideen in Verwirrungen einbringen .....	153
23.5 Konflikte schüren .....	153
23.6 Einem anderen die Schuld zuschieben .....	154
23.7 Verwirrende Zeit .....	154
23.8 Abändern der Wichtigkeit.....	154
23.9 Herabsetzung .....	155
23.10 Scham und Peinlichkeit.....	155
23.11 Unwahre Vorwürfe .....	155
23.12 Mehr zum Thema "Konflikte schüren" .....	156
23.13 Wahrheit und Unwahrheit.....	156
23.14 In die Irre geführt werden .....	156
23.15 Manipulation .....	156
23.16 Bewertung.....	157
23.17 Urteilsfähigkeit .....	157
<b>KAPITEL 24: UNTERDRÜCKUNG</b> .....	<b>159</b>
24.1 Stopps .....	160
24.2 Kritik .....	160
24.3 Nichts aus etwas machen .....	161
24.4 Erkennen .....	161
24.5 Hilfe .....	162
24.6 Probleme .....	162
24.7 Zurückhaltungen .....	162
24.8 Schädliche Handlungen .....	162
24.9 Herabsetzung .....	163
24.10 Verstimmungen.....	163
24.11 Sicher .....	164
24.12 Ursache .....	164
24.13 Vorstellungen.....	164
24.14 Zusammenfassung .....	164
24.15 Anmerkung zu einer Unsitte in der orthodoxen Scientology .....	165

<b>KAPITEL 25: RECHTFERTIGUNGEN UND VERANTWORTUNG .....</b>	<b>166</b>
25.1 Rechtfertigungs - Prozess.....	166
25.2 Entschuldigungen .....	166
25.3 Verbesserung .....	166
25.4 Verantwortung .....	167
25.5 Mehr Verantwortung .....	167
25.6 Beherrschen und Überleben .....	167
25.7 Überlegenheit .....	168
<b>KAPITEL 26: VERDRÄNGUNG.....</b>	<b>172</b>
26.1 Das Bereinigen störender Ideen und Sorgen .....	174
26.2 Vermeiden, an etwas zu denken .....	175
26.3 Es ist nie geschehen.....	176
26.4 Aus etwas, das existiert, Nichts machen .....	176
<b>KAPITEL 27: SICH SELBST IN BEWEGUNG HALTEN .....</b>	<b>177</b>
27.1 Die Rudimente .....	179
27.2 Andere Rudimente .....	179
27.3 Einige nützliche Rudimente.....	180
27.4 Falsche Anzeigen .....	181
27.5 Beistände.....	182
27.6 Fehler beim Erstellen von Listen .....	182
27.7 Andere Schwierigkeiten .....	184
27.8 Korrekturlisten.....	185
<b>KAPITEL 28: DAS DURCHLAUFEN VON GESCHEHNISSEN .....</b>	<b>187</b>
28.1 Eine Technik zum Behandeln von Geschehnissen.....	188
28.2 Was man zuerst behandelt .....	191
28.3 Wie man Schmerzen behandelt .....	192
28.4 Unfälle und Operationen .....	193
28.5 Andere Techniken.....	194
28.6 Erinnerung .....	195
28.7 Nachwort .....	196
<b>KAPITEL 29: WIE MAN MIT EINEM VERLUST UMGEHT .....</b>	<b>197</b>
29.1 Wie man die Last von einem schweren Verlust verringert.....	197
29.2 Das Durchlaufen von Verlusterlebnissen .....	199
29.3 Schritte für Fortgeschrittene.....	200
<b>KAPITEL 30: ÖRTLICHKEITEN .....</b>	<b>201</b>
30.1 Sichere Orte.....	201
30.2 Kommunikation mit Körpern.....	202
30.3 Identitäten.....	203
30.4 Einstellungen .....	203
30.5 Sein .....	203
30.6 Erschaffen .....	203
30.7 Mehr zum Thema 'Erschaffen'.....	204

<b>KAPITEL 31: FORTGESCHRITTENES LAUFEN VON GESCHEHNISSEN (engl.)</b>	<b>205</b>
31.1 Drug Handling	205
31.2 Drug Incidents	205
31.3 Residual Poisons	206
31.4 Gains in Awareness	206
31.5 Other Drug Handling	207
31.6 The Spiritual Side	207
31.7 Interiorization	207
31.8 Collapsed Space	209
31.9 Energy Beams	210
31.10 Protecting Bodies	210
31.11 "Theta" incidents	211

<b>KAPITEL 32: WAHRNEHMUNG UND ORIENTIERUNG VERBESSERN (engl.)</b>	<b>212</b>
32.1 Positive Exteriorization	212
32.2 Distance (outside)	212
32.3 Distance (exterior)	212
32.4 The Grand Tour	212
32.5 Orientation	213
32.6 Street Corners	213
32.7 Mocking up bodies	213
32.8 More on Bodies	214
32.9 Using a Mirror	214
32.10 Exterior Version	214
32.11 Tactile	214
32.12 Sounds	214
32.13 Ext/Int on the Body	214
32.14 Operating the Body	215

<b>KAPITEL 33: AUSGANGSPUNKTE UND ANDERE FORTGESCHRITTENE MECHANIKEN</b>	<b>216</b>
33.1 Ausgangspunkte finden	216
33.2 Allgemeine Ausgangspunkte	216
33.3 Ursache	216
33.4 Erschaffen	216
33.5 Das, was ist	217
33.6 Realität	217
33.7 Erschaffen	217
33.8 Existenz	217
33.9 Zustände	218
33.10 Glauben	218
33.11 Beständigkeit	218
33.12 Wörter	218
33.13 Bedeutungen	218
33.14 Wichtigkeiten	219
33.15 Gegenwart	219
33.16 Übung Eins	219
33.17 Übung Zwei	220
33.18 Übung Drei	220
33.19 Übung Vier	221

<b>KAPITEL 34: EIMPFLANZUNGEN .....</b>	<b>222</b>
34.1 Technik .....	223
34.2 Die Selbstmord-Einpflanzung.....	224
34.3 Abschließende Schritte .....	226
<b>KAPITEL 35: EINGANGSPUNKTE.....</b>	<b>227</b>
35.1 Beziehungen.....	227
35.2 Gruppe.....	228
35.3 Zum Beitritt gezwungen .....	229
35.4 Gescheiterte Ziele.....	229
35.5 Wünschenswerte Ziele.....	229
35.6 Lernen .....	230
35.7 Die Übernahme des Körpers.....	230
35.8 Eine Übersicht über Ihre Leben.....	230
<b>KAPITEL 36: DER EINGANG IN DIESES UNIVERSUM (engl.) .....</b>	<b>231</b>
36.1 Some Things To Do .....	234
36.2 Using This as an Undercut.....	235
36.3 A note on the Goals Series .....	235
<b>KAPITEL 37: UNIVERSA (engl.).....</b>	<b>236</b>
37.1 Six Ways to Nothing.....	236
37.2 Universe exteriorization .....	237
37.3 Beingness.....	237
37.4 Being Nothing .....	239
37.5 Desirable Targets.....	239
<b>KAPITEL 38: ENTITÄTEN UND SPIRITUELLE FRAGMENTE (engl.) .....</b>	<b>240</b>
38.1 The basic process.....	240
38.2 Other Peoples Fragments.....	241
38.3 About Orthodox Scientology .....	241
38.4 The NOTS techniques .....	243
38.5 Putting it all together .....	243
38.6 What's this all for.....	244
38.7 Handling them .....	244
38.8 Beefing up your horsepower .....	245
38.9 Handling Fragments.....	245
38.10 Keeping people human .....	246
38.11 Final step.....	246
<b>KAPITEL 39: ENERGIE (engl.).....</b>	<b>247</b>
39.1 Helpful Energy .....	247
39.2 Acceptable Energy.....	247
39.3 Starting and Stopping energy.....	247
39.4 The Energy Beam Drill.....	248
39.5 Cleaning up Energy Beams .....	248
39.6 The Energy Drill .....	249
39.7 More Energy .....	250
39.8 Energy Sources .....	250
39.9 Having Energy .....	251
39.10 Breathing Energy .....	251

<b>KAPITEL 40: MASCHINERIE (engl.)</b> .....	<b>252</b>
40.1 Duplication .....	252
40.2 Duplicating machinery .....	252
40.3 Being Machinery .....	253
40.4 Mental Machinery .....	253
40.5 Interiorization machines .....	254
40.6 Inventing .....	255
40.7 Having Machines .....	255
40.8 Reality Machines .....	255
<b>KAPITEL 41: KÖRPER (engl.)</b> .....	<b>256</b>
41.1 Pawns in a Game .....	256
41.2 Mocking up Bodies .....	257
41.3 Mocking up other playing tokens .....	257
41.4 Copying Bodies .....	257
41.5 Animal Bodies .....	258
41.6 Mocking up Animal Bodies .....	258
41.7 Human Bodies .....	258
41.8 Duplicating the Body .....	259
41.9 More Duplication .....	259
41.10 Direct duplication .....	260
41.11 Flow of Control .....	260
41.12 Anchor Point Adjustments .....	261
41.13 The Genetic Entity .....	262
<b>KAPITEL 42: OBJEKTE UND UNENDLICHKEIT (engl.)</b> .....	<b>263</b>
42.1 Must Not Touch .....	263
42.2 Blackness .....	263
42.3 Complex Mockups .....	263
42.4 Infinities .....	263
42.5 Grains of Sand .....	264
42.6 Objects out to Infinity .....	264
42.7 Who's Mocking You Up .....	265
<b>KAPITEL 43: FORTGESCHRITTENE IDEEN (engl.)</b> .....	<b>266</b>
43.1 Courage and Beauty .....	266
43.2 More on Courage .....	266
43.3 Decay .....	266
43.4 Decay of Bodies .....	267
43.5 The Past .....	267
43.6 Experience .....	267
43.7 Impossibilities .....	268
43.8 Stepping out of the Struggle .....	268
43.9 Spotting Spots in Space .....	268
<b>KAPITEL 44: ETHIK, MORAL UND DIE DYNAMIKEN (engl.)</b> .....	<b>269</b>
44.1 The Dynamics of Survival .....	270
44.2 A Process on the Dynamics .....	271
44.3 The Greatest Good .....	272
44.4 The Golden Rule .....	273
44.5 Serving a Higher Purpose .....	273
44.6 Infinite Creation .....	273
44.7 Evaluating some basic ideas .....	274
44.8 Mocking up your own Standards .....	275
44.9 Summary .....	275

KAPITEL 45: ÄSTHETIK (engl.) .....	276
45.1 Spotting Aesthetics .....	276
45.2 Aesthetic Recall .....	276
45.3 Enforce and Inhibit .....	276
45.4 Evaluation and Invalidation .....	277
45.5 Encouragement .....	278
45.6 Overts .....	278
45.7 Sales .....	278
45.8 Mocking up Aesthetics .....	279
45.9 For the Future .....	279
KAPITEL 46: DIE OBEREN DYNAMIKEN (engl.) .....	280
46.1 Some Positive Processing .....	280
46.2 The Negative Side .....	281
46.3 Positive Action .....	284
KAPITEL 47: POSTULATE (engl.) .....	285
47.1 Postulate Sticking .....	285
47.2 Postulate Working .....	285
47.3 Mocking up Postulates .....	286
47.3.1 Stopping Postulates .....	286
47.4 More Mocking up Postulates .....	286
47.5 More information .....	288
47.6 An Advanced Process .....	288
KAPITEL 48: DIE NÄCHSTEN SCHRITTE (engl.) .....	289
48.1 Other Areas to Pursue .....	290
48.2 Other Things to Learn .....	290
48.3 A Final Process .....	291
48.4 Conclusion .....	291
ANHANG A: HINWEISE FÜR PROFIS (engl.) .....	292
ANHANG B: KORREKTURLISTEN (engl.) .....	296
ANHANG C: ENTSPRECHUNGEN BEI DER SCIENTOLOGYKIRCHE (engl.) .....	297

# VORWORT

"Und die Wahrheit wird Euch freimachen" - Jesus von Nazareth

Die Wahrheit wird Sie nicht suchen; Sie müssen sich aufmachen und die Wahrheit suchen. Und wenn Sie Ihre Hand danach ausstrecken, müssen Sie den Schmutz vom Edelstein entfernen, die Weisheit von der Falschheit trennen, die daran klebte. Denn Sterbliche, die das Göttliche finden, lassen es selten emporsteigen, sondern umgeben es mit ihrem Verlangen nach Reichtum, Macht und Selbstgerechtigkeit.

Hierfür brauchen Sie Werkzeuge.

Dieses Buch ist ein Werkzeug für diejenigen, die nach der Wahrheit suchen.

## EINFÜHRUNG UND ZWECK

Der schwierigste Weg ist der, den man alleine geht.

Aber nichts ist so befriedigend wie auf der Brücke zu gehen, die man mit seinen eigenen Händen erbaut hat.

Hier ist ein Anleitungsbuch für diejenigen, die ihren eigenen Weg aus der Falle finden wollen.

Es ist ein einführendes Buch in dem Sinne, dass es nicht davon ausgeht, dass der Leser schon irgendeinen Kurs studiert hat. Aber es ist nicht wirklich ein Anfängerbuch. Es verlangt viel vom Leser und schont ihn nicht, was das Vorstellen machtvoller und fortgeschrittener Begriffe betrifft.

Anders als viele andere metaphysische Bücher enthält dieses viele geistige Übungen und Techniken. Die Theorie wechselt sich ab mit praktischen Übungen, um sich selbst von geistigen Barrieren und Aberrationen zu befreien und um Fähigkeiten, Bewusstsein und Erinnerung an frühere Leben wiederzugewinnen.

Hierfür muss ich L. Ron Hubbard danken, der den Weg gezeigt hat. In den fünfziger Jahren, während der frühen Scientology-Forschung, nahm er sich viele Ideen der Metaphysik und verwandelte sie von abstrakten Betrachtungen in Übungen, mit denen man systematisch arbeiten und sich steigern kann. Dieses Vorgehen war berechtigt und die heutigen Techniken der Scientology sind immer noch gültig, aber sie sind zu einem Schatten dessen verkommen, was es in den frühen Tagen gab. Und sie leiden unter einer Last von fixen Ideen (eine begrenzte Anwendung, die Scientology "Standard Tech" nennt) und unter starren und beschämenden Richtlinien.

Dieses Buch ist der nächste Schritt nach Hubbards kraftvollen frühen Arbeiten aus den Tagen, bevor Scientology in Beton gegossen wurde. Es ist dem Ziel gewidmet, sich selbst klärende Individuen hervorzubringen, die ihren eigenen Weg aus der Falle finden können.

Wir haben nicht alle Antworten. Wir haben keine komplette Landkarte. Aber die Metaphysik macht nun so etwas wie eine industrielle Revolution durch. Ich lade Sie ein, an dieser Revolution in der vordersten Reihe teilzunehmen.

## GEISTIGE ORIENTIERUNG

Wenn wir nach dem Verfall und Tod unserer sterblichen Hüllen weiter bestehen, dann ist die vernünftigste Annahme, dass wir viele Leben leben. Wenn man ein Leben leben würde und danach für die gesamte Ewigkeit an einer Stelle festgehalten und angefroren wäre, so wäre das nicht nur grausam; es wäre auch absurd und eine Verschwendung von Lebensenergie.

Wenn man in der Zukunft erneut lebt, dann ist die logische Folgerung, dass man auch zuvor gelebt hat, und dass irgendein Mechanismus einen daran hindert, sich daran zu erinnern.

Wenn wir unsterbliche Geister sind, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten: nämlich dass wir Schöpfungen sind, die wie aufgezogene Spielzeuge von ihrem Schöpfer auf ihren Weg geschickt wurden, oder dass wir Teile des Schöpfers sind.

Die Schatten unserer kreativen Macht, die uns verblieben sind - ob Symphonien oder Gemälde oder Erzählungen - zeigen, dass wir über die Fähigkeiten zum Erschaffen verfügen. Und die Projektion unserer eigenen Wirklichkeit innerhalb unserer Träume zeigt, dass dies zum Erschaffen von gegenständlichen Formen aus dem Nichts ausgedehnt werden kann.

Wenn wir erschaffen können, dann sind wir eher Schöpfer als Schöpfungen. Dies beinhaltet, dass wir Bruchstücke oder Ebenbilder von Gott sind, Teile seines Bewusstseins, die innerhalb der erschaffenen Universa gefangen sind.

Wenn Gott den Menschen zu seinem Ebenbild machte, dann wäre dieses Ebenbild ohne Körper, denn wie könnte Gott in einen Körper eingeschlossen sein? Und dieses Ebenbild wäre imstande zu erschaffen, denn die Materie und Energie innerhalb der Universa erschafft sich nicht selbst.

Und weiter: wenn wir ein Teil von Gott sind, dann sind wir von einem gottesähnlichen Zustand hinab gesunken, denn Gott würde nicht in einem Zustand des Gefangenseins beginnen. Das zeigt uns, dass das Problem auf einer hinzu- gefügten Behinderung beruhen muss anstatt auf dem ursprünglichen Fehlen von Fähigkeiten. Mit anderen Worten, die Aberrationen (Verzerrungen) und Unfähigkeiten wurden durch hinzugefügte Dinge verursacht und nicht dadurch, dass etwas fehlt.

Vor allen Schöpfungen kann es nur Nichts geben. Daher muss Gott ein Nichts sein mit der Macht wahrzunehmen und zu erschaffen. Das beinhaltet, dass es im Ursprung keine Persönlichkeit gibt, denn es gäbe keinen Zusammenhang, innerhalb dessen sich eine Persönlichkeit manifestieren könnte. Daher wollen wir alle Personifizierungen von Gott beiseite schieben und uns stattdessen auf ein unendliches Nichts beziehen, das das Potential für unendliches Erschaffen hat.

Und die Schöpfung fand statt, um das Nichts mit Etwas ins Gleichgewicht zu bringen. Und daher würde Gott alles akzeptieren und alles umfassen. Und daher könnte man sagen, dass Gott Liebe ist. Nicht nur Liebe des Göttlichen, sondern Liebe von allem. Und das einzige Böse würde darin bestehen, dass man seine wirkliche Rolle als Teil dieses unendlichen und schöpferischen Nichts verleugnet. Und als Schatten oder Bruchstücke oder Kinder Gottes würden wir auch jeder ein Nichts mit unendlichem Potential sein. Wir würden erschaffen wollen und uns damit beschäftigen, unsere Schöpfungen auszutauschen.

Und unser Verfall würde im Prinzip darin bestehen, dass wir unsere wahre Natur leugnen. Entscheidungen nicht zu erschaffen, nicht zu erleben, nicht wahr- zunehmen und nicht zu kommunizieren; das Ablehnen von Verantwortung und Verursachung. Und aufgrund unserer ureigensten Natur könnten wir durch nichts behindert werden, sofern wir selbst es nicht erschaffen hätten.

# **DIE ENTSCHEIDUNGEN**

Damit der Weg für Sie leichter wird, bitte ich Sie, einige Entscheidungen zu treffen und einige Geisteshaltungen einzunehmen, die Ihren Fortschritt unterstützen werden.

Dies sind keine Vorbedingungen. Wenn Sie einige davon nicht akzeptieren können, dann fahren Sie trotzdem fort.

Ich glaube, dass ein fortgeschrittener Lernender schließlich von selbst darauf kommen wird, und die Ihnen natürlich und vernünftig erscheinen werden, wenn Sie weit genug vorangekommen sind. Wenn Sie sie jetzt akzeptieren können, dann wird das Ihr Vorankommen beschleunigen.

Dies sind keine Absoluta, und ein fortgeschrittener Lernender würde sie mit Verstand anwenden, statt mit blindem Vertrauen. Aber ohne ein allumfassendes Bewusstsein werden Sie meistens Recht haben, wenn Sie diese Regeln anwenden statt ihr Gegenteil.

## **1.) KOMMUNIKATION**

Bewusste Entscheidungen, nicht zu kommunizieren, waren allem Anschein nach ein wesentlicher Teil der ursprünglichen Faktoren, die unseren Niedergang bewirkten.

Wenn Sie sich in irgendeiner Situation nicht sicher sind, ob Sie etwas sagen sollten oder nicht, dann sollten Sie am besten kommunizieren statt schweigen (sofern es keine weiteren Gründe gibt). Eines der berühmtesten Zitate von Hubbard ist "im Zweifel Kommunikation". Und wenn Sie in Schwierigkeiten kommen, weil Sie kommunizierten, ist die Lösung oft mehr Kommunikation, anstatt sich zurückzuziehen.

## **2.) KONFRONT**

Wenn man vor etwas zurückweicht und sich davon zurückzieht, dann kann es sich gegen einen auswirken. Was man nicht konfrontiert, neigt dazu, bestehen zu bleiben. Was man sich vollständig anschaut, neigt dazu, unter die eigene Kontrolle zu kommen und hört auf, einen negativ zu beeinflussen.

Und daher ist es im Allgemeinen besser, Dingen ins Auge zu sehen, anstatt sie zu unterdrücken oder zu verstecken.

## **3.) VERGEBUNG**

Seit langer Zeit haben wir miteinander Konflikte ausgetragen, nach dem Motto "wie Du mir, so ich Dir". Leben für Leben waren wir mal die Guten und mal die Bösen. Sowohl Jesus als auch Buddha haben dies gesehen, und es ist ein wichtiger Teil des Weges, der Sie da hinaus führt.

Falls Sie mehr Ermutigung hierfür brauchen, dann erkennen Sie bitte, dass Sie die Last Ihres eigenen Karmas verringern, wenn Sie ihnen vergeben; denn indem Sie ihnen vergeben, vergeben Sie auch sich selbst. Und wir alle haben lange genug existiert, um jede mögliche Rolle ausprobiert und jede Gemeinheit zumindest ein paar Mal gemacht zu haben. Der einzige Ausweg besteht in gegenseitiger Vergebung und dass man damit aufhört, Rache auszuüben und es dem anderen heimzuzahlen.

## **4.) VERANTWORTUNG**

Verantwortung bedeutet idealerweise Verursachung und Kontrolle und nicht Schuld. Wenn Sie für etwas verantwortlich sind, ist es Bestandteil Ihrer Schöpfung; wenn Sie die Verantwortung

ablehnen und jemand anderem die Schuld geben, dann ist das Selbstverleugnung und die Aufgabe der Kontrolle.

In den modernen Zeiten kämpfen Leute, um Verantwortung zu vermeiden, aber vor langer Zeit kämpften wir dafür, um derjenige zu werden, der für etwas verantwortlich ist, denn mit Verantwortung geht Macht einher.

## **5.) LIEBE**

Liebe ist die höchste Form des Akzeptierens. Es ist die Art, das Universum zu umarmen und zu durchdringen; sie kann benutzt werden, um aufzulösen und zu ermutigen. Denn durch Liebe kann eine böse Sache zum Abschluss gebracht und verändert werden, so dass sie nicht länger kämpfen muss, um ihre Bosheit aufrechtzuerhalten. Wenn wir uns wieder der Weisheit von Jesus zuwenden, so finden wir "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst", "Liebet Eure Feinde" und "Gott ist Liebe".

## **6.) WEISHEIT**

Wissen ist Macht. Haben Sie keine Angst davor, alles zu lernen. Schrecken Sie nicht vor Kompliziertheit oder Schwierigkeit zurück. Lernen Sie alles, was Sie lernen können; geben Sie sich nicht damit zufrieden, einfach nur Informationen zu sammeln, sondern streben Sie nach Verstehen und praktischer Anwendung. Suchen Sie stets nach den Hintergründen.

## **7.) RECHTHABEN**

Rechthaben muss man sich verdienen; es kommt meistens zu denen, die bereit sind, unrecht zu haben. Halten Sie sich niemals blind an Ihrer eigenen Richtigkeit fest und seien Sie immer bereit, Ihre Annahmen erneut zu prüfen. Der Weg, der Sie herausführen wird, ist lang und komplex, und während Sie ihn beschreiten, werden Sie Ihr Denken viele Male verändern müssen. Seien Sie flexibel und gestatten Sie sich, zu wachsen.

## **8.) GESICHTSPUNKTE**

Ursprünglich waren wir alle mit dem unendlichen Nichts verbunden, von dem wir ein Teil sind. Jeder kann jede Rolle annehmen und hat dies auch getan. Versuchen Sie, die Dinge von den Gesichtspunkten der anderen zu sehen und auch von Ihrem eigenen. Im Idealfall kann man sich gegenseitig ausschließende und widersprechende Gesichtspunkte gleichzeitig einnehmen. Stellen Sie sich vor, auf beiden Seiten eines Schachbrettes zu spielen. Wenn Sie schwarz spielen, sind Sie entschlossen, dass schwarz gewinnen soll, und wenn Sie weiß spielen, wollen Sie das Gegenteil. Dies ist der Schlüssel dafür, ein Spiel aufzulösen, in dem man gefangen ist.

Auch kommunizieren Sie am besten mit anderen, wenn Sie das Umfeld von deren Gesichtspunkten berücksichtigen anstatt Ihren eigenen.

## **9.) LEBEN**

Lehnen Sie das Leben nicht ab. Unterdrücken Sie nicht alle Wünsche. Versuchen Sie nicht, alle Bewegung zu stoppen.

Wenn Sie expandieren, werden Sie lebendiger werden und mehr in Bewegung kommen. Sie können mehr Dinge haben und sich an mehr erfreuen. Der ideale Zustand ist unendliches Erschaffen, und die Bewegung und Ihre Dinge sind auch unendlich, weil Sie sie willentlich erschaffen können.

Aber lassen Sie sich nicht von Leidenschaften und Verlangen beherrschen. Erlauben Sie sich nicht, von Gier oder Lust verbraucht zu werden. Hängen Sie nicht so am Körperlichen, dass Sie darin eingefangen werden.

Allgemeine, leichtere Wünsche führen hinaus. Enge, fixierte Sehnsüchte führen ins Gefangensein.

Erfreuen Sie sich an Leidenschaften und Wünschen als Bestandteil der Reichhaltigkeit Ihres Erschaffens, aber immer gemäß Ihrem Willen. Lassen Sie sich nicht von ihnen beherrschen. Sie sind der Stärkere, und sie sind die Schatten, die Sie willentlich erschaffen, um das Leben interessanter und abwechslungsreicher zu machen.

## **10.) HILFE**

Die beste Hilfe ist die, welche die Hilfsbedürftigkeit beseitigt. Es ist viel besser, jemandem beizubringen, wie man Geld verdient, statt ihm Geld zu geben, denn das eine bringt Abhängigkeit mit sich, und das andere größere Fähigkeit und Freiheit.

Wir leben gemeinsam in dieser Welt, und wir sind sehr darauf angewiesen, uns gegenseitig zu helfen. Aber "Gott hilft denen, die sich selbst helfen", und es wäre weise, wenn Sie das auch täten.

Geben Sie Hilfe ohne Gegenleistung. Benutzen Sie sie nicht als ein Mittel, um zu beherrschen.

Und am allerwichtigsten ist dies: wenn Sie selbst Freiheit und Erleuchtung erreichen möchten, dann führen Sie andere auf denselben Weg. Die beste Art, etwas zu lernen, ist es zu lehren, und die beste Art, etwas zu erlangen, ist es mit anderen zu teilen.

## **11.) GEGNER**

Wenn Sie versuchen, in einer Sache der Beste zu sein, dann tun Sie es stets so, dass Sie Ihr eigenes Können verbessern und niemals, indem Sie das Können Ihrer Konkurrenten verringern. Sie laufen am schnellsten, wenn jemand vor Ihnen das Tempo vorgibt. Freuen Sie sich immer, einen starken Gegner zu haben, denn er wird Sie zu neuen Höhen führen.

In Wirklichkeit sind wir keine Konkurrenten. Es ist nur ein Spiel. Auf lange Sicht gehören wir alle zu einer Mannschaft, deren Spiel es ist, aus der Falle zu entkommen.

Machen Sie Ihre Gegner nicht fertig. Sie werden später wollen, dass sie dabei sind.

## **12.) ZIELE**

Wir alle sind zu unendlichen Erschaffen imstande. Im Idealzustand gibt es keinen Mangel. Obwohl es anders erscheint, besteht zwischen uns kein Wettstreit. Die Idee, dass nur einer allein überleben wird, ist verkehrt.

Das größte Bedürfnis eines unsterblichen gottesähnlichen Wesens besteht darin, dass es andere wie ihn selbst gibt, die alle zu der Reichhaltigkeit und Abwechslung der Schöpfung beitragen, denn das ist die einzige Art, um Langeweile und Vermessenheit zu vermeiden.

Arbeiten Sie für größere Fähigkeit und Kreativität sowohl für sich selbst als auch für andere.

-----

Dieses Buch ist keine komplette Antwort. Es ist der Beginn eines langen und schwierigen, aber äußerst lohnenden Weges.

Mein Ziel ist, dass der Leser besser vorbereitet ist als jeder bisherige Student der Metaphysik. Nachdem der Lernende über die höchsten Wahrheiten und die fortschrittlichsten Techniken informiert wurde, beginnt er eher als Eingeweihter statt als Neuling.

Wenn wir Kinder in die Wissenschaft einführen, dann verbergen wir nicht die Existenz von Chemie, Physik oder Atomenergie. Die Übersicht wird ihnen früh präsentiert. Aber das ersetzt nicht die langen und umfassenden Studien, die man braucht, um diese Gebiete voll zu beherrschen. Sie kennen das Gesetz der Schwerkraft und die grundlegenden Prinzipien, die damit zu tun haben, aber sie sind meilenweit davon entfernt, die Geschwindigkeiten zu berechnen, mit denen Satelliten in die Erdumlaufbahn geschossen werden.

Das Studieren dieses Buches ist eher ein Beginn als ein Ende.

-----

Wenn Sie alleine arbeiten und nicht mit einem fachmännischen Praktiker, der das Gebiet schon kennt, dann müssen Sie die einzelnen Schritte dieses Buches in ihrer Reihenfolge durcharbeiten; dabei führen Sie jede Aktion so weit durch, wie es Ihnen möglich ist. Wenn Sie dieses ganze Buch hinter sich bringen, steigern Sie Ihre Fähigkeit und Energie, selbst wenn Sie beim ersten Durcharbeiten des Buches vielleicht nicht jeden Schritt vollständig meistern.

Dann werden Sie in der Lage sein, ein zweites Mal durch das Buch hindurch zu gehen, und jede Aktion bei Bedarf weiterzuführen. Dieser zweite Durchgang wird Ihnen Stärke und Stabilität geben.

Also können Sie sich beim Durchgehen durch das Buch nicht darauf verlassen, dass Sie eine bestimmte Schwierigkeit in Ordnung bringen werden. Stattdessen arbeiten Sie auf einen allgemeinen Zuwachs an Fähigkeiten hin und vertrauen darauf, dass Sie schließlich die verschiedenen Dinge überwinden werden, die Ihnen zurzeit lästig sind.

Beurteilen Sie Ihren Fortschritt also nicht anhand eines bestimmten Maßstabes wie etwa ein Problem oder eine Unfähigkeit, von der Sie sich wünschen, dass es in Ordnung gebracht werden sollte. Das wird Ihren wirklichen Fortschritt, den Sie machen dürften, nur herabsetzen. Das einzige gültige Kriterium, um Ihren Fortschritt auf diesem Wege zu beurteilen, bestünde im allgemeinen Zunehmen von Fähigkeiten; dabei sollten Sie erkennen, dass es verborgene Dinge und Bereiche von Schwierigkeiten geben könnte, die erst dann behoben werden, wenn Sie äußerst weit vorangekommen sind.

Mit anderen Worten, dies ist keine Therapie.

-----

Andere brauchbare Materialien beinhalten das "Super Scio" Buch, das ich zu Beginn von 1997 im Internet veröffentlichte. Dieses Werk geht davon aus, dass der Anwender bereits mit Scientology vertraut ist. Die Arbeiten von L. Ron Hubbard sind auch recht wertvoll, insbesondere die Vorträge des "Philadelphia Doctorate Kurs" von 1952. Unter den vielen erhältlichen Büchern seien "Die Grundlagen des Denkens" und "Das Erschaffen menschlicher Fähigkeit" besonders empfohlen.

Es gibt andere, die auch versuchen, die Forschung voranzutreiben. Vieles wird herausgefunden und entdeckt. Das Internet ist ein geeigneter Ort, um danach zu suchen, insbesondere in der Newsgruppe "alt.clearing.technology".

Auch in den besseren Buchläden gibt es mengenweise gute Abhandlungen zum Thema Metaphysik. Besonders schätze ich die Übersetzungen verschiedener tibetanischer Werke von Evans, einschließlich dem "Tibetanischen Buch der Toten" (deren Beschreibung des Bereiches zwischen den Leben).

Dieses Buch alleine ist keine vollständige Lösung. Aber es gibt Ihnen die fortgeschrittensten Werkzeuge, die zurzeit bekannt sind.

-----

Bleiben Sie nicht auf dem ersten Weg durch das Buch stecken. Führen Sie jeden Schritt soweit durch, wie Sie können, und gehen Sie weiter voran. Die Übungen im ersten Kapitel sind in mancher Hinsicht die fortgeschrittensten und sind auf höheren Stufen nützlich. Planen Sie also, das Buch zweimal durchzuarbeiten, einmal auf die leichte Art und einmal gründlich.

Wenn ein Prozess beim ersten Durchgang durch das Buch zu schwierig erscheint, können Sie ihn auslassen und für den zweiten Durchgang aufsparen. Doch lassen Sie nicht zuviel aus, oder Sie werden feststellen, dass die späteren Kapitel zu schwierig oder zu langsam zu schaffen sind.

Auch sollten Sie keinen Prozess durchführen, der Ihnen wirklich verkehrt erscheint. Der wahrscheinlichste Grund dafür ist, dass es nicht der richtige Zeitpunkt für Sie ist, diesen Prozess durchzuführen; möglicherweise sollten Sie vorher andere Dinge bereinigen (die früher oder später im Buch stehen). Es ist auch möglich, dass dieser eine Prozess für Sie speziell nicht nötig ist, denn wir haben alle unsere eigenen Bereiche von Stärke und auch von Schwäche. Und weil diese Veröffentlichung neu und experimentell ist, könnte ein Prozess eventuell schlecht formuliert oder mangelhaft erklärt sein oder andere Fehler haben.

Bringen Sie sich dazu, jede Trägheit oder jede Abneigung, den Dingen ins Auge zu sehen, zu überwinden, aber zwingen Sie sich nicht gegen Ihr besseres Wissen.

## **RAT UND WARNUNGEN**

Dieses Buch ist eine "Beta-Version". Es basiert auf sehr viel Wissen und Erfahrung und es ist davon auszugehen, dass es gute Ergebnisse hervorbringen wird, aber es ist vielleicht nicht perfekt.

Lesen Sie es, verstehen Sie es und probieren Sie es aus, aber beten Sie es nicht an.

Und schreiben Sie Ihre Erfahrungen für andere auf.

-----

Menschen sind verschieden. Was für den einen leicht ist, kann für den anderen schwierig sein und umgekehrt. Beim ersten Durchgang durch dieses Buch werden einige Dinge zu schwierig sein und können ausgelassen werden. Andere Dinge werden vielleicht nicht gründlich genug bearbeitet werden, um stabile Ergebnisse zu produzieren.

Das Wichtigste ist, regelmäßig weiter zu machen, nicht zu viel zu erwarten und nicht zu kleinlich zu sein. Gehen Sie davon aus, dass Sie beim zweiten Durchgang diese Materialien vollständig nutzen können.

Aber sobald Sie begonnen haben, einen Prozess durchzuführen, sollten Sie ihn nicht mittendrin unterbrechen. Sie können viel Theorie lesen und ohne großes Risiko Dinge ausprobieren. Aber wenn bei einem Prozess wirklich etwas passiert, müssen Sie ihn abschließen; andernfalls wird diese halb erledigte Sache Ihre Aufmerksamkeit festhalten und Sie herabziehen wie ein Bootsanker. Wenn Sie so mehrere unabgeschlossene Prozesse ansammeln, werden Sie wahrscheinlich nicht weiter vorankommen. Die Lösung ist dann, zurückzugehen und das abzuschließen, was Sie begonnen haben.

Die allgemeine Regel ist, dass wenn ein Prozess Veränderung bewirkt (mit anderen Worten, etwas geschieht), Sie damit weitermachen, weil Sie damit noch mehr erreichen können. Und noch

wichtiger: wenn Sie gerade damit beginnen, etwas auszugraben, dann sehen Sie es nur teilweise, und das kann Ihnen einige irreführende Ideen geben.

Beispiel: nehmen wir an, dass Sie als kleines Kind einmal Angst hatten, dass ein Monster im Schrank war. Sie stellten sich das Monster in grausigen Einzelheiten vor und verdrängten die ganze Sache dann, weil es so schrecklich war.

Dann führen Sie einen Prozess durch und beginnen, sich teilweise an diese Sache zu erinnern; denn die geistige Barriere, mit der Sie die Erinnerung blockiert hatten, beginnt sich aufzulösen. Das erste Bild, das Sie zu sehen bekommen, ist dieses grauenhafte Monster, das Sie erfunden hatten, und ein Gefühl der Angst. Wenn Sie in diesem Moment aufhören, dann bewirken Sie, dass Sie sich ein wenig verängstigt fühlen und die merkwürdige Idee haben, in Ihrer Kindheit hätten Monster bei Ihnen zu Hause gewohnt.

Da Sie selbst diese alte Furcht aufgerührt hatten, würde sie recht schnell verschwinden. Sie könnten dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen, indem Sie einfach ein wenig im Zimmer herum schauen. Aber Sie hätten diese seltsame unvollständige Erinnerung, dass es ein Monster im Haus gab, als Sie klein waren.

Wenn Sie nur ein paar weitere Anweisungen des Prozesses durchgeführt hätten, dann hätten Sie gesehen, dass Sie das Monster in Ihrer Kindheit selbst erdacht hatten, und Sie hätten herzlich darüber gelacht.

Wenn beim Durchführen eines Prozesses etwas auftritt, setzen Sie diesen fort, bis Sie hindurch kommen. Sie sollten sich gut fühlen, wenn Sie einen Prozess beenden.

-----

Sie sollten das Buch in seiner Reihenfolge durcharbeiten. Die ersten Kapitel stellen Prozesse zur Verfügung, die als Sicherheitsnetze nützlich sind, wenn man die fortgeschritteneren Prozesse anwendet; es ist davon auszugehen, dass Ihr Können und Ihr Verstehen zunehmen, wenn Sie weiter vorangehen. Das heißt nicht, dass Sie jeden Prozess gründlich durchführen müssen, aber Sie sollten doch ein gewisses Verstehen der beschriebenen Dinge erlangen und sollten zumindest mit einigen der angegebenen Prozesse erfolgreich sein.

Idealerweise sollten Sie zu einem Profi gehen können, der Ihnen weiterhelfen und Sie mit einer gelegentlichen Sitzung bei der Stange halten kann, um Fehler und Schwierigkeiten zu bereinigen.

Leider ist die orthodoxe Scientologykirche derzeit (1997) im Krieg mit den verschiedenen Splittergruppen (Knowledgism, Dynamism, Dianasis, Ability Centers, Clearing Centers, Avatar, Ron's Org, Identics, Trom, und viele andere), die zusammen als die Freie Zone bekannt sind. Die meisten dieser Gruppen (einschließlich der Scientologykirche selbst) haben viele ausgebildete Leute, die imstande sind, allgemeine Bereinigungen und Reparaturaktionen (oft als "Review" bezeichnet) durchzuführen, was den Fortschritt durch dieses Buch erheblich beschleunigen würde.

Aber es gibt einige Vorurteile dagegen, sich selbst zu auditieren, und verschiedene fixe Ideen, welche Prozesse man auditieren sollte und in welcher Weise. Diese werden vorwiegend von der Scientologykirche selbst aufrechterhalten, die derzeit nur an "Standard Tech" glaubt; diese entstand in den späten sechziger Jahren und umfasst nur etwa 10 Prozent von Hubbards Werk und erlaubt keine weitere Forschung oder Erweiterungen.

Die Praktiken der freien Zone schwanken in Abhängigkeit davon, inwieweit sie von der Scientologykirche übernommen wurden, welche Erweiterungen oder Veränderungen sie vorgenommen haben und welche Vorurteile sie aufrechterhalten.

Daher müssen Sie selbst entscheiden, wer Ihnen auf diesem Weg weiterhilft und wer Sie auf einen anderen Weg hinunterdrückt.

Wenn Sie bereits ein Profi sind, dann glaube ich, dass Sie schnell durch das Buch hindurchgehen und eine Menge Ergebnisse damit erzielen werden. Das Buch beschränkt sich nicht darauf, was Scientology als "niedrige Stufe" bezeichnet. Es ist eine neue, ausgewogenere Vorgehensweise, die von Beginn an milde Versionen der fortgeschrittensten Prozesse verwendet.

Profis, die schon in den Scientology Techniken ausgebildet wurden, sollten zuerst im Anhang lesen, wie man Standard-Techniken für die Verwendung zum Selbstklären anpasst.

-----

Ein Problem für den Neuling ist es, die tatsächlichen Fähigkeiten zu lernen, wie man an sich selbst Prozesse läuft. Es ist wirklich nicht sehr schwierig, aber es ist ein gewisses Ausmaß von Urteilsfähigkeit und Verstehen nötig. Und indem Sie es durchführen, werden Sie ein Gefühl für bestimmte Dinge bekommen (zum Beispiel wie lange man mit einem Prozess weitermacht), was man nur durch Erfahrung erlernt.

Um es Ihnen zu ermöglichen, rasch zu beginnen und etwas Erfahrung zu sammeln, bringen die ersten Kapitel nur eine minimale Menge an technischem Fachwissen, die nötig ist, um die Prozesse überhaupt durchzuführen.

Also werden Sie in den späteren Kapiteln Dinge lernen, die Ihnen helfen, es bei den Prozessen in den ersten Kapiteln noch besser zu machen. Das ist ein weiterer Grund dafür, ein zweites Mal durch das Buch zu gehen. Was bei dem ersten Durchgang keine bedeutsamen Ergebnisse hervorbrachte, könnte sich als viel wirkungsvoller erweisen, sobald Sie ein größeres Können und Verstehen haben.

Leute, die bereits ausgebildet sind, können selbstverständlich alle Techniken benutzen, mit denen sie vertraut sind.

Der Neuling hat auch noch das Problem, dass er eine spezielle Sache nicht außerhalb der Reihenfolge handhaben kann, obwohl er momentan gerade damit Schwierigkeiten hat. Ein Profi könnte beispielsweise mit einer speziellen Verstimmung umgehen, die die Person bedrückt, bevor derjenige dafür bereit wäre, das Gebiet Verstimmungen ganz allgemein zu bereinigen.

Sie müssen also die Dinge, die Ihnen gerade Schwierigkeiten machen, zunächst ignorieren, oder gute Momente nutzen, wenn Sie sich weniger unwohl fühlen. Schließlich sollten Sie imstande sein, alles zu bereinigen, aber bis dahin könnte es ein längerer Weg sein. Machen Sie es also so gut wie Sie können.

Ich möchte Ihnen nochmals raten, die Dinge beim ersten Durchgang durch das Buch leicht anzugehen. Dadurch können Sie Dinge aufgreifen, die Ihnen Ärger machen, und deren Last erleichtern. Man kann sich das so vorstellen, als würde man zuerst die oberste Schicht abtragen. Danach, während des zweiten Durchgangs, können Sie viel tiefer vordringen.

-----

Wenn Sie professionelles Scientology - Prozessing hatten, könnten einige der Kapitel Dinge ansprechen, bezüglich der Sie bereits ausführlich auditiert worden waren. In diesen Fällen möchten Sie vielleicht die Hintergrund- Informationen in dem Kapitel lesen, aber Sie sollten die Prozesse auslassen, außer Sie haben das Gefühl, dass in dem Bereich noch mehr getan werden kann.

Sie sollten aber nicht die einführenden Kapitel auslassen oder zu dem Kapitel springen, das sich mit den Scientology-Prozessen beschäftigt, die Sie zuletzt abgeschlossen hatten; denn dieses Buch ist nicht in derselben Reihenfolge aufgebaut wie die orthodoxe Standard-Technologie.

Es ist nötig, an Stärke zu gewinnen, bevor man versucht, die so genannten "Prozesse der unteren Stufen" an sich selbst durchzuführen; daher enthalten die ersten Kapitel einige der einfacheren "Prozesse der oberen Stufen" (und auch, um grundlegende Begriffe und Techniken zur Verfügung zu stellen, die sehr wichtig dafür sind, sich selbst zu klären). Viele dieser Prozesse sind oberhalb aller Stufen, die derzeit in der orthodoxen Scientology verwendet werden; sie entstammen den ursprünglichen Forschungen von 1952 bis 1954, die niemals bis zu Ende verfolgt worden war.

-----

Sie sollten nicht in dem Buch herumspringen und hier und dort in raschem Wechsel Abschnitte lesen, denn das könnte zu viele verschiedene Dinge gleichzeitig aufwühlen.

Dieses Buch ist äußerst kompakt, und gibt nur das nötige Minimum anstatt einer langatmigen Erklärung. Es gibt also wenig Wiederholung und kein breites Ausmalen der Ideen, so dass man Zeit hat, sich langsam an sie zu gewöhnen.

Sie sollten keine Angst haben, voraus zu blättern, aber schauen Sie in einer Sitzung nicht viele neue Kapitel an. Machen Sie dazwischen zumindest eine Pause.

Diese Warnung gilt auch für Profis, wenn sie sich das Buch das erste Mal anschauen. Etwa ein Drittel der Bereiche, die das Buch bearbeitet, werden auch im orthodoxen Scientology - Auditing ("Standard Tech") behandelt; daher werden sie wissen wollen, was hinzugefügt wurde, und könnten Dinge aus Begeisterung oder Neugier übergehen.

Jemand mit professioneller Ausbildung könnte sicher jedes Kapitel lesen oder irgendein Kapitel außerhalb seiner Reihenfolge ausprobieren. Aber sogar sie sollten nicht zu viele verschiedene Dinge gleichzeitig aufwühlen. Das ist eine gute Methode, sich selbst krank zu machen.

Für alle gilt der Rat, sich Zeit zu nehmen und nicht zu versuchen, in einer Sitzung zu viel zu erledigen.

Falls Sie doch in Schwierigkeiten kommen, befolgen Sie den Rat in nächsten Abschnitt.

Diese Warnungen haben natürlich keine Gültigkeit, sobald Sie ein Kapitel gründlich studiert haben.

## **WENN SIE IN SCHWIERIGKEITEN KOMMEN**

Nachdem Sie beim Benutzen der Techniken zum Selbst-Klären Erfahrung bekommen haben, werden Sie einen Punkt erreichen, an dem es für Sie offensichtlich wird, ob Sie vorankommen oder eine Übung oder einen Prozess vermurksen. Wenn das geschehen sollte, macht man eine Pause und lässt die Dinge etwas abkühlen. Dann geht man zurück, findet heraus, was verkehrt lief, und bringt es in Ordnung, und zwar meist so, dass man die Übung korrekt macht und zu ihrem Ende führt.

Ein Anfänger neigt jedoch mehr dazu, Fehler zu machen, und weiß vielleicht nicht genug, um herauszufinden, was verkehrt lief. Das könnte dazu führen, dass Sie sich unwohl, durcheinander oder "aufgeladen" fühlen.

Man sollte sich vor allem darüber im Klaren sein: egal, wie schlimm Sie es durcheinander gebracht haben, es wird sich abkühlen und weggehen. Sogar in den extremsten Fällen wird es nach ein paar Tagen oder einer Woche besser sein.

Wenn Sie selbst mit Ihrem eigenen Denksystem arbeiten, dann sind Sie es, der Dinge aufrührt, und wenn Sie damit aufhören und Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, dann wird es weggehen. Es ist nicht dasselbe wie in der "wirklichen" Welt, wenn jemand anders Ihnen immer wieder lästig wird.

Wenn Sie also in Schwierigkeiten kommen sollten, dann geben Sie den Dingen etwas Zeit, sich abzukühlen. Schauen Sie sich um und sehen Sie nette Dinge, denken Sie an angenehme Zeiten, tun Sie etwas, das Ihnen Freude macht. Wenn Sie sich besser fühlen, gehen Sie zurück und lesen das Kapitel erneut, und vielleicht auch noch ein paar frühere Kapitel.

Die frühen Kapitel konzentrieren sich auf Techniken, die nützlich sind, auch wenn Sie Schwierigkeiten haben; sie erklären Schritt für Schritt die grundlegenden Fähigkeiten und Verfahren, die Sie vor Ärger schützen oder Ihnen dabei helfen, zu erkennen, was schief gelaufen ist, falls Sie doch in Schwierigkeiten kommen sollten. Wenn es nicht klappt und Sie glauben, gescheitert zu sein, gehen Sie zurück und arbeiten Sie sich noch einmal durch die ersten paar Kapitel.

**Die üblichsten Fehler sind:**

1) Sie haben den Prozess nicht verstanden und etwas anderes gemacht. Die Lösung ist, es erneut zu studieren und es richtig zu machen.

2) Der Prozess war einfach zu schwierig und wurde daher niemals richtig begonnen. Nehmen Sie einfach nur zur Kenntnis, dass dies geschehen ist, und lassen Sie den Prozess aus, bis Sie das Buch zum zweiten Mal durcharbeiten.

3) Sie hatten schon ein gutes Ergebnis erzielt und haben dann weiter und weitergemacht und versucht, noch mehr zu erreichen. In diesem Fall finden Sie heraus, wann genau Sie sich wirklich gut dabei fühlten, und machen Sie sich diesen Punkt bewusst, als der Prozess abgeschlossen war.

4) Ein Prozess fing an, richtig gut zu laufen, aber Sie wurden abgelenkt oder beendeten ihn aus einem anderen Grunde, ohne ihn zu beenden. Manchmal macht das Schwierigkeiten beim nächsten Prozess; in diesem Fall sollten Sie also auch die letzten paar Prozesse, die Sie durchgeführt haben, prüfen und alle beenden, die noch nicht abgeschlossen waren.

5) Sie haben versucht, einen Prozess zu einer Zeit durchzuführen, als Sie durch etwas abgelenkt, müde, hungrig, verstimmt, unter Drogeneinfluss oder aus irgendeinem Grund nicht imstande waren, sich zu konzentrieren. Einige Prozesse funktionieren unter diesen Umständen, aber andere nicht. Die Lösung ist, den Prozess erneut zu einer Zeit durchzuführen, wenn Sie sich besser fühlen. Oder benutzen Sie Prozesse, die direkt darauf abzielen, die Situation zu bereinigen.

Sie sollten sich wohl fühlen und in Form sein, wenn Sie neue Dinge lernen und versuchen, mit diesem Material Fortschritte zu erzielen. Viele dieser Techniken sind auch hilfreich, wenn Sie sich schlecht fühlen, aber in diesem Fall sollten Sie sich eher an Dinge halten, die Sie schon gelernt und mit Erfolg verwendet haben.

Einiges wird für Sie leichter sein als für andere, und die einfachsten Prozesse werden für Sie am besten sein, wenn Sie sich unterhalb Ihres normalen Niveaus an Fähigkeit und Konzentration befinden. Sie sollten das, was zu leicht oder zu einfach erscheint, daher nicht gering schätzen. Diese dürften funktionieren, wenn Sie krank, überwältigt oder halb bewusstlos sind.

Wenn Sie zuviel aufgerührt haben, indem Sie achtlos im Buch umher gesprungen sind, dann geben Sie den Dingen ein bisschen Zeit zum Abkühlen. Gehen Sie dann zurück und machen Sie es richtig, wobei Sie ein Kapitel zurzeit bearbeiten, anstatt zu versuchen, alles gleichzeitig zu machen.

# KAPITEL 1: DIE ERSTEN SCHRITTE

Anstatt mit einer Menge Theorie beginnen wir mit einigen praktischen Übungen.

Diese sind sehr einfach, aber Sie sollten sie gut lernen, weil sie auf dem ganzen Weg bis nach oben nützlich sind. Und sie können manchmal Rettungsringe sein, wenn Sie in Schwierigkeiten sind, denn sie können Ihnen helfen, geistiges Benebelt sein und Überwältigung loszuwerden.

Dies sind "Prozesse", d.h. Aktionen, die man bis zu einem bestimmten Ergebnis wiederholt.

Später gibt es mehr Theorie zum Thema "Prozesse", aber eine der Grundlagen ist, dass man Ergebnisse viel schneller erreicht, indem man etwas immer wieder tut, anstatt sich einfach nur anzustrengen. Sie schlagen einen Nagel ein, indem Sie ihn wieder und wieder hämmern, anstatt einfach nur darauf zu drücken.

Das erwünschte Ergebnis mag nicht bei der ersten Prozessanweisung auftreten. Sie müssen die Anweisung immer und immer wieder geben, damit sie sozusagen "warm wird", und dann stoßen Sie hindurch und etwas geschieht. Es könnte etwas Triviales sein oder etwas Fantastisches, aber Sie haben irgendein Ergebnis erzielt.

Die Prozesse in diesem Buch sind als ## nummeriert, wobei die erste Nummer die Nummer des Kapitels ist, damit man dieses leicht wieder findet. Mit anderen Worten, 1.1 wäre der erste Prozess in diesem Kapitel. Später werden mehrere Nummernstufen (5.1.1) benutzt, um Prozesse in Gruppen zusammenzufassen, und Buchstaben kennzeichnen Anweisungen, die miteinander abgewechselt werden.

Einige der Prozesse in diesem und anderen Kapiteln sind fortgeschrittene Einmann-Versionen von Dingen, die in Scientology verwendet werden oder einmal wurden. Andere sind unverändert, und beruhen entweder auf Hubbards frühen Theorien oder auf meinen eigenen Bemühungen, das Werk weiterzuentwickeln.

## 1.1 Der Aufmerksamkeits - Prozess

Dies ist kinderleicht. Und doch ist es eine wirksame Technik, geistige Nebel und Blockaden zu durchbrechen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf kontrollierte Art nach außen lenken. Es verbessert auch die Wahrnehmung. Viele Variationen sind möglich.

In seiner einfachsten Form lautet die Anweisung:

**1.1) SCHAUEN SIE SICH UM UND NEHMEN SIE DINGE WAHR, WOBEI SIE GENAUE PUNKTE AUSFINDIG MACHEN UND ZÜGIG VON EINEM PUNKT ZUM NÄCHSTEN GEHEN.**

Natürlich machen das die Leute oft, wenn sie an einem neuen oder interessanten Ort sind. Aber die meiste Zeit lassen sie ihre Wahrnehmungen automatisch ablaufen und neigen dazu, zu introvertieren; als Ergebnis davon werden ihre Wahrnehmungen abgestumpft.

Falls Sie das zu einer Zeit üben, wenn es einfach ist, dann steht es Ihnen zur Verfügung, wenn Sie stark introvertiert sind. Dann kann dies von großer Hilfe sein, um sich wieder aufzurappeln.

Auch ist dies für Sie ein Sicherheitsnetz, wenn Sie an sich selbst Prozesse durchführen. Wenn Sie in Schwierigkeiten kommen, kann es die geistige Ladung beruhigen, die Sie aufgerührt haben könnten.

Dies ist äußerst nützlich, um die geistigen Auswirkungen von Drogen zu durchbrechen. Wenn Sie zum Beispiel zu viel getrunken haben, hilft es Ihnen, nüchtern zu werden. Aber in diesem Fall

werden Sie feststellen, dass Sie den Prozess immer wieder wiederholen müssen, solange die Chemikalien in Ihrem Körper sind.

Wichtig hierbei ist, genaue Punkte ausfindig zu machen, anstatt nur vage herumzublicken. Falls Sie in einem Gebäude sind, beachten Sie besonders die Zimmerecken (meist 8).

Auch wenn Sie wach und aufmerksam sind und es Ihnen gut geht, dürfte diese Übung Ihre Wahrnehmungen etwas verbessern. Das Zimmer wird etwas heller, Sie fühlen sich etwas besser orientiert und etwas klarer im Kopf. Wenn Sie diese Verbesserung erreicht haben, sollten Sie sich bestätigen, dass die Übung zu ihrem Ende gekommen ist.

Falls Sie die Übung machen, wenn Sie müde oder benebelt sind, kann die Wirkung dramatisch sein. Sie sind beispielsweise halb eingeschlafen und müssen sich zwingen, wach zu werden. Also beginnen Sie, genaue Punkte im Zimmer ausfindig zu machen, und plötzlich werden Sie völlig wach. Oder Sie fühlen sich schlecht und beginnen, sich umzusehen und Dinge genau wahrzunehmen, und auf einmal kommen Sie wieder zu sich und fühlen frische Kraft.

Dies ist wichtig, weil es Ihnen demonstriert, dass Sie Kontrolle über Ihren Geisteszustand ausüben können.

Sie sollten das oft verwenden, bis es für Sie selbstverständlich wird, es zu machen, wann immer Sie sich benebelt fühlen. So stellen Sie sicher, dass Sie es benutzen, wenn Sie halb bewusstlos oder sogar im Schlaf sind und sich nicht an den Prozess oder übliche Dinge erinnern; und doch tun Sie es, weil es wirklich zu einem Bestandteil Ihres Handelns geworden ist.

Gelegentlich hatte ich Träume, in denen meine Wahrnehmungen sehr unklar waren. Schließlich war diese Technik so sehr ein Bestandteil von mir, dass ich sie in solchen Fällen benutzte, obwohl ich mir nicht bewusst war, dass ich träumte. Manchmal hatte das eine unerwartete Wirkung, dass der Traum wie eine Blase platzte und ich ganz überrascht merkte, dass ich zur Decke startete.

Um diese Sache richtig zu lernen, müssen Sie es machen, und nicht nur darüber lesen. Sie sollten es also jetzt einfach machen, auch wenn es sehr trivial erscheint. Schauen Sie einfach im Zimmer umher und machen Sie genaue Punkte ausfindig, bis Ihre Wahrnehmungen etwas heller werden. Es ist nicht schwierig, wenn Sie sich bereits gut und wach fühlen.

Um darin wirklich gut zu werden, machen Sie es einige Tage lang viele Male, wenn Sie auf der Arbeit oder zuhause mal nichts zu tun haben, beim Einkaufen, beim Spaziergehen oder beim Reisen.

Wenn es Ihnen gut geht, ist dies sehr schnell und einfach. Aber es wird Sie überraschen, wie viel Willenskraft es Sie kostet, wenn Sie sich müde fühlen. Lernen Sie es jetzt, bevor Sie es in einer gefährlichen oder kritischen Lage brauchen.

In der orthodoxen Scientology wird es manchmal als "ortsbezogener" Prozess (engl. "locational") bezeichnet, weil er dem Wesen hilft, seinen Ort zu finden und sich zu orientieren.

## **1.2 Spirituelle Version**

Dies ist der erste Schritt, um ohne Körper zu agieren, um Dinge von einem Gesichtspunkt außerhalb des Körpers einzunehmen, und in Richtung auf das, was in der Parapsychologie als Fernsicht bezeichnet wird.

Tatsächlich ist es derselbe Prozess wie unter 1.1, aber Sie machen ihn mit geschlossenen Augen.

Beginnen Sie damit, den normalen Aufmerksamkeitsprozess hinsichtlich des Zimmers durchzuführen, während Sie bequem sitzen. Sobald Ihre Wahrnehmungen heller werden, schließen Sie Ihre Augen und führen Sie es nochmals durch; stellen Sie sich dabei vor, wie das Zimmer aussieht.

Öffnen Sie nicht ständig Ihre Augen, um umherzuschauen und Ihre Wahrnehmungen zu korrigieren. Werten Sie Ihre Fähigkeiten nicht ab, nur weil Sie nicht jedes Mal wirkliche Dinge sehen. Anfangs mischen sich viele Einbildungen mit den tatsächlichen Wahrnehmungen. Manchmal erhalten Sie auch "tatsächliche" Wahrnehmungen, die sich von dem unterscheiden, was der Körper sieht; so könnten Sie zum Beispiel schemenhaft darauf stoßen, wie das Zimmer einmal ausgesehen hat.

Doch wenn Sie diesen Prozess weiterhin anwenden, werden gelegentlich echte Wahrnehmungen sichtbar werden.

Strengen Sie sich hierbei nicht zu sehr an, wenn Sie noch nicht weit mit Ihren Prozessen vorangekommen sind. Machen Sie es gelegentlich, und betrachten Sie es nicht als übermäßig wichtig.

Dies ist eigentlich einer der "unendlichen" Prozesse ganz oben auf der Skala. Sich einfach umschaun und Dinge wahrnehmen, was auch immer im Weg ist. Man könnte zum Beispiel nichts als Nebel sehen; aber man macht genaue Punkte im Nebel ausfindig, und danach nimmt man Dinge wahr, die im Nebel sein könnten, und dann beginnt man, tatsächliche Dinge zu sehen, die hinter dem Nebel sind.

### **1.3 Wie man den Aufmerksamkeitsprozess auf den Körper anwendet**

Dies ist hilfreich, um Heilung zu beschleunigen, Schmerzen zu verringern, und Ihre Kontrolle über den Körper ganz allgemein zu verbessern.

Es ist ein unkompliziertes Verfahren, Punkte innerhalb des eigenen Körpers ausfindig zu machen. Schließen Sie einfach Ihre Augen und berühren Sie Punkte im Körper mit Ihren Gedanken; versuchen Sie, die Bereiche anzusehen, aber nehmen Sie es nicht wichtig, ob Sie visuelle Wahrnehmung erhalten. Es ist ausreichend, die Bereiche ein wenig zu fühlen, aber versuchen Sie, sich dahin zu verbessern, dass Sie ein wenig vom Innern des Körpers erkennen.

Dies funktioniert am besten, wenn Sie sich abwechselnd die rechte und die linke Seite des Körpers vornehmen und die Nervenbahnen vom Gehirn zu den Gliedmaßen hinunter- und hinaufgehen. Wenn Sie versuchen, Probleme mit dem Kopf, dem Rücken oder dem Magen zu beheben, dann sollten Sie eine Variante verwenden, bei der Sie auch abwechselnd Punkte im Kopf und im Magen ausfindig machen (der Solarplexus ist wie ein kleines Gehirn), weil sie an beiden Enden eines bedeutenden Nervenkanals liegen.

Nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie nicht Ihr Gehirn sind. Das Gehirn hat kein Bewusstsein und ist auch nicht sich selbst bewusst; das sind Eigenschaften, die Sie als ein geistiges Wesen haben, das denken kann. Doch ist das Gehirn eine große Schalttafel und ein wenig wie ein Computer oder Taschenrechner, den der Geist verwendet.

Sie arbeiten normalerweise so, dass Sie Ihr Gehirn kontrollieren (so wie man Befehle in einen Computer eingibt), und dass Ihr Gehirn für Sie den Körper kontrolliert. Aber Sie sind imstande, direkt in den Körper zu langen und ihn zu kontrollieren. Diese Fähigkeit wird durch diesen Prozess verbessert. Es ist so, als wenn man den Autopilot übergeht und selbst das Flugzeug fliegt. Ein weiser Mann stellt stets sicher, dass er in Zeiten von Schwierigkeiten und Gefahr den Autopilot übergehen kann.

Sie können auch Ihren Körper mit Ihrem Finger oder einem Stift berühren, so dass Sie Ihre Aufmerksamkeit besser darauf richten können; dann schauen Sie (mit geschlossenen Augen) von innen auf den Punkt. (Auch hier wieder abwechselnd auf beiden Seiten des Körpers.)

Bei Schmerz oder einer Verletzung arbeiten Sie für mehrere Anweisungen im schmerzenden Bereich, und dann bewegen Sie sich von dort nach außen zu den Gliedmaßen (Finger, Zehen, usw.), was auch einige Anweisungen in Anspruch nimmt; vermeiden Sie nicht die schmerzende Stelle, und halten Sie sich auch nicht an ihr fest.

Wenn man einem Schmerz nicht ausweicht, ihn akzeptiert und ihn bestätigt, dann nimmt er oft etwas ab. Und wenn man sich geistig in den Bereich hineinbewegt, so ermutigt das den Körper, heilende Kräfte dorthin zu leiten statt sich vor dem Schmerz zurückzuziehen.

Jetzt machen Sie eine einfache Übung: machen Sie Punkte in Ihrem Körper ausfindig, abwechselnd auf der linken und rechten Seite. Beginnen Sie oben am Kopf, und arbeiten Sie sich an den Nervenkanälen entlang bis zu den Händen und Fingern, einschließlich der Fingerspitzen. Dann beginnen Sie wieder an der Oberseite des Kopfes und gehen am Rückgrat und an den Beinen hinunter bis zu den Zehen. Dann arbeiten Sie sich vom Kopf an der Vorderseite des Körpers hinunter bis zum Bereich der Geschlechtsteile. Dann bearbeiten Sie alle anderen Bereiche, die Sie interessieren. Machen Sie damit weiter, bis der Körper sich gut anfühlt.

## **1.4 Mehr über die Theorie, die dahinter steckt**

Stellen wir uns vor, dass der Geist eine gewisse Menge Aufmerksamkeit auf etwas richten kann. Aber die "Aufmerksamkeit" wird von Bereichen des Schmerzes, der Gefahr, von Problemen und anderen Schwierigkeiten angezogen und wird fixiert.

Wenn das geistige Wesen verfällt, wird mehr und mehr seines potentiellen Bewusstseins und seiner Aufmerksamkeit auf Bereiche fixiert, die er sich nicht ansehen will, und schrittweise legt er diese Bereiche still, ohne dass er wirklich seine Aufmerksamkeit davon zurückzieht. Stattdessen werden seine Aufmerksamkeitseinheiten "eingekapselt" oder "verschüttet", und es hat weniger freie Aufmerksamkeit und Bewusstsein zur Verfügung.

Wenn Sie es üben, Ihre Aufmerksamkeit genau zu kontrollieren und auf etwas zu richten, dann holen Sie schrittweise Ihre "Aufmerksamkeitseinheiten" aus diesen feststeckenden Bereichen hervor und erlangen wieder Kontrolle darüber. Dies verstärkt Ihre Wahrnehmungen und Ihr Bewusstsein und befreit Ihre Fähigkeit zu denken.

Dies ist etwas stark vereinfacht, weil man auch neue Aufmerksamkeit erschaffen kann, wenn man genug Interesse für etwas aufbringt. Denken Sie daran, wie viel besser Sie sich fühlen, wenn Sie sich etwas wirklich Interessantes anschauen.

Die Menge freier Aufmerksamkeit, die sich unter Ihrer Kontrolle befindet, ist für Ihre Fähigkeit zu denken, wahrzunehmen und erfolgreich zu handeln sehr wichtig.

## **1.5 Wie man den Aufmerksamkeitsprozess benutzt, um etwas zu lernen**

Wenn Sie ein Fachgebiet erlernen, bei dem es um Werkzeuge, Ausrüstung oder Einrichtungen irgendeiner Art geht, können Sie eine Abwandlung dieses Aufmerksamkeitsprozesses zusätzlich zu den üblichen Lernmethoden verwenden.

Machen Sie einige Punkte auf dem Werkzeug oder Gerät ausfindig, indem Sie es mit Ihren Augen anschauen. Dann finden Sie geistig einige Punkte innerhalb des Gerätes (dazu müssen Sie nicht Ihre Augen schließen). Dann finden Sie noch ein paar Punkte außerhalb mit Ihren Augen, dann einige Punkte darin, usw.

Beachten Sie, dass dies kein Ersatz dafür ist, die Bedienung einer Maschine zu erlernen, bevor man sie zu benutzen beginnt. Aber es hilft Ihnen, sich mit der Maschine vertraut zu machen, während Sie sie lernen, und es verbessert Ihre Wahrnehmung und Aufgewecktheit bezüglich des Gerätes.

Dies könnte auch beim Sport helfen. Wenn Sie dies ein wenig mit einem Basketball und einem Korb durchführen, könnte das Ihre Fähigkeit zu zielen verbessern.

## **1.6 Fortgeschrittenere Variationen**

Sie können Dinge wahrnehmen, die Sie mögen.

Sie können Dinge wahrnehmen, bei denen man sicher ist, wenn man sie ansieht.

Viele andere Variationen sind möglich.

Alle diese können gegenstandsbezogen mit den Augen des Körpers durchgeführt werden, oder geistig mit geschlossenen Augen.

Und sie müssen sich nicht darauf beschränken, dies in Körpernähe zu tun. Sie können beispielsweise Ihre Augen schließen und sich vorstellen, dass Sie auf eine Stadt oder eine Landschaft hinab sehen und Dinge wahrnehmen, oder Dinge finden, bei denen man sicher ist, wenn man sie ansieht. In einem späteren Kapitel werden wir noch mehr davon machen.

Sie können mit auch größeren Räumen anstelle von Punkten arbeiten und Dinge durchdringen. Aber größere Rauminhalte werden für einen leicht unwirklich, so dass Sie sich darauf konzentrieren sollten, mit Punkten zu arbeiten. Wenn Sie dies mit größeren Räumen probieren und diese für Sie unwirklich werden oder sich keine Ergebnisse einstellen, dann beginnen Sie wieder damit, genaue Punkte ausfindig zu machen.

Wenn Sie weiter vorankommen, werden Sie ganz natürlich dazu neigen, größere Rauminhalte zu durchdringen, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas richten. Wenn Sie üben, Ihre Aufmerksamkeit auf spezielle Punkte zu richten, können Sie die Punkte so groß machen, wie es Ihnen angenehm ist. Aber der Schlüssel für diese Übungen ist, die Punkte intensiv und scharf wahrzunehmen.

## **1.7 Was wird aus Blinden?**

Für einen Blinden ist der erste oben genannte Schritt nicht durchführbar. Aber der Zweck des ersten Schrittes besteht darin, Punkte im physikalischen Universum auf eine Weise ausfindig zu machen, die Orientierung und Gewissheit herbeiführt.

Ein Blinder müsste eine gleichwertige Aktion durchführen. Das wäre vermutlich, genaue Punkte eines Gegenstandes zu fühlen, bis er sich körperlich Gewissheit verschafft hätte. Dann würde er den Gegenstand loslassen und den zweiten Schritt durchführen.

Mit anderen Worten: zuerst macht er Punkte körperlich ausfindig, und dann geistig. Das Ausfindigmachen muss nicht wirklich auf visuellem Weg geschehen. Es wird als visuell beschrieben, weil das für die meisten Leute das Einfachste ist; aber es gibt oft viele Wege, um dasselbe Ergebnis zu erzielen.

Leute mit ernsthaften Behinderungen, die dieses Buch durchführen, werden ab und zu auf einen Prozess stoßen, der wegen ihrer Behinderung nicht praktikabel ist. In solchen Fällen sollte der

Prozess angepasst werden (wie im obigen Beispiel), um auf dasselbe Ziel hinzuarbeiten, wobei eine Variation benutzt wird, so dass sie trotz ihrer Behinderung zum Ziel kommen.

Nur weil jemand eine körperliche Behinderung hat, muss er geistig nicht unfähig sein. In manchen Fällen wird so jemand bei den fortgeschrittenen Übungen besser vorankommen, weil er einen größeren Anreiz hat, die Begrenzungen des Körpers zu überschreiten.

## **1.8 Zusammenfassung**

Die gesamte Gruppe der Aufmerksamkeitsprozesse ist äußerst nützlich, um sich selbst zu orientieren, den eigenen geistigen Raum auszudehnen und sich selbst zu stabilisieren, wenn man durcheinander ist.

Dies sind nicht nur Prozesse für Neulinge. Sie gelten für den gesamten Weg nach oben. Die Wahrnehmungen werden dabei klarer und umfassender, wenn Sie weiter vorankommen.

Auf dieser Stufe zielen wir nicht auf die vollkommene Beherrschung ab. Lernen Sie die Techniken, haben Sie ein bisschen Spaß damit, beherrschen Sie sie gut genug, um sie in einer Notsituation verwenden zu können, und gehen Sie weiter zum nächsten Kapitel. Wenn Sie weiter vorankommen, kehren Sie ab und zu zu diesem Kapitel zurück, und dehnen Sie Ihre Wahrnehmungen jedes Mal ein klein wenig weiter aus.

## KAPITEL 2: NACH ETWAS LANGEN UND SICH ZURÜCKZIEHEN

Nun gehen wir dazu über, nach Dingen zu langen und uns davon zurückzuziehen, statt sie einfach nur anzuschauen.

Doch zunächst scheint es an der Zeit, einige weitere Grundlagen der Prozesse vorzustellen.

Eines der größten Probleme bei einem Prozess ist, zu wissen, wie lange man ihn fortsetzen soll.

Wenn Sie einen Prozess nicht lange genug durchführen, dann entgehen Ihnen nicht nur die Gewinne, die Sie sonst erlangt hätten; auch Ihre Aufmerksamkeit könnte in einer halb erledigten Sache stecken bleiben. Und ein Prozess kann Dinge aufrühren, die Sie noch anschauen sollten, und wenn Sie diese mittendrin fallenlassen, bleiben Sie mit etwas Aufgerührtem, aber Unerledigtem zurück, was unangenehm sein kann.

Wenn Sie andererseits einen Prozess zu lange fortsetzen, können Sie in das hineingeraten, was Scientology als "Überlaufen" bezeichnet.

Stellen wir uns vor, Sie seien gerade dabei, mit einem Prozess auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten. Plötzlich ist der Prozess beendet und das Ziel ist nicht mehr da. Dann versuchen Sie, den Prozess weiter fortzusetzen, und verschiedene unerwünschte Dinge können passieren.

Zunächst besteht eine Neigung, dass Sie sich selbst und Ihren Gewinn abwerten könnten; das schwächt Sie und kann es erschweren, den Prozess durchzuführen. Zweitens neigt man dazu, das, was bereinigt worden war, erneut zu erschaffen, damit man die Prozessanweisung erneut ausführen kann. Drittens arbeiten Sie nun auf ein nicht mehr vorhandenes Ziel hin, so dass Sie möglicherweise auf andere Dinge stoßen und sie aufrühren; diese sind aber nicht das genaue Ziel, und können daher nicht so gut mit dem Prozess behandelt werden.

Das Endergebnis hiervon ist, dass der Prozess schwieriger durchzuführen ist und dass Sie sich müde und schwer fühlen, weil Sie Dinge aufrühren, die sich nicht entladen.

Um ein Überlaufen zu beheben, erkennen Sie, dass überlaufen wurde, und bestätigen Sie das; machen Sie den Moment ausfindig, als der Prozess wirklich abgeschlossen war und fühlen Sie, wie Sie sich zu jener Zeit fühlten. Man erkennt den Grund für die nachfolgende Verwirrung, Schwierigkeit, Unfähigkeit oder Abwertung, in die man hineingeraten war: man hatte den Punkt verpasst, als der Prozess beendet war.

Wenn ein Prozess unterlaufen wurde, macht man natürlich damit weiter, bis er abgeschlossen ist.

Übungen, die sich mit dem physikalischen Universum beschäftigen, sind nicht sehr kritisch bezüglich der Erscheinungen Überlaufen / Unterlaufen. In der Kallisthenik ist es üblich, bis nach dem Punkt weiterzumachen, an dem man einen "Gewinn" dabei hatte, die Übung zu machen und sich gut dabei fühlte.

Aber wenn Sie zum Beispiel eine Stunde lang üben müssten und jede einzelne Übung bis zu einem Punkt machen, an dem Sie sich wirklich gut und stark und glücklich damit fühlen, und genau dann zu einer anderen Übung übergehen, so würden Sie feststellen, dass Sie mehr Energie haben und Ihre Kraft schneller zunimmt, als wenn Sie die gleiche Zeit mit einem festen Schema trainieren, wie oft Sie jede Übung zu wiederholen haben.

Übungen im physikalischen Universum sind zu einem gewissen Maß unbegrenzt, und Sie können sie wieder und wieder durchführen. Aber wenn Sie dieselbe Sache immer wieder wie in einer Treitmühle wiederholen, dann kommt dieser Faktor ins Spiel: etwas zu lange weitermachen, sich selbst abwerten und geistige Masse ansammeln, anstatt sie loszuwerden. Daher wechseln Sie

die Übungen ab und machen ein paar andere, bevor Sie mit einer weitermachen, bei der Sie einen "Gewinn" hatten. Dies ist die schnellste Art voranzukommen.

Am besten sollten Sie mit den Erscheinungen des Überlaufens / Unterlaufens experimentieren und jetzt darüber lernen, während Sie mit gegenstandsbezogenen Übungen zu tun haben, die kein großes Risiko für solche Fehler in sich tragen.

Später machen wir subjektive Prozesse, wo der Effekt des Überlaufens und Unterlaufens viel ausgeprägter ist und mehr Ärger bereiten kann.

Es ist also jetzt die Zeit zu lernen, wann Sie einen Prozess beendet haben und wie Sie den Moment des Abschlusses wiederherstellen, falls Sie erkennen, dass Sie zu lange weitergemacht hatten.

Unser erster Prozess besteht einfach darin, etwas wiederholt zu berühren und loszulassen. Um die Erscheinungen zu beobachten und etwas darüber zu lernen, werden wir diesen Prozess absichtlich überlaufen, denn das ist hierbei sehr einfach und die Auswirkungen sind sehr harmlos.

Suchen Sie sich einen Gegenstand aus, den Sie erreichen können. Wenn Sie dies an einem Computer lesen, dann wäre die Tastatur geeignet. Wählen Sie einen genauen Punkt auf diesem Gegenstand. Strecken Sie Ihre Hand aus und berühren Sie sehr genau diesen Punkt. Fühlen Sie ihn für einen Moment und lassen Sie ihn dann los, indem Sie Ihre Hand wegbewegen. Führen Sie dies klar und genau durch.

Wiederholen Sie das einige Male. Wenn Sie den Punkt nicht verändern oder es komplizierter machen, dann werden die meisten Leute diesen Prozess mit einer geringen Zahl von Wiederholungen abschließen.

Sie werden sich nur wenig überwinden müssen, um mit dem Prozess zu beginnen, und Sie brauchen nur etwas Entschlossenheit, um einige Male damit weiterzumachen. Ihr erster Gedanke könnte sein: "Nun, ich habe es angefasst. Tolle Sache, ich fasse doch ständig etwas an". Und es könnte einen kleinen Widerstand geben, es immer wieder zu wiederholen. Das wird wahrscheinlich recht milde und schwach ausgeprägt sein, denn wir beschäftigen uns dabei nicht mit etwas, mit dem viel geistige Belastung verbunden ist. Aber Sie machen dies besser jetzt und lernen darüber, wenn Sie nicht in ernstesten geistigen Problemen stecken.

Nach einigen (oder vielen) Wiederholungen kommt ein Augenblick, an dem der Punkt, den Sie berühren, plötzlich realer wird und sich für Sie besser anfühlt. Der Gegenstand wird etwas strahlender aussehen und Sie werden sich darüber ein wenig besser fühlen.

In diesem Augenblick ist der Prozess abgeschlossen.

Nun führen Sie noch ein oder zwei Dutzend Wiederholungen durch. Es wird eine Zeitlang gut gehen und dann vielleicht etwas langweilig werden. Und wenn Sie dann weiter machen, werden Sie feststellen, dass es etwas schwerer ist, und Sie haben das angenehme Gefühl bezüglich des Gegenstandes nicht mehr.

Erinnern Sie sich nun genau an den Moment, als der Prozess abgeschlossen war. Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich bezüglich des Gegenstands fühlten und wie er zu der Zeit aussah. Nun sollte der Gegenstand wieder angenehmer aussehen und Sie sollten diesbezüglich ein besseres Gefühl haben.

Der Moment, als Sie sich gut fühlten, wird als "Befreiungspunkt" oder "Moment der Befreiung" bezeichnet. Hier haben wir es nicht mit einer bedeutenden Menge geistiger Ladung zu tun. Aber bei den Prozessen, die wir durchführen werden, fällt im Moment der Befreiung die Ladung weg oder löst sich auf, und das ist recht deutlich wahrnehmbar. Wenn Sie einen bedeutenden Befreiungspunkt überlaufen, sind die Auswirkungen davon recht klar spürbar. Sobald Sie das bei einem Prozess erkennen, stellen Sie den Moment der Befreiung wieder her wie oben angegeben.

Im Allgemeinen soll man einen Prozess so lange fortsetzen, wie er etwas bewirkt. Prozesse können eine Veränderung bewirken und diese sollen auch alle stattfinden. Und solange Sie zurückweichen, Schwierigkeiten damit haben oder der Prozess etwas aufrührt, wollen Sie damit weitermachen, denn der Prozess ist dabei, etwas zu beeinflussen. Wenn Sie weiter machen, werden Sie da durch kommen, was auch immer es ist. Ziehen Sie sich also nicht zurück, weil es schwierig wird. Das ist nie der richtige Moment, um aufzuhören. Hören Sie dann auf, wenn plötzlich alles leicht wird.

Also führen Sie diese Prozesse mit einiger Entschlossenheit durch und ziehen Sie sich nicht zurück, wenn es hart wird. Aber Sie können getäuscht werden, weil es wieder hart wird, wenn Sie nach dem Befreiungspunkt weitermachen (überlaufen); und dann arbeitet Ihre Entschlossenheit zum Weitermachen tatsächlich gegen Sie.

Achten Sie also auf diese Erscheinung. Der Prozess ist hart, wird plötzlich einfach, und dann wieder hart. Dann ist es an der Zeit, ihn zu beenden und den Befreiungspunkt wiederherzustellen, den Sie übergangen hatten.

Aber körper- und gegenstandsbezogene Prozesse haben da nicht so ein hohes Risiko wie die subjektiven Techniken, die wir später verwenden werden. Sie können die ersteren "überlaufen" und - weil das physikalische Universum da ist und Sie in die richtige Richtung weitergehen lässt - damit fortfahren, durch die Erscheinung des Überlaufens hindurch stoßen und schließlich zu einem weiteren "Befreiungspunkt" kommen.

Bei physikalischen Prozessen können Sie viele Befreiungspunkte erreichen, wenn Sie jedes Mal ein wenig weitermachen. Aber der größte Gewinn ist bei dem ersten Befreiungspunkt, und es dauert länger, die nächsten Punkte zu erreichen und wird nicht so große Gewinne hervorbringen. Ihr schnellster Weg ist also stets, rechtzeitig aufzuhören und zu einem Prozess später zurückzukehren, als ihn beim ersten Durchgang endlos auszuwalzen.

Nun wollen wir diesen Prozess des Langens und sich Zurückziehens anwenden. Er ist recht nützlich und wertvoll.

## **2.1 Nach einem Gegenstand langens und sich davon zurückziehen**

Nehmen Sie einen Gegenstand. Suchen Sie sich einen genauen Punkt auf dem Gegenstand aus. Berühren Sie ihn und lassen Sie ihn los, bis Sie sich über diesen Punkt gut fühlen. Dann suchen Sie sich einen anderen Punkt auf dem Gegenstand aus und machen Sie dasselbe. Führen Sie das mit verschiedenen Punkten solange durch, bis der ganze Gegenstand sich besser anfühlt.

Dann suchen Sie sich beliebige Punkte auf dem Gegenstand aus, berühren sie und lassen Sie los, bis Sie wirklich das Gefühl haben, dass Sie den Gegenstand haben und ihn umschließen können und einige Fähigkeit verspüren, damit umzugehen und ihn zu kontrollieren. Dieser zweite Schritt kann auch alleine ohne den ersten Schritt durchgeführt werden.

Machen Sie das ab und zu, insbesondere an Gegenständen, die Sie benutzen oder mit denen Sie zu arbeiten haben. Falls Sie Auto fahren, probieren Sie es an Ihrem Auto.

Hier eine spezielle sehr hilfreiche Variation davon: führen Sie es an vielen Gegenständen im Zimmer durch und auch an Punkten an den Wänden, bis das Zimmer plötzlich sehr wirklich wird und Sie sich über das Zimmer als Ganzes gut fühlen.

Sie können dies auch benutzen, um sich selbst aus einem müden oder niedergeschlagenen Zustand zu befreien (wie die Prozesse in Kapitel 1).

Machen Sie dies oft. Es extrovertiert Sie und verbessert Ihre Kommunikation mit dem physikalischen Universum. Es ist sehr wichtig, um ein Gleichgewicht zu den subjektiven

Prozessen herzustellen, mit denen wir uns später befassen. Ohne Prozesse wie diesen hier können die subjektiven Techniken zu sehr introvertieren.

Dies wird Ihre Fähigkeit verbessern, Dinge zu haben und sie zu kontrollieren.

## **2.2 Geistig nach etwas langem und sich davon zurückziehen**

Dieser Prozess hat auch eine "geistige" Version, wobei Sie geistig nach etwas langem, etwa so wie man einen Strahl aussendet, es berühren und sich geistig davon zurückziehen.

Sie sollten die gegenstandsbezogene Version öfter verwenden als die geistige.

Wenn Sie diesen Prozess das erste Mal durchführen, beginnen Sie mit dem gegenstandsbezogenen Langem und sich Zurückziehen; wenn das abgeschlossen ist, gehen Sie zu der geistigen Version über, die Sie am selben Gegenstand durchführen.

Dies macht man üblicherweise mit offenen Augen, wobei Sie mit den Augen des Körpers auf den Gegenstand schauen und dann geistig nach ihm langem. Aber man kann das auch mit geschlossenen Augen machen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt zuerst die gegenstandsbezogene Version durchführen.

Wenn Sie dieses Langem und Zurückziehen mit geschlossenen Augen durchführen, so wird es Ihre nicht-körperlichen Wahrnehmungen verbessern.

Nach und nach werden Sie feststellen, dass Sie Gegenstände geistig fühlen und sogar durchdringen und feststellen können, was in ihnen vor sich geht.

Aber erwarten Sie hier keine Wunder; der Weg ist lang. Aber Sie als Geist sind imstande, das Universum um Sie herum zu durchdringen und wahrzunehmen und zu kontrollieren. Und dies ist ein einführender Schritt in diese Richtung.

## **2.3 Der Kontaktbeistand oder "Touch Back"**

Dies wird in Scientology offiziell als "Kontaktbeistand" bezeichnet. Es ist sehr einfach und nützlich und kann leicht alleine ausgeführt werden. Wenn man sich verletzt hat, dann neigt man dazu, vor dem Ort zurückzuweichen; und da der Körper dem Verstand gehorcht, werden auch der Kreislauf und die Heilungskräfte behindert, weil man sich zurückzieht.

Wenn Sie einfach die Aktion nachvollziehen, die Sie verletzt hatte, dann machen Sie es langsam und auf sichere Weise mit denselben Gegenständen am selben Ort, und zwar einige Male. Das wird die Neigung beseitigen, sich geistig zurückzuziehen. Natürlich kühlen Sie eine heiße Oberfläche ab, oder schützen sich vor etwas Scharfem, usw.

Stellen wir uns vor, Sie hätten sich gerade den Zeh gestoßen. Meist tut der Zeh eine kleine Zeit lang weh, oft überraschend lang, wenn man bedenkt, dass es keinen ernsten Schaden gibt; und es gibt auch eine starke Neigung, den selben Zeh kurz darauf erneut zu stoßen.

Um dem entgegenzuwirken, bewegen Sie Ihren Fuß langsam und berühren ein paar Mal sanft die genaue Stelle, gegen die Sie gestoßen waren. Plötzlich fühlen Sie einen kurzzeitigen scharfen Schmerz, wenn das Erlebnis sichtbar wird und entladen wird, und danach ist der Schmerz wirklich weg. Und Sie stoßen sich nicht immer denselben Zeh.

Oder Sie haben sich den Finger an einer heißen Oberfläche verbrannt. Sie kühlen nun die Oberfläche ab (Schalten Sie den Ofen aus, reiben Sie ihn mit einem nassen Lappen ab, bis er kühl ist, usw.). Dann wiederholen Sie ein paar Mal langsam die Bewegung, durch die Sie sich

verbrannt hatten. Dies kann oft die ärgerlichen Schmerzen einer kleineren Verbrennung erleichtern, und es kann sogar verhindern, dass sich eine Blase bildet (dafür gibt es keine Garantie, aber es scheint zu helfen, und es ist gratis).

Natürlich ergreifen Sie zunächst alle erforderlichen Maßnahmen der ersten Hilfe. Führen Sie den Kontaktbeistand nicht mit einem scharfen Messer durch, während Sie den ganzen Teppich vollbluten. Und erwarten Sie keine Wunder. Doch es hilft wirklich. Probieren Sie es aus, und Sie werden es merken.

In der modernen Scientology wird dieser Prozess auch als "Touch Back" (engl. "lange zurück") bezeichnet, weil man wieder zurück an die Stelle langt, an der man verletzt worden war.

## **2.4 Die Übung mit der Wand**

In der orthodoxen Scientology gibt es eine Reihe von Prozessen für "Kontrolle, Kommunikation und Haben können" oder CCHs. Dieser Prozess ist als CCH2 bekannt.

Er ist lächerlich einfach und hat überraschende Auswirkungen.

Beginnen Sie damit, dass Sie zwei Wände aussuchen, zwischen denen ein freier Weg zum Hin- und Hergehen ist.

Die Anweisungen sind:

**2.4a) Sie schauen auf die Wand.**

**2.4b) Sie gehen hinüber zu der Wand.**

**2.4c) Sie berühren die Wand.**

**2.4d) Sie drehen sich um.**

Dies wird immer und immer wieder wiederholt, wobei man zwischen beiden Wänden hin- und hergeht.

Die Aktionen sollten sehr präzise sein, wobei Sie genau jede einzelne erledigen und erkennen, dass Sie sie ausgeführt haben. Jedes Mal sollten Sie sich so verhalten, als sei es das erste Mal, anstatt die Aktion automatisch zu wiederholen.

Ich meine es ernst, wenn ich Ihnen sage: stehen Sie wirklich auf und tun Sie es. Die Reaktionen können überraschend sein in Vergleich zu dem, was Sie sich theoretisch vorgestellt haben.

Wenn man etwas immer wieder genau wiederholt, dann können alle möglichen alten verschütteten Dinge hervorkommen, wie hypnotische Kontrolle, oder dass man in der Armee in Reihen marschieren musste. Was aufgewühlt wurde, könnte nicht aus dem jetzigen Leben stammen, und man mag sich daran nicht direkt erinnern können. Und doch können Sie dessen Last verringern, indem Sie den Prozess fortsetzen, bis Sie erfolgreich durch die Auswirkungen hindurch brechen und einfach und bequem die Aktion ausführen können.

Dieser Prozess könnte beim ersten Mal nicht wirklich tief "anbeißen". Sie gehen vielleicht nur ein paar Mal die Anweisungen durch und fühlen sich auf einmal gut darüber, den Körper zu kontrollieren und ihn hin- und herzubewegen. Wenn das geschieht, akzeptieren Sie den "Gewinn" und beenden Sie den Prozess. Aber kommen Sie später auf ihn zurück und versuchen Sie ihn erneut.

Dieser Prozess hat auch eine "geistige" Version; dabei legen Sie sich hin, schließen Ihre Augen und bewegen sich als Geist zwischen den beiden Wänden hin und her. Aber das ist für die

meisten Neulinge zu schwer. Dieser Prozess rührt in einem gewissen Maß vergangene Hypnose usw. auf; wenn man ihn im Liegen ausführt, ohne den Körper hin- und herzubewegen (was einen zwingt, wach zu bleiben), dann ist es fast sicher, dass man einschläft, wenn irgendwelche hypnotischen Dinge vom Prozess erfasst werden. Ein Neuling könnte diese Version wohl besser erst beim zweiten Durchgang durch das Buch durchführen.

## **2.5 Genaue Kontrolle**

Sie können auch üben, einen Gegenstand genau zu bewegen oder zu kontrollieren.

Wählen Sie einen Gegenstand, den Sie leicht bewegen können. Suchen Sie sich zwei Punkte aus. Bewegen Sie den Gegenstand genau zwischen den zwei Punkten hin und her. Achten Sie dabei darauf, ihn mit gleichförmiger Geschwindigkeit zu bewegen und auf dem genauen Punkt ohne Zögern zum Stillstand zu bringen. Lassen Sie den Gegenstand dann jedes Mal los, und fassen Sie ihn wieder an.

Genau zu machende Übungen lösen manchmal Reaktionen aus, und Sie sollten solange weitermachen, bis Sie einen Durchbruch erleben und die Reaktion verschwindet.

Bei Maschinen, etwa einem Auto, kontrollieren Sie sie genau und immer wieder auf eine geeignete Art. Zum Beispiel wenn man fahren lernt, hilft es, zu üben, das Auto immer wieder an genau festgelegten Punkten zu stoppen.

Wenn Sie Klavierspielen lernen, könnten Sie zwei Noten auswählen, die auf der Tastatur weit voneinander entfernt liegen. Sie könnten sich zwischen ihnen genau hin- und herbewegen, wobei Sie jedes Mal die gleiche Geschwindigkeit und Kraft verwenden. Oder benutzen Sie es, wenn Sie lernen, Schreibmaschine zu schreiben.

Dies ist nicht dafür gedacht, die üblichen Lernaktivitäten beim Erwerben einer Fähigkeit zu ersetzen, aber es kann den Prozess beschleunigen und Sie zu gesteigerten Leistungen führen.

Sie können dies noch etwas weiter fortspinnen, indem Sie es mit geschlossenen Augen tun, sofern die Aktion auf diese Weise sicher durchgeführt werden kann (fahren Sie Ihr Auto nicht mit geschlossenen Augen!).

Dies ist einer der wichtigsten Tricks der asiatischen Meister, wenn sie etwas lernen. Man sieht das an allem, von Kung-Fu bis hin zu Tischtennis.

## **KAPITEL 3: GEDANKEN, EMOTIONEN UND EINSTELLUNGEN**

Sie sind der Herr über Ihre Gedanken, Emotionen und Einstellungen.

Oft lassen wir zu, dass andere hierüber Kontrolle ausüben. Das kann sehr interessant sein und ist ein Bestandteil des Lebens. Aber Sie haben stets die Macht, die Kontrolle hierüber wieder zu übernehmen und zu denken und zu fühlen, was immer Sie wollen - unabhängig, was das Leben, die Gesellschaft oder die physikalischen Gesetze Ihnen vorschreiben.

Für Ihren geistigen Fortschritt ist es erforderlich, dass Sie Herr über Ihren Verstand werden. In diesem Kapitel unternehmen wir einige einführende Schritte in diese Richtung.

Jetzt sollten Sie auch damit beginnen, die Prozesse, die Sie durchführen, in einem Notizbuch schriftlich festzuhalten. Notieren Sie jeden Prozess und alles Interessante, was sich ereignet hat, sowie alles, auf das Sie später noch einmal zurückgreifen möchten.

Diese Notizen sind in mehrfacher Hinsicht nützlich. Falls Sie beispielsweise stecken bleiben und es Ihnen nicht so gut geht, können Sie nachschlagen und schauen, was geschehen war. Manchmal, wenn Sie in Schwierigkeiten sind, liegt es in Wirklichkeit an dem letzten Schritt, von dem Sie annahmen, dass er in Ordnung war; dort war dann doch etwas schief gelaufen.

Oder vielleicht entscheiden Sie sich irgendwann dafür, Hilfe oder Rat von einem professionellen Berater in Anspruch zu nehmen. In so einem Fall sind die Aufzeichnungen von sehr großem Wert. Durch sie weiß der Profi, was Sie durchgeführt haben und wie es geklappt hat.

Manchmal hilft das Aufschreiben auch, Gedanken loszuwerden und zu Papier zu bringen. Dies kann Ihnen helfen, zu extrovertieren. Das ist von größerer Bedeutung, wenn Sie sich mit subjektiven Prozessen beschäftigen.

Und wenn Sie erfahrener werden, möchten Sie vielleicht manchmal etwas nachschlagen, das Sie früher behandelt hatten.

Gewöhnen Sie sich also jetzt an, Ihre Fortschritte in einem Notizbuch aufzuzeichnen. Wenn Sie hiermit weitermachen, werden Sie einige Bücher füllen.

Ich möchte Sie erneut daran erinnern, dass beim Durchführen eines Prozesses eine Reaktion auftreten kann. Die Lösung dafür besteht darin, dass man mit dem Prozess weitermacht, bis die ausgelöste Reaktion verschwunden ist. Wenn man zum Beispiel eine Übung macht, die mit Furcht zu tun hat, kann man für ein paar Minuten tatsächlich ängstlich werden. Wenn das geschieht, setzen Sie den Prozess mit eiserner Entschlossenheit fort, bis die Furcht verschwindet. Durch den Prozess kam etwas an die Oberfläche, und Sie müssen es vollständig herauskommen lassen und es nicht stoppen, wenn es erst halb hervorkam.

### **3.1 Einstellungen**

Wählen Sie einen harmlosen Gegenstand im Zimmer aus, den Sie weder lieben noch hassen.

Schauen Sie ihn an und fühlen Sie verschiedene positive Dinge über ihn. Entscheiden Sie, dass Sie ihn lieben, dass er schön ist, wunderbar, hilfreich usw. Fühlen Sie Freude, dass er dort ist. Tun Sie dies für einige Minuten, und machen Sie Ihre Gefühle und Einstellungen so positiv wie möglich.

Dann verkehren Sie dies ins Gegenteil und fühlen Sie diesbezüglich verschiedene negative Gefühle. Beschließen Sie, dass Sie den Gegenstand hassen, dass er böse ist, hässlich und schädlich. Tun Sie auch dies für mehrere Minuten.

Dann machen Sie wieder das Gegenteil und fühlen Sie diesbezüglich verschiedene positive Gefühle.

Hierbei könnten Sie unterschiedliche Reaktionen gehabt haben. Vielleicht hatten Sie anfangs einige Schwierigkeiten, Ihre Meinung ins Gegenteil zu verändern. Setzen Sie den Prozess fort, bis alle Reaktionen aufgehört haben und Sie Ihre Meinung über den Gegenstand leicht ändern können.

Dann wählen Sie einen anderen harmlosen Gegenstand aus und wiederholen den Prozess. Setzen Sie dies fort, bis Sie wirklich das Gefühl haben, dass Sie Ihre Einstellung bezüglich Dingen kontrollieren können. Sie sollten bei positiven Gefühlen aufhören und nicht bei negativen.

## **3.2 Assoziationen**

Wählen Sie einen großen Gegenstand im Zimmer aus, etwa ein Möbelstück. Denken Sie an einen Gegenstand, der nicht anwesend ist, und bei dem es unsinnig wäre, ihn mit dem Möbelstück in Verbindung zu bringen. Sie könnten z. B. einen Bücherschrank im Zimmer auswählen und für die unsinnige Assoziation einen Gullydeckel nehmen.

Schauen Sie sich den Gegenstand an und denken Sie sofort an das unsinnige Ding, das Sie damit in Verbindung gebracht haben, so als wäre es eine automatische Assoziation. Mit anderen Worten, Sie schauen den Bücherschrank an und denken sofort "Gullydeckel". Wenn möglich, stellen Sie sich ein Bild des Gullydeckels vor, das auftaucht, wenn Sie den Bücherschrank anschauen.

Machen Sie das einige Male, wobei Sie auf den Gegenstand schauen und die Assoziation stattfinden lassen; danach schauen Sie weg und lassen den Gedanken oder das Bild verschwinden.

Sobald Sie darüber Kontrolle haben, gehen Sie zur nächsten Stufe über: Sie lassen die Assoziation jedes zweite Mal auftreten, wenn Sie den Gegenstand anschauen. Bei den anderen Malen schauen Sie einfach nur auf den Gegenstand, denken Sie daran und nehmen Sie Einzelheiten davon wahr, ohne die unsinnige Assoziation zu machen.

Wenn Sie das gut können, wählen Sie einen anderen Gegenstand aus und eine andere unsinnige Assoziation, und wiederholen das Obige.

Wenn Sie das durchführen, gewinnen Sie etwas Kontrolle über unbewusste automatisch ablaufende Assoziationen.

Setzen Sie dies fort, bis Sie eine gute Kontrolle darüber haben.

Wenn Sie dies gut beherrschen, sollten Sie tatsächlich imstande sein, nicht an einen Elefanten zu denken, wenn jemand zu Ihnen sagt: "Versuchen Sie, nicht an einen Elefanten zu denken!"

## **3.3 Emotionen**

Wählen Sie einen Gegenstand aus. Stellen Sie sich vor, dass der Gegenstand Ihnen Leid tut. Dann stellen Sie sich vor, dass Sie dem Gegenstand Leid tun, wechseln Sie einige Male zwischen beidem. Dann wählen Sie einen anderen Gegenstand aus und machen dasselbe.

Setzen Sie dies fort, bis Sie eine gewisse Kontrolle über Traurigkeit und Mitgefühl haben.

Dann führen Sie dasselbe bezüglich Furcht durch. Wählen Sie einen Gegenstand aus und stellen Sie sich vor, dass Sie vor ihm Angst haben. Dann stellen Sie sich vor, dass der Gegenstand vor Ihnen Angst hat, usw.

Als nächstes führen Sie dies bezüglich Wut durch. Sie sind auf den Gegenstand wütend, er ist auf Sie wütend.

Dann Langeweile und schließlich Begeisterung (Sie sind begeistert bezüglich des Gegenstandes und sind froh, dass er da ist).

Das sollte Ihnen einige Kontrolle über Ihre Emotionen geben.

Beachten Sie, dass Sie zu dieser Zeit nicht versuchen, die vollständige Kontrolle zu erlangen, sondern etwas Kontrolle wiederherzustellen.

### **3.4 Automaten**

Im Verstand läuft vieles automatisch ab.

Dies ist die allgemeine Regel, um Kontrolle über etwas Automatisches zu bekommen: Übertreiben Sie es und machen Sie mehr davon, bis es unter Ihre Kontrolle kommt, oder machen Sie wechselweise mehr oder weniger davon. Falls Sie stottern, könnten Sie sich mehr als normal stottern lassen, und danach weniger; führen Sie das mit abwechselnden Sätzen durch, bis Sie etwas Kontrolle darüber haben.

An dieser Stelle interessieren wir uns dafür, einige Kontrolle über die Dinge zu bekommen, die im Verstand automatisch ablaufen.

Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie fest, was Sie sehen. Manche Leute haben geistige Bilder oder sehen Bilder von etwas, das zuvor da war. Manchmal sind Flecken von "Energie" zu sehen. Manchmal ist nur Schwärze sichtbar, doch die kann unterschiedlich "intensiv" sein.

Was immer Sie mit geschlossenen Augen "sehen", machen Sie eine geistige Kopie davon. Diese sollte genau so aussehen, aber seitlich von Ihnen. Es könnte ein Bildschirm mit einer Kopie des Bildes sein, oder sogar eine 3-dimensionale Kopie des Raumes, den Sie sehen. Machen Sie die Kopie, so gut Sie eben können, sei es wirklich oder hauchdünn oder auch nur die Idee, dass Sie eine Kopie projizieren.

Machen Sie nun noch mehr Kopien. Platzieren Sie sie links und rechts von sich. Platzieren Sie sie über Ihrem Kopf und darunter. Platzieren Sie welche hinter sich. Machen Sie weiter Kopien, bis sich etwas auflöst oder Entspannung eintritt.

Nun öffnen Sie Ihre Augen. Schauen Sie sich Dinge im Raum an, die Sie mögen, bis Sie sich wohl fühlen.

Schließen Sie wieder Ihre Augen. Nehmen Sie wahr, was Sie sehen, und machen Sie eine geistige Kopie davon. Dieses Mal verändern Sie die Farben in der Kopie. Wenn etwas weiß ist, machen Sie es blau. Wenn etwas grau ist, machen Sie es orange, usw. Ändern Sie weiter die Farben, bis sich etwas auflöst oder Entspannung eintritt.

Öffnen Sie Ihre Augen, schauen Sie sich um und nehmen Sie Dinge im Raum wahr.

Dann führen Sie dies ein drittes Mal durch, wobei Sie ein paar Kopien machen und verschiedene Farben in die Kopien einsetzen.

Experimentieren Sie ein wenig mit diesen drei Techniken - machen Sie mehrere Kopien oder verändern Sie die Farben oder kombinieren Sie beides. Finden Sie heraus, bei welcher Sie sich am besten fühlen, und führen Sie sie noch ein paar Mal durch.

Alle drei Verfahren können benutzt werden, um ein feststehendes geistiges Bild oder automatisches und zwanghaftes Erschaffen geistiger Bilder zu beseitigen. Das kann sehr nützlich sein, wenn Sie beim Herumspielen mit Ihrem Verstand in Schwierigkeiten kommen. Das ist ein weiteres Sicherheitsnetz für Sie.

Lernen Sie diese Übung gut, denn sie hilft Ihnen, wenn Ihnen Bild oder eine Sorge nicht aus den Gedanken geht.

Wenn Sie sich zum Beispiel Sorgen über etwas machen, das geschehen wird, und Sie nicht aufhören können, daran zu denken, dann stellen Sie es sich bildlich vor; machen Sie viele Kopien des Bildes, variieren Sie seine Farben und ändern Sie es ab, bis Sie Kontrolle darüber haben.

Beachten Sie, dass man Dinge durch unnötige Sorgen anlocken kann. Und wenn Sie sich über etwas wirklich Vorhandenes Sorgen machen, dann wird hierdurch Ihre Fähigkeit steigen, der Sache ins Auge zu sehen und damit umzugehen.

### **3.5 Mehr Automaten**

Wählen Sie einen angenehmen Gegenstand im Zimmer. Setzen Sie sich hin und schauen Sie ihn sich an; dies sollte auf bequeme Weise stattfinden.

Wenn Ihnen irgendwelche Gedanken durch den Kopf gehen, wählen Sie einen aus und "kopieren" Sie ihn, indem Sie ihn immer wieder und wieder denken und ihn abwechselnd "lauter" und "leiser" machen, bis Sie Kontrolle darüber haben und ihn nicht mehr denken müssen. Dann wählen Sie einen anderen Gedanken und tun dasselbe, bis Ihre Gedanken "zur Ruhe kommen".

Wenn irgendetwas anderes Ihre Aufmerksamkeit von dem Gegenstand ablenkt, so kopieren Sie es viele Male und verändern seine Eigenschaften (Farbe, Lautstärke, oder jede Variation an Stärke oder Qualität) bis die Ablenkung verschwindet.

Arbeiten Sie daran, alles zu beruhigen, so dass Sie einfach nur bequem dasitzen und schauen können.

### **3.6 Konfrontieren**

Nun üben wir das Konfrontieren.

Dies besteht darin, dass Sie einfach da sitzen und etwas anschauen. Ihre Aufmerksamkeit ist auf der Sache, die Sie anschauen. Auf Ihrem Körper oder Ihrem Verstand ist keine Aufmerksamkeit, und dort findet keine Aktivität statt. Dies übt Ihre Fähigkeit, eine Position im Raum zu halten und ohne Ablenkung da zu sein.

In der orthodoxen Scientology nennt man das Trainingsroutine Null oder TR0, und sie machen das immer mit einer anderen Person (beide Leute üben, indem sie sich gegenüber sitzen und sich anschauen). In den tibetanischen Schriften ist das als "von Angesicht zu Angesicht sitzen" bekannt und kann entweder mit einer anderen Person oder mit einem Gegenstand durchgeführt werden. Wichtig ist, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit aus sich heraus und von sich selbst weg richten.

Hier geht es nicht darum, sich an alle Ablenkungen zu wenden (wie beim vorigen Schritt), sondern stattdessen einfach Ihre Aufmerksamkeit vollständig auf etwas oder jemand anderes zu richten und alle Ablenkungen zu ignorieren, bis sie sich nicht mehr bemerkbar machen.

Es ist einerlei, was geschieht; Sie haben die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit dort zu halten, wo Sie sie haben wollen.

Manchmal muss man mit etwas weitermachen oder etwas erledigen und sich darauf konzentrieren und fortfahren, selbst wenn andere Dinge gleichzeitig geschehen und einen ablenken. Daher ist dies eine sehr nützliche Fähigkeit.

Wenn Sie jemand anders haben, mit dem Sie arbeiten können, dann können Sie dies zu zweit machen, indem Sie sich gegenüber sitzen. Andernfalls wählen Sie einen großen und angenehmen Gegenstand im Zimmer aus und richten Ihre Aufmerksamkeit darauf.

Zielen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vollständig auf die Person oder den Gegenstand. Lassen Sie Ihren Körper und Ihren Verstand ruhig und entspannt. Halten Sie Ihren Körper nicht mit Anstrengung ruhig, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht darauf. Falls Ihr Körper reagiert, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer weiter nach außen und lassen Sie Ihren Körper ruhig sitzen, bis er sich entspannt. Das gilt auch für geistige Bilder oder Gedanken. Kämpfen Sie nicht mit Ihren Gedanken, um sie zu beruhigen, und führen Sie keine Prozesse durch, um sie loszuwerden. Richten Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit immer weiter nach außen, bis die Gedanken verschwinden.

Das erwünschte Ergebnis besteht darin, dass man ruhig und ohne Anstrengung dasitzen kann und seine Aufmerksamkeit bequem auf das gerichtet hält, was man anschaut. Das zu erreichen kann in manchen Fällen Stunden dauern. Sobald alles ruhig ist, bleiben Sie so mindestens 5 oder 10 Minuten lang, falls noch etwas auftreten sollte. Sie sollten praktisch stundenlang so sitzen können, sobald Sie die Übung bewältigt haben, aber es geht hier nicht um einen Ausdauer-Wettbewerb.

Diese und andere verwandte Übungen sind üblicherweise in den verschiedenen Kommunikationskursen der Scientology enthalten. Obwohl dort manchmal der Fehler gemacht wird, die Aufmerksamkeit des Übenden auf seinen Körper zu lenken, können diese Kurse nützlich und hilfreich sein, wenn man die Gelegenheit dazu hat.

Aber diese Konfrontierübung ist die grundlegendste und wichtigste. Wenn Sie sie gut beherrschen, werden Sie es mit dem Rest des Buches viel einfacher haben.

Beachten Sie, dass das Ziel nicht ist, generell nicht mehr zu denken. Es geht darum, nicht mehr zu denken, wann immer Sie das wollen, und stattdessen auf etwas zu schauen.

Dies ist eine ausgezeichnete Fähigkeit für das Leben. Wenn alle Ihre Gedanken verwirrt sind und Sie hektisch werden und sich im Kreise drehen, dann beruhigen Sie Ihre Gedanken mit dieser Konfrontierübung und schauen einfach auf das, was da ist. Dann können Sie weitermachen, über die Situation auf sinnvolle Art nachdenken und zu einem Ergebnis kommen, anstatt endlos herumzutrübeln.

### **3.7 Ecken halten**

Machen Sie dies, während Sie in einem Stuhl sitzen.

Schließen Sie Ihre Augen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die zwei oberen Ecken des Zimmers.

Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit dort und ignorieren Sie alle Ablenkungen, so wie in der oben genannten Konfrontierübung.

Sobald Sie für einige Minuten bequem dasitzen können, öffnen Sie Ihre Augen. Schauen Sie sich um und nehmen Sie Dinge wahr, die Ihnen real erscheinen.

Dann schließen Sie wieder Ihre Augen und wiederholen diese Übung, wobei Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle 4 rückwärtigen Zimmerecken gleichzeitig richten.

Schauen Sie sich dann wieder um und nehmen Sie Dinge wahr, die Ihnen real erscheinen.

Dann machen Sie dies mit allen 8 Zimmerecken. Falls Ihnen das zu schwierig erscheint, nehmen Sie zunächst 6 und dann 8. Sie sollten einen Punkt erreichen, an dem Sie dasitzen und bequem 8 Punkte halten können.

Beenden Sie die Übung, indem Sie Dinge wahrnehmen, die Ihnen real erscheinen.

### **3.8 Andere Leute**

Gehen Sie nach draußen an einen belebten Ort. Wenn möglich, machen Sie dies tagsüber an einem schönen Tag. Wenn Sie von der Zivilisation weit entfernt sind, machen Sie das Beste daraus: gehen Sie an einen Ort, an dem sich viele Lebensformen befinden.

Jeder Schritt wird viele Male wiederholt, bis Sie sich gut darüber fühlen; dann gehen Sie zum nächsten Schritt.

Nehmen Sie verschiedene Leute wahr. Schauen Sie sich jeden einzeln an und beschließen Sie, dass jeder so sein kann, wie er ist. Lassen Sie alle Ideen und Betrachtungen weg und akzeptieren Sie einfach, was die Leute sind.

Als nächstes nehmen Sie Leute wahr und beschließen, dass sie Sie ganz tief in ihrem Innern mögen, unabhängig davon, was sie nach außen zeigen. Und beschließen Sie, dass Sie sie ganz tief in Ihrem Innern gern haben, egal was sie nach außen zeigen. Tun Sie dies ohne jede Rücksicht auf Vernunft und Logik. Tun Sie dies einfach durch Entscheidung und Absicht und ignorieren Sie alle sichtbaren Gründe, warum es nicht so sein könnte.

Dann nehmen Sie Leute wahr und sehen Sie als gottesähnliche grenzenlose Geister und betrachten Sie ihre Körper, Einstellungen und Erscheinungen als vorübergehende Projektionen, die sie dort zeitweilig präsentieren.

Nun schauen Sie sich Leute an und bestätigen Sie sie gedanklich dafür, dass sie da sind.

Setzen Sie dies solange fort, bis Sie sich wirklich gut über Leute fühlen und sie akzeptieren können, wie sie sind.

## KAPITEL 4: SUBJEKTIVE PROZESSE

Bis hierher haben wir vorwiegend mit Techniken gearbeitet, die Ihre Aufmerksamkeit nach außen richten. Selbst wenn wir uns mit "subjektiven" Dingen wie Emotionen befasst haben, so benutzten wir den Trick, diese in äußerliche Gegenstände zu projizieren.

Man muss sich auch direkt mit subjektiven Dingen befassen. Dadurch kann aber die eigene Aufmerksamkeit nach innen gerichtet werden und nicht nach außen. Das ist unproblematisch, wenn man mit einem erfahrenen Fachmann arbeitet. Aber Sie müssen einige Dinge beachten, wenn Sie auf sich allein gestellt Erfolg haben wollen.

Zuallererst ist es für Sie nicht gut, herumzurätseln und zu grübeln. Sie müssen dasjenige betonen, dessen Sie sich gewiss sind und offensichtliche Antworten geben, denn dadurch entstehen ein Vorankommen und ein Ausmaß an Gewissheit, das Sie durch die härteren Momente gelangen lässt.

Nehmen wir als Beispiel einen harmlosen Prozess. Die Prozessanweisung sei "Denken Sie an Obst". Sie schreiben die Antworten auf, damit diese aus Ihnen heraus kommen und Sie nicht zu sehr introvertiert werden. Sie denken kurz nach und Ihnen fällt eine offensichtliche Antwort ein, etwa "ein Apfel". Sie schreiben das auf. Sie überlegen etwas mehr und plötzlich fällt Ihnen ganz viel ein. Es wird mühelos, und Sie fühlen sich gut darüber, an Obst zu denken. Dann beherrschen Sie das Thema und sind damit fertig.

Dies ist natürlich ein Beispiel ohne jede geistige Ladung, so dass es sofort beherrscht wird. Wenn es geistige Ladung gäbe, würden Schwierigkeiten und Widerstand dagegen auftreten, wenigstens bei den ersten paar Anweisungen. Sie müssen lernen, dies durchzustehen, weil die Ladung und die geistigen Barrieren sich auflösen, wenn Sie dies auch weiterhin durchziehen.

Aber Sie können vom Wege abkommen, wenn Sie ausführlich über etwas nachgrübeln, das noch nicht einmal die Frage beantwortet. Sie fragen sich, ob Rhabarber Obst ist oder ein Gemüse. Dann überlegen Sie, ob Sie Rhabarberkuchen mögen und sind sich nicht sicher darüber. Dann denken Sie über das Kuchenbacken im Allgemeinen nach. Schon sind Sie weit von der Frage entfernt. Und wenn die Frage geistige "Ladung" enthält, dann besteht die Neigung, ihr auszuweichen und eher an etwas anderes zu denken, als die Ladung anzugehen und aufzulösen.

Wenn Sie einen Prozess durchführen, müssen Sie sich darauf konzentrieren, zu sagen "es ist ein ...", statt sich zu lange mit "was ist es?" aufzuhalten. Der Einfachheit halber nennen wir dies ES-IST-EIN und WAS-IST-ES. Bei einem Prozess müssen Sie stets mehr ES-IST-EIN als WAS-IST-ES durchführen. Sonst können Sie unter zuviel Ungewissheit untergehen.

Sie sollten nicht in der Ungewissheit unbekannter Dinge herumirren. Bauen Sie sich eine immer größer werdende Basis dessen, was Sie konfrontieren können und dessen Sie sich sicher sind.

Die Prozessfrage sorgt bereits für eine Ungewissheit. Sie können etwas mehr hinzufügen, aber nicht zu viel. Sie könnten sich kurz fragen, ob Rhabarber eine Obstsorte ist (WAS-IST-ES). Aber dann entscheiden Sie sich dafür oder dagegen oder einfach, dass Sie es nicht wissen; Sie könnten es später klären, wenn Ihnen danach ist. Wenn Sie mit Gewissheit sagen, dass Sie es nicht wissen, so ist das eine klare Aussage, die Sie voranbringen wird.

Manchmal finden Sie später heraus, dass Sie sich geirrt haben (Sie entschieden, dass Rhabarber eine Obstsorte ist, was nicht zutrifft), doch wenn Sie viel Richtiges tun, dann können Sie gelegentliche Fehler tolerieren. Es geht nicht darum, einen Kampf um absolute Wahrheit und Perfektion zu führen, sondern einfach bessere und bessere Grundlagen zu schaffen, auf denen Sie weiter auf Ihrem Weg nach oben aufbauen können.

Zum Zwecke des Übens nehmen Sie Ihr Notizbuch zur Hand und führen Sie den Prozess "Denke an ein Obst" an sich selbst durch. Schreiben Sie die Antworten auf. Das wird wohl keine große Erkenntnis oder neues Bewusstsein hervorbringen, aber Sie sammeln etwas praktische

Erfahrung, bevor Sie einen echten Prozess durchführen. Machen Sie dies so lange, bis Sie sich gut darüber fühlen.

## **4.1 Erinnern und Vergessen**

Jetzt wollen wir einen wirklichen Prozess ausprobieren.

**4.1a) Denken Sie an etwas, von dem es Ihnen nichts ausmachen würde, sich daran zu erinnern.**

**4.1b) Denken Sie an etwas, von dem es Ihnen nichts ausmachen würde, es zu vergessen.**

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben. Schreiben Sie sie oben auf eine Seite Ihres Notizbuches. Notieren Sie auch die Nummern (damit Sie beim späteren Nachschlagen herausfinden können, wo Sie den Prozess gefunden hatten). Dann schreiben Sie A oder B auf die Seite, wenn Sie sich selbst die Frage stellen, und notieren eine kurze Zusammenfassung der Antwort.

Zuerst kann es schwierig und langwierig sein, Antworten zu finden. Dann haben Sie ein paar einfache Antworten, wenn Sie gemerkt haben, wie Sie den Prozess durchführen müssen. Aber dann wird es wieder schwierig, wenn Ihnen die einfachen Antworten ausgehen und tiefer schauen müssen. Sie graben etwas tiefer, und plötzlich gibt etwas nach; Sie fühlen, dass sich Ihr Gedächtnis verbessert hat oder Sie haben etwas darüber herausgefunden, warum Sie dazu neigen, Dinge zu vergessen. In diesem Moment hören Sie auf.

## **4.2 Übereinstimmen und Nicht-Übereinstimmen**

Sie sollten frei sein, zu wählen, womit Sie übereinstimmen und womit nicht. Sie brauchen die Freiheit, Ihre Meinung ändern zu können.

**4.2a) Finden Sie etwas, mit dem Sie nicht übereinstimmen.**

**4.2b) Finden Sie etwas, mit dem Sie übereinstimmen.**

## **4.3 Wichtigkeiten**

Sie müssen imstande sein, Dingen größere oder kleinere Wichtigkeit zuzuweisen. Es ist Ihre freie Auswahl, und Sie können Ihre Meinung ändern.

**4.3a) Beschließen Sie, dass etwas wichtig ist.**

**4.3b) Beschließen Sie, dass etwas unwichtig ist.**

## **4.4 Affinität**

**4.4a) Denken Sie an etwas, das Ihnen gefallen könnte.**

**4.4b) Denken Sie an etwas, das jemand anders oder anderen gefallen könnte.**

## **4.5 Denken**

Denken Sie einfach abwechselnd an die nachfolgenden Dinge. Es muss nicht richtig oder falsch oder wichtig oder alltäglich oder sonst etwas sein. Denken Sie nur ursächlich irgendetwas über die Dinge, wobei Sie sie nacheinander immer wieder abwechseln. Es geht einfach darum, sich zu bestätigen, dass Sie selbst die Kontrolle über das haben, was Sie denken.

**4.5a) Denken Sie an Materie.**

**4.5b) Denken Sie an Energie.**

**4.5c) Denken Sie an Raum.**

**4.5d) Denken Sie an Zeit.**

# KAPITEL 5: LERNEN

Um dieses Buch durcharbeiten, müssen Sie natürlich eine gewisse Fähigkeit zu lernen und zu studieren haben. Wenn Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich gesteigert werden können, dann werden Sie leichter damit zu Recht kommen.

## 5.1 Missverstandene Wörter

Wenn Sie über die Bedeutung von Wörtern verwirrt sind, werden Sie über das Gesagte verwirrt werden und es nicht gut verstehen können. Das ist ganz einfach.

Besorgen Sie sich ein paar gute Wörterbücher und lernen Sie, sie zu benutzen, falls Sie dies nicht bereits getan haben.

Sie müssen hierbei nicht fanatisch werden. Es ist möglich, Wörter durch den Zusammenhang zu verstehen. Ein Kapitel, das einen neuen Begriff vorstellt, ist bereits für sich eine Definition.

Aber sobald Sie verwirrt werden, gehen Sie sofort zurück und schauen nach, ob Sie - direkt bevor die Verwirrung begann - ein Wort nicht richtig verstanden haben.

Missverstandene Wörter können dazu führen, dass Sie sich benebelt und müde fühlen. Wenn Sie sich plötzlich ohne Ursache so fühlen, dann sollten Sie zuallererst nach Missverständnissen Ausschau halten.

Beachten Sie, dass missverstandene Wörter nicht die einzigen Ursachen für Müdigkeit und Verwirrung sind. Aber man kann sie sehr leicht ausfindig machen und beseitigen; daher sollten Sie sich zuerst darum kümmern, wenn Sie in Schwierigkeiten geraten.

Verwirrung kommt meist von einem missverstandenen Wort und nicht von einem Wort, das einfach gar nicht verstanden wurde. Solange Sie ein Wort erkennen können, dass Sie nicht verstehen, können Sie es überlesen, um nach einer nachfolgenden Erklärung Ausschau zu halten oder den Zusammenhang besser zu erkennen; das bewirkt keine große Verwirrung. Sobald Sie dem Wort eine unpassende Bedeutung zuweisen (weil Sie vielleicht eine andere Bedeutung des Wortes kennen), kommen Sie wirklich in Schwierigkeiten.

Man kann auch ein Symbol missverstehen, indem man denkt, es würde eine Bedeutung haben, während es etwas anderes bedeutet.

Sie können sogar einen Gegenstand missverstehen, indem Sie denken, es sei eine Sache, während es eine andere ist. Das entsteht meist durch Tricks oder Scherze, aber es kann manchmal geschehen, wenn man sich in einer Umgebung sehr wenig auskennt.

## 5.2 Man muss schauen, wie die Dinge zueinander passen

Es ist nicht ausreichend, nur die Wörter zu kennen. Man muss auch die Gedanken verstehen, die mitgeteilt werden und darauf achten, wie die Zusammenhänge sind.

Das erfordert, dass man Dinge in Erwägung zieht, ausprobiert, mit den Ideen herumspielt usw.

Sie müssen wirklich die Dinge durchdenken, die Konsequenzen überprüfen und überlegen, was es in der Praxis bedeuten könnte.

Das kann man oft in der eigenen Vorstellungskraft durchführen, aber manchmal braucht man etwas mehr, um es zu erfassen.

Das kann mit Hilfe von Gegenständen oder Knetmasse erfolgen, die die Dinge darstellen. Man kann sogar Etiketten daran anbringen und die Teile bewegen, bis man mit den Augen erkennen kann, wie die Dinge zusammenhängen.

Ein Beispiel: Die beste Art, um einem Kind die Brüche beizubringen, ist dass man wirklich etwas nimmt - etwa einen Pappteller - und ihn in Bruchstücke zerschneidet. So macht man die Prinzipien sichtbar, wie man Drittel und Viertel addiert usw.

Oder Sie können etwas ausarbeiten, indem Sie es aufzeichnen.

Die grundlegende Idee ist die: wenn es nicht möglich ist, die Sache auf rein geistigem Weg zu begreifen, dann benutzen Sie das physikalische Universum als Hilfsmittel.

### **5.3 Wenn man zu schnell voran geht**

Sie können sich selbst zu schnell vorantreiben und zu viele neue Gedanken überfliegen, ohne sie angemessen durchzuarbeiten. Dadurch bekommt man das Gefühl, sich zu drehen. Man hat sich einfach zu viel vorgenommen, ohne auf einem geeigneten Fundament schrittweise aufzubauen.

Die Lösung besteht darin, zurückzugehen und sich gründlich mit den Dingen zu beschäftigen, die Sie überflogen hatten, bis Sie sich wohler fühlen.

Sonst gibt es keine Geschwindigkeitsbegrenzung. Gehen Sie so schnell voran, wie Sie bequem tun können. Stellen Sie nur sicher, dass Sie nicht abstürzen.

### **5.4 Interesse**

Es ist immer einfacher, etwas zu studieren, das Sie gern haben und das Sie interessiert.

Eine der wichtigsten Dinge beim Unterrichten von Schulkindern besteht darin, ihr Interesse zu wecken.

Wenn ein Erwachsener etwas aus eigener Entscheidung lernt, ist diese Voraussetzung oft schon erfüllt. Aber manchmal muss man sich durch etwas Uninteressantes hindurch arbeiten, z. B. um eine Vorbedingung für ein Gebiet zu erfüllen, das man gerne lernen möchte.

In diesem Fall sollte man versuchen, etwas zu finden, was man an der Sache mag, die man lernt.

Und natürlich ist Ihre Entschlossenheit, etwas zu lernen, von großem Wert.

### **5.5 Es geht noch weiter**

Durch das Obige werden Sie nicht zum Fachmann in einem Fachgebiet. Es ist nur die Voraussetzung dafür, ein Buch zu studieren und zu verstehen, was der Autor sagen möchte.

Es reicht vielleicht aus, um ein erstes Mal durch dieses Buch zu gehen und dabei etwas Nützliches herauszuholen. Aber wirkliches Können erfordert viel mehr. Die folgenden Abschnitte zeigen Ihnen die ersten Schritte in diese Richtung.

## 5.6 Bewertung und Urteilsfähigkeit

Alle Dinge sind nicht gleich wertvoll oder wichtig. Versuchen Sie zu erkennen, welche Punkte wichtiger sind als andere.

Dies erfordert Urteilsvermögen. Aber Sie entwickeln Urteilsvermögen, indem Sie Dinge beurteilen und Ihre Beurteilungen überprüfen. Es ist ein Vorgang, der nicht endet. Sie lernen, Dinge zu beurteilen, indem Sie sie beurteilen, und dann die Ergebnisse beobachten und Ihr Urteilsvermögen durch die Rückmeldungen korrigieren.

## 5.7 Praktische Anwendung

Denken Sie sich Beispiele aus.

Sie sollten etwas wirklich ausprobieren und sehen, was geschieht.

Sie sollten versuchen, neue Arten zu erfinden, wie Sie verschiedene Ideen im Leben anwenden können.

Sie sollten Informationen prüfen und nachschauen, wie genau sie wirklich sind. Auf manche Dinge ist Verlass, und andere funktionieren kaum. Einige Dinge fallen Ihnen in den Schoß und andere erfordern erhebliche Fähigkeit und Geschicklichkeit.

## 5.8 Ihre Sichtweise erweitern

Es reicht nicht aus, einfach in die Fußstapfen eines anderen zu treten. Sie sollten ein Fachgebiet aus vielen Winkeln sehen können.

Je mehr Daten und Gesichtspunkte Sie sich zu Eigen machen können, desto umfassender werden Ihre Wahrnehmungen.

Um ein Fachgebiet zu lernen, studieren Sie viele Bücher und betrachten Sie die Arbeit vieler unterschiedlicher Autoren. Schrecken Sie nicht vor der Menge oder Quantität zurück. Je mehr Sie lesen, desto schneller werden Sie lesen können. Je mehr Sie wissen, desto schneller werden Sie neues Wissen erlangen können, weil Sie es zu mehr Informationen in Beziehung setzen können.

## 5.9 Relative und absolute Wahrheit

Dinge sind oft relativ wahr und nicht absolut.

Ein Gegenstand kann wärmer sein als ein anderer, und ist doch weder so kalt wie der absolute Nullpunkt noch unendlich heiß.

Es ist ziemlich unüblich und vielleicht unmöglich, dass etwas immer und unter allen Umständen total und völlig wahr ist, ohne jede Ausnahme.

Man stellt sich am besten vor, dass die Dinge sich auf einer gleitenden Skala relativer Wahrheit befinden, anstatt zu versuchen, sie schwarz und weiß zu sehen.

Dies bezeichnet man manchmal als eine unendlich - wertige Logik oder nicht- aristotelische Logik (also nicht die Ja/Nein - Logik von Aristoteles). Dies ist als Null-A bekannt und wird in Korzybskis Buch "Allgemeine Semantik" behandelt (und es wird auch in Hubbards Buch "Dianetik" erwähnt).

## 5.10 Bezugsrahmen

Bewertungen sind nicht nur innerhalb einer gleitenden Skala relativ, sondern die Skalen selbst stehen auch in einem bestimmten Zusammenhang oder Bezugsrahmen.

Wenn Sie Orangen anhand ihrer relativen Saftigkeit bewerten, bekommen Sie eine unbrauchbare Antwort, wenn Sie versuchen, einen Apfel auf derselben Skala einzusortieren.

Man kann sich also verschiedene Skalen als einzelne Linien vorstellen, die nicht genau parallel liegen. Etwas mag auf einer Skala sehr hoch liegen und auf einer anderen niedrig.

Oder stellen Sie sich etwas vor, das innerhalb seines Bereiches funktioniert, aber in einem anderen Gebiet nicht so zutreffend ist. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Mechanik von Newton, die in der täglichen Welt funktioniert, aber nur ein Sonderfall innerhalb von Einsteins Relativitätstheorie ist.

Um etwas angemessen zu bewerten, muss man nicht nur sein Ausmaß von relativer Wahrheit feststellen, sondern auch seinen Arbeitsbereich. So ist das Gesetz der Schwerkraft beim freien Fall nicht sehr nützlich.

## 5.11 Das Aufspüren falscher Daten

Nicht alles, das geschrieben wurde, ist wahr, und die meisten Wahrheiten sind relativ und nicht absolut.

Es ist sehr schwer, ein Urteil in einem Gebiet zu fällen, in dem Sie kein Fachmann sind. Und selbst die Fachleute vertun sich manchmal.

Dieses Gebiet enthält Fallen, weil Leute einander oft hereinlegen wollen, sei es aus Gewinnsucht oder einfach aus Spaß.

Daher ist das Aufspüren falscher Daten ein Thema für sich, und wir werden uns das für ein späteres Kapitel aufsparen.

## 5.12 Ohne Vorurteile nach der Wahrheit suchen

Dies ist eine andere harte Nuss.

Ihre persönlichen Interessen können Sie dazu verleiten, dass Sie die Dinge verdrehen.

Am besten wäre, wenn Ihnen so sehr an der Wahrheit gelegen ist, dass Sie sie mehr schätzen als Ihre eigenen Vorurteile.

Die andere Lösung besteht darin, dass Sie dieses ganze Buch durcharbeiten und sich hoffentlich weit genug über Ihre alten fixen Ideen und Vorurteile erheben, so dass Sie dann alles in einem neuen Licht sehen können.

## **5.13 Zum Abschluss**

Dies ist ein einfacher Prozess:

**5.13a) Denken Sie an eine Zeit, als Sie gern etwas gelernt haben.**

**5.13b) Denken Sie an eine Zeit, als ein anderer oder andere gern gelernt haben.**

**5.13c) Denken Sie an eine Zeit, als Sie einem anderen etwas erfolgreich beigebracht haben.**

## **5.14 Schlusswort**

Dies alles ist eher ein Einstieg als das letzte Wort zum Thema Lernen.

Eines der grundlegenden Prinzipien dieses ganzen Buches ist die Verbesserung folgender Fähigkeiten: zu beobachten, zu verstehen und zu wissen.

## KAPITEL 6: DIE VERGANGENHEIT KONFRONTIEREN

Hier werden wir weitere subjektive Prozesse durchführen und es ist an der Zeit, ein paar nützliche Regeln zu erwähnen, die Sie befolgen sollten.

Ihre Prozesse werden viel besser funktionieren, wenn Sie genug gegessen und geschlafen haben und Sie sie an einem ruhigen und sicheren Ort durchführen, wo Sie nicht abgelenkt werden.

Verwenden Sie keine subjektiven Techniken, wenn Sie verstimmt oder verwirrt sind, es sei denn, der Prozess behandelt direkt diese Verstimmung. Sie können unter allen Umständen gegenstandsbezogene Techniken benutzen, wie sie in den ersten paar Kapiteln beschrieben wurden.

Objektive Techniken befassen sich damit, Dinge in der Gegenwart wahrzunehmen oder zu tun. Sie können sehr hilfreich sein, wenn Sie müde oder verstimmt sind. Aber in diesen Situationen sollten Sie Prozesse verwenden, die Sie schon kennen, anstatt zu versuchen, neue zu lernen, während Sie sich in einem nicht-optimalen Zustand befinden.

Im Allgemeinen sollten Sie kein Prozessing unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol durchführen. Die Ausnahme sind gegenstandsbezogene Techniken, die Ihnen helfen, wieder fit zu werden.

Aber manchmal haben Sie keine Wahl. Subjektive Prozesse funktionieren unter dem Einfluss von Schmerzmitteln und anderen Dingen, die einen geistig behindern, aber man macht meist nur langsam Fortschritte und die Ergebnisse sind nicht tief greifend. Benutzen Sie alles, was Sie kennen, um Ihre Genesung zu fördern, falls Sie sich mal in einem Krankenhaus wieder finden. Es ist nicht unmöglich oder verboten, aber hart.

Nun kennen Sie die Sicherheitshinweise, und wir führen etwas Prozessing durch, um Ihre Erinnerungen und Ihre Fähigkeit, die Vergangenheit zu konfrontieren, zu verbessern.

Wenn sich traumatische Ereignisse ansammeln, bleibt die eigene "Lebenskraft" (oder "Theta", wie man es in Scientology nennt) nach und nach in den unangenehmen Erfahrungen stecken oder wird davon eingeschlossen.

Die beste Technik, um diese Dinge zu mildern und etwas von der eigenen Energie zurück zu gewinnen, besteht nicht darin, in sie einzutauchen und sich mit dem Trauma abzukämpfen; stattdessen sollte man sich an angenehme Zeiten erinnern. Das holt Sie aus den unangenehmen feststeckenden Teilen Ihrer Vergangenheit.

Diese können Sie sich als eine Art "Zeitspur" vorstellen, eine zeitlich geordnete Linie mit Datumsangaben und Ereignissen darauf, oder als eine Rolle Kinofilm. An den unangenehmen Erfahrungen kann man hängen bleiben und sie sammeln geistige Ladung an, die Ihre Aufmerksamkeit und Energie einfängt. Schließlich kann die ganze Zeitspur schwarz und unsichtbar werden, weil Sie sich dagegen wehren, die unangenehmen Erfahrungen anzuschauen.

Aber es gibt viele gute Zeiten zwischen den unangenehmen Momenten. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, verringern Sie die Schwärze und Blockaden der Erinnerung, und ziehen Energie von den feststeckenden Zeitpunkten ab.

Letztendlich werden Sie die traumatischen Erfahrungen bereinigen müssen, aber das tun Sie besser, nachdem Sie Ihre Energie erhöht und Erinnerungsblockaden beseitigt haben und einfache Rückruftechniken beherrschen. Und der Rückruf angenehmer Momente ist ein wichtiger Trick, um einer traumatischen Erinnerung zu entkommen, die einen überwältigt hat.

Es besteht eine kleine Möglichkeit, dass eine spezielle Frage, die nach einem angenehmen Augenblick fragt, stattdessen ein Verlusterlebnis aufwühlt. Im Allgemeinen zieht man sich während der Prozesse nicht von so etwas zurück, aber in diesem besonderen Fall suchen wir nur nach angenehmen Momenten.

Sollte dies geschehen, konfrontieren und bestätigen Sie den Verlust, falls Sie können. Dann suchen Sie sofort und zielstrebig nach einem angenehmen Moment. Wenn das zu schwierig ist oder Sie dabei stecken bleiben oder keine angenehmen Erinnerungen zu der speziellen Frage finden können, dann lassen Sie diese Frage weg; finden Sie IRGEND EIN angenehmes Erlebnis, egal auf welche Weise. Wenn sogar das nicht klappt, dann machen Sie die Übung von Kapitel 1, bei der Sie umherschauen und Dinge wahrnehmen. Sobald Sie sich ein wenig beruhigt haben und sich etwas besser fühlen, erinnern Sie sich an einen angenehmen Augenblick. Wenn Sie sich erholt haben, lassen Sie die Frage aus, die Ihnen Schwierigkeiten machte, und gehen zur nächsten.

Beenden Sie diesen Prozess nicht, wenn Sie in die zuvor beschriebenen Schwierigkeiten kommen. Es ist ähnlich, wie wenn man von einem Pferd fällt: man muss sofort wieder aufsteigen, so dass man keine Furcht davor entwickelt. Stellen Sie also sicher, dass Sie sich an ein paar gute angenehme Erlebnisse erinnern, bevor Sie aufhören - und sei es auch nur für eine Pause.

Beachten Sie, dass dies Wiederholungs-Prozesse sind. Sie führen die Anweisungen immer und immer wieder durch, bis Sie ein Ergebnis erzielen.

## **6.1 Einfacher Rückruf - Affinität**

Führen Sie die folgenden 3 Anweisungen abwechselnd durch, bis Sie sich gut fühlen.

Erinnern Sie sich an spezielle Zeiten und Personen.

**6.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie jemand mochte.**

**6.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie jemand mochten.**

**6.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als zwei Leute sich mochten.**

## **6.2 Einfacher Rückruf - Realität**

**6.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand mit Ihnen einer Meinung war.**

**6.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie mit jemandem einer Meinung waren.**

**6.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als zwei Leute einer Meinung waren.**

## **6.3 Einfacher Rückruf - Kommunikation**

**6.3a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand gern mit Ihnen sprach.**

**6.3b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie gern mit jemand anders sprachen.**

**6.3c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als zwei Leute gern miteinander sprachen.**

## **6.4 Einfacher Rückruf - Verstehen**

- 6.4a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie fühlten, dass jemand Sie wirklich verstanden hat.**
- 6.4b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie fühlten, dass Sie wirklich jemand anders verstanden hatten.**
- 6.4c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie fühlten, dass zwei Leute sich wirklich verstanden hatten.**

## **6.5 Einfacher Rückruf - Sinneswahrnehmungen**

Geben Sie sich die folgenden 5 Anweisungen abwechselnd, bis Sie sich gut fühlen.

Finden Sie spezielle Momente und versuchen Sie, die geforderte Wahrnehmung nachzuempfinden.

- 6.5a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie etwas Schönes sahen.**
- 6.5b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie etwas hörten, das Sie erfreute.**
- 6.5c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie etwas schmeckten, das Sie mochten.**
- 6.5d) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie etwas Gutes rochen.**
- 6.5e) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie etwas Angenehmes fühlten.**

## **6.6 Rückruf mit Einzelheiten**

Hier greifen wir eine bestimmte Art von Erlebnis auf und gehen es detailliert durch. Jede Hauptfrage ist ein eigener Prozess. Die erste wird vollständig beschrieben. Alle anderen sollten genau so durchgearbeitet werden. Wenn Sie keine speziellen Antworten auf die Fragen nach den Einzelheiten finden können, dann erhalten Sie ungefähre Eindrücke.

### **6.6.1 Erinnern Sie sich an eine Zeit, als es Ihnen Freude machte, zu essen.**

- a) Wann war das?**
- b) Wo war es?**
- c) Wer war noch anwesend?**
- d) Nehmen Sie die Farben der Gegenstände in dem Geschehnis wahr.**
- e) Nehmen Sie wahr, wie es sich anhörte.**
- f) Nehmen Sie Geschmack, Gerüche und Empfindungen wahr.**
- g) Nehmen Sie Ihre Körperposition zu der Zeit wahr.**
- h) Geschah damals noch etwas Interessantes?**

Dann erinnern Sie sich an eine andere Zeit (möglichst früher), als es Ihnen Freude machte, zu essen; wiederholen Sie die obigen Fragen nach den Einzelheiten. Finden Sie weitere Zeiten, bis Sie sich gut fühlen.

### **6.6.2 Erinnern Sie sich an einen angenehmen Moment der Intimität.**

Das könnte sexuelle Intimität sein oder ein Moment besonderer Nähe zwischen Elternteil und Kind oder auch ein Moment tiefer Freundschaft oder gegenseitiger Unterstützung.

Benutzen Sie dieselben Fragen nach den Einzelheiten wie oben, und finden Sie weitere Zeiten der Intimität, bis Sie sich gut fühlen.

### **6.6.3 Erinnern Sie sich daran, wie Sie stolz auf Ihre Arbeit waren.**

Bearbeiten Sie diese Frage wie oben beschrieben.

### **6.6.4 Erinnern Sie sich daran, wie Sie als Teil einer Gruppe Spaß hatten.**

Bearbeiten Sie diese Frage wie oben beschrieben.

### **6.6.5 Erinnern Sie sich daran, wie Sie einen angenehmen Ort erforscht haben.**

Bearbeiten Sie diese Frage wie oben beschrieben.

### **6.6.6 Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie froh waren, zu leben.**

Bearbeiten Sie diese Frage wie oben beschrieben.

## **6.7 Man kann noch mehr tun**

Bevor wir uns fortgeschritteneren Themen wie vergangenen Leben zuwenden, sollten Sie sich wirklich gut darüber fühlen, ganz allgemein Erlebnisse zurückzurufen.

Stellen Sie fest, ob Sie dies durch die obigen Prozesse erreicht hatten. Falls nicht, könnten Sie vielleicht noch mehr aus ihnen herausholen. Beginnen Sie bei Frage 6.1 und prüfen Sie, ob Sie die Frage noch etwas weiter bearbeiten können, oder ob Sie einen Befreiungspunkt erreichten, der zu gut war, um ihn zurzeit noch weiter zu verbessern.

Es gibt auch ein Buch namens "Selbstanalyse" von L. Ron Hubbard, mit sehr vielen Erinnerungsprozessen, die bei Bedarf noch zusätzlich zu den obigen durchgeführt werden können.

Beachten Sie, dass es hier nicht um perfektes Erinnerungsvermögen geht, sondern um eine Verbesserung und um etwas Gewissheit und Fähigkeit dabei, sich zu erinnern. In diesem Buch gibt es noch viel mehr Rückrufprozesse.

## **6.8 Erinnerungen an vergangene Leben**

Wir sind unsterbliche Geistwesen, die viele Leben gelebt haben. Für manche Leute ist das offensichtlich, aber andere haben mit dieser Vorstellung ihre Schwierigkeiten.

Wenn Sie sich mit dieser Idee nicht so leicht anfreunden können, dann bitte ich Sie nur, dass Sie die Möglichkeit zulassen und einiges ausprobieren.

Um mit dem Buch fortzufahren, ist es nicht erforderlich, dass Sie auch wirklich an vergangene Leben glauben.

Prozesse können aber Dinge aufrühren und sie sichtbar werden lassen, und Sie müssen bereit sein, zu konfrontieren, was immer dabei zum Vorschein kommt. Manchmal könnten diese Dinge nicht logisch in Ihr jetziges Leben passen.

Zumindest sollten Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen und bereit sein, die Dinge, die da kommen könnten, ohne Vorurteil anzuschauen. Und Sie werden einige Informationen, Einweisung und etwas Erfahrung im Umgang mit vergangenen Übung brauchen; nur dann können Sie erkennen, wie die Dinge zusammenpassen, wenn sie auftauchen.

Aber Sie müssen nicht daran glauben. Sie können über diese vergangenen Leben denken, dass sie Übungen der Einbildungskraft oder eine Methode sind, um genug Freiraum für den Umgang mit den zahlreichen unterbewussten Erscheinungen zur Verfügung zu stellen.

Machen Sie diese Übungen, ob Sie nun an vergangene Leben glauben oder nicht. Seien Sie darauf vorbereitet, dass manchmal merkwürdige und ungewöhnliche Dinge auftreten, wenn Sie dieses Buch durcharbeiten. Und fixieren Sie sich nicht darauf, irgendetwas zu diesem Thema zu beweisen oder zu widerlegen. Wenn es an der Zeit ist, wird es für Sie klar werden.

## **6.9 Einige grundlegende Informationen über vergangene Leben**

Therapien, die die Existenz vergangener Leben einschließen, konzentrieren sich oft auf traumatische Erlebnisse, die damals geschahen. Das umfasst besonders die ständigen unerfreulichen Umstände des Sterbens. Aber diese unangenehmen Erfahrungen sind einer der Gründe, warum Leute sich nicht an vergangene Leben erinnern wollen.

Daher werden wir uns am Anfang auf angenehme Erinnerungen konzentrieren und die schlechten Zeiten erst einmal auslassen.

Beim Erinnern neigt man dazu, Dinge so zu verdrehen, dass sie einem vertraut erscheinen - besonders dann, wenn die tatsächliche Szene völlig anders war, als man gewohnt ist. Und wenn man eine wirkliche aber unklare Erinnerung an etwas hat, besteht die Neigung, die Lücken mit etwas auszufüllen, dass man im Fernsehen sah oder in einem Geschichtsbuch las. Sie werden zum Beispiel feststellen, dass man oft seine heutige Sprache "einsetzt" statt der wirklichen Sprache, die in einem alten Geschehnis gesprochen wurde.

Auch Wunschdenken kann mit ins Spiel kommen. Wenn man sich an etwas aus dem alten Rom erinnert, könnte man versucht sein, zu glauben, dass man Julius Cäsar war, denn er war eine bekannte und mächtige Figur.

Ein weiterer Mechanismus kommt ins Spiel: man neigt dazu, die Rollen zu vertauschen und glaubt, man war der Gewinner anstatt der Verlierer, oder das Opfer anstelle des Schuldigen. Es funktioniert in beiden Richtungen; die andere Seite scheint einem wohl attraktiver. Da Sie nicht die unangenehmen Lebensabschnitte Ihres Gegners erlebt haben, ist es leichter, sich irrtümlich daran zu erinnern, man sei auf der anderen Seite eines Konfliktes gewesen; sonst müsste man dem Schmerz oder der Schuld ins Auge sehen, die man tatsächlich erlebt hatte.

Es gibt uns schon eine lange Zeit, und in einem gewissen Umfang befinden wir uns in eingefahrenen Gleisen. Zivilisationen und kulturelle Erscheinungen wiederholen sich oft. Es gab viele Planeten, die der Erde ähnlich waren, und die Geschichte wiederholt sich oft, zumindest im Groben. Was also zuerst wie ein Leben im alten Rom erscheint, könnte sich schließlich als etwas erweisen, das vor Millionen von Jahren auf einem entfernten Planeten stattfand.

All dies wird sich nach und nach ordnen, und vieles von dem, was zunächst fälschlicherweise in Erinnerungen hineingelegt wurde, wird wegfallen, wenn Sie weiter vorankommen.

Bestehen Sie also nicht darauf, dass das, woran Sie sich unklar erinnern, korrekt und genau sei. Befassen Sie sich nicht damit, dies zu verteidigen; fixieren Sie sich nicht auf ungenaue Erinnerungen. Das wäre eine verkehrte Auffassung von Stolz oder Status.

Achten Sie aber auch darauf, die Erinnerungsstücke nicht herabzusetzen; lehnen Sie sie nicht als komplett erdichtet ab, nur weil da ein paar logische Ungereimtheiten vorkommen.

Beim Versuch etwas zu finden lässt das Unbewusste oft ein wichtiges Bruchstück unverändert durchkommen, selbst wenn es mit ungenauen "Ersetzungen" umgeben wird. Wenn Sie beispielsweise ein "vergangenes Leben" als eine erfundene Figur aus einem Kinofilm zurückrufen, dann tun Sie das ruhig. Sagen Sie sich nicht: "Das ist völlig unmöglich. Ich kann doch nicht Shakespeares MacBeth gewesen sein!"

Wenn Sie das gesamte Geschehnis herabsetzen, dann setzen Sie auch das kleine Stückchen ab, das wahr ist und das auftaucht, so dass Sie es sehen konnten. Vielleicht haben Sie einmal Ihren Vater ermordet, um sich zu bereichern, so wie es MacBeth tat, aber das tatsächliche Geschehnis ist außer Reichweite. Wenn Sie den größtenteils erdichteten Inhalt konfrontieren, dann sehen Sie auch dem winzigen Teil ins Auge, der echte Erinnerung ist und dem Sie nicht ausweichen sollten.

Kämpfen Sie nicht gegen die Erinnerungsstücke und verlangen Sie nicht, dass sie historisch zutreffend sind. Lassen Sie sie so, wie sie sind. Nach und nach wird Ihre Fähigkeit zunehmen, Dingen ins Auge zu sehen, und die Menge geistiger Ladung wird abnehmen. Und Sie werden sich an die Wirklichkeit hinter den Halbwahrheiten erinnern können, auf die Sie anfangs stoßen.

## **6.10 Der erste Schritt zum Rückruf vergangener Leben**

Unsere Existenz dauert Millionen von Leben in diesem Universum und in früheren.

Unsere Zeit auf der Erde ist im Vergleich dazu nur ein Tropfen in einem Eimer. Aber Planeten wie die Erde hat es sehr lange gegeben, und es wird meist einfacher für Sie sein, sich an solche zu erinnern als an fremdartige. Selbst wenn sie nur einen Tausendstel Ihrer früheren Leben umfassen, stehen sie doch für diejenigen, mit denen Sie am meisten vertraut sind und an die Sie ständig erinnert werden.

Diesen Vorteil werden wir nutzen und nach angenehmen Leben in einer Umgebung suchen, mit der Sie schon einigermaßen vertraut sind.

Wählen Sie die Periode in der Geschichte aus, die Sie am liebsten mögen, und die Zivilisation, für die Sie die meiste natürliche Zuneigung empfinden. Oder falls Sie sich sehr von Fantasy oder Science Fiction angezogen fühlen, stellen Sie sich ein Reich im Weltraum oder eine Fantasy - Welt vor, die Ihnen ein wirklich gutes Gefühl gibt.

Sobald Sie Ihre Wahl getroffen haben, ignorieren Sie alle Einzelheiten, vor allem berühmte Namen und Ereignisse. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die allgemeinen Eigenschaften der Zivilisation. Und wenn Ihnen irgendeine historische Einzelheit wirklich verkehrt vorkommt, dann ignorieren Sie sie; Sie nehmen vielleicht bereits etwas aus einer fernen Vergangenheit wahr, das weiter zurückliegt als die jüngeren Zivilisationen der Erde, über die Sie gelesen haben.

Wir konzentrieren uns auf einen Zeitraum, der Ihnen ein angenehmes Gefühl gibt und wir versuchen so, ein erfreuliches Leben aufzurühren. Daher können Sie sich wohl auf Ihr Gefühl verlassen, welche Art von Person Sie waren und was Sie wohl getan haben. In einem guten Leben ist die Neigung, angenehme Erlebnisse als Ersatz einzufügen, nicht so ausgeprägt wie bei harten Leben, weil die wirklichen Erfahrungen tatsächlich erfreulich waren.

Nun stellen Sie sich vor, welche Tätigkeit Sie in so einer Zivilisation gern gemacht hätten. Stellen Sie sich vor, wie Sie dies tun. Versuchen Sie, die Farben, Geräusche und alle Einzelheiten wahrzunehmen, die echt erscheinen. Verändern Sie dies und orientieren Sie sich daran, was sich echt und was sich verkehrt "anfühlt", bis Sie damit glücklich sind. Machen Sie sich klar, dass dies eine Annäherung an eine echte Erinnerung sein könnte.

Machen Sie dies noch ein paar Male. Stellen Sie sich Situationen der Tätigkeit vor, die Ihnen Freude machte. Schauen Sie sich dann diese verschiedenen Situationen an und stellen Sie fest, ob Sie sie in einer Reihenfolge anordnen können (was könnte zuerst geschehen sein, usw.).

Überlegen Sie, welche Tätigkeit oder Lebenssituation sich so anfühlt. Stellen Sie sich Ereignisse vor, wie Sie eine entsprechende Tätigkeit ausführen. Sortieren Sie diese auf einer Art Zeitlinie ein, zusammen mit den vorigen. Es wird hilfreich sein, wenn Sie dies aufschreiben und viel Platz für Ergänzungen lassen.

Denken Sie sich aus, welche Leute Sie unter diesen Umständen wohl mochten: Freunde, Geliebte, Eltern, Kinder, usw. Versuchen Sie, sich ein paar wirklich gute Erlebnisse mit diesen Leuten vorzustellen, und bringen Sie sie in der Reihenfolge unter.

Könnte sich damals etwas wirklich Gutes ereignet haben? Ein persönlicher Erfolg oder ein wichtiges Ereignis, das Ihr Leben vorteilhaft beeinflusst hat? Stellen Sie sich wieder Erlebnisse vor und fügen Sie sie der Reihenfolge hinzu.

Wenn Ihnen etwas Schlechtes passiert, dem Sie ins Auge sehen sollten, dann tun Sie das; stellen Sie sich auch das vor, und fügen Sie es in die Reihenfolge ein. Aber als Ausgleich sollten Sie sich noch einmal einige der guten Dinge anschauen. Suchen Sie nicht nach all den schrecklichen Dingen, die Ihnen geschehen sind.

Wiederholen Sie nun das Rückrufverfahren mit Einzelheiten, das im obigen Abschnitt 6.6 beschrieben war. Wenden Sie es auf dieses vergangene Leben an, das Sie rekonstruiert haben.

Schreiben Sie nun eine kurze Zusammenfassung dieses Lebens. Und notieren Sie alles, von dem Sie sicher sind, dass es geschah.

Wählen Sie einen anderen geschichtlichen Zeitraum (oder ein anderes Weltraum- Imperium oder was auch immer) und wiederholen Sie dieses Verfahren bezüglich eines zweiten Lebens.

Tun Sie das noch mal bezüglich eines dritten Lebens. Betrachten Sie mindestens drei, so dass Sie sich nicht zu sehr auf das erste fixieren.

Akzeptieren Sie die Idee, dass das, was Ihnen einfiel, nur zur Hälfte zutreffen könnte - eine Mischung von echter Erinnerung und selbst geschaffenen Vorstellungen. Sogar dieser letzte Teil wird Ihnen helfen, Ihren Gesichtspunkt zu erweitern.

## 6.11 Abschließender Schritt

Dies ist nicht der abschließende Schritt im Umgang mit vergangenen Leben. Sie werden dazu noch viel mehr machen, wenn Sie durch das Buch hindurch gehen. Dies ist nur der letzte Schritt dieses Kapitels und es geht dabei darum, alles zusammenzusetzen und Ihre Gewinne, die Sie beim Erinnern dieser vergangenen Leben gemacht haben, zu stabilisieren.

Und wenn diese vergangenen Leben sehr unklar und ungewiss erscheinen, machen Sie sich keine Sorgen. Wir sind noch nicht weit genug vorangekommen, um gute handfeste Rekonstruktionen durchzuführen, sofern Sie nicht bereits umfangreich mit vergangenen Leben gearbeitet haben oder in einem außergewöhnlich guten Zustand sind.

Hier ging es nur darum, Ihnen einen Einstieg zu ermöglichen, so dass Dinge aus vergangenen Leben leicht hervorkommen können, wenn das während der Prozesse erforderlich ist.

Nun sind Sie bezüglich vergangener Leben einigermaßen orientiert. Ein sehr guter Abschluss wäre nun, die Prozesse 6.1 bis 6.6 erneut bezüglich eines größeren Zeitraums durchzuführen, falls Sie nicht schon beim ersten Mal, als Sie diese machten, auf Erinnerungen vergangener Leben gestoßen waren.

Es besteht die Möglichkeit, diese Prozesse zu überlaufen, falls Sie vorher schon durchgeführt worden waren. Wenn das geschieht, stellen Sie den früheren Befreiungszustand wieder her, wie das in Kapitel 2 besprochen wurde. Aber die Chancen stehen gut, dass die meisten dieser Prozesse oder alle erfolgreich bezüglich des größeren Zeitraumes, der jetzt eröffnet wurde, wiederholt werden können.

Und beschränken Sie diese Prozesse nicht auf die 3 Leben, die Sie oben in Einzelheiten durchgegangen waren. Akzeptieren Sie, was immer sichtbar wird.

In diesem Schritt könnten Sie wirklich auf einige sehr reale und lebendige Erinnerungen stoßen. Das liegt an all der harten Arbeit, die Sie in den vorigen Schritten erledigt haben.

## KAPITEL 7: BEREITSCHAFT UND ZUGÄNGLICHKEIT

Es wäre zu umfangreich, alle verschütteten Bereiche des Verstandes auf einmal zu öffnen. Es wäre einfach zu überwältigend. Und daher hält man seine Blockaden aufrecht, weil man weiß, dass man zermalmt würde, wenn man alle Tore öffnen würde.

Aber die Leute sind so dumm, mehr und mehr Schichten nicht - konfrontierter Dinge hinzuzufügen, ohne jemals etwas aus diesen versteckten Bereichen zurückzuholen.

Die einfache Lösung besteht darin, eine Sache zurzeit freizulegen und schrittweise das Verborgene offen zu legen, wobei man die Dinge in einem Tempo hervorholt, das die Person akzeptieren kann.

Niemand könnte es ertragen, wenn alle seine Erinnerungen aus allen Leben auf einen Schlag zurückkämen. Aber man kann das schrittweise tun, indem man die Erinnerungen Schritt für Schritt offen legt und die Identität der Person als unsterbliches Geistwesen wiederherstellt.

Es gibt einen Bereich des Verstandes, der klar und offen ist. Sie nehmen diesen Bereich immer noch wahr und können damit bewusst arbeiten. Und es gibt einen schwarzen Bereich, der so tief vergraben ist, dass Sie nicht an ihn heran kommen. Und dazwischen gibt es eine graue Zone.

Diese graue Zone ist der zugängliche Bereich. Er enthält die Dinge, die innerhalb Ihrer Reichweite liegen und die Sie durch Prozesse finden und bereinigen können.

Wenn Sie Dinge aus diesem grauen Bereich entfernen und aufklären, dann gelangt mehr aus dem vormals schwarzen Bereich in den grauen. Es ist, als wenn man nach und nach Sandschichten entfernt, weil man nicht zu tief graben kann, denn sonst würde der Sand neben dem Loch in dieses hineinrutschen; aber es ist möglich, schrittweise eine Schicht zu entfernen und die darunter liegende Sandschicht freizulegen.

Der graue Bereich mag schmal oder breit sein. Sind Sie satt und gut ausgeruht, dann wird dieser Bereich breiter, weil Sie geistig und körperlich in besserem Zustand sind. Selbstvertrauen macht ihn breiter, und wenn man sich davor fürchtet, Dinge anzusehen, wird er schmaler.

Je breiter der Bereich, desto mehr können Sie in einer gegebenen Zeitspanne erreichen.

Wenn ein fähiger und erfahrener Profi mit Ihnen arbeitet, wird der Bereich breiter, weil Sie sich sicherer fühlen und ihm vertrauen, dass er im Fall von Schwierigkeiten diese beseitigen wird.

Wenn man allein arbeitet, wird der Bereich schmaler; das verlangsamt Ihren Fortschritt. Daher ist es wichtig, Prozesse durchzuführen, die diesen Bereich etwas verbreitern.

Wir hatten schon einige Prozesse, die Ihren Konfront erhöhen sollten, und Sie haben ein paar Techniken gelernt, die Ihnen bei Schwierigkeiten helfen sollten. Beide vergrößern den zugänglichen Bereich. Nun wenden wir uns an einen dritten Faktor: Ihre Bereitschaft, Dinge herauszufinden.

Allgemein betrachtet, gibt es keine Art, wie ein unsterbliches Geistwesen dauerhaft verletzt werden könnte. Daher kann Ihnen kein Wissen wirklichen Schaden zufügen. Aber aus der engen menschlichen Sichtweise kann man sich davor fürchten, Dinge herauszufinden. Also üben wir, erdachten Dingen ins Auge zu sehen, so dass es leichter sein wird, die wirklichen Dinge zu konfrontieren, wenn sie auftauchen.

Sie wollen den Punkt erreichen, an dem es Ihnen wirklich nichts ausmacht, wie beängstigend oder schrecklich eine Idee ist. Stattdessen wollen Sie nur die Wahrheit. Wie Jesus sagte: "Die Wahrheit wird Euch frei machen".

## **7.1 Bereit sein, etwas herauszufinden**

Geben Sie diese Anweisungen abwechselnd. Sie können sich Dinge ausdenken. Sie können Dinge aufgreifen, die möglicherweise wahr sein könnten. Sie können an Dinge denken, von denen Sie sicher sind, dass sie nicht wahr sind, und Sie können erkennen, dass Sie bereit wären, sie herauszufinden, wenn sie sich als wahr herausstellen würden.

Gelangen Sie zu dem Punkt, an dem Sie bereit wären, alles herauszufinden, und sei es noch so schrecklich oder bizarr.

**7.1a) Was wären Sie bereit, über sich selbst herauszufinden?**

**7.1b) Was wären Sie bereit, über jemand anders herauszufinden?**

**7.1c) Was wären Sie bereit, jemand anders herausfinden zu lassen?**

## **7.2 Etwas herausfinden**

Dies ist ein anderer Prozess über die "Bereitschaft, herauszufinden". Führen Sie ihn so durch wie den ersten.

**7.2a) Was wären Sie bereit, über Ihren Körper herauszufinden?**

**7.2b) Was wären Sie bereit, über Ihre Freunde und über die, die Sie lieben herauszufinden?**

**7.2c) Was wären Sie bereit, über Gruppen herauszufinden, von denen Sie ein Teil sind oder waren?**

**7.2d) Was wären Sie bereit, über die Gesellschaft herauszufinden?**

## **7.3 Eine fortgeschrittene Version**

**7.3a) Was sind Sie bereit, über die Realität herauszufinden?**

**7.3b) Was sind Sie bereit, jemand anders über die Realität herausfinden zu lassen?**

**7.3c) Was sind Sie bereit, andere über die Realität herausfinden zu lassen?**

## **7.4 Sein**

Nun wollen wir dies etwas mehr ausdehnen, und zwar auf weitere Bereiche, in denen es wichtig ist, frei zu denken. Ein Geistwesen im Topzustand kann ganz nach Wunsch irgendetwas sein oder nicht sein.

**7.4a) Was sind Sie bereit zu sein?**

**7.4b) Was sind Sie bereit, jemand anders sein zu lassen?**

**7.4c) Was sind Sie bereit, andere sein zu lassen?**

## **7.5 Tun**

**7.5a) Was sind Sie bereit zu tun?**

**7.5b) Was sind Sie bereit, jemand anders tun zu lassen?**

**7.5c) Was sind Sie bereit, andere tun zu lassen?**

## **7.6 Haben**

**7.6a) Was sind Sie bereit zu haben?**

**7.6b) Was sind Sie bereit, jemand anders haben zu lassen?**

**7.6c) Was sind Sie bereit, andere haben zu lassen?**

## **7.7 Übereinstimmen und Nichtübereinstimmen**

Es ist wichtig, willentlich mit etwas übereinstimmen oder nicht übereinstimmen zu können, und auf keiner dieser Seiten zwanghaft festzustecken. Führen Sie daher die folgenden Anweisungen abwechselnd durch.

Beachten Sie, dass es in Ordnung ist, mit derselben Sache überein zu stimmen oder nicht überein zu stimmen. Sie können bereit sein, es so oder so zu machen, und das ist die Fähigkeit, die wir erreichen wollen.

**7.7a) Womit sind Sie bereit, überein zu stimmen?**

**7.7b) Womit sind Sie bereit, nicht überein zu stimmen?**

**7.7a) Womit sind Sie bereit, jemand anders übereinstimmen zu lassen?**

**7.7b) Womit sind Sie bereit, jemand anders nicht übereinstimmen zu lassen?**

## **7.8 Veränderung**

Es ist auch wichtig, dass man Veränderung und Nichtveränderung tolerieren kann.

**7.8a) Was wären Sie bereit, zuzulassen, dass es sich ändert?**

**7.8b) Was wären Sie bereit, zuzulassen, dass es gleich bleibt?**

## **7.9 An einem Ort mit vielen Menschen**

Hier ist ein weiterer Prozess, den man in einem Supermarkt oder Bahnhof durchführt oder an einem anderen Ort, an dem man eine Menschenmenge findet.

Wählen Sie Leute aus und denken Sie bei jedem an etwas, dass Sie bereit wären, über ihn herauszufinden.

## **7.10 Die Furcht, etwas herauszufinden**

Es ist gesagt worden, dass das die größte Furcht die Furcht selbst ist.

Furcht vor etwas Unbekanntem ist viel schlimmer als Furcht vor etwas, das man versteht.

Die Furcht vor einer entsetzlichen Wahrheit, die hinter der nächsten Ecke lauert, macht einem Angst, hinzuschauen. Dadurch wird man von Schatten gejagt, die sich auflösen würden, wenn sie nur ans Tageslicht kämen.

Also erzeugen Sie nun selbst ein paar schreckliche Dinge, die Sie herausfinden könnten. Führen Sie dies durch, bis Sie darüber lachen könnten und sich nicht über die Folgen sorgen, irgendetwas Schreckliches zu entdecken.

**7.10a) Denken Sie an oder erfinden Sie eine schreckliche "Tatsache", die Sie herausfinden könnten.**

**7.10b) Was wären die Folgen davon?**

## KAPITEL 8: HINDERNISSE BEI DER KOMMUNIKATION

Jede Strömung, die etwas Kraft oder Potential hat, kann Druck oder Masse oder Ladung erzeugen, wenn sie blockiert und eingesperrt wird.

Eine der vertrautesten und wichtigsten Strömungen eines geistigen Wesens ist der freie Fluss der Kommunikation.

Wenn dieser behindert oder erzwungen wird, kann es zu Protest, Verstimmungen, Problemen, zwanghaftem Verhalten und anderen Leiden führen.

Aber im Grunde scheinen Kommunikationsbarrieren willentlich gemacht zu werden. Mit anderen Worten, die Person selbst beschließt, Kommunikation einzustellen.

Das bedeutet, dass Sie die Kommunikationsbarrieren durchbrechen können, ohne sich um die Gründe und Hintergründe zu kümmern. Das kann auf der einfachen Basis von mengenweise Kommunikation erfolgen. Wenn Sie genug über Sex reden, werden Sie bezüglich des Redens über Sex Ihre Hemmungen verlieren, sofern die Leute sich nicht gegen Sie wenden, wenn Sie zu reden beginnen; denn das gäbe Ihnen einen guten Grund, zu beschließen, dass Sie wieder schweigen sollten.

Dadurch ergibt sich ein Problem: es ist erforderlich, dass Sie sicher reden können, wenn Sie durch die Barrieren hindurch stoßen. Sobald Sie sie aufgelöst haben, werden Sie nicht zwanghaft sprechen; Sie können also überlegt vorgehen und verstimmen ihre Mitmenschen nicht, wenn es nicht sein muss. Aber um sich selbst erst einmal von den Hemmungen zu befreien, müssen Sie die Dinge so wild und ungebremst hervorsprudeln, dass es in einer normalen Unterhaltung im Allgemeinen nicht akzeptiert werden würde.

Wenn eine Person jemand anders durch Prozesse hindurch bringt, kann jene einfach auf ungehinderte Weise reden. Der erste hört nur zu und ermutigt die Strömung, bis die Barrieren sich auflösen.

Wenn man an sich selbst arbeitet, kann man sich nur vorstellen, wie man mit Leuten Kommunikation betreibt, und ihnen lange Briefe ohne Hemmungen schreiben, bis man sich bei der Kommunikation vollständig ungehemmt fühlt. Sie schreiben die Briefe, als würden Sie sie wirklich abschicken. Aber sobald Sie sich besser fühlen, müssen Sie das nicht wirklich tun. Ihr Stapel Briefe wächst also immer höher, bis Sie plötzlich einen großen Seufzer der Erleichterung machen und das Gefühl haben, dass Sie völlig ungehemmt sprechen können, wann immer Ihnen danach ist.

Und Sie lassen dies auch anders herum ablaufen, indem Sie Briefe von ihnen an Sie anfertigen. Sie schreiben sie Stelle der anderen und machen dies so wild und frech wie Sie können. Denn wenn Sie sich selbst von Hemmungen in diesem Bereich befreien, müssen Sie auch bereit sein, dass jeder andere Ihnen und auch jedem anderen alles sagt. Die durchschnittlichen Leute haben Hemmungen bei der Kommunikation in beiden Richtungen, und sie hindern auch andere daran, zu anderen zu sprechen.

Wenn Sie fertig sind, sollten Sie kein Bedürfnis haben, andere zu schockieren oder zu überwältigen, indem Sie ihnen Dinge sagen, die sie nicht konfrontieren können. Wenn Sie ein Verlangen hiernach haben, dann haben Sie diese Prozesse nicht lange genug durchgeführt und Sie sollten zurückgehen und sie zu Ende führen.

Beachten Sie, dass wir in diesem Kapitel nur daran interessiert sind, Behinderungen und Hemmungen freier Kommunikationen loszuwerden. Um positive Fähigkeiten und praktische Übungen geht es im nächsten Kapitel.

## **8.1 Der Körper**

Nun schreiben Sie einen Brief an eine Person in Ihrer Vorstellungskraft. Beschreiben Sie persönliche und intime Einzelheiten Ihres Körpers. Sie sollten das wirklich aufschreiben und nicht nur in Ihrem Kopf durchdenken. In diesem Fall geht es mehr um die Menge als um die Qualität.

Nun schreiben Sie einen Brief von dieser Person in Ihrer Vorstellungskraft an Sie, die Ihren Brief bestätigt und dann persönliche und intime Einzelheiten über deren Körper beschreibt.

Schreiben Sie Briefe hin und her. Beziehen Sie auch peinliche Einzelheiten mit ein und Dinge, die Sie normalerweise niemandem sagen würden. Behandeln Sie persönliche Angewohnheiten, auch schlechte, Einzelheiten aus dem WC, und alles andere, das Ihnen einfällt und mit Ihrem Körper zu tun hat.

Führen Sie das durch, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie alles zu diesem Thema sagen oder anhören könnten, ohne dass es Ihnen etwas ausmacht.

## **8.2 Sex**

Schreiben Sie jetzt über Sex, sowohl im Allgemeinen als auch Ihre eigenen Wünsche und Handlungen.

Schreiben Sie wieder Briefe hin und her, bis Sie frei sind, zu diesem Thema Kommunikation zu betreiben.

## **8.3 Gesellschaftliches**

Schreiben Sie nun über Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen mit anderen Leuten. Das umfasst die Arbeit, Gruppen, die Gesellschaft und alle anderen gegenseitigen Beziehungen mit Menschen. Hier sollten Sie peinliche Erlebnisse mit einschließen; was Sie getan haben und was andere nicht wissen sollen; was Sie sich fürchten, in der Öffentlichkeit zu sagen; Kritik, die Sie nicht wagen, auszusprechen, usw.

Schreiben Sie wieder Briefe hin und her, bis Sie frei sind, zu diesem Thema Kommunikation zu betreiben.

## **8.4 Wünsche usw.**

Schreiben Sie nun über das, was Sie mögen und nicht mögen, vor allem über das, was Sie nicht gern aussprechen, weil es bei anderen nicht gut ankommt. Und schreiben Sie über Ihre Wünsche, sowohl niedrige als auch edle. Und schreiben Sie über alle tiefen Überzeugungen, die Sie in der Öffentlichkeit nicht gern aussprechen möchten.

Schreiben Sie wieder Briefe hin und her, bis Sie frei sind, zu diesem Thema Kommunikation zu betreiben.

## **8.5 Menschen**

Wählen Sie nun einzelne Menschen aus, mit denen Sie in enger Verbindung stehen oder standen und wo es behinderte Kommunikation geben könnte. Das kann Eltern, Kinder, Ehepartner, Geliebte, enge Freunde usw. beinhalten.

Schreiben Sie an jeden einzelnen Briefe und auch Antwortbriefe von ihnen, in denen Sie alle behinderten Kommunikationen zum Ausdruck bringen oder alles, von dem Sie fühlen, dass es ausgesprochen werden sollte, oder jede allgemeine Diskussion gemäß der obigen Abschnitte 8.1 bis 8.4 . Machen Sie das, bis Sie fühlen, dass Sie keine Zwänge oder Hemmungen bezüglich der Dinge haben, die Sie ihnen sagen oder von ihnen hören könnten.

## **8.6 Berufe**

Wählen Sie nun verschiedene Rollen oder Berufe aus, die Leute sein können, was bei Ihren Kommunikationen Hemmungen auslösen könnte.

Wählen Sie etwa Chefs, Lehrer, Polizisten, Richter, Priester, Verkäufer, Politiker, usw.

Schreiben Sie wieder - individuell für jede Rolle oder Beruf – Briefe hin und zurück. Sagen Sie darin alles, was gesagt werden sollte oder zurückgehalten worden war usw. oder alles gemäß der obigen Abschnitte 8.1 bis 8.4.

## **8.7 An einem Ort, wo viele Menschen sind**

Gehen Sie nun an einen Ort, wo viele Menschen sind. Führen Sie jeden dieser Schritte einzeln durch, bis Sie sich gut darüber fühlen. Sollten Sie damit Schwierigkeiten haben, führen Sie die Schritte für eine kurze Zeit reihum durch, anstatt bei einem einzigen Schritt hängen zu bleiben.

**8.7.1 Wählen Sie Leute aus und stellen Sie sich etwas vor, dass Sie zu jedem von ihnen sagen könnten. Es kann frech oder zusammenhanglos sein.**

**8.7.2 Wählen Sie Leute aus und stellen Sie sich etwas vor, von dem Sie bereit wären, dass die Leute es zu Ihnen sagen. Auch das kann frech oder ohne Zusammenhang sein.**

**8.7.3 Wählen Sie je zwei Leute aus (nicht unbedingt solche, die zusammen gehören oder miteinander reden) und stellen Sie sich etwas vor, das einer dem anderen sagen könnte.**

## **8.8 Wirkliche Freiheit**

Dies ist der letzte Prozess dieses Kapitels. Führen Sie dies durch, bis die letzten Hemmungen sich auflösen und Sie das Gefühl haben, dass Sie frei kommunizieren können.

Diese 3 Anweisungen werden abwechselnd gegeben. Die Betonung liegt darauf, Dinge zu finden, über die Sie bereit sind, zu reden, aber Sie sollten nichts vermeiden.

Zu dieser Zeit sollten Sie soweit sein, dass Sie durch Ihre Entscheidung alle verbleibenden Hindernisse durchbrechen. Aber wenn etwas als eine wirkliche Hemmung stecken bleibt, die sich nicht auflöst, dann unterbrechen Sie diesen Prozess; schreiben Sie weitere Briefe in dem Bereich der Schwierigkeiten. Dann gehen Sie zu diesem Prozess zurück und beenden ihn.

Die Anweisungen sind:

**8.8a) Was wären Sie bereit, jemand anders zu sagen?**

**8.8b) Was wären Sie bereit, jemand anders zu Ihnen sagen zu lassen?**

**8.8c) Was wären Sie bereit, jemand anders zu anderen sagen zu lassen?**

# KAPITEL 9: MEHR ZUM THEMA KOMMUNIKATIONEN

Wir haben einige Hindernisse beiseite geräumt, die der freien Kommunikation im Weg standen. Nun ist es an der Zeit zu betrachten, wie Kommunikation funktioniert.

In ihrer einfachsten Form wird bei der Kommunikation etwas von einem Ausgangspunkt zu einem Empfangspunkt projiziert. In gewisser Weise könnte man alle Bewegungen von Teilchen oder alle Energieströmungen als Kommunikationen von einem Ort zu einem anderen auffassen.

Aber hier geht es um Kommunikationen, die von einem lebendigen Wesen ausgesandt wurden. Dies beinhaltet insbesondere, dass die Kommunikation hier und jetzt gemäß dem Willen des aussendenden Individuums erschaffen und projiziert wird. Dies ist etwas Besonderes. denn vieles von dem, was wir wahrnehmen, ist alt und seit langer Zeit vorhanden.

Wir können uns hier mit vielen nützlichen Dingen beschäftigen. Wir greifen eines nach dem anderen auf, und führen dazu Übungen durch. Selbst mit nur ein wenig Arbeit in diesem Bereich kann sich das Leben bedeutend verbessern, weil dies ein sehr wesentlicher Teil der zwischenmenschlichen Beziehungen ist.

## 9.1 Absicht projizieren

Der einfachste und mächtigste Faktor, eine Kommunikation wirklich hinüber zu bekommen, besteht im Projizieren oder in der Absicht, sie über die Entfernung zu dem Punkt, der sie erhalten soll, hinzubringen.

Interessanterweise sind Wörter und mechanische Funktionen von zweitrangiger Bedeutung, verglichen mit der Absicht selbst. Sie können andere Wörter sagen und doch verstehen die Leute, was Sie meinen, wenn Ihre Absicht stark genug ist. Sie können in einer geräuschvollen Umgebung flüstern und der von Ihnen beabsichtigte Empfänger hört Sie. Wenn man Fähigkeiten in diesem Bereich entwickelt, können seltsame und wunderbare Dinge geschehen.

Wenn man diese Übungen einfach nur liest, könnten Sie dumm oder trivial erscheinen. Sie sind es nicht, aber Sie müssen sie ausprobieren, um die Auswirkung zu verstehen.

### 9.1.1

Wählen Sie einen Gegenstand im Zimmer aus und beginnen Sie, dazu laut "Hallo" zu sagen. Beachten Sie den Punkt im Raum, in den Sie jedes "Hallo" projizieren. Zielen Sie absichtlich so, dass einige "Hallos" vor oder hinter dem Gegenstand landen oder rechts oder links daneben. Dann zielen Sie genau und lassen Sie das "Hallo" in der Mitte des Gegenstands landen.

Wählen Sie einen anderen Gegenstand aus und wiederholen Sie das Ganze.

Konzentrieren Sie sich darauf, das "Hallo" unter Ihrer Kontrolle zu speziellen Orten hinzubringen. Dabei sollten Sie sich bewusst sein, wo sich der spezielle Ort befindet, in den Sie projizieren.

Setzen Sie dies fort, bis Sie es beherrschen, Ihre Absicht an spezielle Orte zu projizieren.

Beachten Sie, dass wir hier die aktive und nicht die passive Definition von Absicht betrachten. Mit anderen Worten, dies ist die Bedeutung, dass man etwas beabsichtigt, das geschehen soll. Es geht nicht darum, über die eigenen Absichten oder Motive zu sinnieren.

### **9.1.2**

Nun schauen Sie zügig im Zimmer umher, wählen Gegenstände aus und sagen "Hallo" zu ihnen, wobei die Absicht jedes Mal direkt in der Mitte des Gegenstandes landen soll.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein "Hallo" nicht ankam und nicht wirklich in dem Gegenstand landete, dann sagen Sie zu einem anderen Gegenstand "Hallo" und gehen dann zurück zu dem Gegenstand, bei dem es nicht geklappt hatte. Kämpfen Sie nicht damit, Ihre Absicht zu korrigieren. Mit anderen Worten, gehen Sie rasch und zuversichtlich voran und nur dann zurück, wenn es erforderlich ist. Tun Sie dies, bis Sie zufrieden sind, dass Sie alles recht gut erreicht haben.

### **9.1.3**

Nun denken Sie sich ein unsinniges Wort aus und geben Sie ihm die Bedeutung von "Hallo". Sagen Sie dieses Wort, aber lassen Sie die Absicht "Hallo" in den Gegenständen landen.

Als nächstes benutzen Sie irgendwelche Wörter die andere Bedeutungen haben, aber sagen Sie sie zu den Gegenständen mit der Absicht, dass sie "Hallo" bedeuten.

Tun Sie dies, bis Sie Ihre mentale Absicht von den ausgesprochenen Wörtern trennen können und eine Absicht unabhängig von den Geräuschen, die Sie benutzen, projizieren können.

### **9.1.4**

Rufen Sie nun Gegenständen "Hallo" zu, bis Sie fühlen, dass alle Barrieren, die Sie bezüglich des Projizierens von Kraft haben, überwunden sind.

Dann flüstern Sie Gegenständen "Hallo" zu, während Sie eine starke Absicht projizieren.

Falls erforderlich, wechseln Sie jeweils einige der obigen Schritte ab, bis Sie beim Flüstern eine so starke Absicht aufrechterhalten können wie beim Rufen.

### **9.1.5**

Nun projizieren Sie die Absicht "Hallo" schweigend in Gegenstände. Es geht darum, die Absicht in den Gegenstand zu bekommen und sie nicht nur einfach im Kopf zu denken.

Sagen Sie ab und zu ein paar Mal laut "Hallo" zu den Gegenständen, und setzen Sie wieder die lautlose Absicht fort. Tun Sie dies, bis Sie die Stärke Ihrer Absicht sogar dann aufrechterhalten können, wenn Sie schweigen.

Wie bei allen diesen Übungen projizieren Sie ihre Absicht in verschiedene Gegenstände, wobei Sie genau die Stellen treffen, auf die Sie zielten.

### **9.1.6**

Es kann ermüdend sein, immer nur in eine Richtung zu drücken. Kommunikationen und Absichten müssen sich nicht in beide Richtungen bewegen, aber sie sind angenehmer, wenn sie es tun.

Um das auszugleichen, richten Sie die Absicht "Hallo" schweigend in jeden Gegenstand; stellen Sie sich dann vor, dass jeder Ihnen mit "Danke" antwortet, wobei die Absicht sich vom Gegenstand zu Ihnen bewegt.

Setzen Sie das fort, bis Sie sich wohl fühlen.

Machen Sie sich klar, dass Sie es in Wirklichkeit selbst sind, der die Absicht der zurückgegebenen Kommunikation hervorbringt.

### **9.1.7**

Versuchen Sie diese Dinge in der täglichen Kommunikation. Sagen Sie etwas mit einer starken geistigen Absicht. Experimentieren Sie auch ein bisschen damit, gar keine Absicht hinter das zu legen, was Sie sagen. Oder benutzen Sie eine andere Absicht als die Wörter, die Sie benutzen. Beobachten Sie, wie die Leute reagieren und sehen Sie, was Sie beobachten können.

Beachten Sie, dass sehr starke Absichten dazu neigen, als Befehl zu wirken.

Und nehmen Sie zur Kenntnis, dass Leute oft nicht ausgesprochene Absichten fühlen, aber sich entscheiden, sie zu ignorieren.

Wenn Sie dabei sehr gut sind, können Sie manchmal einen Kellner mit einer lautlosen Absicht dazu bringen, sich umzudrehen. Aber diese Leute haben so viel Übung darin, die Rufe von Kunden zu ignorieren, dass es sehr einfach für sie ist, eine lautlose Absicht zu ignorieren. Selbst wenn Sie sehen können, dass sie reagieren, geben sie bewusst keine Antwort. Es ist aber festzustellen, dass man ihre Aufmerksamkeit oft mit einem lautlosen Flüstern quer durch einen geräuschvollen Raum erreichen kann. Sie reagieren gut darauf, weil dies neu für sie ist; es umgeht ihre massiven geistigen Abschirmungen, die sie sich dagegen aufgebaut haben, ständig von den Kunden bedrängt zu werden. Je leichter Sie vorgehen, desto besser ist die Reaktion, die Sie erzielen.

## **9.2 Bestätigungen**

Wenn jemand entschlossen ist, eine Kommunikation herüberzubringen, dann wird er sich bemühen und diese immer stets wiederholen, bis er sieht, dass sie empfangen wurde.

Wenn seine Beobachtungsgabe gering ist, ist es schwer für ihn zu erkennen, dass die Kommunikation empfangen wurde, sofern er nicht irgendeine Bestätigung dafür erhielt.

Außerdem sind viele Dinge, die Leute tun oder zwanghaft oder automatisch erschaffen, nur alte Versuche, etwas mitzuteilen, was niemals richtig bestätigt wurde.

Bei der alltäglichen Unterhaltung laufen die Kommunikationen oft reibungsloser ab, wenn alle Beteiligten Bestätigungen austauschen und Kommunikationen selbst hervorbringen.

Man kann viele Dinge sagen, um eine Kommunikation zu bestätigen. Manchmal möchten Sie nur herüberbringen, dass Sie es gehört haben. Zu anderen Zeiten wollen Sie auch Übereinstimmung mitteilen. Beachten Sie, dass Sie nicht einer Meinung sein müssen, um etwas zu bestätigen. Man kann dem Sprecher zumindest das Gefühl geben, dass er seine Botschaft herübergebracht hat.

Als Bestätigung könnten Sie Dinge sagen wie "gut", "fein", "danke", "ich habe das verstanden", "ich habe das gehört", "in Ordnung" usw.

Bestätigungen können die eigenen Gefühle mitteilen oder einfach nur ein reiner und vollständiger Abschluss der Kommunikation sein, ohne dass darin irgendeine Bewertung der Aussage enthalten ist.

Wenn Sie mit einer scheinbaren Bestätigung ein Gefühl von Sarkasmus oder Kritik herüberbringen, weisen Sie die Kommunikation in Wirklichkeit zurück und bestätigen sie nicht. Das kann Verstimmungen auslösen. Wenn Sie mit etwas nicht übereinstimmen, sollten Sie

besser eine reine Bestätigung geben (so dass derjenige weiß, dass Sie das Gesagte verstanden haben); dann erklären Sie Ihre Nichtübereinstimmung, statt ihn direkt mit Ihrer Kritik anzugreifen.

Wenn Sie an jemand anderem Prozesse durchführen, soll derjenige sich selbst mit den Dingen beschäftigen, ohne dass Sie Ihren eigenen Senf dazugeben. Üben Sie daher die Verwendung von reinen Bestätigungen, die keine Bewertung beinhalten. Bei der gewöhnlichen Unterhaltung wird aber oft mehr Entgegnung erwartet. Doch wenn jemand Ihnen etwas anvertraut, das ihn bedrückt, so wäre es weise, wenn Sie ihm eine reine Bestätigung geben; dann kann er loswerden, was er zu sagen hat.

Eine Bestätigung kann ein abschließender und vollständiger Stop sein oder eine einfache Bestätigung der betreffenden Kommunikation oder eine teilweise (oder halbe) Bestätigung, die denjenigen ermutigt, weiter zu sprechen. Diese Varianten können alle geübt werden.

### **9.2.1**

Stellen Sie sich vor, dass Gegenstände im Zimmer "Hallo" zu Ihnen sagen, und bestätigen Sie jeden, indem Sie "danke" laut aussprechen. Richten Sie die Bestätigung genau in den Gegenstand, so wie Sie es bei den Übungen der Absicht im vorigen Abschnitt gemacht haben.

### **9.2.2**

Sie können mit zu viel Kraft bestätigen. Das beendet nicht nur den Zyklus der Kommunikation, sondern beinhaltet auch einen zusätzlichen Schub, der denjenigen überwältigen kann, mit dem Sie sprechen.

Sie können auch zu schwach bestätigen (damit ist nicht eine Halbbestätigung gemeint, die jemanden ermutigen soll, weiterzureden; hier geht es einfach um eine zu schwache Bestätigung).

Lassen Sie sich von Gegenständen "Hallo" sagen. Üben Sie, den Gegenständen Über- und Unterbestätigungen zukommen zu lassen. Geben Sie ihnen einige Überbestätigungen mit zuviel Kraft (schreiend oder dergleichen), dann ein paar zu schwache und dann ein paar korrekte. Führen Sie dies ein paar Mal durch, bis Sie es beherrschen; beenden Sie es mit guten Bestätigungen.

### **9.2.3**

Nun lassen Sie sich von Gegenständen "Hallo" sagen und bestätigen Sie sie schweigend.

### **9.2.4**

Lassen Sie sich von Gegenständen "Hallo" sagen und üben Sie hörbar, mit verschiedenen Einstellungen der Übereinstimmung und Nichtübereinstimmung zu bestätigen. Geben Sie ab und zu auch ein paar reine Bestätigungen. Setzen Sie dies fort, bis Sie es beherrschen; geben Sie zum Abschluss ein paar reine Bestätigungen.

### **9.2.5**

Nun üben Sie teilweise Bestätigungen wie folgt:

Lassen Sie sich von einem Gegenstand "Hallo" sagen. Geben Sie ihm eine unvollständige oder weiterführende Bestätigung, die ihn ermutigt, mehr zu sagen. Das könnte eine normale Bestätigung sein, die auf weiterführende Weise gesagt wird, oder sogar ein fragendes "aha?".

Dann stellen Sie sich vor, dass der Gegenstand sagt "das Wetter ist schön", und geben Sie eine Vollbestätigung. Wählen Sie einen anderen Gegenstand und führen Sie dasselbe durch, bis Sie es beherrschen.

### **9.2.6**

Probieren Sie das bei Ihren täglichen Gesprächen aus. Experimentieren Sie wieder ein wenig und beobachten Sie die Ergebnisse.

Oft kann man schwierige Situationen entschärfen, indem man sehr vollständig und vorbehaltlos bestätigt, ohne sonst etwas zu sagen oder vorzubringen. Reagieren Sie auf alles, sogar auf Fragen, indem Sie immer wieder deutlich und selbstbewusst etwas sagen wie "vielen Dank, ich habe verstanden, was Sie sagten". Jede starke Bestätigung hat die Neigung, die Aktion zu beenden, die der andere dort hinsetzt. Der andere muss dies dann immer neu starten.

Dieser Trick, immer weiter zu bestätigen, ohne selbst etwas zu äußern, wirkt hervorragend als Abwehr gegen Verkäufer. Verlassen Sie sich nicht darauf, wenn Gewalt droht, aber manchmal funktioniert es; beurteilen Sie die Situation selbst. Beim Umgang mit Polizisten kann es Ihnen mitunter helfen, eine Standpauke statt einer Geldbuße zu bekommen. Aber erwarten Sie nicht, dass es bei jemandem wirkt, der beabsichtigt, seine Pflicht zu tun.

## **9.3 Alles zusammen verwenden**

Nun fassen wir all dies zusammen. Wir üben, jemandem eine Frage zu stellen, eine Antwort zu erhalten und diese zu bestätigen.

Hierfür benötigen wir lebendige Menschen und einen einfachen Trick, der uns einen Vorwand liefert, eine nicht beleidigende Frage zu stellen. Die einfachste Art, dies zu tun, ist eine Umfrage.

Nehmen Sie ein Klemmbrett und befestigen Sie darauf einen Notizblock. Falls nötig, üben Sie, ihm Stehen darauf zu schreiben. Es wird einfacher, wenn Sie professionell aussehen und sich entsprechend anziehen (passend zum Ort und zu den verwendeten Fragen).

Erfinden Sie ein paar Umfragen. "Welchen Film haben Sie zuletzt gesehen?" und "Gefiel er Ihnen?" werden meist gut funktionieren, sofern sie zu dem Ort passen, an dem Sie die Umfrage durchführen.

Wenn Sie die Frage stellen, müssen Sie an der Antwort interessiert sein. Sie sollten eine Frage verwenden, durch die Sie etwas Begeisterung wecken. Und denken Sie daran, dass dies eine Gelegenheit ist, um die Menschen etwas besser kennen zu lernen. Daher sollten Sie wirklich daran interessiert sein, was sie zu sagen haben. Dies ist eine gute Übung, um bei gesellschaftlichen Treffen gut zurechtzukommen; denn Leute mögen es, wenn jemand an dem interessiert ist, was sie zum Besten geben.

Sie können dies ruhig als eine echte Umfrage durchführen und die Ergebnisse nachher wirklich zusammenzählen. Dafür müssen Sie auch die Antworten richtig aufschreiben (die Leute werden verärgert, wenn Sie das nicht tun). Und Sie kennen dann die Ergebnisse und können wissend antworten, wenn Sie später einem der befragten Leute begegnen und gefragt werden. Auf diese Weise könnte es auch mehr Spaß machen.

Wenn Sie jemand fragt, können Sie sagen, dass Sie dies für einen Kurs machen, an dem Sie teilnehmen. Wer Psychologie, Marketing oder statistische Analyse studiert, macht so etwas regelmäßig. Sie müssen nicht vorgeben, dass Sie eine offizielle Umfrage für irgendeine Firma durchführen.

Gehen Sie an einen belebten Ort. Wählen Sie eine Person aus, gehen Sie zu ihr und fragen Sie sie, ob Sie mit ihr eine Umfrage durchführen können. Bestätigen Sie die Antwort, und wenn derjenige bereit ist, dann stellen Sie ihm die erste Frage; bestätigen Sie sie, stellen Sie die zweite Frage und bestätigen Sie sie. Notieren Sie die Antworten. Danken Sie dieser Person für ihre Zeit und gehen Sie zur nächsten.

Wenn sie viel zu erzählen haben, können Sie sie mit unvollständigen Bestätigungen ermutigen.

Wenn Sie jemandem zu früh eine zu starke Bestätigung geben, dann bekommt er das Gefühl, dass Sie ihn am Kommunizieren hindern wollen - oder dass Sie nicht verstanden haben, was er zu sagen versuchte. So jemand neigt dazu, sich zu wiederholen und langatmig darüber zu reden. Man bezeichnet dies als eine vorzeitige Bestätigung. Versuchen Sie, diese zu vermeiden; wenn Sie diese doch geben, müssen Sie mit den Folgen leben. Ihr Ziel ist, die Kommunikationen klar und vollständig zu hören und sie zum richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Stärke zu bestätigen, um sie gut abzuschließen.

Wenn jemand etwas anderes äußert, statt zu antworten, dann lassen Sie ihn es sagen; bestätigen Sie ihn vollständig. Gehen Sie darauf ein, falls nötig (vielleicht wollte er die Uhrzeit oder die Richtung wissen), und wiederholen Sie Ihre Frage. Wenn jemand sich als lästig oder gefährlich erweist, dann verwenden Sie Bestätigungen und werden ihn auf sanfte Weise los.

## **9.4 Zusammenfassung**

Es gibt viele Dinge, die in diesem Zusammenhang geübt werden können. Der Kommunikationskurs der Scientology bewirkt hier einiges, aber dafür muss man die Übungen paarweise zusammenstellen, so dass der eine den anderen trainieren kann. In einigen Bereichen sind wir hier weiter gegangen und in anderen nicht so weit, da dieses Buch Übungen für eine einzelne Person enthält.

Denken Sie daran, dass dieses Buch nur ein Anfang ist. Die Themen jedes Kapitels können weiter vertieft werden.

# KAPITEL 10: DER FAKTOR DUPLIKATION

Es gibt zwei Arten von Duplikation, die uns an dieser Stelle interessieren.

Die erste besteht darin, eine Tätigkeit zu duplizieren - mit anderen Worten, dieselbe Sache immer wieder zu tun oder zuzulassen, dass sie immer wieder geschieht. Die zweite ist die Fähigkeit, zu duplizieren (Anm. d. Übers.: ein genaues Duplikat, eine genaue Kopie machen), was kommuniziert wird oder wie der Gesichtspunkt eines anderen ist.

Beides ist wichtig und oft mit ähnlichen Schwierigkeiten behaftet.

Wenn jemand unter unerwünschten Erlebnissen gelitten hat, dann möchte er nicht, dass diese Dinge noch mal geschehen. Schließlich verallgemeinert und assoziiert er zu viel und entwickelt eine allgemeine Ablehnung dagegen, dass Ereignisse sich wiederholen.

Außerdem haben wir schon viele, viele Leben gelebt, und in einigen waren wir Sklaven und mussten immer wieder dieselben Aufgaben erledigen. Das ist recht unerfreulich und so lehnen wir es noch mehr ab, Dinge zu duplizieren oder zu wiederholen.

Außerdem wurden wir im langen Lauf unserer Existenz durch faule Tricks zu dem Glauben verleitet, dass man seine eigene Identität und Individualität verliert, wenn man den Gesichtspunkt eines anderen zu gut dupliziert.

In der Praxis ist das Duplizieren eine wichtige und notwendige Fähigkeit. Das funktioniert stets zu unserem Vorteil. Sie müssen duplizieren, um zu kommunizieren und wahrzunehmen. Sie müssen die Gesichtspunkte anderer Leute duplizieren, so dass Sie mit ihnen zurechtkommen können. Sie brauchen die Fähigkeit, Tätigkeiten zu duplizieren, um sich um die Dinge zu kümmern und sie zu expandieren, die Sie gerne um sich haben. Und Sie müssen imstande sein, unerwünschte Dinge zumindest kurzfristig zu duplizieren, um sie zu akzeptieren und zum Abschluss zu bringen, so dass sie damit erledigt sind.

Die Fähigkeit ist immer nützlich. Während der langen Zeiten, in denen wir uns dümmlicher weise bekämpften, wurde sie jedoch stets blockiert und eingeschränkt.

## 10.1 Bereitschaft

Wir beginnen mit einem einfachen Prozess. Geben Sie die Anweisungen abwechselnd.

**10.1a) Was wären Sie bereit, noch einmal geschehen zu lassen.**

**10.1b) Was wäre ein anderer bereit, noch einmal geschehen zu lassen.**

**10.1c) Was wären andere bereit, noch einmal geschehen zu lassen.**

## 10.2 Buch und Flasche

Wählen Sie zwei Gegenstände aus, die sich nicht ähnlich sind. Ein Buch und eine Flasche sind gut geeignet. Stellen Sie sie auf einen Tisch, so dass sie mindestens einen Meter voneinander entfernt sind.

Nehmen Sie das Buch in die Hand. Nehmen Sie sein Gewicht, seine Temperatur und seine Farbe wahr. Legen Sie es an denselben Platz zurück. Dann nehmen Sie die Flasche in die Hand. Nehmen Sie ihr Gewicht, ihre Temperatur und ihre Farbe wahr. Legen Sie sie an denselben Platz zurück.

Wiederholen Sie dies immer wieder, aber wiederholen Sie es nicht als eine automatische Handlung. Versuchen Sie stattdessen, es jedes Mal so zu tun, als wäre es das allererste Mal.

Hierbei wird versucht, die Gewohnheit zu brechen, dass man die Vergangenheit mit in die Gegenwart zieht. Auch soll die Neigung überwunden werden, wiederholte Tätigkeiten automatisch ablaufen zu lassen.

Es ist nichts verkehrt damit, etwas automatisch ablaufen zu lassen, wenn Sie sich dazu entscheiden; aber Sie sollten das nicht zwanghaft tun und sollten stets bereit sein, wieder die Kontrolle zu übernehmen. Sie sind recht fähig, dieselbe Tätigkeit immer wieder und wieder durchzuführen, ohne geistig abgestumpft zu werden. Und wenn Sie jeden Zyklus einer wiederholten Tätigkeit als etwas Neues sehen können statt als eine zunehmende Belastung, können Sie hypnotische Effekte durchbrechen.

Hier wird eine machtvolle Fähigkeit gewonnen; daher lohnt es sich, einige Zeit zu investieren, auch wenn die Tätigkeit selbst blödsinnig erscheint. Es funktioniert am besten, wenn Sie die Tätigkeit nicht verändern, sondern es immer wieder präzise durchführen. Setzen Sie es mindestens bis zu dem Punkt fort, an dem Sie es immer wieder ausführen können, ohne irgendeine geistige Stumpfheit, Müdigkeit oder Schwäche zu spüren.

Es geht nicht darum, sich selbst zu hypnotisieren, sondern stattdessen das Gegenteil zu tun: zu lernen, ein hypnotisches Schema zu durchbrechen, indem man jede Wiederholung als eine neue Tätigkeit in einem neuen Zeitabschnitt durchführt. Wenn Sie ständig frisches Bewusstsein hinzufügen, können Sie wach bleiben, trotz aller Versuche, Sie zu hypnotisieren.

### **10.3 Mentale Version von Buch und Flasche**

Falls dies zu hart ist, können Sie es auslassen und mit dem nachfolgenden Prozess weitermachen. Führen Sie es dann beim zweiten Durchgang durch dieses Buch durch.

Aber die Auswirkungen sind so interessant, dass es zu schade wäre, diesen Prozess aus dem Buch wegzulassen. Am besten führt man ihn direkt nach der obigen gegenstandsbezogenen Version durch.

Sie müssen die obige Version soweit durchgeführt haben, dass Sie keine Müdigkeit und kein geistiges Wegdämmern spüren, wenn Sie die Tätigkeit immer wieder wiederholen. Andernfalls könnten Sie sehr leicht einschlafen, wenn Sie diese mentale Version ausprobieren.

Schließen Sie Ihre Augen und erschaffen Sie geistig ein Zimmer, das nicht in Verbindung mit dem physikalischen Universum steht und dort nicht existiert. Sie können das tun, indem Sie sich vorstellen, dass es einen Punkt in einem neuen Raum gibt, der von der Wirklichkeit völlig getrennt ist. Dehnen Sie diesen Punkt dann zu einer Linie aus und diese Linie zu einer Wand. Erschaffen Sie 6 Wände ( einschließlich Boden und Zimmerdecke ), die ein Zimmer bilden.

Nun stellen Sie sich bildlich zwei Tische in dem Zimmer vor. Legen Sie auf einen ein Buch und auf den anderen eine Flasche.

Lassen Sie das Buch in die Luft emporschweben. Nehmen Sie sein Gewicht, seine Farbe und seine Temperatur wahr. Dann lassen Sie es wieder herunterschweben. Nun tun Sie dasselbe mit der Flasche. Wechseln Sie diese miteinander ab, wie in der oben beschriebenen gegenstandsbezogenen Übung.

Wenn Sie dies lange genug fortsetzen, werden Ihre mentalen Vorstellungen dieser Gegenstände zu einem gewissen Ausmaß massiv werden; Sie werden beginnen, das "Gewicht" zu fühlen, wenn Sie sie hinauf und hinab bewegen. Das ist das erwünschte Ergebnis: dass Sie geistig Masse, Gewicht und Massivität erschaffen können, wenn Sie dies wünschen.

## 10.4 Anderer Leute Gesichtspunkte duplizieren

Nun üben wir, wahrzunehmen, wie andere Leute Dinge sehen.

Gehen Sie an einen Ort mit vielen Menschen. Wählen Sie einzelne Leute aus. Versuchen Sie bei jedem, deren Emotionen und Einstellungen zu duplizieren; stellen Sie sich vor, dass Sie von deren Gesichtspunkt aus schauen und die Dinge so sehen, wie sie es tun würden.

Sie müssen sie nicht korrekt duplizieren. Es ist in Ordnung, sich etwas vorzustellen und das zu duplizieren, von dem Sie annehmen, dass es deren Gesichtspunkt ist. Möglicherweise erlangen Sie hierbei etwas telepathische Wahrnehmungsfähigkeit und entwickeln einige Genauigkeit dabei, mit anderen in emotionalen Kontakt zu treten; aber verlangt wird das nicht. Sie müssen hier nur bereit sein, andere zu duplizieren.

In der Praxis werden Sie wahrscheinlich ein Gemisch aus eingebildeten und echten Eindrücken erhalten. Deren Intensität und Genauigkeit verbessert sich durch das Üben, so lange Sie sich nicht ständig selbst herabsetzen, weil "Ihre Vorstellungen verkehrt sein müssen".

## 10.5 Mehr über die Gesichtspunkte anderer Leute

Dies kann an dem gleichen Ort mit vielen Menschen durchgeführt werden wie die vorige Übung oder an irgendeinem anderen Ort, an dem es viel zu sehen gibt.

Hier werden Sie an Leute denken, die Sie kennen oder kannten. Stellen Sie sich für jeden vor, dass Sie die Person seien; schauen Sie sich um, wobei Sie deren Emotionen, Einstellungen und Gesichtspunkt einnehmen. Schauen Sie sich ein paar Minuten lang um und tun Sie so, als wären Sie die Person. Machen Sie dies so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie die Person dupliziert haben.

Sie sollten dies für jede Person so lange tun, bis Sie keine zwanghafte emotionale oder sonstige Reaktion dabei haben.

Die meisten Leute haben Schwierigkeiten, die Gesichtspunkte anderer zu duplizieren. Aber manchmal geschieht auch das Gegenteil, und Leute bleiben in den Gesichtspunkten anderer Leute stecken - vor allem in Gesichtspunkten der Leute, von denen sie beherrscht wurden, oder auch von Leuten, die sie sehr schätzten und die dann weggingen.

Wenn eine Identität (Persönlichkeit) stecken zu bleiben scheint und Sie Schwierigkeiten haben, sie am Ende der Übung abzulegen, dann denken Sie an Orte, wo diese Identität sicher sein würde; tun Sie dies so lange, bis sie diese Identität bequem ablegen können.

Dieser Prozess macht Sie freier, so dass Sie willentlich in andere Gesichtspunkte hinein- und aus ihnen herausgehen können. Das ist äußerst nützlich.

Führen Sie das obige bezüglich folgender Leute durch:

- a) Jeder Ihrer Eltern, oder wer Sie großgezogen hat oder sich sehr um Sie gekümmert hat, als Sie ein Kind waren.**
- b) Alle Lehrer, Verwandten, Autoritätspersonen (Trainer, Jugendgruppenleiter oder was auch immer), die einen starken positiven oder negativen Einfluss auf Sie hatten, während Sie aufwuchsen.**
- c) Jeder bedeutsame Geschlechtspartner, guter Bekannter oder naher Freund, mit dem Sie einen wichtigen Teil Ihres Lebens teilten.**

- d) **Jeder Chef, Geschäftspartner, Richter, Polizist, Priester, Guru oder wer auch immer einen größeren Einfluss auf Ihr Leben hatte.**
- e) **Jeder, der Ihnen sehr nahe stand und gestorben ist. (Dies müssen Sie unbedingt so lange fortsetzen, bis kein Gefühl von Trauer oder Verlust da ist.)**
- f) **Jeder andere, der besonders wichtig erscheint, einschließlich Figuren aus der Geschichte und Personen, die das Rollenverhalten prägten.**

## **10.6 Die Emotionsskala**

L. Ron Hubbard entwarf eine emotionale Skala, die er ausführlich in seinem Buch "Wissenschaft des Überlebens" beschrieb. Diese wird auch in Ruth Minshull's Buch "Emotionen" (engl. Titel : "How to choose your people") umfassend behandelt.

Sie ist prinzipiell ein Schema von Emotionen, denen die Leute folgen; sie bewegen sich in einer bestimmten Reihenfolge durch die Emotionen. Dies ist für einen unbeeinträchtigten Geist nicht wirklich natürlich; er kann ja einfach jede Emotion fühlen, ohne dass er dabei einem Schema folgen muss. Aber diese Skala sitzt ziemlich tief; anscheinend ist sie uns allen vor langer Zeit beigebracht worden, als wir uns noch in Universen vor diesem befanden. Daher folgen die Leute meist dieser Emotionsskala. Sie können anscheinend besser denken und haben mehr Energie, wenn sie sich in den oberen Teilen der Skala befinden.

Es folgt eine stark vereinfachte Version der Skala. Wenn es Sie interessiert, schauen Sie sich die oben genannten Texte und weitere Bezugsmaterialien von Hubbard und anderen an; dort finden Sie mehr Informationen, erweiterte und ausführlichere Versionen der Skala, verschiedene praktische Anwendungen usw. Diese Version ist jetzt für unsere Zwecke ausreichend.

**BEGEISTERT**

**KONSERVATIV**

**GELANGWEILT**

**FEINDSELIG**

**WÜTEND**

**VERSTECKT FEINDSELIG**

**ÄNGSTLICH**

**TRAURIG**

**APATHISCH**

Um sich selbst mit dieser Skala vertraut zu machen und Ihre Emotionen besser zu meistern, gehen Sie an einen Ort mit vielen Leuten wie oben bei Schritt 10.5. Schauen Sie sich um, wobei Sie jede der Emotionen annehmen. Beginnen Sie bei Apathie und arbeiten Sie sich bis Begeisterung hoch. Bei jeder Emotion nehmen Sie Dinge wahr, während Sie die Emotion empfinden. Tun Sie dies, bis Sie sich gut darüber fühlen.

Mit anderen Worten, zuerst schauen Sie sich apathisch um. Nehmen Sie Dinge wahr, fühlen Sie sich diesbezüglich apathisch und denken Sie darüber apathisch. Dann schauen Sie sich um und fühlen Traurigkeit, usw.

Falls erforderlich, wiederholen Sie die gesamte Skala mehrmals von unten nach oben, bis Sie bequem die Kontrolle darüber haben.

## 10.7 Wie man die Emotionsskala benutzt

Eine wertvolle Technik, um mit jemandem Kommunikation aufzunehmen, besteht darin, sich an seine Emotion anzugleichen. Noch interessanter ist es, wenn Sie seine Emotion annehmen und sich dann langsam aufwärts bewegen, wobei Sie die Emotionen in der richtigen Reihenfolge durchlaufen. So können Sie jemanden mit Ihnen nach oben bewegen. Jemand, der ängstlich oder niedergeschlagen (apathisch) war, kann so in einen angenehmeren Zustand gebracht werden.

Sie könnten sich zum Beispiel an jemanden angleichen, der wütend ist. Seien Sie aber nicht auf diese Person wütend, sondern schließen Sie sich seiner Wut an, die sich auf ein anderes Ziel richtet. Und dann bewegen Sie sich nach und nach zu einem Gefühl der Feindseligkeit empor; das ist eine respektlose und sarkastische Einstellung, statt einem wütenden Gefühl. Bewegen Sie sich dann schrittweise darauf zu, dass die ganze Sache langweilig ist, usw.

Aber es ist nicht so einfach, wie es klingt, sich dem emotionalen Zustand einer Person wirklich anzugleichen. Leute halten einen gesellschaftlichen Schein aufrecht. Sie tun so, als wären sie wütend, während sie tatsächlich ängstlich sind. Sie geben vor, heiter zu sein, während sie sich innerlich sehr über jemanden ärgern.

Also sprechen Sie ein wenig auf den verschiedenen Emotionsstufen und halten danach Ausschau, wann jemand plötzlich sehr stark mit Ihnen übereinstimmt. Gehen Sie dabei eher sanft vor, aber drücken Sie eine Einstellung aus, die zu jeder Emotion passt. Sagen Sie Dinge wie "es ist so gefährlich, nachts durch die Straßen zu gehen" (Angst) oder "wie eintönig das Leben doch ist" (Langeweile). Beachten Sie, dass die meisten Leute begeisterungslos mit etwas übereinstimmen werden, von dem sie denken, sie müssten damit übereinstimmen, oder das in ihre Weltanschauung passt - selbst wenn es ihrer derzeitigen Stimmung nicht entspricht. Doch Sie suchen nach etwas, das sie plötzlich mitreißt, wenn sie darüber reden. Genau da befinden sie sich gerade.

Und denken Sie daran, dass Leute sich auf dieser Skala verändern und bewegen. Wenn Sie zu jemandem sprechen, könnte er ungewöhnlich niedergeschlagen oder besonders hoch gestimmt sein. Leute haben oft eine chronische Emotion, die sie gern als eine Lösung ihrer Lebensprobleme benutzen. Aber diese zeigt sich nicht immer.

Sie sollten dies nun in gewöhnlicher Unterhaltung ausprobieren. Versuchen Sie, die emotionalen Stufen der Leute zu erkennen. Probieren Sie auch, sie emotional nach oben zu bringen, falls es Ihnen gelingt.

Das kann Spaß machen und ist interessant. Es ist eine sehr praktische Tätigkeit, bei der man die Gesichtspunkte anderer dupliziert; deren emotionale Einstellung ist ein wichtiger Faktor dabei, wie sie die Dinge sehen.

Üben Sie das wirklich gründlich. Dabei werden die verschiedenen Dinge zum tragen kommen, mit denen wir uns in den letzten paar Kapiteln beschäftigt haben. Ihre Kommunikationsfähigkeit wird dabei beträchtlich steigen.

## KAPITEL 11: EXTERIORISATION

Manche Neulinge könnten für dieses Kapitel noch nicht bereit sein. Doch muss es so früh wie möglich vorgestellt werden, weil einige Leute hierauf schon nach wenig Prozessing stoßen werden. Und wenn man durch das Kapitel sein geistiges Bewusstsein steigert, kann dies dazu führen, dass Hoffnung keimt und Verzweiflung vergeht. Aber wenn es zu schwierig ist, können Sie es einfach auslassen und zum nächsten Kapitel übergehen. In diesem Fall sollten Sie hierher zurückkehren, wenn Sie weitere Kapitel durchgearbeitet haben und sich hierfür bereit fühlen.

-----

Der höchste Zustand besteht darin, dass Sie ausschließlich Denken sind, ein Nichts mit den Fähigkeiten zu erschaffen und zu beschließen.

Unsere Existenz geht weiter zurück als dieses Universum; daher können wir nicht aus Materie oder Energie zusammengesetzt oder davon abhängig sein.

Obwohl viele Schulen der Metaphysik sich mit Astral- oder Energiekörpern beschäftigen, erkennen die höher entwickelten Lehren, dass auch diese nicht der reine Geist sind. Es sind einfach weniger physikalische Gebilde, die vom Geist in ähnlicher Weise benutzt werden wie der physikalische Körper.

Stellen wir uns wieder den höchsten Zustand vor: man hätte keine physikalische Position, weil man existierte, noch bevor es irgendwelche Universa gab, in denen man sich befinden konnte. Die Vorstellung, dass man sich an einem speziellen Ort befindet, ist eher eine Übereinstimmung und eine Vereinbarung als eine zwangsläufige Tatsache. Der Geist kann überall sein, wo er sein möchte, und er kann alles durchdringen, falls er das wünscht. Aber normalerweise spielen wir das Spiel des Lebens von speziellen Gesichtspunkten aus.

Man kann im Körper sein oder außerhalb davon. Man kann als reiner Gesichtspunkt außerhalb sein und die meisten Dinge, die man als Geist so mit sich führt, im Körper lassen. Oder man kann auch diese eben genannten Dinge mit herausnehmen. Praktiken wie Astralreisen versuchen, jemanden mit diesen Dingen aus dem Körper zu bringen. In der Frühzeit der Scientology hingegen war man daran interessiert, den reinen Geist zu exteriorisieren (aus dem Körper zu bringen), so dass er denken und handeln konnte, ohne den ganzen Energiefeldern des Körpers ausgesetzt zu sein. Dinge wie Astralkörper wurden nur als etwas angesehen, aus dem man besser herauskommen sollte.

In diesen frühen Tagen beschloss Hubbard, dass das Wort Seele mit zu vielen Bedeutungen belastet ist. Manchmal wird sie als eine Energieform angesehen. Manchmal wird sie als etwas anderes betrachtet - nicht als die Person selbst. Ähnliche Probleme ergeben sich bei Verwendung des Wortes Geist, da dann Auseinandersetzungen zwischen verschiedenen geistigen Schulen entstehen. Daher bildete er ein neues Wort, um eine reine Gedanken-Einheit zu benennen. Er wählte das Wort Thetan, das vom griechischen Buchstaben Theta abgeleitet wurde; damit wird manchmal das Denken bezeichnet.

Früh in der Geschichte der Scientology bemühte man sich, den Thetan zu exteriorisieren. Es ging um die Person selbst als reine Gedanken-Einheit, anstatt die Person in irgendeinem Energiekörper zu exteriorisieren.

Sie selbst sind der reine Geist oder Thetan. Dieser ist zu allen Handlungen und Tätigkeiten fähig. Das schließt Erschaffen und Wahrnehmen mit ein. Aber wir sind seit langem Verfall an einem Punkt angekommen, an dem wir vom physikalischen Körper abhängig sind, um Sinneseindrücke zu erhalten und im physikalischen Universum tätig zu werden.

Ohne physikalischen Körper greifen wir auf eine Art Energiekörper zurück, und sind von diesem abhängig, um wahrzunehmen und zu handeln. Das ist der übliche Zustand von jemandem, der

sich zwischen den Leben befindet, astrale Reisen unternimmt oder eine andere Art außerkörperlicher Erfahrung erlebt. Aber diese nicht physikalischen Körper sind im Allgemeinen schwächer und noch mehr heruntergekommen als der Körper aus Fleisch, und die Fähigkeiten, wahrzunehmen und zu handeln, sind üblicherweise nicht zufrieden stellend.

Daher setzte sich Scientology das Ziel, den Thetan oder den reinen Geist soweit wiederherzustellen, dass er wahrnehmen und handeln kann, ohne irgendeine Art von Körper zu benötigen. Dieses hypothetische Endziel bezeichnet man als operierender Thetan oder OT.

Später befasste sich Scientology auch mit anderen Dingen. Es gab viel mehr, das zu erforschen und zu behandeln war - nicht nur Exteriorisation oder die Entwicklung von OT-Fähigkeiten. Die früheren Materialien zu diesem Thema wurden vielfach nicht mehr berücksichtigt. Aber wir werden eine ausgewogenere Vorgehensweise wählen, indem wir die Dinge von der spirituellen und der menschlichen Seite her angehen.

## **11.1 Interiorisation und Exteriorisation**

Der größte Stolperstein der frühen Scientologyarbeiten über Exteriorisation wurde erst viel später herausgefunden: Wenn jemand exterior ist, kann er manchmal mit Gewalt wieder in den Körper hineinrutschen, weil er aufgeregt, erschreckt oder überrascht wurde. Dies erzeugt geistige Ladung bezüglich der Interiorisation und macht es für den Betroffenen schwerer, anschließend wieder zu exteriorisieren.

Ein reiner Geist besteht natürlich aus nichts und hat daher keine Einwirkung auf Dinge. Aber in der Praxis trägt das Geistwesen normalerweise zumindest einige geistige Materie und Energie mit sich herum, die auf die Energiefelder des Körpers einwirken können. Die Einwirkung des Interiorisierens (d. h. in den Körper hineingehen) kann in manchen Fällen stark genug sein, um dem Körper Kopfschmerzen zu verursachen.

Das Durchführen der Prozesse löst schrittweise die Hindernisse auf, die jemanden gefangen halten. Daher neigt man dazu, sich vom Körper nach außen hin auszudehnen, wenn man sich durch diese Materialien hindurcharbeitet. Daher ist es wichtig, sich vor diesem Interiorisationsproblem zu schützen. Dessen Nebenwirkungen möchten Sie vermeiden, wenn Sie exteriorisieren und dann wieder in den Körper hineinrutschen.

Dies kann man leicht üben, indem man ursächlich in große Massen, etwa nahe Berge, hinein interiorisiert und wieder heraus exteriorisiert. Dies tut man, bis man dem Interiorisieren nicht mehr ausweichen muss und es kontrollieren kann.

Wenn man dies übt, soll der normale Gesichtspunkt, die geistige Maschinerie, Energiekörper usw. nicht von ihrer normalen Position entfernt werden.

Stattdessen machen wir uns die Tatsache zunutze, dass ein reines Geistwesen sowieso nie wirklich an einem Ort ist, es sei denn, es hat dies beschlossen. Auch nutzen wir die Tatsache aus, dass man mehr als einen Gesichtspunkt zur Zeit einnehmen kann.

Das heißt, dass Sie alles an seinem Platz lassen können, auch Ihren normalen Gesichtspunkt, von dem aus Sie handeln. Sie werden einen Zweit-Gesichtspunkt erschaffen und ihn für diese Übungen verwenden.

Wie erschaffen Sie einen Gesichtspunkt? Das ist sehr einfach. Sie wählen einfach einen Punkt und beginnen, von diesem aus zu handeln. Sie bewegen sich nicht von dem vorigen Gesichtspunkt weg oder entfernen irgendetwas von dort. Sie fügen einfach einen zweiten Gesichtspunkt hinzu.

In einem geringen Maß haben wir das bereits bei den fortgeschritteneren Übungen gemacht, die in den ersten Kapiteln zu finden sind. Wir erwähnten die Fernwahrnehmung, aber diese

Bezeichnung ist etwas irreführend. In Wirklichkeit ist nichts von Ihnen entfernt, es ist nur vom Körper entfernt. Sie sind stets in einem geringen Maße dort, von wo Sie wahrnehmen. Und Sie können von mehreren Orten aus gleichzeitig wahrnehmen.

Und nun zu der Übung.

Wählen Sie einen Hügel oder einen Berg oder einen anderen sehr großen Gegenstand, mit dem Sie zumindest etwas vertraut sind und gegen den Sie keine Abneigung haben.

Verwenden Sie nichts, das zu nahe am Körper ist (benutzen Sie nicht das Gebäude, in dem Sie sich befinden oder den Berg, auf dem Sie sitzen). Denn es soll hierbei nichts aus dem Körper herausgelöst werden und Sie wollen auch nicht in den Körper hineingezogen werden. Sie wollen einen getrennten Gesichtspunkt schaffen. Das geht am einfachsten, wenn es genügend Raum zwischen den Gesichtspunkten gibt.

Es ist auch hilfreich, mit einer größeren Masse zu arbeiten. Daher wählen wir einen großen Gegenstand aus.

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf den Berg (oder was Sie ausgewählt haben) hinab sehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie in ihn hinein interiorisieren und dann aus ihm heraus exteriorisieren. Tun Sie dies wirklich in Ihrer Vorstellung. Gehen Sie hinein und hinaus, immer und immer wieder.

Wenn Sie zuerst beginnen, wird das reine Einbildung sein. Aber wenn Sie sich weiter bewegen und schauen und mit der Masse in Verbindung treten, dann werden Sie sich den neuen Gesichtspunkt schrittweise zu eigen machen.

Ab irgendeinem Punkt werden Sie einige echte Wahrnehmungen haben. Diese mögen vage sein, aber sie werden sich echt anfühlen. Nun ist der neue Gesichtspunkt erschaffen. Er wird solange fortbestehen, wie Sie ihn benutzen und umherbewegen. Sie können sie willentlich erschaffen und wegwerfen. Es gibt keine Begrenzung hierfür; man zahlt keinen Preis in Form von Energie. Kein Grund existiert, um Gesichtspunkte zu bewahren oder sich um sie Sorgen zu machen.

Wenn dies das erste Mal geschieht, könnte der Erfolg so bedeutend sein, dass er durch das Fortsetzen des Prozesses herabgesetzt würde. In diesem Fall hören Sie auf und machen eine Pause, oder bewegen den Gesichtspunkt vielleicht zu einem anderen Berg und setzen den Prozess dort fort.

Zu guter Letzt werden Sie diese Übung über den Punkt hinaus fortsetzen müssen, an dem der Gesichtspunkt erschaffen ist. Dann üben Sie, diesen erzeugten Gesichtspunkt zu interiorisieren und zu exteriorisieren. Tun Sie dies, bis Sie sich wohl darüber fühlen, in Dinge hinein und aus ihnen heraus zu gehen.

Beachten Sie, dass Ihr üblicher Gesichtspunkt in Bezug auf den Körper immer noch besteht. Sie haben mehr als genug physikalische Masse und alle Arten geistiger Konstruktionen darin; diese lösen sich nicht auf, nur weil der größte Teil Ihrer Aufmerksamkeit woanders ist. Aber die Menge der Wahrnehmungen wird wohl viel geringer sein, weil soviel Interesse und Aufmerksamkeit von Ihnen bei dem neuen Gesichtspunkt ist, den Sie für diese Übung verwenden.

## 11.2 Weitere Übungen

Nun platzieren Sie einen Gesichtspunkt, indem Sie in einen Berg oder dergleichen interiorisieren und exteriorisieren (siehe oben). Sobald dieser Zweit- Gesichtspunktes sich für Sie etwas real anfühlt und Sie diesbezüglich an Orientierung gewonnen haben, gehen Sie zum nächsten Schritt.

Schauen Sie auf den Berg hinab. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Art Energieansammlung oder eine Fläche unsichtbarer geistiger Energie vor sich haben - eine Art stehender Welle oder Energieschirm.

Beschließen Sie, dass Sie fest in Ihrer Position über dem Berg verankert sind. Falls erforderlich, können Sie sich eine Art Träger oder Stütze vorstellen, die Sie dort hält.

Nehmen Sie nun die Energieansammlung und stoßen Sie sie in den Berg. Ziehen Sie sie wieder heraus, während Sie Ihre Position über dem Berg beibehalten. Wiederholen Sie dies immer wieder - hinein und hinaus - bis Sie eine Art Berührungsempfindung erhalten, wenn Sie die Energieansammlung hineinstoßen.

Stoßen Sie nun die Energieansammlungen in den Berg und lassen Sie sie dort, um da Ihren Gesichtspunkt zu festigen.

Während Sie diesen Zweit-Gesichtspunkt dort verankert und fest platziert halten, kehren Sie zu dem Erst-Gesichtspunkt zurück, den Sie verwenden, um Ihren Körper zu benutzen. Öffnen Sie Ihre Augen und schauen Sie sich um, ohne den Zweit-Gesichtspunkt loszulassen.

Nun kehren Sie zu dem Zweit-Gesichtspunkt zurück und schauen Sie auf den Berg. Nun wieder zurück zum Körper; schauen Sie durch dessen Augen. Bewegen Sie sich einige Male hin und her, bis Sie das als bequem empfinden.

Nun schauen Sie gleichzeitig von beiden Gesichtspunkten. Sie werden feststellen, dass der Körper viel stärkere Wahrnehmungen erzeugt. Aber wenn Sie genug Aufmerksamkeit auf den Zweit-Gesichtspunkt richten, können Sie vermeiden, dass er vollständig untergeht (obwohl er wahrscheinlich viel schwächer erscheint als vorhin, während Sie Ihre Augen geschlossen hatten). Halten Sie dies eine zeitlang aufrecht und erleben Sie die Dualität. Tun Sie dies, bis Sie sich dabei wohl fühlen, und noch ein wenig länger. Wenn Sie wirkliche Probleme damit haben, wiederholen Sie den vorigen Schritt, sich hin- und herzubewegen.

## 11.3 Umherschauen

Erschaffen Sie mit Hilfe der Ext/Int-Übung wieder einen Zweit-Gesichtspunkt, wie es im ersten obigen Abschnitt angegeben ist.

Sobald Sie dies getan haben, beginnen Sie damit, sich umherzubewegen und Dinge zu finden, die Sie gern anschauen. Bewegen Sie sich über eine Stadt oder eine Landschaft, mit der Sie ein wenig vertraut sind. Finden Sie weiter Dinge, die Sie gern anschauen, bis Sie sich sehr gut fühlen.

Hierbei sollten Sie sich durch den Raum bewegen, statt von einem Ort zum anderen zu springen. Denn bei einer Übung wie dieser hilft es etwas, einen beständigen Gesichtspunkt aufrecht zu halten.

Natürlich kann es sein, dass Sie sich vieles von dem, was Sie sehen, nur einbilden. Aber es wird tatsächliche Bestandteile geben, die mit den Einbildungen vermischt sind. Setzen Sie sich selbst also nicht herab, falls Sie feststellen, dass ein paar Dinge in Wirklichkeit etwas anders sind. Bis Sie recht weit vorangekommen sind, werden Sie meist bruchstückhafte Wahrnehmungen erhalten und die leeren Bereiche sozusagen mit Einbildungen auffüllen.

## 11.4 Vorstellungskraft

Beim ersten Durchgang könnte dies zu schwierig sein; in diesem Fall können Sie es sich beim zweiten Durchgang durch das Buch vornehmen.

Die Mystiker des Ostens sagten, dass alles Illusion sei - und sie haben Recht. Aber es gibt Ihre persönlichen und privaten Illusionen, und es gibt die große gemeinsame Illusion, die wir Realität nennen.

Realität ist real, weil sie von uns gemeinsam aufrechterhalten wird, und nicht unsere eigene private Sache ist.

Diese Übung beschäftigt sich mit einer privat erschaffenen Illusion, statt mit einem wirklichen Berg.

Obwohl Sie sich einfach einen Berg vorstellen könnten, geht dies viel besser, wenn Sie zuerst bewusst einen Raum erschaffen und sich dann darin einen Berg vorstellen.

Schließen Sie zunächst Ihre Augen und stellen Sie sich bildlich einen Punkt vor, der sich nicht im Raum des physikalischen Universums befindet. Denken Sie sich, dass der Punkt woanders sei - sozusagen an Ihrem eigenen ganz persönlichen Ort.

Ziehen Sie diesen Punkt nun in die Länge, so dass Sie eine Linie haben. Machen Sie diese Linie ziemlich lang, weil wir genug Raum für einen Berg haben wollen. Als nächstes erweitern Sie die Linie zu einem Quadrat. Sie könnten sich vorstellen, dass eine Art Vorhang aus der Linie austritt, bis Sie eine Fläche haben. Dann dehnen Sie die Fläche auf die gleiche Weise aus, so dass sie einen riesigen Würfel bildet.

Denken Sie sich, dieser Würfel sei einfach reiner Raum. Nun stellen Sie sich einen Berg darin vor. Beginnen Sie, den Berg zu verändern und anzupassen. Variieren Sie drei Farben und das Gelände, bis Sie fühlen, dass Sie die Kontrolle darüber haben, und bis er Ihnen gefällt.

Machen Sie nun die Ext/Int-Übung mit diesem Berg, den Sie sich vorgestellt haben. Setzen Sie dies fort, bis Sie sich gut darüber fühlen; Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie einen Gesichtspunkt in diesem Raum, den Sie für sich erschaffen hatten, gut hineingesetzt haben.

Wenn Sie damit zufrieden sind, tun Sie, was Sie Ihrer Meinung nach tun müssen, um den Gesichtspunkt dort zu verankern. Stellen Sie sich den Berg auch weiterhin bildlich vor. Dann setzen Sie einen Gesichtspunkt über den Berg aus der wirklichen Welt (wie im ersten obigen Schritt).

Nun sollten Sie zwei Zweit-Gesichtspunkte haben - einen oberhalb des vorgestellten Berges und einen anderen über dem echten Berg. Wechseln Sie zwischen beiden, und finden Sie etwas Schönes an dem jeweiligen Berg, auf den Sie gerade schauen.

Für eine kleine Weile könnte Ihnen dies einige sehr seltsame und verwirrende Empfindungen geben. Machen Sie damit weiter, bis Sie bequem zwischen den beiden Gesichtspunkten wechseln können. Dann setzen Sie dies noch etwas fort und nehmen Unterschiede zwischen dem echten und dem vorgestellten Berg wahr.

Dies kann bis zu einer deutlichen Verbesserung der Wahrnehmung und des Bewusstseins fortgeführt werden.

## 11.5 Heilung

Dies mag hilfreich sein, damit der Körper sich besser fühlt. Dadurch tritt keine Genesung ein, aber es kann Schmerzen erheblich lindern und den Körper ermutigen, sich selbst zu heilen.

Beginnen Sie mit der Ext/Int-Übung bezüglich eines echten Berges oder anderen großen Gegenstandes, der sich innerhalb einer vernünftigen Entfernung zu Ihrem physikalischen Körper befindet. Sobald Sie diesen Zweit-Gesichtspunkt hingesezt haben, bewegen Sie sich auf den Körper zu, indem Sie sich durch den Raum des physikalischen Universums bewegen.

Sie müssen die obigen Übungen gut beherrschen, bevor Sie in die Nähe des Körpers kommen können, ohne automatisch in den Erst-Gesichtspunkt zu geraten, von dem aus Sie den Körper benutzen. Sie werden feststellen, dass Sie dafür einen gewissen Abstand vom Körper halten müssen. Wenn Sie doch in den Körper gleiten, bringen Sie den Zweit-Gesichtspunkt an eine größere Entfernung. Tun Sie dies, bis Sie ihn stabil aufrechterhalten können, wenn Sie auf den Körper schauen.

Vielleicht müssen Sie oberhalb des Hauses bleiben und sich vorstellen, das Dach sei durchsichtig, um genug Abstand vom Körper zu halten, während Sie ihn ansehen. Tun Sie, was immer notwendig erscheint, und gehen Sie so nah wie möglich an den Körper. Behalten Sie dabei eine stabile Position außerhalb des Körpers.

Man kann Dinge als massiv oder durchsichtig wahrnehmen, oder als ein Mittelding von beiden. Hier wollen Sie, dass der Körper teilweise durchsichtig ist, so dass Sie ein wenig in ihn hineinschauen können. Das alles wird wahrscheinlich sehr, sehr vage und ein wenig unwirklich sein. Machen Sie sich darüber aber keine Gedanken. Nehmen Sie wahr, was immer Sie wahrnehmen können. Diese Übung wird auch bei äußerst unzureichender Wahrnehmung funktionieren und hat eine sehr angenehme Wirkung.

Suchen Sie nun den Körper nach irgendwelchen schwarzen, grauen oder fleckigen Bereichen ab. Diese könnten wie kleine graue Wolken Teile des Körpers durchdringen oder sich sogar darüber hinaus und um ihn herum ausdehnen. Selbst wenn Sie sich das zum größten Teil einbilden, ohne es tatsächlich wahrzunehmen, können Sie mit geschlossenen Augen einen optischen Eindruck von helleren oder dunkleren Flecken haben.

Jeden dieser Flecken oder dunklen Bereiche, den Sie finden, machen Sie weiß oder hell, indem Sie sanft Energie hineinströmen lassen (Sie tun das, indem Sie sich vorstellen, dass Sie es tun und sozusagen in Richtung des Flecks oder der Stelle hauchen oder ausströmen).

Setzen Sie dies fort, bis der Körper sich gut fühlt. Wenn Sie das richtig machen, könnten Sie erstaunt sein, um wie viel sich das Körpergefühl bessert.

## 11.6 Zusammenfassung

Später werden wir hierzu viel mehr unternehmen. Zu Beginn werden Sie nichts aus dem Körper herausbewegen wollen, außer es geschieht natürlich und ohne Zwang. Aber das passiert manchmal, wenn man eine wirklich schwere geistige Ladung auflöst. Dieses Kapitel sorgt dafür, dass es eine angenehme Erfahrung wird und dass es Sie nicht ängstigt oder verwirrt oder Ihnen Kopfweh zufügt.

## KAPITEL 12: HILFE

Damit Ihnen geholfen wird, müssen Sie bereit sein, Hilfe zu geben und zu empfangen. Aber Hilfe wird oft missbraucht, und zwar als Kontrollmechanismus und als eine Methode, um andere zu beherrschen.

Selbst wenn Hilfe frei und ohne Hintergedanken gegeben wird, scheitert sie manchmal. Die übliche dumme Neigung ist, die Last der Fehlschläge anzusammeln, ohne sie durch die Erfolge auszugleichen.

Hilfe an sich ist selbstlos. Daher stellt sie auch eine nützliche Methode dar, um die Hindernisse zu durchbrechen, die man bei Konflikten mit anderen aufbaut. Wenn Sie herausfinden, wie Sie Ihrem Feind helfen können und wie er Ihnen helfen kann, dann kann dies die Barrieren aus Hass niederbrechen, die Sie in Auseinandersetzungen gefangen halten.

Wir werden hier die positive Seite betonen und dies benutzen, um durch jede beliebige Last von Fehlschlägen durchzubrechen. Es gibt uns schon recht lange, und wir sind nicht immer gescheitert, selbst wenn die jüngere Zeit in manchen Fällen düster aussieht.

Und wir werden allgemeine und nicht spezielle Ziele verwenden. Denn Sie haben oft immer wieder an demselben Spiel teilgenommen, und wir wollen uns nicht auf die gegenwärtige Situation beschränken. Mit anderen Worten, es geht um die Überlegung, wie man einem Elternteil helfen kann; auf die speziellen Eltern in diesem Leben wollen wir uns nicht beschränken, weil man im Verlauf vieler Leben oft die gleichen Spiele mit verschiedenen Eltern gespielt hat.

Wir werden nur in Erwägung ziehen, wie Sie anderen helfen KÖNNTEN oder wie andere Ihnen helfen KÖNNTEN. Niemand besteht darauf, dass Sie tatsächlich helfen, weil wahre Hilfe freiwillig kommen muss, ohne Druck oder Hintergedanken. Es ist keine Pflicht und kein Mittel gegen Schuldgefühle (Hilfe, die aus diesem Grund gegeben wird, scheitert oft gerade deswegen).

Aber wenn Sie sich überlegen, wie Sie helfen könnten, dann beseitigen Sie die Barrieren aus Hass, Versagen und Kontrolle, und werden viele geistige Belastung und Schwierigkeiten los. Dann können Sie frei denken und Ihre eigene Wahl treffen.

Dies sind einfache Wiederholungsprozesse mit abwechselnden Anweisungen. Folgen Sie einfach den Anweisungen und finden Sie Vorgehensweisen, wie Sie helfen könnten. Die Antworten müssen nicht perfekt logisch sein; nehmen Sie einfach, was immer Ihnen einfällt.

Wenn Sie Prozesse wie diese durchführen, brechen Sie oftmals durch Kräfte hindurch, deren Herkunft nicht unmittelbar aus der Anweisung zu erkennen ist. Wenn diese auftreten und sich auflösen, kann man oft sehr interessante Erkenntnisse haben.

Dies ist das ideale Ergebnis beim Durchführen eines Prozesses: Sie brechen durch eine Art Kraft oder Widerstand hindurch. Dann werden Sie sich über etwas klar, weil die Kraft nun nicht mehr im Weg ist. Dies bezeichnet man in Scientology als Erkenntnis, weil man etwas Neues erkannt hat.

Wenn Sie eine Erkenntnis (etwas wird Ihnen plötzlich klar) haben, während Sie einen Prozess durchführen, dann bedeutet es im Allgemeinen, dass der Prozess abgeschlossen ist und dass Sie sich selbst auf die Schulter klopfen können.

Seien Sie sich im Klaren darüber, dass es relative Wahrheiten gibt. Etwas mag in einem speziellen Fall wahr sein oder in einem bestimmten Bezug, selbst wenn es nicht auf alles zutrifft. Und einige Wahrheiten sind Stufen zu höheren Wahrheiten. Diese Erkenntnisse sind nicht von absoluter Gültigkeit, obwohl es oft so erscheint, wenn man sich ihrer zuerst bewusst wird. Setzen Sie sie also nicht herab, wenn Sie Ausnahmen feststellen. Betrachten Sie die größeren Zusammenhänge und stellen Sie fest, auf welche Bereiche sie zutreffen oder nicht zutreffen.

## **12.1 Bereitschaft zu helfen**

**12.1a) Wem oder was wären Sie bereit, zu helfen?**

**12.1b) Von wem oder was wären Sie bereit, sich helfen zu lassen?**

**12.1c) Bei wem oder was wären Sie bereit, dass er anderen hilft?**

## **12.2 Allgemeine Hilfe**

**12.2a) Wie könnten Sie jemand anderen helfen?**

**12.2b) Wie könnte jemand anders Ihnen helfen?**

**12.2c) Wie könnte jemand anders anderen helfen?**

**12.2d) Wie könnte jemand anders sich selbst helfen?**

**12.2e) Wie könnten Sie sich selbst helfen?**

## **12.3 Vergangene Hilfe**

Dies sind 4 getrennte Prozesse, jeder mit 2 Anweisungen, die abwechselnd gegeben werden.

**12.3.1a) Welche Hilfe hat ein anderer Ihnen gegeben?**

**12.3.1b) Welche Hilfe hat ein anderer Ihnen nicht gegeben?**

**12.3.2a) Welche Hilfe haben Sie einem anderen gegeben?**

**12.3.2b) Welche Hilfe haben Sie einem anderen nicht gegeben?**

**12.3.3a) Welche Hilfe haben andere anderen gegeben?**

**12.3.3b) Welche Hilfe haben andere anderen nicht gegeben?**

**12.3.4a) Welche Hilfe haben Sie sich selbst gegeben?**

**12.3.4b) Welche Hilfe haben Sie sich selbst nicht gegeben?**

## 12.4 Spezielle Hilfe

Hier gibt es ziemlich viele Prozesse. Jeder hat 5 Anweisungen, die abwechselnd verwendet werden.

**12.4.1a) Wie könnten Sie einem Elternteil (oder Vormund) helfen?**

**12.4.1b) Wie könnte ein Elternteil (oder Vormund) Ihnen helfen?**

**12.4.1c) Wie könnte ein anderer einem Elternteil (oder Vormund) helfen?**

**12.4.1d) Wie könnte ein Elternteil (oder Vormund) einem anderen helfen?**

**12.4.1e) Wie könnte ein Elternteil (oder Vormund) sich selbst helfen?**

**12.4.2a) Wie könnten Sie einem Kind helfen?**

**12.4.2b) Wie könnte ein Kind Ihnen helfen?**

**12.4.2c) Wie könnte jemand anders einem Kind helfen?**

**12.4.2d) Wie könnte ein Kind einem anderen helfen?**

**12.4.2e) Wie könnte ein Kind sich selbst helfen?**

**12.4.3a) Wie könnten Sie einem Lehrer helfen?**

**12.4.3b) Wie könnte ein Lehrer Ihnen helfen?**

**12.4.3c) Wie könnte ein anderer einem Lehrer helfen?**

**12.4.3d) Wie könnte ein Lehrer einem anderen helfen?**

**12.4.3e) Wie könnte ein Lehrer sich selbst helfen?**

**12.4.4a) Wie könnten Sie einer Ehefrau oder einem Liebhaber helfen?**

**12.4.4b) Wie könnte eine Ehefrau oder ein Liebhaber Ihnen helfen?**

**12.4.4c) Wie könnte jemand anders einer Ehefrau oder einem Liebhaber helfen?**

**12.4.4d) Wie könnte eine Ehefrau oder ein Liebhaber jemand anderem helfen?**

**12.4.4e) Wie könnte eine Ehefrau oder ein Liebhaber sich selbst helfen?**

**12.4.5a) Wie könnten Sie einem Chef oder Vorgesetzten helfen?**

**12.4.5b) Wie könnte ein Chef oder Vorgesetzter Ihnen helfen?**

**12.4.5c) Wie könnte jemand anders einem Chef oder Vorgesetzten helfen?**

**12.4.5d) Wie könnte ein Chef oder Vorgesetzter einem anderen helfen?**

**12.4.5e) Wie könnte ein Chef oder Vorgesetzter sich selbst helfen?**

- 12.4.6a) Wie könnten Sie einem Beamten helfen?**
- 12.4.6b) Wie könnte ein Beamter Ihnen helfen?**
- 12.4.6c) Wie könnte ein anderer einem Beamten helfen?**
- 12.4.6d) Wie könnte ein Beamter einem anderen helfen?**
- 12.4.6e) Wie könnte ein Beamter sich selbst helfen?**
  
- 12.4.7a) Wie könnten Sie einem Heiligen helfen?**
- 12.4.7b) Wie könnte ein Heiliger Ihnen helfen?**
- 12.4.7c) Wie könnte ein anderer einem Heiligen helfen?**
- 12.4.7d) Wie könnte ein Heiliger einem anderen helfen?**
- 12.4.7e) Wie könnte ein Heiliger sich selbst helfen?**
  
- 12.4.8a) Wie könnten Sie einem Körper helfen?**
- 12.4.8b) Wie könnte ein Körper Ihnen helfen?**
- 12.4.8c) Wie könnte ein anderer einem Körper helfen?**
- 12.4.8d) Wie könnte ein Körper einem anderen helfen?**
- 12.4.8e) Wie könnte ein Körper sich selbst helfen?**

## **12.5 Die Emotionen konfrontieren**

In einem früheren Kapitel wurde die Emotionsskala erwähnt. Obwohl wir damit einiges machten, haben wir uns noch nicht damit befasst, Leute zu konfrontieren, die von starken Emotionen beherrscht werden.

Nun können wir diese Hilfeprozesse verwenden, um die massiven Barrieren zu beseitigen, die die meisten Leute dagegen errichten. Das macht es Ihnen leichter, sehr emotionalen Leuten gegenüberzutreten und mit ihnen umzugehen.

- 12.5.1a) Wie könnten Sie einer apathischen Person helfen?**
- 12.5.1b) Wie könnte eine apathische Person Ihnen helfen?**
- 12.5.1c) Wie könnte ein anderer einer apathischen Person helfen?**
- 12.5.1d) Wie könnte eine apathische Person einem anderen helfen?**
- 12.5.1e) Wie könnte eine apathische Person sich selbst helfen?**

- 12.5.2a) Wie könnten Sie einer gramgebeugten Person helfen?**
- 12.5.2b) Wie könnte eine gramgebeugte Person Ihnen helfen?**
- 12.5.2c) Wie könnte ein anderer einer gramgebeugten Person helfen?**
- 12.5.2d) Wie könnte eine gramgebeugte Person einem anderen helfen?**
- 12.5.2e) Wie könnte eine gramgebeugte Person sich selbst helfen?**
- 
- 12.5.3a) Wie könnten Sie einer furchtsamen Person helfen?**
- 12.5.3b) Wie könnte eine furchtsame Person Ihnen helfen?**
- 12.5.3c) Wie könnte ein anderer einer furchtsamen Person helfen?**
- 12.5.3d) Wie könnte eine furchtsame Person einem anderen helfen?**
- 12.5.3e) Wie könnte eine furchtsame Person sich selbst helfen?**
- 
- 12.5.4a) Wie könnten Sie einer versteckt feindseligen Person helfen?**
- 12.5.4b) Wie könnte eine versteckt feindselige Person Ihnen helfen?**
- 12.5.4c) Wie könnte ein anderer einer versteckt feindseligen Person helfen?**
- 12.5.4d) Wie könnte eine versteckt feindselige Person einem anderen helfen?**
- 12.5.4e) Wie könnte eine versteckt feindselige Person sich selbst helfen?**
- 
- 12.5.5a) Wie könnten Sie einer zornigen Person helfen?**
- 12.5.5b) Wie könnte eine zornige Person Ihnen helfen?**
- 12.5.5c) Wie könnte ein anderer einer zornigen Person helfen?**
- 12.5.5d) Wie könnte eine zornige Person einem anderen helfen?**
- 12.5.5e) Wie könnte eine zornige Person sich selbst helfen?**
- 
- 12.5.6a) Wie könnten Sie einer ablehnenden Person helfen?**
- 12.5.6b) Wie könnte eine ablehnende Person Ihnen helfen?**
- 12.5.6c) Wie könnte ein anderer einer ablehnenden Person helfen?**
- 12.5.6d) Wie könnte eine ablehnende Person einem anderen helfen?**
- 12.5.6e) Wie könnte eine ablehnende Person sich selbst helfen?**

**12.5.7a) Wie könnten Sie einer gelangweilten Person helfen?**

**12.5.7b) Wie könnte eine gelangweilte Person Ihnen helfen?**

**12.5.7c) Wie könnte ein anderer einer gelangweilten Person helfen?**

**12.5.7d) Wie könnte eine gelangweilte Person einem anderen helfen?**

**12.5.7e) Wie könnte eine gelangweilte Person sich selbst helfen?**

**12.5.8a) Wie könnten Sie einer konservativen Person helfen?**

**12.5.8b) Wie könnte eine konservative Person Ihnen helfen?**

**12.5.8c) Wie könnte ein anderer einer konservativen Person helfen?**

**12.5.8d) Wie könnte eine konservative Person einem anderen helfen?**

**12.5.8e) Wie könnte eine konservative Person sich selbst helfen?**

**12.5.9a) Wie könnten Sie einer fröhlichen Person helfen?**

**12.5.9b) Wie könnte eine fröhliche Person Ihnen helfen?**

**12.5.9c) Wie könnte ein anderer einer fröhlichen Person helfen?**

**12.5.9d) Wie könnte eine fröhliche Person einem anderen helfen?**

**12.5.9e) Wie könnte eine fröhliche Person sich selbst helfen?**

## **12.6 Annehmbare Hilfe**

**12.6a) Finden Sie eine annehmbare Art zu helfen**

**12.6b) Finden Sie eine nicht annehmbare Art zu helfen**

Die meisten der obigen Prozesse dienen in erster Linie zum Einreißen der Wände, die die Menschen um sich aufbauen und die sie daran hindern, mit der Welt in Kontakt zu treten. Aber der letzte öffnet wirklich die Tür zum Geben und Empfangen nützlicher Hilfe, die tatsächlich hilft, statt eine Falle zu sein.

# KAPITEL 13: VERÄNDERUNG UND KEINE VERÄNDERUNG

Um sich zu verbessern und fähiger zu werden, muss man bereit sein, sich zu ändern.

Doch wenn die Dinge außer Kontrolle geraten, und besonders wenn der Körper verletzt ist oder werden könnte, neigt man dazu, alles festzuhalten; und man wehrt sich gegen Veränderung, um zu verhindern, dass es einem schlechter geht. Mit anderen Worten, man versucht zu erreichen, dass alles so bleibt, wie es ist. Dies mag unter den Umständen und in dem Moment angemessen sein, aber man macht oft auch später noch damit weiter. Dadurch wird erschwert, dass man sich wieder verbessert.

## 13.1 Gegenstandsbezogene Veränderung

Jede Anweisung wird 5-mal ausgeführt. Nach Anweisung c) wird wieder mit a) begonnen. Benutzen Sie bei den 5 Wiederholungen jedes Mal einen anderen Gegenstand.

- 13.1a) Wählen Sie einen Gegenstand. Gehen Sie hinüber zu ihm. Legen Sie Ihre Hände auf den Gegenstand und halten Sie ihn absolut still. (Tun Sie dies 5-mal).**
- 13.1b) Wählen Sie einen Gegenstand. Gehen Sie hinüber zu ihm. Legen Sie Ihre Hände auf den Gegenstand und halten Sie ihn davon ab, wegzugehen. (Tun Sie dies 5-mal).**
- 13.1c) Wählen Sie einen Gegenstand. Beschließen Sie, ihn zu bewegen, und wählen Sie einen Ort, wo Sie ihn hinbewegen wollen. Gehen Sie hinüber zu ihm. Bewegen Sie ihn zu der Position, die Sie ausgewählt haben. (Tun Sie dies 5-mal).**

Wiederholen Sie dies.

## 13.2 Den Körper anhalten

Nun führen wir eine ähnliche Übung durch, wobei wir den Körper festhalten.

### 13.2.1

- 13.2.1a) Ergreifen Sie Ihr linkes Bein mit Ihren Händen und halten Sie es absolut still. Lassen Sie es los. Ergreifen Sie Ihr rechtes Bein und halten Sie es absolut still. Tun Sie dies wechselseitig 5-mal.**
- 13.2.1b) Ergreifen Sie Ihr linkes Bein mit Ihren Händen und halten Sie es davon ab, wegzugehen. Lassen Sie es los. Ergreifen Sie Ihr rechtes Bein und halten Sie es ab, wegzugehen. Tun Sie dies wechselseitig 5-mal.**
- 13.2.1c) Ergreifen Sie Ihr linkes Bein mit Ihren Händen und bewegen Sie es auf und ab. Lassen Sie es los. Dann ergreifen Sie Ihr rechtes Bein und bewegen es auf und ab. Tun Sie dies wechselseitig 5-mal.**

Wiederholen Sie dies.

### 13.2.2

Führen Sie nun den gleichen Prozess mit Ihren Armen durch. Benutzen Sie hier Ihre rechte Hand, um Ihren linken Arm zu ergreifen. Dann verwenden Sie Ihre linke Hand, um Ihren rechten Arm zu ergreifen. Führen Sie dies wechselseitig durch und halten Sie den Arm absolut still. Dann halten Sie ihn davon ab, wegzugehen. Schließlich bewegen Sie ihn auf und ab.

### 13.2.3

Führen Sie nun den gleichen Prozess durch, wobei Sie Kopf und Magen/Unterleib abwechseln. Sie ergreifen also Ihren Kopf mit Ihren Händen und halten ihn absolut still. Dann ergreifen Sie den Magen und halten ihn absolut still. Wiederholen Sie dies wechselseitig 5-mal. Dann halten Sie Kopf und Magen davon ab, wegzugehen. Schließlich bewegen Sie Ihren Kopf hin und her (mit Ihren Händen) und drücken Ihren Magen ein und lassen ihn wieder los.

Dieser letzte Prozess hilft manchmal, Kopfschmerzen zu lindern.

Diese allgemeine Technik kann auch als "Beistand" verwendet werden, um die Heilung eines verletzten Bereiches zu unterstützen. In diesem Fall arbeiten Sie mit dem verletzten Bereich und der genau gegenüberliegenden Seite (oder mit Kopf und Magen, wie oben beschrieben). Aber bei dem Schritt, wo es um das Bewegen geht, bewegen Sie den Bereich nicht auf schädliche Weise. Finden Sie eine sichere und sanfte Methode, mit der Sie Ihre Kontrolle über den Bereich sicherstellen können.

Wenn man verletzt ist, versucht man oft, den Bereich komplett stillzuhalten. Oftmals übertreibt man es damit und hält den Bereich automatisch still, nachdem das längst nicht mehr erforderlich ist.

Ein Geistwesen neigt auch dazu, den Körper festzuhalten und automatisch davon abzuhalten, dass er weggeht; denn die Verletzung oder die Gefahr kann einen fürchten lassen, dass man seinen Körper verlieren könnte.

## 13.3 Im Denken festhalten

Allgemein neigt das Geistwesen in einem gewissen Umfang dazu, alles automatisch stillzuhalten, um Schaden zu verhindern und sich vor Gefahr zu schützen. Es neigt auch dazu, Dinge vom Weggehen abzuhalten; dies ist ein Mittel gegen Verluste.

Die Lösung besteht darin, bewusst zu tun, was man unterbewusst tun könnte.

Dies geschieht auf ähnliche Weise wie in 13.1, aber unter Verwendung des Verstandes und nicht des Körpers. Anstatt die Position eines Gegenstandes zu verändern, besteht der dritte Schritt darin, ihn fester zu machen. Die Anweisungen sind wie folgt:

**13.3a) Schauen Sie sich im Zimmer um und wählen Sie einen Gegenstand aus. Ergreifen Sie ihn geistig und halten Sie ihn absolut still. (Tun Sie dies 5-mal.)**

**13.3b) Schauen Sie sich im Zimmer um und wählen Sie einen Gegenstand aus. Ergreifen Sie ihn geistig und halten Sie ihn davon ab, wegzugehen (setzen Sie sich geistig den Bemühungen des Gegenstands entgegen, sich wegzubewegen, indem Sie ihn zurückhalten). (Tun Sie das 5-mal.)**

**13.3c) Schauen Sie sich im Zimmer um und wählen Sie einen Gegenstand aus. Ergreifen Sie ihn geistig und machen Sie ihn fester. (Tun Sie dies 5-mal.)**

Wiederholen Sie das.

## **13.4 Exterior Version**

Wiederholen Sie zuerst die obige Übung 13.1, indem Sie sie körperlich durchführen.

Dann legen Sie sich hin und schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, dass Sie auf Ihre Umgebung (Stadt oder Landschaft) herabschauen.

Finden Sie Gegenstände, die Sie bereit wären, zu haben, und führen Sie die Übung 13.3 an ihnen durch. Sie benötigen hierfür keine klare Sehnehmung. Stellen Sie es sich einfach vor oder nehmen Sie es wahr, so gut Sie können. Ergreifen Sie den Gegenstand geistig, und halten Sie ihn still, usw.

## **13.5 Veränderungs-Prozess**

Wir haben in Kapitel 7 einen sehr einfachen Veränderungs-Prozess durchgeführt. Nun verwenden wir eine viel ausführlichere Version.

**13.5a) Was wären Sie bereit, an einer anderen Person zu verändern?**

**13.5b) Wozu wären Sie bereit, dass es eine andere Person an Ihnen verändert?**

**13.5c) Wozu wären Sie bereit, dass es eine andere Person an anderen verändert?**

**13.5d) Wozu wären Sie bereit, dass es eine andere Person an sich selbst verändert?**

**13.5e) Was wären Sie bereit, an sich selbst zu verändern?**

## **13.6 Veränderung und Kontrolle**

**13.6a) Was muss verändert werden?**

**13.6b) Was darf nicht verändert werden?**

**13.6c) Was können Sie unkontrolliert lassen?**

**13.6d) Was können Sie bequem kontrollieren?**

## **13.7 Erinnerung**

Hier sind 4 Prozesse mit je zwei Anweisungen.

**13.7.1a) Erinnern Sie sich daran, als Sie etwas veränderten**

**13.7.1b) Erinnern Sie sich daran, als Sie etwas stoppten, sich zu verändern**

**13.7.2a) Erinnern Sie sich daran, als jemand etwas veränderte**

**13.7.2b) Erinnern Sie sich daran, als jemand etwas stoppte, sich zu verändern**

**13.7.3a) Erinnern Sie sich daran, als sich die Gesellschaft veränderte**

**13.7.3b) Erinnern Sie sich daran, als sich die Gesellschaft einer Veränderung widersetzte**

**13.7.4a) Erinnern Sie sich daran, als Sie sich selbst veränderten**

**13.7.4b) Erinnern Sie sich daran, als Sie sich selbst dabei stoppten, sich zu verändern**

### **13.8 Verändert / Unverändert**

**13.8.1a) Was könnte Sie verändern?**

**13.8.1b) Was würde Sie unverändert lassen?**

**13.8.2a) Was könnten Sie verändern?**

**13.8.2b) Was würden Sie unverändert lassen?**

**13.8.3a) Was könnte andere verändern?**

**13.8.3b) Was würden andere unverändert lassen?**

**13.8.4a) Was könnten Sie an Ihnen verändern?**

**13.8.4b) Was könnten Sie an Ihnen unverändert lassen?**

### **13.9 Das Zimmer verändern**

**13.9a) Finden Sie etwas, dass Sie im Zimmer verändern wollen und können, und verändern Sie es.**

**13.9b) Finden Sie etwas im Zimmer, dem Sie gestatten wollen, dass es so bleibt, und lassen Sie es unverändert.**

## KAPITEL 14: PROTEST

Ganz zu Beginn bricht der freie Geist gezielt Kommunikation ab, je nach seiner freien Entscheidung. Auf diese Weise erlangt er Identität. Er fügt seiner Kommunikation und seiner Wahrnehmung Entfernung, Verzögerungen und Hindernisse hinzu, damit er nicht einfach sofort wieder spiegelt, was alle anderen gerade tun.

Zu Beginn benutzt er diese Hindernisse gezielt und setzt sie willentlich ein. Aber dies sind wirkliche Hindernisse. Sie bewirken, dass er überrascht wird und auf Dinge stoßen kann, derer er sich nicht bewusst war und auf die er nicht vorbereitet war.

Das ursprüngliche Geistwesen konnte nicht geschädigt oder beeinflusst werden. Aber es konnte sich dazu entscheiden, Dinge auf der Grundlage von Ästhetik zurückzuweisen, weil er sie aus irgendeinem Grund nicht wünschenswert fand. Und so entstehen eine Strömung des Akzeptierens und des Zurückweisens sowie die Möglichkeiten, dass Mitteilungen blockiert oder missverstanden werden.

Wenn einem Geistwesen unerwünschte Dinge aufgedrängt werden oder seine eigenen wertvollen Schöpfungen von anderen zurückgewiesen werden, kann es zu protestieren beginnen; das Geistwesen hat etwas dagegen, dass ihm etwas aufgedrängt wurde oder dass es zurückgewiesen wurde.

Wenn ein Geistwesen versucht, einen Protest mitzuteilen, und dies blockiert wird, dann erschafft es etwas, um seinen Protest auf eine greifbarere Weise kundzutun, die sich schwerer ignorieren lässt. Das Geistwesen erschafft etwas und besteht darauf, dass andere es zur Kenntnis nehmen. Und weil dies oft abgelehnt wird, beginnt das Wesen, es zwanghaft zu erschaffen.

Protest liegt an der Wurzel der meisten Zwänge. Theoretisch könnte man meinen, dass es sich auflöst, wenn man übt, zu akzeptieren. Aber die Sache hat zwei Seiten: eine Hälfte der Proteste kam dadurch zustande, dass die eigenen Schöpfungen nicht akzeptiert wurden, und nicht weil man die Schöpfungen von anderen nicht akzeptiert hatte.

Daher muss man den Protest-Mechanismus selbst behandeln.

Obwohl Kommunikationsbehinderungen der früheste aberrierende Faktor in der Existenz eines Wesens waren, sind sie selbst keine Aberrationen, weil sie durch die eigene Wahl zustande kamen. Proteste sind die erste wirkliche Aberration (eine Verringerung der Fähigkeit und des Bewusstseins eines Geistwesens, in diesem Fall, indem man etwas zwanghaft tut).

Wichtig ist hier, Proteste zu finden und zu erkennen, was man erschafft, um die Proteste mitzuteilen, und wer diese Kommunikationen hätte erhalten und bestätigen sollen. Wenn Sie sich dies anschauen, sollten Sie fähig sein, Kontrolle über Dinge zurück zu gewinnen, die zwanghaft erschaffen werden.

Hierbei besteht die Grenze darin, wie tief und wie früh man vorstoßen kann. Denn viele der zwanghaften Schöpfungen geschahen aus Protest gegen Dinge, die nicht nur lange vergessen sind; sie liegen auch soweit außerhalb der menschenüblichen Existenz, dass man sie gar nicht wirklich verstehen kann, sofern man nicht schon äußerst weit vorangekommen ist.

Bringen Sie diese Sache also soweit voran, wie Sie können. Und rechnen Sie damit, dass Sie beim zweiten Durchgang durch das Buch mehr finden werden.

## 14.1 Gegenwärtige Proteste

**14.1.1a) Wogegen protestieren Sie?**

**14.1.1b) Was haben Sie getan, um das mitzuteilen?**

**14.1.1c) Wer sollte das bestätigen?**

Dann verwenden Sie:

**14.1.2a) Wogegen protestiert jemand anders im Zusammenhang mit Ihnen?**

**14.1.2b) Was hat er getan, um das mitzuteilen?**

**14.1.2c) Wie könnte das bestätigt werden?**

Dann benutzen Sie:

**14.1.3a) Wogegen protestieren andere?**

**14.1.3b) Was haben sie getan, um das mitzuteilen?**

**14.1.3c) Wer sollte das bestätigen?**

## 14.2 Vergangene Proteste

Wenn es zu der ersten Frage einer Gruppe keine Antwort gibt, dann übergehen Sie sie und gehen Sie zur nächsten Fragengruppe.

Jede Gruppe wird folgendermaßen durchgeführt:

**a) Finden Sie den Protest**

**b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**

**c) Wer hätte das bestätigen sollen?**

Und dann halten Sie nach einem früheren ähnlichen Protest Ausschau, einschließlich Protest aus früheren Leben. Wenn es keinen zu geben scheint, dann finden Sie einen anderen Protest zum gleichen Thema. Auf die Frage "Gegen was, das mit Ihrem Körper zu tun hat, haben Sie protestiert?" würden Sie nach einem früheren ähnlichen Protest suchen, der auch mit Ihrem derzeitigen Körper oder aber mit einem Körper zu tun hat, den Sie in einem früheren Leben hatten. Wenn Sie keinen finden können, dann halten Sie nach einem weiteren Protest Ausschau, der mit Ihrem Körper zu tun hat oder mit Körpern, die Sie in früheren Leben hatten.

Wenn es etwas bezüglich eines Themas gibt (etwa bezüglich Ihres Körpers), dann behandeln Sie weitere Proteste in dem Bereich (frühere ähnliche usw.), bis Sie sich über das Thema gut fühlen.

**14.2.1a) Gegen was, das mit Ihrem Körper zu tun hat, haben Sie protestiert?**

**14.2.1b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**

**14.2.1c) Wer hätte das bestätigen sollen?**

**14.2.1d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**

- 14.2.2a) Gegen was, das mit Ihrer Familie zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.2b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.2c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.2d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**
- 14.2.3a) Gegen was, das mit Ihren Arbeitsstellen und Ihrer Arbeitswelt zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.3b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.3c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.3d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**
- 14.2.4a) Gegen was, das mit der Gesellschaft zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.4b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.4c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.4d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**
- 14.2.5a) Gegen was, das mit Lebewesen zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.5b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.5c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.5d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**
- 14.2.6a) Gegen was, das mit dem physikalischen Universum zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.6b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.6c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.6d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**
- 14.2.7a) Gegen was, das mit Geistern zu tun hat, haben Sie protestiert?**
- 14.2.7b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**
- 14.2.7c) Wer hätte das bestätigen sollen?**
- 14.2.7d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**

**14.2.8a) Gegen was, das mit Gott oder Religion zu tun hat, haben Sie protestiert?**

**14.2.8b) Was haben Sie erschaffen, um dagegen zu protestieren?**

**14.2.8c) Wer hätte das bestätigen sollen?**

**14.2.8d) Finden Sie frühere ähnliche Proteste und wiederholen Sie a bis c.**

### **14.3 Bestätigung**

Protest neigt dazu, bestehen zu bleiben, wenn er nicht bestätigt wird. Somit gehen wir die Sache jetzt von der anderen Seite her an.

**14.3a) Welchen Zustand haben Sie nicht bestätigt?**

**14.3b) Welchen Zustand hat ein anderer nicht bestätigt?**

**14.3c) Welchen Zustand haben andere nicht bestätigt?**

### **14.4 Akzeptieren**

**14.4a) Welchen Protest eines anderen könnten Sie akzeptieren?**

**14.4b) Welchen Protest von Ihnen könnte ein anderer akzeptieren?**

**14.4c) Welchen Protest eines anderen könnten andere akzeptieren?**

### **14.5 Zwänge**

Zwanghaftes Verhalten beginnt üblicherweise aus Protest gegen etwas. Der tatsächliche Protest kann in einem früheren Leben begonnen haben. Daher muss man bei der Frage, wogegen man dadurch protestiert, eine sehr aufgeschlossene Einstellung haben. Dabei können Sie auf eigenartige Antworten stoßen, die nicht in Ihr jetziges Leben passen. Sie könnten aber die korrekten Antworten für das Leben sein, in dem Sie den Protest erschaffen haben. Sehr seltsame Antworten können bei diesem Prozess auftauchen.

Sobald ein Zwang beginnt, wird das Geistwesen weitere mentale Belastungen zusätzlich zum ursprünglichen Protest ansammeln. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn ein Zwang nicht wie von Zauberhand vollständig verschwindet, sobald Sie den Protest gefunden haben. Aber der Zwang wird wesentlich schwächer sein und Sie dürften feststellen, dass Sie viel mehr Entscheidungsfreiheit haben als zuvor. Und da die spätere Belastung darauf aufbaute, wird sie im Laufe der Zeit eher abnehmen.

Finden Sie für den Zweck dieses Prozesses einen Zwang. Führen Sie dann das folgende immer und immer wieder durch, bis eine größere Befreiung stattfindet.

**14.5a) Wogegen könnten Sie dadurch protestieren?**

**14.5b) Was wäre hier die Kommunikation?**

**14.5c) Wer sollte das bestätigen?**

## **14.6 Chronische körperliche Zustände**

Derselbe Prozess, der oben unter 14.5 beschrieben wurde, kann auch bezüglich eines chronischen körperlichen Zustands durchgeführt werden. Das ist nützlich bei Krankheiten und wenn etwas nicht heilt, das längst verheilt sein sollte. Bei körperlichen Unfällen ist es nicht immer anwendbar, obwohl jemand manchmal einen Unfall aus Protest herbeiführt.

Sobald ein körperlicher Zustand chronisch geworden ist, neigt er dazu, durch andere Dinge festgeschrieben zu werden (von Behindertenrente bis zu der Möglichkeit, dass man das Leiden benutzt, um Mitgefühl zu erhalten). Und es gibt weitere Faktoren, die chronische Zustände auslösen oder verstärken können (wir werden uns in einem späteren Kapitel damit beschäftigen). Aber manchmal könnte das Thema "Protest" der Schlüssel sein, um den Zustand zu beheben. Versuchen Sie es also und holen Sie soviel dabei heraus, wie Sie können.

## **14.7 Grundlegender Protest**

Im Grunde protestiert man gegen Dinge, zu denen man gezwungen wird oder wenn man daran gehindert wird, zu sein, zu tun und zu haben.

### **14.7.1 Sein**

Hier geht es darum, was jemand sein könnte, etwa ein Polizist, eine Prostituierte oder ein Elternteil usw.

**14.7.1a) Gegen welches Sein könnten Sie protestieren?**

**14.7.1b) Welches Sein könnten Sie akzeptieren?**

### **14.7.2 Tun**

Hier geht es darum, was jemand tun könnte, etwa Skifahren, stehlen oder laufen usw.

**14.7.2a) Gegen welches Tun könnten Sie protestieren?**

**14.7.2b) Welches Tun könnten Sie akzeptieren?**

### **14.7.3 Haben**

Hier geht es darum, was jemand haben könnte, etwa Geld, Gewehre oder Autos.

**14.7.3a) Gegen welches Haben könnten Sie protestieren?**

**14.7.3b) Welches Haben könnten Sie akzeptieren?**

#### **14.7.4 Verhindertes Sein**

**14.7.4a) Woran wurden Sie gehindert, es zu sein?**

**14.7.4b) Schreiben Sie alle Proteste auf, die Sie darüber haben könnten.**

**14.7.4c) Wer sollte das bestätigen?**

#### **14.7.5 Verhindertes Tun**

**14.7.5a) Woran wurden Sie gehindert, es zu tun?**

**14.7.5b) Schreiben Sie alle Proteste auf, die Sie darüber haben könnten.**

**14.7.5c) Wer sollte das bestätigen?**

#### **14.7.6 Verhindertes Haben**

**14.7.6a) Woran wurden Sie gehindert, es zu haben?**

**14.7.6b) Schreiben Sie alle Proteste auf, die Sie darüber haben könnten.**

**14.7.6c) Wer sollte das bestätigen?**

### **14.8 Proteste gegen Kommunikation**

**14.8a) Welchen Protest könnten Sie sich von jemand anders mitteilen lassen?**

**14.8b) Welchen Protest könnten Sie jemand anders mitteilen?**

**14.8c) Welchen Protest könnte ein anderer anderen mitteilen?**

### **14.9 Akzeptieren**

Gehen Sie an einen Ort mit vielen Leuten.

Schauen Sie die Leute an. Akzeptieren Sie bei jedem einzelnen, was er ist, und bestätigen Sie ihn geistig dafür.

## KAPITEL 15: PROBLEME

Wenn wir bei den Prozessen über Probleme sprechen, dann meinen wir nicht das, was man lösen kann, wie etwa ein mathematisches Problem. Es geht vielmehr um beständige Schwierigkeiten, die unverändert bleiben und die man anscheinend nicht lösen kann.

Zum Beispiel sprechen wir nicht über das Lösen des Problems, wie man das Betonfundament gießt, um ein neues Zimmer an ein Haus anzubauen. Das löst man, indem man Bautechnik studiert oder einen Fachmann beauftragt. Stattdessen reden wir über Probleme, z. B. dass man ein neues Zimmer anbauen muss und es sich aber nicht leisten kann. Hier ist ein Konflikt, bei dem zwei Dinge einander entgegengesetzt sind: die Notwendigkeit eines Zimmers und der Mangel an Geld.

Nach unserer Definition ist etwas nur dann ein wirkliches Problem, wenn es ein anhaltender Zustand ist, der besteht, weil zwei Dinge miteinander in Konflikt stehen.

Wenn es nur eines statt zwei wäre, würde es sich bis zu seinem natürlichen Ende entwickeln. Aber wenn zwei Dinge einander entgegengesetzt sind, dann bleiben sie aneinander hängen. Das bewirkt, dass die Aufmerksamkeit des Betroffenen sich darauf fixiert.

Theoretisch sollte man imstande sein, eine Seite von der anderen unterscheiden zu können. In unserem Beispiel würde man sich entweder eine Alternative zu dem zusätzlichen Zimmer ausdenken, oder eine andere Lösung für den Bedarf nach mehr Platz; oder man würde sich überlegen, wie man mehr Geld verdient oder billiger baut oder was auch immer. Dies sind die normalen Vorgänge im Leben, bei denen man die "ein-seitigen" Probleme löst. Diese sind ja kaum mehr als Übungen, wie man etwas bewerkstelligt.

Aber wenn zwei Dinge sich so ineinander verhaken, wird es schwierig, sie zu konfrontieren. Wenn jemand versucht, das Problem zu konfrontieren, dass er mehr Platz braucht, dann rührt er seine Geldsorgen auf und kann darüber nicht klar denken. Und wenn er versucht, seine Geldschwierigkeiten zu konfrontieren, dann wird er von seinen Sorgen bezüglich des zusätzlich benötigten Platzes abgelenkt. Und so bleibt das Problem bestehen, das ihn ständig belastet und sich niemals wirklich löst, sofern nicht eine Kraft von außen Einfluss nimmt.

Und er wird sich angewöhnen, bestimmte Arten von Problemen zu haben. Sogar wenn eine spezielle Situation durch großzügiges Glück gelöst wird, bringt er sich schnellstmöglich wieder in dieselbe Art von Schwierigkeiten.

Außerdem - und das widerspricht nun aller Logik und allem Anschein - erschafft er selbst beide Seiten des Problems, wenn er sich so sehr festgefahren hat. Er ist festgefahren, weil er beide entgegengesetzten Seiten des Problems selbst erschafft und sie gegeneinander gerichtet hält, und selbst in der Mitte dazwischen sitzt. Das ist der Grund, warum er nicht denken und etwas unternehmen kann, um die Situation zu ändern.

Es gibt noch mehr dazu zu sagen, aber wir sollten erst ein paar Prozesse durchführen.

Die meisten dieser Prozesse verwenden als erste Frage "Was ist das Problem?". Es sind einfache abwechselnde Fragen, wobei Sie das Problem finden und dann etwas über dieses Problem, dann wieder das Problem usw. Sie müssen immer wieder das Problem finden, weil es sich verändern wird und Ihr Bewusstsein darüber zunehmen wird. Auch könnte ein früheres Problem sichtbar werden, das dem späteren zugrunde liegt. Sie sollten sich also nicht unbedingt immer dasselbe Problem anschauen.

## **15.1 Konfrontieren**

Dies ist sehr einfach. Wechseln Sie nur die beiden Anweisungen ab, wobei Sie das Problem von allen Seiten betrachten oder, falls erforderlich, sich ein dem zugrunde liegendes Problem anschauen.

**15.1a) Was ist das Problem?**

**15.1b) Welchen Teil des Problems könnten Sie konfrontieren?**

## **15.2 Spiele und Erschaffen**

Ganz zu Beginn haben wir das Nichts durch eine Unendlichkeit des Erschaffens ausgeglichen. Wenn die direkte Fähigkeit zu erschaffen blockiert wird, versucht man, zu der reichhaltigen Vielfalt immer noch beizutragen, indem man interessante Spiele spielt. Wenn man das auch nicht mehr tun kann, erschafft man zwanghaft Probleme, weil das für einen wenigstens irgendeine Art von Spiel und Erschaffen ist.

Wenn jemand Probleme oder Spiele erfindet, beginnt er ursächlich zu erschaffen, und kann das feststeckende zwanghafte Erschaffen loswerden, das das Problem aufrechterhält.

Jeder der drei folgenden Prozesse hat zwei Anweisungen, die miteinander abgewechselt werden.

**15.2.1a) Was ist das Problem?**

**15.2.1b) Erfinden Sie ein Problem vergleichbarer Größenordnung.**

**15.2.2a) Was ist das Problem?**

**15.2.2b) Erfinden Sie etwas Schlimmeres als das Problem.**

**15.2.3a) Was ist das Problem?**

**15.2.3b) Erfinden Sie ein Spiel, das interessanter wäre als das Problem.**

## **15.3 Mehr zum Thema Konfrontieren**

**15.3a) Welches Problem könnten Sie konfrontieren?**

**15.3b) Welches Problem könnte ein anderer konfrontieren?**

**15.3c) Welches Problem könnten andere konfrontieren?**

## **15.4 Lösungen**

Wenn man solch ein Problem hat (zwei entgegen gesetzte Dinge) und es löst, ohne es zu konfrontieren oder die Ursache des Konfliktes zu beseitigen, dann behebt die Lösung das ursprüngliche Problem nicht wirklich. Sie verdeckt es nur. In unserem Beispiel, wo es um ein zusätzliches Zimmer geht (vielleicht wird nun ein zweites Schlafzimmer für ein Kind benötigt) und wo nicht genug Geld dafür vorhanden ist, könnte man das lösen, indem man sich Geld leiht oder sogar, indem man sich scheiden lässt.

Dies wird dann eine neue fixe Idee, weil man die Lösung aufrechterhalten muss, um das ursprüngliche Problem zu vermeiden. Und da es fixiert ist, wird es seinerseits ein neues Problem werden. Dieser Mechanismus hält sich selbst aufrecht und führt zu immer mehr Problemen.

Dazu führen wir ein paar Prozesse durch.

**15.4.1a) Was ist das Problem?**

**15.4.1b) Welche Lösungen hatten Sie für das Problem?**

**15.4.2a) Welches Problem hatte jemand anders mit Ihnen?**

**15.4.2b) Welche Lösungen hatte er für das Problem?**

**15.4.3a) Welches Problem hatte ein anderer mit anderen?**

**15.4.3b) Welche Lösungen hatten sie für das Problem?**

## **15.5 Unvollständige Kommunikationen**

Die frühesten Probleme entstanden durch festgefahrene Ideen, die auf dem Thema Protest beruhten. Damit hatten wir uns im vorigen Kapitel befasst. Aber der Protest selbst entsteht durch Hindernisse bei der Kommunikation. Daher kann man auch Probleme behandeln, indem man sich um gestoppte Kommunikationen kümmert.

**15.5.1a) Was ist das Problem?**

**15.5.1b) Welche Kommunikationen bezüglich dieses Problems haben Sie unvollständig gelassen?**

**15.5.2a) Welches Problem hatte jemand anders mit Ihnen?**

**15.5.2b) Welche Kommunikationen bezüglich dieses Problems hat er unvollständig gelassen?**

**15.5.3a) Welches Problem hat jemand anders mit anderen gehabt?**

**15.5.3b) Welche Kommunikationen bezüglich dieses Problems haben sie unvollständig gelassen?**

## **15.6 Verantwortung**

Man erschafft seine eigenen Probleme.

Führen Sie zuerst durch:

**15.6.1a) Was ist das Problem?**

**15.6.1b) Für welchen Teil dieses Problems könnten Sie verantwortlich sein?**

Und dann:

### **15.6.2a) Was ist das Problem?**

### **15.6.2b) Von welchem Teil des Problems könnten Sie zugeben, dass Sie es verursacht haben?**

## **15.7 Dualität**

Wir befassen uns mit Problemen, die aus zwei entgegen gesetzten Seiten bestehen. Daher sollten wir üben, zwei Dinge gleichzeitig wahrzunehmen.

Schauen Sie sich im Zimmer um und nehmen Sie zwei Dinge gleichzeitig wahr, bis Sie sich in Gedanken bequem mit zwei Dingen gleichzeitig beschäftigen können.

## **15.8 Beide Seiten behandeln**

Schauen wir uns nun die zweiseitige Natur der Probleme an. Und wir werden Ketten von Problemen zurückverfolgen, weil man immer wieder dasselbe Problem erschafft.

Dies kann man viele Male durchführen, wobei man jedes Mal ein Problem über eine Kette früherer ähnlicher Probleme zurückverfolgt. Das tut man, bis die Kette sich auflöst. Führen Sie das durch, bis Sie sich von der Last vergangener Probleme befreit fühlen.

Zuerst finden Sie ein Problem, oder erinnern Sie sich an eines. Dann führen Sie die folgenden Schritte wieder und wieder durch, bis das Problem sich entweder auflöst oder bis es massiver wird oder sich nicht mehr verändert (kein neues Material taucht auf). Wenn dies geschieht (massiver oder keine Veränderung), dann finden Sie ein früheres ähnliches Problem und führen Sie diese Schritte damit durch. Gehen Sie zu früheren ähnlichen Problemen, bis sich die Sache mit großer Erleichterung auflöst.

Die Anweisungen sind:

**15.8a) Nennen Sie das Problem, oder formulieren Sie es erneut.**

**15.8b) Finden Sie etwas über die eine Seite des Problems heraus.**

**15.8c) Finden Sie etwas über die andere Seite des Problems heraus.**

## KAPITEL 16: MUSS HABEN UND KANN NICHT HABEN

Wenn Sie etwas zu sehr haben wollen, dann läuft es oft vor Ihnen davon. Wenn Sie etwas zu sehr vermeiden wollen, dann wird es oft gerade Sie finden.

Stellen Sie sich vor, Sie wären im Wasser und würden zu sehr nach etwas greifen. Dadurch erzeugen Sie eine Welle, die das Gewünschte wegtreibt. Und dann denken Sie daran, wie Sie sich von etwas zu stark zurückziehen, dass ein Sog entsteht, der es zu Ihnen hinzieht.

Es ist nicht so, dass Sie etwas, das Sie mögen, nicht bekommen und haben können. Es ist jedoch so, dass Sie, wenn Sie etwas unbedingt haben und behalten wollen, in Schwierigkeiten kommen. Gehen Sie mit Leichtigkeit an die Sache heran und nicht mit Verzweiflung. Je verzweifelter Sie sind, desto schwieriger wird es.

Man könnte sagen, dass sich Ihre Energie Ihnen entgegengesetzt verhält. Sie versuchen, das herbeizuziehen, was Sie haben müssen. Auch versuchen Sie, das weg zu schieben, was Sie nicht haben wollen oder können. Dadurch entsteht eine Art unangenehmes Vakuum. Es ist mit den Energiestaus vergleichbar, die durch die entgegen gesetzten Kräfte eines Problems entstehen (zwei Dinge, die gegeneinander drücken, bilden so etwas wie eine Wand). Doch ist dies dynamischer, wenn Liebe, Ruhm und Glück vor Ihnen weglaufen und unerwünschte Dinge ständig auf Ihrem Teller landen.

Steigern Sie Ihre Fähigkeit zu akzeptieren so weit, dass Sie bereit sind, zu haben und nicht zu haben - dass Sie sich an etwas freuen können, ohne es unbedingt und zwanghaft haben zu müssen - dass Sie ohne Interesse von etwas weggehen können, ohne es zurückzuweisen und einen Gefühlsumschwung zu erleben. Dann können Sie sich über den obigen Mechanismus erheben und ihn auflösen. Das ist das wirkliche Geheimnis des Erfolgs. So führt man ein magisch glückliches Leben, in dem die guten Dinge auf einen zukommen, statt einem systematisch aus dem Weg zu gehen.

Eine der besten Arten, ein Haben-Müssen zu beseitigen, besteht darin, sich vorzustellen, wie man die Sache verschwendet. Manchmal fühlt sich das so an, als würde man einige Anweisungen lang Dinge in ein Vakuum hineinbringen. Dann löst sich das Hindernis auf, und Sie werden feststellen, dass es leicht ist, etwas zu haben, wenn man ein bisschen davon weggibt.

Das können Sie weiter ausbauen, indem Sie sich vorstellen, wie Sie es anderen geben und andere es Ihnen geben.

Wir werden dies bei einigen üblichen "Knöpfen" durchführen (ein "Knopf" ist etwas, das man drückt oder das jemand anders bei einem drückt, um eine Reaktion hervorzurufen - mit anderen Worten, es ist ein heißes Thema).

In einigen Fällen könnte das Thema etwas sein, das Sie versuchen zu meiden, anstatt es haben zu wollen. In diesem Fall sollten Sie die Sache nicht verschwenden, sondern sich stattdessen vorstellen, wie Sie mehr davon haben. Dies betrifft nur den ersten Prozess (die anderen bleiben gleich). Das nächste Kapitel beschäftigt sich eingehender mit dieser Variation. An dieser Stelle gilt: Wenn Sie von einem dieser Dinge sich lieber zurückziehen möchten statt sie haben zu wollen, verwenden Sie "mehr haben" statt "verschwenden" beim ersten Prozess zu dem betreffenden Thema.

## 16.1 Geld

### 16.1.1

Stellen Sie sich vor (d.h. erfinden und erschaffen Sie ein geistiges Bild), auf welche Arten man Geld verschwenden könnte. Malen Sie sich wirkliche körperliche Handlungen aus, die Geld verschwenden. Stellen Sie sich nach und nach jeweils eine Art vor, so gut Sie können. Tun Sie dies, bis sich etwas auflöst oder verschwindet.

Wenn das Bedürfnis und Verlangen wirklich dringend war, werden Sie oft Wärme und Energie (eine angenehme Empfindung) spüren, wenn das Hindernis wegfällt.

Es gibt natürlich ein paar Leute, die diesbezüglich bereits in einem guten Zustand sind. In diesem Fall mag das Ergebnis nicht dramatisch sein; man wird sich nach mehreren Anweisungen vielleicht einfach gut fühlen.

Aber sogar viele reiche Leute sind bezüglich Geld nicht in einer guten geistigen Verfassung, weil sie von ihrem Vermögen gefangen gehalten werden.

### 16.1.2

Geld ist die Energie der Gesellschaft und muss frei fließen.

Wenden Sie diese Prozesse abwechselnd an:

**16.1.2a) Stellen Sie sich vor, einem anderen Geld zu geben.**

**16.1.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, dass ein anderer Ihnen Geld gibt.**

**16.1.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, dass ein anderer anderen Geld gibt.**

### 16.1.3

Geld ist nur ein Mittel für den Austausch. Es ist nur ein Symbol oder ein Ersatz für tatsächliche Arbeit oder Besitz.

Wenden Sie diese Prozesse abwechselnd an:

**16.1.3a) Wofür könnte Geld ein Ersatz sein?**

**16.1.3b) Was könnte ein Ersatz für Geld sein?**

### 16.1.4

Sie müssen frei annehmen und zurückweisen können. Also machen wir dies:

**16.1.4a) Welches Geld könnten Sie annehmen?**

**16.1.4b) Welches Geld könnten Sie ablehnen?**

Sie können dieselbe Sache sowohl annehmen als auch zurückweisen (mit anderen Worten, Sie könnten beides bequem tun).

### 16.1.5

Dies wird mit geschlossenen Augen durchgeführt. Stellen Sie sich eine Wolke von Geld um Ihren Körper herum vor. Dann nehmen Sie die Wolke und schieben sie in Ihren Körper (ziehen Sie die Wolke nicht hinein; schieben Sie sie von außen hinein und stellen Sie sich dies so gut vor, wie Sie können). Führen Sie einige Anweisungen durch, wobei Sie sich jedes Mal eine neue Wolke aus Geld vorstellen.

Danach führen Sie folgende Anweisung mehrmals durch: stellen Sie sich eine Geldwolke vor, werfen Sie sie weit weg und lassen Sie sie in der Ferne explodieren. Tun Sie dies einige Male.

Dann gehen Sie wieder zurück zum ersten Schritt und schieben die Geldwolke in Ihren Körper hinein. Wechseln Sie zwischen beiden Aktionen ab, indem Sie jede ein paar Anweisungen lang ausführen.

Wenn es schwierig ist, die Geldwolke wegzuworfen oder sie in den Körper zu schieben, dann führen Sie die entgegengesetzte Anweisung einige Male aus (schieben Sie Geldwolke in den Körper, bis Sie sie loswerden können, oder werden Sie sie los, bis Sie sie in den Körper schieben können).

Zu Beginn dieser Übung stellen Sie sich schmutziges und minderwertiges Geld vor, und später (wenn Sie damit gut umgehen können) verbessern Sie schrittweise die Qualität, bis Sie sich besonders schönes Geld vorstellen (Gold oder was auch immer).

Am besten stellen Sie es sich um Sie herum vor und nicht nur vor Ihnen.

Tun Sie dies, bis Sie sich wirklich gut fühlen und Geld bequem haben oder zurückweisen können.

### 16.1.6

Nun schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, dass Sie auf eine große Stadt herabblicken - am besten eine Stadt, mit der Sie einigermaßen vertraut sind und gegen die Sie keine starke Abneigung haben.

Finden Sie Ansammlungen und Strömungen von Geld in der Stadt. Greifen Sie zu jeder hinunter und treten Sie mit ihr in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Zu Beginn könnten Sie feststellen, dass diese Dinge Sie einsaugen oder dass es Ihnen schwer fällt, die Verbindung zu lösen.

Setzen Sie dies fort, bis Sie mit Leichtigkeit danach greifen und sich davon lösen können, ohne dass Sie damit Schwierigkeiten haben oder ein Bedürfnis, in Verbindung zu bleiben.

Eine geldgierige Seele, die sich zwischen zwei Leben befindet, kann man oft herumführen, indem man sich etwas Gold vorstellt; sie wird dem Gold folgen. Dieser Prozess sollte Sie gegen solch dumme Tricks immun machen.

Diese gesamte Gruppe von Prozessen sollten Sie fortsetzen, bis Sie Geld bequem haben oder nicht haben können; Sie sollten keinerlei Zwang spüren, es zu bekommen oder zu vermeiden. Wenn Sie ein Verlangen oder einen Zwang fühlen, gehen Sie zurück und führen Sie die obigen Prozesse erneut durch.

Hiernach sollten Sie feststellen, dass es einfacher ist, vernünftig über Geld nachzudenken und dass es weniger schwierig ist, es zu erhalten; denn Sie vertreiben es nun nicht mehr, indem Sie sich daran zu sehr festkrallen. Ein bisschen könnte Ihnen sogar großzügigerweise in den Schoß fallen. Und Sie dürften nicht länger durch Ihre eigene Gier gefangen sein.

## 16.2 Sex und Empfindung

Wir behandeln hier den Geschlechtsakt als einen Vorgang von intensiver angenehmer Empfindung, nicht um Liebe und Bewunderung. Diese Gefühle stehen auf einer viel höheren Stufe und werden später behandelt.

Allgemein geht es hier also um starke angenehme Empfindungen. Wenn das Thema Sex für Sie nicht zutrifft (weil Sie zu jung sind, oder warum auch immer), dann setzen Sie "Vergnügen" oder "angenehme Empfindungen" anstelle von "Sex" in die Anweisungen ein.

Auch wenn Sie an einer Droge fest hängen, die ein tolles Gefühl von Vergnügen oder Hochstimmung erzeugt, dann behandeln Sie sie mit dieser ganzen Gruppe von Prozessen (verwenden Sie dabei "Hochstimmung" oder ein anderes angemessenes Wort) - entweder ausschließlich, oder zusätzlich dazu, dass Sie die Prozesse auch zum Thema Sex durchführen.

Diese Prozesse werden so verwendet wie diejenigen in Abschnitt 16.1, sofern nichts anderes angegeben ist.

### 16.2.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, Sex zu verschwenden.

#### 16.2.2

16.2.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen sexuelle Empfindungen zu geben.

16.2.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, dass ein anderer Ihnen sexuelle Empfindungen gibt.

16.2.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, dass jemand, den Sie sich als Partner wünschen, mit jemand anders Sex hat.

16.2.2d) Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie jemand anders helfen, dass er oder sie Sex mit jemand hat, den Sie sich als Partner wünschen.

Bei c) und d) geht es nicht darum, an einer Orgie teilzunehmen. Es geht um selbstlose Hilfe für jemand anders, obwohl Sie selbst die Person begehren.

Dies unterscheidet sich etwas von der Art, wie wir das Thema Geld behandelt haben. Denn Sex ist in einem gewissen Grad für einen selbst, ob man nun gibt oder empfängt (Fragen a) und b)). Sie müssen auch anderen erlauben, zu haben, um in einem Bereich wirklich frei zu sein. Daher werden die Anweisungen c) und d) benötigt.

#### 16.2.3

16.2.3a) Wofür könnte Sex ein Ersatz sein?

16.2.3b) Was könnte ein Ersatz für Sex sein?

#### 16.2.4

16.2.4a) Welchen Sex oder welche angenehme Empfindung könnten Sie akzeptieren?

16.2.4b) Welchen Sex oder welche angenehme Empfindung könnten Sie ablehnen?

### **16.2.5**

Stellen Sie sich mengenweise sexuell attraktive Körper vor, die sich um Sie herum befinden. Sie können bekleidet sein oder nicht. Lassen Sie sie starke sexuelle Empfindungen in Ihre Richtung ausstrahlen. Beginnen Sie mit unanständigen und minderwertigen Körpern (sie sollten aber immer noch sexy sein). Arbeiten Sie schrittweise in Richtung auf ideale Körper.

Schieben Sie die Körpermengen, die Sie sich bildlich vorgestellt haben, ein paar Mal in Ihren Körper. Dann werfen Sie sie weit weg und lassen sie explodieren. Tun Sie das einige Male. Wechseln Sie beide Schritte ab, so wie oben in 16.1.5).

Achten Sie darauf, dass bei diesem Prozess etwas Masse oder ein Gegenstand benötigt wird. Wenn Sie ihn bezüglich etwas anderem als Sex durchführen - etwa Hochstimmung - sollten Sie eine geeignete Masse auswählen und sich vorstellen; diese sollte die Empfindung enthalten und sie in Ihre Richtung ausstrahlen.

### **16.2.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinunterschauen, wie oben in 16.1.6).

Finden Sie begehrenswerte sexuelle Strömungen und Aktivitäten. Greifen Sie zu jeder hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie danach mit Leichtigkeit greifen und sich davon lösen können, ohne Schwierigkeiten zu haben oder ein Bedürfnis, damit in Verbindung zu bleiben.

## **16.3 Lebensmittel und Essen**

Unsere Körper müssen aufgrund ihrer Funktionsweise essen. Da dieses Bedürfnis regelmäßig ist, können hierbei leicht Dinge entstehen wie "muss haben" oder "kann nicht haben".

### **16.3.1 Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie leckeres Essen verschwenden.**

### **16.3.2**

**16.3.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie einem anderen leckeres Essen geben.**

**16.3.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen leckeres Essen gibt.**

**16.3.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen leckeres Essen gibt.**

### **16.3.3**

**16.3.3a) Wofür könnte Essen ein Ersatz sein?**

**16.3.3b) Was könnte ein Ersatz für Essen sein?**

### **16.3.4**

**16.3.4a) Welches leckere Essen könnten Sie akzeptieren?**

**16.3.4b) Welches leckere Essen könnten Sie ablehnen?**

Führen Sie dann auch durch:

**a) Welches ungenießbare Essen könnten Sie akzeptieren?**

**b) Welches ungenießbare Essen könnten Sie zurückweisen?**

### **16.3.5**

Stellen Sie sich nun bildlich vor, dass Sie von riesigen Mengen äußerst angenehmem Essen umgeben sind. Beginnen Sie mit leckerem aber minderwertigem Essen (was immer das für Sie ist) und verbessern Sie schrittweise die Qualität.

Schieben Sie das Essen in Ihren Körper und werfen Sie es weg, so wie es oben in 16.1.5 beschrieben ist.

### **16.3.6**

Nun schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt herunterschauen, so wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Ansammlungen von leckerem Essen und mengenweise Leute, die Freude am Essen haben. Greifen Sie jedes Mal hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht und ohne Schwierigkeiten danach greifen und sich lösen können und kein Bedürfnis haben, damit in Verbindung zu bleiben.

## **16.4 Arbeit und Arbeitsplätze**

Obwohl Sie es vielleicht hassen, zu arbeiten, sind Arbeit und Arbeitsplätze etwas, das die meisten Leute zum Überleben brauchen.

Hier verwenden wir den Begriff "Arbeit" in den Anweisungen, denn es ist nicht immer ein üblicher Beruf mit einem Gehalt. Haushaltstätigkeiten, zur Schule gehen, gemeinnützige Arbeit oder eine Rolle oder Aufgabe, die man übernommen hat und für die man verantwortlich ist, zählen auch dazu.

Beachten Sie aber, dass es hier um wünschenswerte Arbeit geht und nicht um gleichförmige Schuferei oder Sklavenarbeit.

**16.4.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, wünschenswerte Arbeit zu verschwenden.**

**16.4.2**

**16.4.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie jemand anders wünschenswerte Arbeit geben.**

**16.4.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie jemand anders Ihnen wünschenswerte Arbeit gibt.**

**16.4.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen wünschenswerte Arbeit gibt.**

**16.4.3**

**16.4.3a) Wofür könnte Arbeit ein Ersatz sein?**

**16.4.3b) Was könnte ein Ersatz für Arbeit sein?**

**16.4.4**

**16.4.4a) Welche wünschenswerte Arbeit könnten Sie akzeptieren?**

**16.4.4b) Welche wünschenswerte Arbeit könnten Sie ablehnen?**

Führen Sie dann auch durch:

**a) Welche unerwünschte Arbeit könnten Sie akzeptieren?**

**b) Welche unerwünschte Arbeit könnten Sie ablehnen?**

**16.4.5**

Stellen Sie sich nun Wolken von Arbeitsgegenständen vor, was immer für Sie mit Arbeit zu tun hat. Beginnen Sie mit minderwertigen Arbeitsgegenständen und gehen Sie dann zu besseren über.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

**16.4.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinunterschauen, so wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Orte mit wünschenswerter Arbeit, die Sie gern tun würden. Greifen Sie zu jedem hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht und ohne Schwierigkeiten danach greifen und sich lösen können und kein Bedürfnis haben, damit in Verbindung zu bleiben.

## **16.5 Wünschenswerter Besitz**

Hier wollen wir die Dinge behandeln, die Sie wirklich gern haben wollen und vielleicht nicht haben können. Dies könnten Autos, Stereoanlagen, chinesische Vasen, Juwelen oder was auch immer sein.

Wenn Sie einen starken Wunsch nach Kindern, Haustieren oder sogar Pflanzen oder anderen besonderen Dingen haben, dann wiederholen Sie diese ganze Gruppe von Prozessen in Bezug darauf.

Man kann dies auch bezüglich schöner Dinge durchführen, wobei man die Ästhetik der Gegenstände betont, besonders bei Kunstgegenständen.

### **16.5.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, wünschenswerte Gegenstände zu verschwenden.**

#### **16.5.2**

**16.5.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen begehrten Gegenstände zu geben.**

**16.5.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen begehrten Gegenstände gibt.**

**16.5.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen begehrten Gegenstände gibt.**

#### **16.5.3**

**16.5.3a) Wofür könnten begehrten Gegenstände ein Ersatz sein?**

**16.5.3b) Was könnte ein Ersatz für begehrten Gegenstände sein?**

#### **16.5.4**

**16.5.4a) Welche begehrten Gegenstände könnten Sie akzeptieren?**

**16.5.4b) Welche begehrten Gegenstände könnten Sie ablehnen?**

Führen Sie dann auch durch:

**a) Welche unerwünschten Gegenstände könnten Sie akzeptieren?**

**b) Welche unerwünschten Gegenstände könnten Sie ablehnen?**

#### **16.5.5**

Stellen Sie sich nun Wolken von begehrten Gegenständen vor, wobei Sie mit minderwertigen beginnen und dann zu besseren übergehen.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

### **16.5.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinabschauen, so wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Ansammlungen begehrenswerter Gegenstände. Greifen Sie zu jedem hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie sich davon.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht und ohne Schwierigkeiten danach greifen und sich lösen können und kein Bedürfnis haben, damit in Verbindung zu bleiben.

## **16.6 Liebe und Bewunderung**

Das Verlangen nach Liebe und Bewunderung ist für ein Geistwesen etwas sehr grundlegendes.

Ein Verlangen nach Ruhm und / oder Respekt kann man hier auch behandeln.

### **16.6.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, Liebe und Bewunderung zu verschwenden.**

#### **16.6.2**

**16.6.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen Liebe und Bewunderung zu geben.**

**16.6.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen Liebe und Bewunderung gibt.**

**16.6.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen Liebe und Bewunderung gibt.**

#### **16.6.3**

**16.6.3a) Wofür könnte Liebe und Bewunderung ein Ersatz sein?**

**16.6.3b) Was könnte ein Ersatz für Liebe und Bewunderung sein?**

#### **16.6.4**

**16.6.4a) Welche Liebe könnten Sie akzeptieren?**

**16.6.4b) Welche Liebe könnten Sie ablehnen?**

Führen Sie dann auch durch:

**a) Welche Bewunderung könnten Sie akzeptieren?**

**b) Welche Bewunderung könnten Sie ablehnen?**

### **16.6.5**

Stellen Sie sich nun Menschenmengen vor, die Ihnen Liebe und Bewunderung entgegenbringen. Beginnen Sie mit minderwertigen Leuten und gehen Sie dann zu besseren über.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

### **16.6.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinabschauen, so wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Aktivitäten, die mit Liebe oder Bewunderung zu tun haben. Greifen Sie jedes Mal hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht und ohne Schwierigkeiten danach greifen und sich lösen können und kein Bedürfnis haben, damit in Verbindung zu bleiben.

## **16.7 Andere Bereiche**

Wenn es etwas anderes gibt, bei dem Sie sich gezwungen fühlen, dass Sie es haben müssen, es aber anscheinend nicht haben können, dann können Sie eine Gruppe von Prozessen bilden, um das zu behandeln. Diese sind ähnlich zu den obigen Prozessen.

Tragen Sie die entsprechende Sache in die Leerstellen ein.

**16.7.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, \_\_\_\_\_ zu verschwenden.**

### **16.7.2**

**16.7.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen \_\_\_\_\_ zu geben.**

**16.7.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, dass ein anderer Ihnen \_\_\_\_\_ gibt.**

**16.7.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, dass ein anderer anderen \_\_\_\_\_ gibt.**

### **16.7.3**

**16.7.3a) Wofür könnte \_\_\_\_\_ ein Ersatz sein?**

**16.7.3b) Was könnte \_\_\_\_\_ ersetzen?**

### **16.7.4**

**16.7.4a) Welche \_\_\_\_\_ könnten Sie akzeptieren?**

**16.7.4b) Welche \_\_\_\_\_ könnten Sie ablehnen?**

### **16.7.5**

Stellen Sie sich nun Wolken von \_\_\_\_\_ vor oder Gegenstände, die \_\_\_\_\_ für Sie darstellen. Diese sollten Sie von allen Seiten umgeben.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

### **16.7.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinab sehen, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Ansammlungen von \_\_\_\_\_ oder Aktivitäten, die mit \_\_\_\_\_ zu tun haben. Greifen Sie jedes Mal herunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht und ohne Schwierigkeiten danach greifen und sich lösen können und kein Bedürfnis haben, damit in Verbindung zu bleiben.

# KAPITEL 17: MUSS VERMEIDEN UND KANN ES NICHT LOSWERDEN

Dies ist die andere Seite der Schwierigkeit "muss haben / kann nicht haben", die im vorigen Kapitel besprochen wurde. Hier sind die Dinge, von denen viele Leute meinen, dass sie sie vermeiden müssen; aber anscheinend können sie sie nicht loswerden.

Als wir Dinge behandelten, die jemand "haben muss", begannen wir damit, diese zu verschwenden. So wurde die stecken gebliebene Strömung (der Versuch, es zu bekommen) umgekehrt. Sobald dies erreicht ist, führten wir allgemeine Prozesse bezüglich des Akzeptierens und Ablehnens durch. Dies stabilisiert den Betreffenden, so dass er sich nicht wieder in dasselbe Durcheinander bringt.

Wenn jemand erfolglos versucht, etwas loszuwerden (und es fast so aussieht, als würde er es sich herein ziehen), dann muss der erste Prozess genau anders herum sein. Weil er zwanghaft vermeidet, muss er sich Arten vorstellen, wie er mehr davon haben kann - was immer es auch ist. Das tut man, bis sich der feststeckende Punkt auflöst. Danach führt man die restlichen Prozesse genau so durch wie bei "haben müssen". Denn dadurch gelangt derjenige zu einem Punkt, an dem er willentlich und ohne Zwang Dinge annehmen oder ablehnen kann.

Schauen Sie sich Abschnitt 16.1 im vorigen Kapitel an. Dort stehen allgemeine Informationen, wie man diese Prozesse durchführt.

Wir werden wieder einige übliche Dinge behandeln, die Leute oft vermeiden.

## 17.1 Gleichförmige Schufferei

Hier geht um das Gegenteil von wünschenswerter Arbeit. Dies ist die Tätigkeit, die jemand nicht tun möchte und woran er nicht interessiert ist; dennoch muss er es tun, aus was für Gründen auch immer.

Und je mehr er versucht, es zu vermeiden, desto mehr sucht es ihn heim.

### 17.1.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, mehr gleichförmige Schufferei zu haben.

#### 17.1.2

17.1.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen gleichförmige Schufferei aufzuerlegen.

17.1.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen gleichförmige Schufferei auferlegt.

17.1.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen gleichförmige Schufferei auferlegt.

#### 17.1.3

17.1.3a) Wofür könnte gleichförmige Schufferei ein Ersatz sein?

**17.1.3b) Was könnte ein Ersatz für gleichförmige Schufferei sein?**

**17.1.4**

**17.1.4a) Welche gleichförmige Schufferei könnten Sie akzeptieren?**

**17.1.4b) Welche gleichförmige Schufferei könnten Sie ablehnen?**

**17.1.5**

Stellen Sie sich nun Wolken von Dingen um Sie herum vor, die mit gleichförmiger Schufferei zu tun haben.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

**17.1.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt herunterschauen, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Aktivitäten, die mit gleichförmiger Schufferei zu tun haben. Greifen Sie zu jeder hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Lösen Sie dann diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht danach greifen und sich lösen können und keine Neigung haben, dem Herstellen der Verbindung auszuweichen.

## **17.2 Schmerz**

Die meisten Menschen mögen keinen Schmerz. Bei dem Versuch, ihn zu vermeiden, stoßen sie oft auf mehr Schmerz. Also sollten wir das jetzt aufgreifen.

**17.2.1 Stellen Sie sich Arten vor, mehr Schmerz zu haben.**

**17.2.2**

**17.2.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen Schmerz zu geben.**

**17.2.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen Schmerz gibt.**

**17.2.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen Schmerz gibt.**

**17.2.3**

**17.2.3a) Wofür könnte Schmerz ein Ersatz sein?**

**17.2.3b) Was könnte Schmerz ersetzen?**

## **17.2.4**

**17.2.4a) Welchen Schmerz könnten Sie akzeptieren?**

**17.2.4b) Welchen Schmerz könnten Sie ablehnen?**

## **17.2.5**

Stellen Sie sich nun Wolken von Dingen um Sie herum vor, die mit Schmerz zu tun haben.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

## **17.2.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinabschauen, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Leute und Dinge, die mit Schmerz zu tun haben. Greifen Sie zu jedem hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht danach greifen und sich lösen können und keine Neigung haben, dem Herstellen der Verbindung auszuweichen.

## **17.3 Kritik**

Eine andere Sache, die wir oft zu vermeiden suchen und von der wir scheinbar nicht wegkommen, ist Kritik.

**17.3.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, mehr Kritik zu erhalten.**

### **17.3.2**

**17.3.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einen anderen zu kritisieren.**

**17.3.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Sie kritisiert.**

**17.3.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer andere kritisiert.**

### **17.3.3**

**17.3.3a) Wofür könnte Kritik ein Ersatz sein?**

**17.3.3b) Was könnte ein Ersatz für Kritik sein?**

### **17.3.4**

**17.3.4a) Welche Kritik könnten Sie akzeptieren?**

### **17.3.4b) Welche Kritik könnten Sie ablehnen?**

#### **17.3.5**

Stellen Sie sich Mengen kritischer Menschen um Sie herum vor.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

#### **17.3.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinabschauen, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Aktivitäten, die mit Kritik zu tun haben. Greifen Sie zu jeder hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie diese Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht danach greifen und sich lösen können und keine Neigung haben, dem Herstellen der Verbindung auszuweichen.

## **17.4 Verärgerung**

Auch versuchen wir oft, Verärgerung zu vermeiden, können aber anscheinend davon nicht weg kommen.

### **17.4.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, mehr Verärgerung zu erhalten.**

#### **17.4.2**

**17.4.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einen anderen zu verärgern.**

**17.4.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Sie verärgert.**

**17.4.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer andere verärgert.**

#### **17.4.3**

**17.4.3a) Wofür könnte Verärgerung ein Ersatz sein?**

**17.4.3b) Was könnte ein Ersatz für Verärgerung sein?**

#### **17.4.4**

**17.4.4a) Welche Verärgerung könnten Sie akzeptieren?**

**17.4.4b) Welche Verärgerung könnten Sie ablehnen?**

#### **17.4.5**

Stellen Sie sich nun Mengen von Leuten um Sie herum vor, die Sie verärgern.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

#### **17.4.6**

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt herabschauen, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Aktivitäten, die mit Verärgerung zu tun haben. Greifen Sie zu jeder hinunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie die Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht danach greifen und sich lösen können und keine Neigung haben, dem Herstellen der Verbindung auszuweichen.

### **17.5 Andere Bereiche**

Diese Fragen können für etwas anderes verwendet werden, das Sie zu vermeiden suchen. Das könnten Rechnungen oder Bestrafungen sein oder was auch immer.

Tragen Sie den entsprechenden Begriff in die Leerstellen ein.

**17.5.1 Stellen Sie sich bildlich Arten vor, mehr \_\_\_\_\_ zu haben (erhalten).**

#### **17.5.2**

**17.5.2a) Stellen Sie sich bildlich vor, einem anderen \_\_\_\_\_ zu geben.**

**17.5.2b) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer Ihnen \_\_\_\_\_ gibt.**

**17.5.2c) Stellen Sie sich bildlich vor, wie ein anderer anderen \_\_\_\_\_ gibt.**

#### **17.5.3**

**17.5.3a) Wofür könnte \_\_\_\_\_ ein Ersatz sein?**

**17.5.3b) Was könnte ein Ersatz für \_\_\_\_\_ sein?**

#### **17.5.4**

**17.5.4a) Welche \_\_\_\_\_ könnten Sie akzeptieren?**

**17.5.4b) Welche \_\_\_\_\_ könnten Sie zurückweisen?**

#### **17.5.5**

Stellen Sie sich um Sie herum Wolken von \_\_\_\_\_ vor oder Dinge, die \_\_\_\_\_ darstellen.

Schieben Sie sie in Ihren Körper und werfen Sie sie weg, wie oben in 16.1.5.

### 17.5.6

Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie auf eine große Stadt hinabblicken, wie oben in 16.1.6.

Finden Sie Ansammlungen von \_\_\_\_\_ oder Aktivitäten, die mit \_\_\_\_\_ zu tun haben. Greifen Sie jedes Mal herunter und treten Sie damit in Verbindung. Dann lösen Sie die Verbindung.

Setzen Sie dies fort, bis Sie leicht danach greifen und sich lösen können und keine Neigung haben, dem Herstellen der Verbindung auszuweichen.

# KAPITEL 18: URSACHE

Zu Beginn kann das Geistwesen handeln und ursächlich sein. Aber manchmal bedauert es, was es getan hat, und hindert sich an weiterem Tun. Und manchmal fühlt es sich schuldig oder schämt sich wegen dem, was es getan hat, und hält seine Kommunikationen und sich selbst von anderen zurück. Schließlich endet das Geistwesen in einem Zustand, wo es nicht handeln und nicht kommunizieren kann und sich selbst strengstens kontrolliert.

In diesem Kapitel geht es nicht um Ethik oder Moral oder Verantwortung oder Rechtfertigungen. Dies sind fortgeschrittenere Themen, denn zuerst muss man das Tun konfrontieren. Erst danach kann man geistig gesunde Schlussfolgerungen ziehen, was man tun sollte und was nicht.

Hier geht es nicht nur um Verbrechen oder böse Taten, die man zurückhält. Mit Lebensbereichen kann es soweit bergab gehen, dass man alles, was damit zu tun hat, zurückhält - nicht nur Böses sondern sogar Gutes und Schönes.

Die Betonung liegt hier darauf, alle Taten und Zurückhaltungen zu finden.

Wie wir es bereits mit den Kommunikationshindernissen taten, so ist auch hier die Absicht, die unbewussten Hindernisse zum Tun zu beseitigen. Wir wollen, dass jemand alles tun kann, ohne dass verborgene Beschränkungen ins Spiel kommen. Das heißt aber nicht, dass wir Verantwortungslosigkeit anstreben. Es bedeutet einfach, dass die Entscheidungen und Taten bewusst sind statt verborgen. Nur weil Sie alles tun können, heißt das nicht, dass alles wünschenswert oder nützlich ist.

Um dies noch deutlicher zu machen, erlauben Sie mir folgenden Hinweis: Sich zurückzuhalten ist einer der stärksten Faktoren, der den Sinn für Ethik eines Geistwesens verfallen lässt. Die dunkle Last des Bedauerns führt zu weiteren Fehlern, die man dann noch mehr bedauert. Mit anderen Worten, dies kann sich mehr und mehr steigern. Wir wollen die Abwärtsspirale durchbrechen, die bewirkt, dass jemand immer unfähiger wird, zu handeln.

## 18.1 Bereitschaft zu tun

Wir fangen sehr einfach an. Diese Anweisungen werden wie immer abwechselnd gegeben und immer wieder wiederholt.

**18.1a) Was wären Sie bereit, zu tun?**

**18.1b) Was wären Sie bereit, jemand anders tun zu lassen?**

**18.1c) Was wären Sie bereit, andere tun zu lassen?**

## 18.2 Bereitschaft zu enthüllen

**18.2a) Was wären Sie bereit, zu enthüllen?**

**18.2b) Was wären Sie bereit, jemand anders enthüllen zu lassen?**

**18.2c) Was wären Sie bereit, andere enthüllen zu lassen?**

## **18.3 Bereitschaft herauszufinden**

**18.3a) Was sollten die Leute nicht über Sie herausfinden?**

**18.3b) Wem könnten Sie dies gefahrlos erzählen?**

**18.3c) Was sollten die Leute nicht über jemand anders herausfinden?**

**18.3d) Wem könnten sie dies gefahrlos erzählen?**

## **18.4 Der Körper**

Nun behandeln wir spezielle Bereiche, wobei wir mit Körpern beginnen. Jeder Prozess hat zwei Anweisungen, die man abwechselnd ausführt.

**18.4.1a) Was haben Sie mit Ihrem Körper getan?**

**18.4.1b) Wovon haben Sie sich abgehalten, es mit Ihrem Körper zu tun?**

**18.4.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere mit ihren Körpern getan?**

**18.4.2b) Wovon hat ein anderer oder wovon haben andere sich abgehalten, mit ihren Körpern zu tun?**

**18.4.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, mit ihren Körpern zu tun?**

**18.4.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere zurückgehalten, es mit ihren Körpern zu tun?**

**18.4.4a) Was könnten Sie jemand anderem erlauben, über Ihren Körper herauszufinden?**

**18.4.4b) Was, das mit Ihrem Körper zu tun hat, haben Sie versteckt gehalten?**

**18.4.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es über deren Körper herausfinden?**

**18.4.5b) Was, das mit deren Körpern zu tun hat, hat ein anderer oder haben andere versteckt gehalten?**

## **18.5 Sex**

Beachten Sie, dass Sex nicht nur den Geschlechtsakt bezeichnet, sondern auch sexuelle Beziehungen. In der Kindheit würde dies auch mit einschließen, dass Jungen Mädchen necken usw.

**18.5.1a) Was haben Sie bezüglich Sex getan?**

**18.5.1b) Von welchem Tun bezüglich Sex haben Sie sich abgehalten?**

**18.5.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich Sex getan?**

**18.5.2b) Von welchem Tun bezüglich Sex hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**

**18.5.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich Sex zu tun?**

**18.5.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich Sex abgehalten?**

**18.5.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie bezüglich Sex herausfinden?**

**18.5.4b) Was über Sie bezüglich Sex haben Sie versteckt gehalten?**

**18.5.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich Sex über sie herausfinden?**

**18.5.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich Sex über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.5 Familie**

Dies können Eltern, Verwandte, Ehepartner, Kinder oder sogar Mitglieder einer eng zusammenlebenden Wohngemeinschaft sein. Wenn eine dieser Personen sehr stark geladen ist (ständiger Streit mit der Ehefrau, einem Elternteil usw.), dann verwenden Sie diese anstelle von Familie in den Anweisungen. Erst danach behandeln Sie das Thema Familie allgemein. Beachten Sie, dass Sie die allgemeine Bezeichnung verwenden (eine Ehefrau) statt Ihre derzeitige Frau, damit gegebenenfalls frühere ähnliche Dinge hervorkommen können.

**18.5.1a) Was haben Sie bezüglich Ihrer Familie getan?**

**18.5.1b) Von welchem Tun bezüglich Ihrer Familie haben Sie sich abgehalten?**

**18.5.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich der Familie getan?**

**18.5.2b) Von welchem Tun bezüglich der Familie hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**

**18.5.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich der Familie zu tun?**

**18.5.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich der Familie abgehalten?**

**18.5.4a) Wovon könnten Sie herausfinden, dass andere es über Sie bezüglich der Familie herausfinden?**

**18.5.4b) Was über Sie bezüglich der Familie haben Sie versteckt gehalten?**

**18.5.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich der Familie über sie herausfinden?**

**18.5.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich der Familie über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.6 Arbeit**

Dies ist der Bereich von Arbeit, Beruf und Gruppentätigkeiten, wo Sie eine gewisse Verantwortung haben, dass etwas erledigt wird. Das schließt die Hausarbeit und das Aufpassen auf die Kinder mit ein. Falls ein besonderer Bereich zu stark geladen ist, führen Sie die Anweisungen wieder speziell daraufhin aus. Erst danach behandeln Sie das allgemeine Thema Arbeit.

**18.6.1a) Was haben Sie bezüglich Arbeit getan?**

**18.6.1b) Von welchem Tun bezüglich Ihrer Arbeit haben Sie sich abgehalten?**

**18.6.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich Arbeit getan?**

**18.6.2b) Von welchem Tun bezüglich Arbeit hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**

**18.6.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich Arbeit zu tun?**

**18.6.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich Arbeit abgehalten?**

**18.6.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie bezüglich Arbeit herausfinden?**

**18.6.4b) Was über Sie bezüglich Arbeit haben Sie versteckt gehalten?**

**18.6.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich Arbeit über sie herausfinden?**

**18.6.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich Arbeit über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.7 Gesellschaft**

Dieser Bereich umfasst Regierungen, Gerichte, Polizisten, Anwälte, Krieg und die Armee, Demonstranten, rassistische Vorurteile, Ideologien, soziale Klassen usw. Falls ein besonderes Thema stark geladen ist, bearbeiten Sie es zuerst, bevor Sie die Gesellschaft im Allgemeinen behandeln.

**18.7.1a) Was haben Sie bezüglich der Gesellschaft getan?**

**18.7.1b) Von welchem Tun bezüglich der Gesellschaft haben Sie sich abgehalten?**

- 18.7.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich der Gesellschaft getan?**
- 18.7.2b) Von welchem Tun bezüglich der Gesellschaft hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**
- 18.7.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich der Gesellschaft zu tun?**
- 18.7.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich der Gesellschaft abgehalten?**
- 18.7.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie bezüglich der Gesellschaft herausfinden?**
- 18.7.4b) Was über Sie bezüglich der Gesellschaft haben Sie versteckt gehalten?**
- 18.7.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich der Gesellschaft über ihn herausfinden?**
- 18.7.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich der Gesellschaft über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.8 Denken und Kreativität**

Dieser Bereich steht einem Geistwesen sehr nahe. Er umfasst Gedanken und Ideale und geht bis zum Gebiet der Ästhetik und Kreativität. Er kann auch Ethik, Wissen und Verstehen umfassen.

- 18.8.1a) Was haben Sie bezüglich Denken oder Kreativität getan?**
- 18.8.1b) Von welchem Tun bezüglich Denken oder Kreativität haben Sie sich abgehalten?**
- 18.8.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich Denken oder Kreativität getan?**
- 18.8.2b) Von welchem Tun bezüglich Denken oder Kreativität hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**
- 18.8.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich Denken oder Kreativität zu tun?**
- 18.8.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich Denken oder Kreativität abgehalten?**
- 18.8.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie bezüglich Denken oder Kreativität herausfinden?**
- 18.8.4b) Was über Sie bezüglich Denken oder Kreativität haben Sie versteckt gehalten?**

**18.8.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich Denken oder Kreativität über sie herausfinden?**

**18.8.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich Denken oder Kreativität über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.9 Andere Bereiche**

Bereiche, mit denen Sie Ärger und Schwierigkeiten haben, enthalten oft schädliche Taten, eingeschränkte Aktivität und zurückgehaltene Geheimnisse.

Wenn Sie also mit jemandem, etwas oder einem Thema echte Schwierigkeiten haben, tragen Sie es in die Leerstellen ein. Führen Sie diesbezüglich diese Gruppe von Prozessen durch.

Sie können dies auch bezüglich anderer allgemeiner Bereiche durchführen, etwa Lebewesen, Geister, Religion oder sogar - falls Sie ein fortgeschrittener Anwender sind, oder beim zweiten Durchgang - hinsichtlich Erschaffen und Zerstören.

**18.9.1a) Was haben Sie bezüglich \_\_\_\_\_ getan?**

**18.9.1b) Von welchem Tun bezüglich \_\_\_\_\_ haben Sie sich abgehalten?**

**18.9.2a) Was hat ein anderer oder was haben andere bezüglich \_\_\_\_\_ getan?**

**18.9.2b) Von welchem Tun bezüglich \_\_\_\_\_ hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**

**18.9.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen erlauben, bezüglich \_\_\_\_\_ zu tun?**

**18.9.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere bezüglich \_\_\_\_\_ abgehalten?**

**18.9.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie bezüglich \_\_\_\_\_ herausfinden?**

**18.9.4b) Was über Sie bezüglich \_\_\_\_\_ haben Sie versteckt gehalten?**

**18.9.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es bezüglich \_\_\_\_\_ über sie herausfinden?**

**18.9.5b) Was hat ein anderer oder andere bezüglich \_\_\_\_\_ über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.10 Die allgemeine Version**

Sobald genug spezielle Bereiche behandelt worden sind, können Sie es mit einem allgemeinen (nicht einschränkenden) Prozess beenden, um alles aufzugreifen, was noch übrig sein könnte.

**18.10.1a) Was haben Sie getan?**

**18.10.1b) Von welchem Tun haben Sie sich abgehalten?**

**18.10.2a) Was hat ein anderer oder andere getan?**

**18.10.2b) Von welchem Tun hat ein anderer oder haben andere sich abgehalten?**

**18.10.3a) Was würden Sie einem anderen oder anderen zu tun erlauben?**

**18.10.3b) Wovon haben Sie einen anderen oder andere abgehalten?**

**18.10.4a) Wovon könnten Sie zulassen, dass andere es über Sie herausfinden?**

**18.10.4b) Was haben Sie über sich selbst versteckt gehalten?**

**18.10.5a) Was könnte ein anderer oder andere gefahrlos zulassen, dass Sie es über sie herausfinden?**

**18.10.5b) Was hat ein anderer oder andere über sich selbst versteckt gehalten?**

## **18.11 Vergebung der vergangenen Existenz**

Natürlich könnten Sie bei den obigen Prozessen Dinge aus vergangenen Leben aufgegriffen haben. Das wurde weder empfohlen noch wurde davon abgeraten.

Aber hier geht es nun um Dinge, die außerhalb unserer bewussten Erinnerung liegen, aber vielleicht im Hintergrund existieren - außer Sichtweite.

Wir existieren alle seit einer langen, langen Zeit und haben fast alles Gute und Schlechte getan. Das meiste liegt unsichtbar im Verborgenen. Das gilt auch für Leute, die sich an viele ihrer vergangenen Leben erinnern.

Der Schlüssel, um dies wirklich aufzulösen, liegt im Vergeben. Wenn man anderen vergibt, verzeiht man auch sich selbst. Diese Fragen sind nicht auf Dinge begrenzt, an die Sie sich erinnern, dass Sie sie getan haben. Sie sind nicht einmal auf Dinge begrenzt, die Sie überhaupt getan haben. Vorstellungskraft und Spekulation sind hier durchaus angebracht. Vielleicht müssen Sie sogar etwas sagen, dass Sie wirklich nie getan haben, damit es Sie einfach nicht mehr stört.

Dies ist ein großer Schritt, und Sie sollten es bis zu einem größeren Gefühl der Erleichterung und Freiheit durchziehen.

**a) Welche schreckliche Sache könnten Sie getan haben?**

**b) Stellen Sie sich vor, dass man es Ihnen vergibt.**

**c) Welche schreckliche Sache könnten andere oder ein anderer Ihnen angetan haben?**

**d) Beschließen Sie (so gut Sie können), dass Sie es ihnen vergeben.**

**e) Welche schreckliche Sache könnte ein anderer einem anderen oder anderen angetan haben?**

**f) Stellen Sie sich vor, dass seine Opfer es ihm vergeben haben.**

Wenn Sie jede schreckliche Sache bearbeiten, von der Sie gehört haben oder an die Sie denken können, würden Sie vielleicht einen Christus-ähnlichen Zustand der totalen Vergebung erreichen. Aber das könnte mehr sein, als man beim ersten Durchgang durch dieses Buch erwarten kann. Doch für diesen Fall haben Sie ja noch den zweiten Durchgang.

## **KAPITEL 19: OVERTS, MOTIVATOREN UND ZURÜCKHALTUNGEN**

In diesem späten Stadium unserer Existenz können wir oft Verhaltensmuster beobachten, wie eine Person versucht, einem anderen Schaden zuzufügen.

Seit langer Zeit spielen wir Spiele mit Konflikten und Unterwerfung. Sogar die, die hoch stehende moralische Regeln befolgen, haben dies nicht wirklich überwunden, sondern sind oft nur in einer zeitweiligen Phase des Bedauerns. Das kann man daran sehen, mit welcher Energie sie die Bestrafung anderer verfolgen.

Ein wirklich hoher Sinn für Ethik würde umfassen, Vergebung zu akzeptieren und zu vergeben. Dies wurde im vorigen Kapitel angesprochen.

Lassen Sie uns für einen Moment das Thema der moralischen Rechtfertigungen beiseite legen (in einem späteren Kapitel befassen wir uns damit). Wir wollen einfach die Abläufe anschauen, die ins Spiel kommen, wenn ein Geistwesen einem anderen Schaden zufügt.

Betrachten wir zunächst diesen Fall: eine Tat wird begangen, die einen anderen oder andere offenkundig schädigt. Es geht nun nicht darum, ob es richtig oder falsch war und welche Absichten dahinter standen - es geht einfach nur um das Tun. Diese Taten werden in Scientology oft als Overts bezeichnet.

Dann gibt es eine Neigung, die Dinge im Gleichgewicht zu halten. Man wurde geschlagen und hat daher das Gefühl, dass man zurückschlagen kann. Deswegen behauptet man, dass der Schaden, den man anrichtet, motiviert war von dem Schaden, den man erlitten hatte. Aber wenn man darauf besteht, dass der Schaden ausgeglichen werden soll, so bleiben eigene Taten, die man beging, ohne dass man zuvor durch erlittenen Schaden motiviert wurde. Diese müssen durch zukünftige Taten gegen einen selbst (Motivatoren) ausgeglichen werden, die man meint, verdient zu haben.

Es läuft nach einem genauen Schema ab: man begeht Overts, für die man kein Motiv hat; danach erleidet man Motivatoren, bei denen einem derselbe Schaden zugefügt wird. Dieser Ablauf wird als Overt-Motivator-Folge bezeichnet. Er umfasst vollständig die Funktionsweise des Karmas, das in östlichen Lehren beschrieben wird. Aber wir verstehen diesen Ablauf besser, vor allem dass das Karma einem nicht von jemand anders auferlegt wird. Man erlegt es sich selbst auf.

Und schließlich gibt es das Zurückhalten des Schadens, den man angerichtet hat, die Schuldgefühle, das Verheimlichen und den Schrumpungs-Prozess, der auftritt, wenn man sich von der Gemeinschaft mit anderen zurückzieht.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit diesen Dingen, doch zunächst werfen wir einen Blick auf einige grundlegende Faktoren.

### **19.1 Die Realität duplizieren**

Im Grunde ist Realität nicht mehr als eine gemeinsame Illusion, die von den Geistwesen projiziert wird.

Die voneinander abgetrennten Wesen halten Abstand voneinander und betreiben miteinander Kommunikation; sie identifizieren sich nicht völlig miteinander, so dass sich Individualität zeigen und Erschaffen stattfinden kann.

Kommunikation bewirkt eine Duplikation zwischen Sender und Empfänger. Man könnte sagen, dass jeder Teilnehmer eine Kommunikation in seinem eigenen Universum erschafft und sie mit anderen synchronisiert, damit eine Duplikation von einem zum anderen stattfindet.

Die gesamte Realität könnte als eine beständige Kommunikation angesehen werden, die von jedem von uns an alle anderen geht.

In diesem Bereich haben wir schon einige Prozesse durchgeführt, speziell im Kapitel über Duplikation.

Es gibt immer eine gewisse Identifikation und Angleichung zwischen den Partnern einer gegenseitigen Kommunikation.

Das betrifft auch körperliche Kommunikation. Ob Sie jemanden umarmen oder schlagen - ganz tief im Innern stellt man sich die Realität vor, und wie diese zwischen den Betroffenen kopiert wird. Die Rolle des Täters und des Opfers befinden sich beide in den Universa beider betroffenen Wesen.

Das macht es sehr einfach, die Reaktion der anderen Seite zu fühlen oder die entgegen gesetzte Rolle zu duplizieren.

Das ist auch sehr wünschenswert, wenn die Kommunikation für beide Seiten wünschenswert ist.

Doch es öffnet die Türen zur Hölle, wenn die Kommunikation schädlich ist. Denn der Täter erschafft auch die Rolle des Opfers und umgekehrt. Beide könnten von da ab ständig zwischen beiden Rollen hin und her springen.

Daher gibt es die goldene Regel "Was Du nicht willst, dass man es Dir tu, das füg' auch keinem anderen zu". Aber man muss nicht nur bereit sein, die Tat zu akzeptieren, sondern die gesamte Erfahrung vom Gesichtspunkt des anderen aus. Es geht nicht darum, ob man es von seinem eigenen Gesichtspunkt her möchte, sondern ob man es vom Gesichtspunkt des anderen aus möchte, mit allen damit verbundenen Konsequenzen.

Gegenseitige Beeinflussungen finden ständig statt. Diese müssen nicht unbedingt beständig sein, und die Duplikationen müssen nicht unbedingt zwanghaft stattfinden.

Entscheidend ist hier das Nicht-Konfrontieren. Wenn man nicht bereit ist, die geschaffene Wirkung zu erleben - wenn man die entgegen gesetzte Rolle nicht konfrontieren will - dann bleibt die Sache in der Schwebe und wartet auf einen.

Zunächst verwenden wir den positiven Aspekt davon, statt den negativen. Das haben wir ja schon beim Erinnern an angenehme Augenblicke getan. Wenn man sich auf den positiven Aspekt konzentriert, zieht das Aufmerksamkeit und Energie aus den negativen Momenten, so dass diese schwächer werden. So wird man selbst stärker, so dass man es leichter hat, wenn man die negativen Momente konfrontiert.

Zu Beginn führen wir abwechselnd die folgenden Anweisungen durch:

**19.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, die sowohl für Sie als auch für jemand anders angenehm war.**

**19.1b) Durchlaufen Sie die Erfahrung vom Gesichtspunkt des anderen aus. Versuchen Sie zu fühlen, wie der andere sich gefühlt haben könnte.**

## 19.2 Empfindungen der anderen

Diese Übung besteht darin, die Dinge vom Gesichtspunkt anderer Leute zu fühlen und zu erleben.

Wenn Sie nicht viel körperlichen Kontakt mit anderen haben, können Sie daran schrittweise in den nächsten Tagen oder Wochen arbeiten, sobald sich Gelegenheiten dazu bieten. Doch sollten Sie wirklich daran arbeiten, selbst wenn Sie aus praktischen Gründen schon zur nächsten Übung vorangehen.

Es geht hierbei um angenehme gegenseitige Beeinflussungen anderer und darum, deren Empfindungen und Eindrücke von ihrem Gesichtspunkt aus zu duplizieren.

Sie können dies tun, indem Sie sich einfach vorstellen, wie Sie für jemanden, zu dem Sie sprechen, aussehen oder wie Sie sich anhören. Die beste Wirkung erzielt man aber, wenn dabei eine Berührung stattfindet; versuchen Sie, den Kontakt zu spüren, wie ihn der andere spürt.

Es ist ideal, wenn Sie hierfür einen Freund oder Partner haben, der es mit Ihnen durchführt; dann können Sie eine Aktion immer wieder üben. Schütteln Sie einfach die Hände oder legen Sie Ihren Arm um dessen Schulter. Tun Sie das immer wieder und versuchen Sie jedes Mal, wahrzunehmen, wie der andere es spürt.

Sie können das auch tun, indem Sie ein Tier streicheln - etwa eine Katze - und jedes Mal die Empfindung von deren Seite spüren.

Ein guter Masseur oder ein Chiropraktiker tun das oft instinktiv. Sie versuchen zu fühlen, welche Wirkung sie verursachen, und das verbessert ihre Wirksamkeit und Genauigkeit.

Und Sie können ein wenig davon auch versteckt üben. Versuchen Sie einfach, zu fühlen, was der andere fühlt, wenn Sie Hände schütteln oder dergleichen.

Beim Geschlechtsakt erlebt man die Empfindungen anderer meist am stärksten. Wenn dabei Zärtlichkeit und Gefühl im Spiel ist und nicht nur einfache körperliche Lust, fühlen die Partner oft etwas von den Empfindungen des anderen, sogar wenn sie es gar nicht bewusst versuchen. Wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt, sollten Sie dies wirklich bewusst versuchen.

## 19.3 Karma

Vielleicht gab es eine Zeit, als Sie fühlten, dass Sie jemandem Schaden zugefügt haben. Es könnte böswilliger Schaden gewesen sein, ein Missgeschick oder sogar, um andere zu schützen.

Falls dies nicht konfrontiert wurde, könnte es auf Sie lauern. Sie könnten es so eingerichtet haben, dass Sie die Wirkung erleben werden, die Sie selbst erschufen.

Eine einfache Lösung besteht darin, es jetzt zu konfrontieren, und die Auswirkung als bewusst geschaffenes geistiges Bild zu erleben. Sobald Sie es konfrontiert haben, werden Sie es nicht mehr mit sich herumtragen müssen; Sie müssen dann auch nicht mehr im Unterbewusstsein planen, sich selbst in der Zukunft eine Lektion zu erteilen.

Natürlich sind viele Dinge im Moment nicht geladen. Vieles ruht noch. Das ist der Grund, warum Sie mit so vielem so lange davongekommen sind.

In Wirklichkeit ist dieser Mechanismus nicht wirksam und verbessert noch nicht einmal die Moral. Die ausgleichende Gerechtigkeit schlägt meist so viel später nach dem ursprünglichen Overt zurück, dass kein Lerneffekt und keine Verhaltensbesserung statt findet.

Dies ist ein Mechanismus der Vergeltung. Falls Sie irgendwelche Vorbehalte haben, diesen aufzulösen, machen Sie sich bitte folgendes klar: Eine Person, die Dinge vom Gesichtspunkt anderer erleben kann, wird sich viel besser verhalten als jemand, der von einem Mechanismus beeinflusst wurde, der niemals richtig funktioniert hat.

Führen Sie dies wie folgt durch:

Wählen Sie ein Erlebnis aus, als Sie jemandem geschadet haben. Beginnen Sie mit leichteren Geschehnissen, insbesondere solchen, die Sie bedauerten - vielleicht ein unfreundliches Wort, oder als Sie die Gefühle eines anderen verletzt haben. Arbeiten Sie sich dann zu den schwereren voran, anstatt diese sofort aufzugreifen.

Sehen Sie sich das Erlebnis von der Seite des Opfers an, wobei Sie darauf schauen, wie es sich zu der Zeit fühlte.

Wenn sich dies nicht sofort mit etwas Erleichterung auflöst, dann nehmen Sie abwechselnd Ihre Handlung wahr und schauen diese vom Gesichtspunkt des anderen her an.

Wenn es anscheinend fester wird anstatt sich aufzulösen, dann suchen Sie nach einem früheren ähnlichen Geschehnis und behandeln es wie oben.

Wenn das Opfer zum Zeitpunkt der Tat nicht anwesend war (etwa beim Beschädigen eines geparkten Autos), dann stellen Sie sich vor, wie sie sich gefühlt haben könnten, als sie den Schaden entdeckten.

Wenn der Overt gegen eine Gruppe oder die Gesellschaft gerichtet war, stellen Sie sich einzelne Personen vor und welche Auswirkungen es auf sie gehabt haben könnte.

Behandeln Sie alle schädlichen Taten, die Ihnen einfallen, bis solche sich nicht mehr von selbst anbieten. Dann gehen Sie zum nächsten Abschnitt.

## **19.4 Die Seite des Opfers**

Auch das Opfer kann von diesem Nicht-Konfrontieren betroffen sein und sich die entgegengesetzte Seite herein ziehen. Leute dramatisieren oft das, was ihnen angetan wurde, indem sie es anderen antun.

Beginnen Sie wieder mit sehr leichten Geschehnissen, wie etwa veralbert oder herabgesetzt zu werden. Arbeiten Sie sich dann schrittweise zu schwereren Erlebnissen voran.

Behandeln Sie sie wie oben. Stellen Sie sich die Seite des Täters vor und konfrontieren Sie dessen Gesichtspunkt (der recht unangenehm sein könnte) vollständig.

Wenn ein Geschehnis sich auflöst, sollten Sie konfrontieren können, es zu tun, aber Sie sollten keinen Drang und kein Verlangen haben, es zu tun. Es könnte Zeiten geben, wo Sie jemandem wehtun müssen (z. B. wenn Sie einen Angreifer abwehren). Daher sollten Sie imstande sein, alles zu tun, aber Sie sollten kein Bedürfnis und keinen Zwang dazu haben.

## **19.5 Mehr über Overts**

Schauen Sie sich nun alle Bereiche an, in denen Sie ernste Probleme haben oder immer wieder in Schwierigkeiten kommen. Prüfen Sie, ob Sie da irgendeinen Schaden verursacht haben und lösen Sie ihn auf. Verwenden Sie dazu den Prozess, der in 19.3 beschrieben ist.

Sie sollten wissen, dass dies nicht der einzige Grund ist, dass Ihnen etwas zustößt. Nicht alle unerwünschten Vorkommnisse ereignen sich, weil das eigene Karma mit einem "ein Hühnchen zu rupfen" hat. Dies ist nicht der einzige Grund für Schwierigkeiten in einem Bereich.

Aber wenn die Schwierigkeiten bestehen bleiben, obwohl Sie sich bemüht haben, diese zu konfrontieren und damit umzugehen, dann sind Overts einer der wahrscheinlichsten Ursachen.

Beim Prozessing sollten Sie im Allgemeinen die Seite des Täters bevorzugen, weil sie zumindest ursächlich ist und nicht die Wirkungs-Position. Sie müssen auch konfrontieren, was Ihnen angetan wurde; aber wenn Sie dabei zu lange verweilen, könnte es passieren, dass Ihre Umwelt Sie beeinflusst, statt dass Sie Kontrolle darüber übernehmen.

Der größte Teil Ihrer Umwelt entstammt dem Lauf des Lebens und wurde nicht durch ein Karma vorbestimmt. Wenn Sie einen ursächlichen Gesichtspunkt aufrechterhalten, haben Sie die Kontrolle. Wenn Sie einen Gesichtspunkt haben, dass Sie Wirkung sind, werden Sie von jeder frischen Brise umgeweht.

## **19.6 Zurückhaltungen ("Withholds")**

Wenn ein Geistwesen Dinge zurückhält, bremst es seine eigenen Taten und verringert seine Stärke.

Beachten Sie, dass "zurückhalten" etwas anderes ist als einfach "nicht sagen". Der Withhold ist ein aktives sich Zurückhalten. Niemand zwingt Sie, jedem alles, aber auch alles zu erzählen. Aber wenn Sie daran arbeiten, Dinge zurückzuhalten, dann halten Sie auch sich selbst zurück.

Es gibt eine Anzahl Gründe, warum jemand sich selbst zurückhalten könnte.

Der erste liegt in guten Absichten, ähnlich wie eine gut gemeinte Lüge. Man könnte zum Beispiel jemanden ermutigen, der zu malen begonnen hat, und seine tatsächliche Meinung über sein erstes Gemälde zurückhalten - in der Erwartung, dass das nächste Bild besser wird.

Als zweites wären gesellschaftliche Gründe zu nennen. Es könnte Dinge geben, die man nicht als schädliche Taten ansieht, aber die man aus dem einen oder anderen Grund nicht für gesellschaftlich akzeptabel hält. Meist sind das einfache Peinlichkeiten oder Nichtübereinstimmungen mit der Gesellschaft über das, was richtiges Verhalten ist. Aber im Extremfall kann es sich um lebensbedrohende Situationen handeln, wie bei den Juden unter Hitler.

Als drittes ist der offensichtliche Grund, dass man etwas getan hat, das man als schädlich oder unrecht ansieht. Man hat das Gefühl, es verstecken zu müssen. Hierbei gibt es zusätzliche Erscheinungen (Schuldgefühle und Zurückschlagen, siehe oben).

Aber alle drei können einem Schwierigkeiten machen, weil man etwas zurückhält.

Wenn Sie zuviel zurückhalten, schneiden Sie Ihre eigenen Kommunikationslinien ab. Abgeschnittene Kommunikationen führen, wie früher in diesem Buch besprochen wurde, zu Problemen und anderen Schwierigkeiten.

Außerdem introvertiert man sich durch seine Zurückhaltungen. Man nimmt einen Wirkungs-Gesichtspunkt ein, statt einen ursächlichen Gesichtspunkt. Dadurch hat man das Leben nicht mehr unter Kontrolle, sondern wird von ihm beeinflusst.

Außerdem ist Zurückhalten eine Art, sich zurückzuziehen. Das verursacht oft, dass man sich Motivatoren für seine Overts herein zieht.

Daher ist es wünschenswert, das Zurückhalten vollständig zu beseitigen. Falls nötig, kann man sich entscheiden, etwas nicht zu erwähnen, ohne es aktiv zurückzuhalten. Dies ist auch nicht optimal, weil es sich einschränkend auf die Kommunikation auswirkt. Doch hat es nicht die Risiken einer wirklichen Zurückhaltung. Und in vielen Fällen werden Sie herausfinden, dass es besser ist, seine Zurückhaltungen zu bekennen. Aber es ist ideal, zuerst die Ladung der Zurückhaltungen loszuwerden; Ihr Urteilsvermögen wird in den Bereichen, in denen Sie bedeutende Zurückhaltungen haben, getrübt sein.

Man kann das auf eine ähnliche Weise beheben, wie es in einem früheren Kapitel zum Thema Kommunikation erfolgte.

Nehmen Sie sich einen Stapel Papier und schreiben Sie Bekenntnisse. Geben Sie dabei ausführliche Einzelheiten an. Richten Sie das Schreiben an Leute oder Gruppen, vor denen Sie Dinge zurückhalten.

Behandeln Sie alles, was Sie möglicherweise von irgendjemand zurückhalten. Besonders schlechte Taten, aber auch das, von dem Sie denken, es sei gerechtfertigt oder zum Wohle der anderen.

Setzen Sie das solange fort, bis Sie das Gefühl haben, wirklich alles gesagt zu haben und dass Sie nichts verbergen oder zurückhalten. Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie sich vollständig geöffnet und befreit haben. Bekenntnisse sind gut für die Seele.

Dann verbrennen Sie sie.

Danach schauen Sie sich neu und frisch an, von wem Sie Dinge zurückgehalten hatten.

Überlegen Sie, ob es nun angemessen wäre, die verschiedenen Dinge, die Sie zurückgehalten hatten, mitzuteilen. In einigen Fällen wird das so sein und Sie sollten das tun, um die Sache endgültig abzuschließen. In manchen Fällen könnte es sogar angemessen sein, die Sache irgendwie wieder gut zu machen oder eine Entschuldigung anzubieten. Das sollten Sie dann auch tun.

Und wenn das unpassend erscheint, Sie sich wohl darüber fühlen und Sie die Sache einfach so als erledigt betrachten können, ohne dass Ihre Aufmerksamkeit daran hängen bleibt, dann sollten Sie das so tun. Teilen Sie die Sache dann einfach nicht mit.

Aber wenn Sie das Gefühl haben, etwas zurückzuhalten oder schuldig zu sein, oder wenn es Sie drängt, den anderen anzugreifen oder ihn herabzusetzen, oder wenn Sie einen unkontrollierbaren Drang haben, darüber zu tratschen, dann befindet sich noch mehr Ladung in dem Bereich.

In diesem Fall ist entweder der obige Prozess noch nicht beendet und es gibt da noch mehr zu tun, oder die unten beschriebene Erscheinung der verfehlten Zurückhaltung muss behandelt werden.

Überprüfen Sie zunächst den folgenden Abschnitt. Wenn der die Sache nicht vollständig auflöst, gehen Sie zurück und schreiben mehr Bekenntnisse auf. Verbrennen Sie diese dann, und kehren Sie zu diesem Schritt zurück.

## **19.7 Die verfehlte Zurückhaltung ("Missed Withhold")**

Wenn eine Zurückhaltung beinahe entdeckt wird, so wird sie aufgerührt. Und wenn man unsicher ist, ob es herausgefunden wurde oder nicht, dann wird es noch mehr aufgerührt. In diesem Fall spricht man davon, dass die Zurückhaltung verfehlt wurde. Jemand hat es beinahe herausgefunden (oder hat es wirklich herausgefunden, aber Sie sind sich nicht sicher), aber er hat es verfehlt.

Dies kann dazu führen, dass die Aufmerksamkeit daran hängen bleibt. Es ist eines der lästigsten Erscheinungen in diesem Bereich.

Man kann bezüglich der Person, die es verfehlt hat, kritisch werden. Dies ist nicht der einzige Grund für Kritik, aber ein üblicher. Man versucht, die Urteilsfähigkeit und Glaubwürdigkeit der anderen Person zu mindern, weil sie die eigenen Missetaten bekannt machen könnte.

Achten Sie darauf, wenn jemand plötzlich und anscheinend ohne Grund (Sie haben nicht gerade sein Auto kaputtgefahren oder dergleichen) Ihnen gegenüber sehr kritisch wird - Sie könnten gerade ein paar heiße Zurückhaltungen bei ihm verfehlt haben. Falls das der Fall ist, versuchen Sie am besten zu erraten, was es ist. Probieren Sie, es für den anderen sicher genug zu machen, so dass er mit Ihnen wirklich darüber sprechen kann.

Was Ihre eigenen verfehlten Zurückhaltungen betrifft: wenn Ihre Aufmerksamkeit auf eine solche fixiert ist oder Ihnen Schwierigkeiten macht, weil Sie Angst haben, entdeckt zu werden, dann müssen Sie das bereinigen. Und wenn dies zu irgendeiner Zeit geschieht, während Sie an sich selbst Prozesse durchführen, sollten Sie das sofort aufgreifen und es aus dem Weg schaffen - denn oft beansprucht es zuviel Aufmerksamkeit.

Um eine verfehlte Zurückhaltung zu bereinigen, schreiben Sie zuerst auf, was Sie getan haben. Dazu gehört die genaue Zeit und der genaue Ort, was getan wurde und alles weitere, was Sie diesbezüglich zurückhalten. Wenn jemand anders direkt geschädigt wurde, konfrontieren Sie auch seinen Gesichtspunkt, wie oben beschrieben.

Dann finden Sie heraus, wer die Zurückhaltung beinahe herausfand und was er hierbei tat. Wiederholen Sie dies und finden Sie, wer sonst es noch beinahe herausgefunden hat, bis die Ladung sich auflöst.

Wenn Sie es nicht zu einer Befreiung bringen können, suchen Sie nach einer früheren ähnlichen verfehlten Zurückhaltung.

Im vorigen Abschnitt wurde es bereits erwähnt: wenn die Ladung wirklich beseitigt ist, müssen Sie es dem Betroffenen nicht erzählen. Aber es könnte das Beste sein, es ihm zu sagen. Lösen Sie zuerst die Ladung auf, weil deren Anwesenheit Ihr Urteilsvermögen behindert. Sobald sie sich aufgelöst hat, schauen Sie sich die Sache auf geistig gesunde und vernünftige Weise an - von Ihrem eigenen Gesichtspunkt und von dem des anderen. Entscheiden Sie, was die optimale Vorgehensweise wäre.

Mit Ethik und Moral werden wir uns noch beschäftigen. Zurzeit können Sie folgende Regel verwenden: werden Sie zuerst die Ladung los, und dann vertrauen Sie Ihrem Instinkt.

## KAPITEL 20: EIN SCHRITT WEITER HINAUS

An dieser Stelle versuchen wir, einen Schritt weiter aus dem Kampf und Konflikt herauszutreten, der oft als das tägliche Leben angesehen wird.

Aber es geht hier nicht darum, Verbindungen zu lösen und der Welt den Rücken zuzudrehen. Stattdessen ist das Ziel, aus dem Elend emporzusteigen und höhere Ebenen von Schönheit und Interesse zu erreichen.

### 20.1 Orte, an denen Sie nicht sind.

Dieser Prozess besteht darin, dass Sie Ihre Augen schließen und Orte finden, an denen Sie nicht sind. Finden Sie viele, viele Orte.

In einem gewissen Maße ist diese Frage ein Trick. Denn wenn Sie nachsehen, ob Sie irgendwo nicht sind, neigen Sie dazu, dorthin zu schauen. Wenn Sie dies tun, werden Sie feststellen, dass ihre Wahrnehmungen außerhalb Ihres Körpers sich zu verbessern beginnen.

Aber Sie üben hiermit auch die Wahrheit. Denn ursprünglich befanden Sie sich an keinem Ort. Das ist nur ein Spiel, das die Geistwesen spielen; sie tun so, als wären Sie an dem Ort, an dem sie wahrnehmen und handeln.

Setzen Sie dies fort, bis Sie das Gefühl haben, exterior zu sein. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Wahrnehmungen schwach oder unzutreffend sind.

Bei vielen der folgenden Prozesse werden Sie aufgefordert, sich in einer Stadt oder belebten Gegend umzuschauen. Dies tun Sie mit geschlossenen Augen, wobei Sie es "exterior" ansehen. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, können Sie diesen Prozess oder diejenigen in dem vergangenen Kapitel über Exteriorisation wiederholen. Es wird nicht erwartet, dass Ihre Wahrnehmungen gut sind. Finden Sie trotzdem die Dinge.

### 20.2 Angreifen

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior-Gesichtspunkt verwenden.

Wechseln Sie diese Anweisungen ab; finden Sie ein paar Leute für jede Anweisung, bevor Sie zur nächsten gehen.

**20.2a) Finden Sie ein paar Leute, von denen Sie nicht angegriffen werden.**

**20.2b) Finden Sie ein paar Leute, die von Ihnen nicht angegriffen werden.**

**20.2c) Finden Sie ein paar Leute, die sich nicht gegenseitig angreifen.**

### 20.3 Hass

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior-Gesichtspunkt verwenden.

Wechseln Sie diese Anweisungen ab; finden Sie ein paar Leute für jede Anweisung, bevor Sie zur nächsten gehen.

**20.3a) Finden Sie einige Leute, von denen Sie nicht gehasst werden.**

**20.3b) Finden Sie einige Leute, die von Ihnen nicht gehasst werden.**

**20.3c) Finden Sie einige Leute, die sich gegenseitig nicht hassen.**

## **20.4 Befehle**

Führen Sie dies durch wie oben in 20.2.

**20.4a) Finden Sie einige Leute, die Ihnen keine Befehle geben.**

**20.4b) Finden Sie einige Leute, denen Sie keine Befehle geben.**

**20.4c) Finden Sie einige Leute, die anderen keine Befehle geben.**

**20.4d) Finden Sie einige Leute, die von anderen keine Befehle erhalten.**

**20.4e) Finden Sie einige Leute, die sich selbst keine Befehle geben.**

## **20.5 Schöne Dinge**

Führen Sie dies durch wie oben 20.2.

**20.5a) Finden Sie einige Dinge, die schön anzusehen sind.**

**20.5b) Finden Sie einige Dinge, die ein anderer schön anzusehen fände.**

**20.5c) Finden Sie einige Leute, die schöne Dinge anschauen.**

**20.5d) Finden Sie einige Leute, die anderen schöne Dinge zeigen.**

## **20.6 Sicher**

**20.6a) Finden Sie einige Orte, an denen Sie sicher wären.**

**20.6b) Finden Sie einige Orte, an denen ein anderer sicher wäre.**

**20.6c) Finden Sie einige Orte, an denen Ihr Körper sicher wäre.**

**20.6d) Finden Sie einige Orte, an denen die Körper von anderen sicher wären.**

## **20.7 Spiele**

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior - Gesichtspunkt verwenden.

**20.7a) Finden Sie ein wünschenswertes Spiel.**

**20.7b) Finden Sie ein nicht wünschenswertes Spiel.**

## 20.8

**20.8a) Welches Spiel wären Sie bereit, zu spielen?**

**20.8b) Welches Spiel wäre ein anderer bereit, zu spielen?**

**20.8c) Welches Spiel wären Sie bereit, einen anderen spielen zu lassen?**

## 20.9 Spiele erfinden

Sie müssen die Spiele nicht in Einzelheiten ausarbeiten. Erfinden Sie einfach Dinge und stellen Sie es sich bildlich vor - je wilder desto besser. Sie müssen nicht originell sein.

**20.9a) Erfinden Sie ein wünschenswertes Spiel.**

**20.9b) Erfinden Sie ein nicht wünschenswertes Spiel.**

## 20.10 Ziele

**20.10a) Denken Sie an einige Ziele, die Sie nicht haben.**

**20.10b) Denken Sie an einige Ziele, die andere nicht haben.**

**20.10c) Denken Sie an einige Ziele, die Sie nicht für einen anderen haben.**

**20.10d) Denken Sie an einige Ziele, die ein anderer nicht für Sie hat.**

**20.10e) Denken Sie an einige Ziele, die ein anderer nicht für andere hat.**

## 20.11 Mehr zum Thema Ziele

**20.11a) Denken Sie an ein wünschenswertes Ziel.**

**20.11b) Denken Sie an ein nicht wünschenswertes Ziel.**

**20.11c) Denken Sie an ein Ziel, dass andere wünschenswert fänden.**

**20.11d) Denken Sie an ein Ziel, dass andere nicht wünschenswert fänden.**

## 20.12 Emotionen

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior - Gesichtspunkt benutzen.

Finden Sie für jede der folgenden Emotionen eine Person, die diese Emotion fühlt. Stellen Sie eine Verbindung zu demjenigen her, und erleben Sie die Emotion einen Moment lang gemeinsam mit der Person. Dann lösen Sie die Verbindung und gehen zur nächsten Emotion.

Gehen Sie in der angegebenen Reihenfolge immer wieder durch die Emotionen durch. Sobald Sie sich wirklich gut darüber fühlen, anderer Leute Emotionen zu erleben, setzen Sie den Prozess fort, bis Sie Fröhlichkeit erreichen. Dann beenden Sie den Prozess bei Fröhlichkeit.

**20.12a) Apathie**

**20.12b) Traurigkeit**

**20.12c) Furcht**

**20.12d) Wut**

**20.12e) Ablehnung**

**20.12f) Langeweile**

**20.12g) Konservatismus**

**20.12h) Fröhlichkeit oder Begeisterung**

## **20.13 Kontrolle**

**20.13a) Was wären Sie bereit, zu kontrollieren?**

**20.13b) Was wären Sie bereit, unkontrolliert zu lassen?**

**20.13c) Bei was wären Sie bereit, es einen anderen kontrollieren zu lassen?**

**20.13d) Bei was wären Sie bereit, dass ein anderer es unkontrolliert lässt?**

**20.13e) Was wäre ein anderer bereit, zu kontrollieren?**

**20.13f) Was wäre ein anderer bereit, unkontrolliert zu lassen?**

## **20.14 Bewusstsein**

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior - Gesichtspunkt benutzen.

Finden Sie Leute und beschließen Sie mehr Bewusstsein in sie hinein (beabsichtigen Sie, dass sie sich bewusster werden).

## **20.15 Besser gehen**

Schauen Sie sich in einer großen Stadt oder belebten Gegend um, wobei Sie einen Exterior - Gesichtspunkt benutzen.

Finden Sie Leute und beschließen Sie, dass es ihnen im Leben besser geht.

## KAPITEL 21: AFFINITÄT, REALITÄT UND KOMMUNIKATION

Affinität (oder Gern haben), Realität (oder Übereinstimmung) und Kommunikation bilden ein zusammenhängendes Dreieck, das sich als Ganzes ausdehnt oder schrumpft. Diese Erscheinung ist so üblich, dass Scientology es als ARK - Dreieck bezeichnet.

Wenn das ARK für etwas zunimmt, dann erreicht man auch ein größeres Verstehen. Daher gibt es auch die Gleichung  $ARK = Verstehen$ . Eine nützliche Technik für Lehrer besteht darin, das ARK der Lernenden für das Thema zu steigern. Dann verstehen sie es leichter. Die Techniken aus dem Kapitel über das Lernen beruhen tatsächlich auf dieser Idee: der Steigerung des ARK in dem Bereich, der zu lernen ist.

Wir haben es hier wieder mit gegenseitiger Beeinflussung zu tun. Wenn Sie mehr Kommunikation betreiben, werden Sie den Gesprächspartner mehr mögen und engere Übereinstimmung erlangen. Dadurch nimmt Ihre Neigung zu, noch mehr Kommunikation mit ihm zu betreiben.

Dies ist keine absolute Tatsache. Dadurch, dass Sie Kommunikation betreiben, sind Sie nicht gezwungen, überein zu stimmen. Aber es gibt einen Trend in diese Richtung, weil Sie einfach mehr herausfinden und Ihr Verstehen erhöhen.

Diese Faktoren des ARK kann man sich so vorstellen, als ob sie zwischen Wesen hin- und herströmen oder ausgetauscht werden. Leute betreiben Kommunikation, sie mögen einander, sie stimmen miteinander überein usw. Oder sie brechen und lehnen diese Verbindungen ab.

Manchmal geschieht dieses Brechen aus einem guten Grund. Üblicherweise kommt es aber aus mechanischen Gründen zustande und war weder nötig noch erwünscht.

Das Problem liegt darin, dass diese Faktoren miteinander verknüpft sind. Wenn zum Beispiel eine Kommunikation versehentlich abgeschnitten wird, gibt es plötzlich auch kein Gern haben und keine Übereinstimmung.

Außerdem könnte man sagen, dass damit geistige Energie in Verbindung steht. Wenn das ARK plötzlich abgeschnitten wird, neigt diese Energie dazu, auf einen zurückzufallen. Dadurch entstehen sozusagen geistige Narben, wo weitere Brüche leichter entstehen können. Diese beziehen ihre Kraft von der Ansammlung früherer ähnlicher Brüche.

Wenn jemand beispielsweise oft erlebt hat, dass seine Affinität zurückgewiesen wurde, wird er diesbezüglich überempfindlich. Beim kleinsten Anzeichen von Zurückweisung wird er verstimmt. Die Lösung besteht darin, die früheren Zurückweisungen zu konfrontieren, denn daher kommt der größte Teil der Verstimmung.

Man kann eine Strömung ebenso leicht durch Aufzwingen brechen wie durch Verhindern. Zu viel von etwas kann genau so unerwünscht sein wie zu wenig. Bei den meisten Leuten ist es ein heißer "Knopf", zu einer Übereinstimmung gezwungen zu werden; das verursacht oft einen sofortigen ARK - Bruch.

Diese ARK - Brüche sind nicht wünschenswert, denn das Ausmaß der Verstimmung steht meist in keinem Verhältnis zu der direkten Ursache.

Stellen wir uns vor, es gab ein spezielles Aufzwingen oder Verhindern von Affinität, Realität oder Kommunikation. Vielleicht hätte man es auf eine geistig gesunde und vernünftige Art beheben können, wenn derjenige es in dem Moment, als es geschah, konfrontiert hätte. Aber die geistige Ladung früherer Vorkommnisse wurde aufgerührt, und derjenige wurde stattdessen verstimmt.

Und bei der Verstimmung wurden alle drei Faktoren negativ. Nun brach die Kommunikation ab, es gab keine Übereinstimmung und derjenige mochte die Person oder Gruppe nicht mehr, um die

es ging. Nun ist es schwierig, festzustellen, was zuerst verkehrt lief; denn jetzt sind auch andere Dinge verkehrt.

Und da derjenige jetzt verstimmt ist, stellt er sich ungeschickt an und macht Fehler und alles wird schlimmer. Einer verstimmten Person wird fast immer geraten, sich zu beruhigen, weil die Dinge dann besser werden. Aber dass geschieht dann meist so, dass die Verstimmung verdrängt wird, statt die darin verwickelten Faktoren zu konfrontieren. Das lässt verborgene Ladung zurück, die später wieder ausgelöst werden kann.

Diese unsichtbare Ladung drückt einen herunter und führt zu einem unglücklichen Leben.

Sie löst sich auf, wenn man die zugrunde liegenden Momente findet, als Affinität, Realität und Kommunikation erzwungen oder verhindert wurden, was die Verstimnungen ausgelöst hatte. Besonders wirksam ist es, den ersten Moment zu finden, als es in diesem Leben oder sogar früher geschah. Denn spätere Ereignisse hängen an den früheren Vorkommnissen fest.

Wir gehen das an, indem wir einfache Erinnerungsprozesse in den verschiedenen Bereichen verwenden. Jede Gruppe von Prozessen sollte fortgesetzt werden, bis die Ladung in dem Bereich wegfällt.

Falls irgendeiner hiervon Ihnen Schwierigkeiten macht, weil er zuviel Ladung aufwühlt: konzentrieren Sie sich darauf, genaue Vorkommnisse zu finden und gehen Sie so früh wie möglich zurück.

## **21.1 Erzwungene Affinität**

Hier geht es um Momente, als Affinität oder Gern haben erzwungen wurde. Dies könnte beinhalten, dass darauf bestanden oder es gefordert wurde, oder jede Art des Bedrängens.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

**21.1.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand etwas oder jemanden mochte.**

**21.1.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie etwas oder jemand mochten.**

**21.1.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer etwas oder jemand mochte.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar so:

**21.1.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand Sie mochte.**

**21.1.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie ihn mochten.**

**21.1.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer ihn mochte.**

## **21.2 Verhinderte Affinität**

Hier geht es um Momente, als Affinität oder Gern haben behindert wurden. Dies könnte Ablehnung oder Zurückweisung mit einschließen.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

**21.2.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand etwas oder jemanden nicht mochte.**

**21.2.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie etwas oder jemand nicht mochten.**

**21.2.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer etwas oder jemand nicht mochte.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar so:

**21.2.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie die Affinität eines anderen zurückwiesen.**

**21.2.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand ihre Affinität zurückwies.**

**21.2.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand die Affinität eines anderen zurückwies.**

### **21.3 Positive Affinität**

Nun schließen wir dies mit Erinnerungen an positive Affinität ab.

**21.3a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie jemanden mochten.**

**21.3b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer Sie mochte.**

**21.3c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand einen anderen mochte.**

### **21.4 Erzwungene Übereinstimmung**

Hier geht es um Momente, als Übereinstimmung oder Realität erzwungen wurden. Das könnte beinhalten, dass darauf bestanden oder es gefordert wurde, oder jede Art des Bedrängens.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

**21.4.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand mit etwas oder jemand übereinstimmte.**

**21.4.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie mit etwas oder jemand übereinstimmen.**

**21.4.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer mit etwas oder jemand übereinstimmt.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar so:

**21.4.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand mit Ihnen übereinstimmt.**

**21.4.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie mit ihm übereinstimmten.**

**21.4.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer mit ihm übereinstimmte.**

## **21.5 Verhinderte Übereinstimmung**

Hier geht es um Momente, als Übereinstimmung oder Realität verhindert wurden. Dies könnte Ablehnung oder Zurückweisung mit einschließen.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

**21.5.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand mit etwas oder jemand nicht übereinstimmt.**

**21.5.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie mit etwas oder jemand nicht übereinstimmten.**

**21.5.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer mit etwas oder jemand nicht übereinstimmte.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar so:

**21.5.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie die Realität eines anderen zurückwiesen oder sich weigerten, mit ihm überein zu stimmen.**

**21.5.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand ihre Realität zurückwies oder sich weigerte, mit Ihnen überein zu stimmen.**

**21.5.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand die Realität eines anderen zurückwies oder sich weigerte, mit ihm überein zu stimmen.**

## **21.6 Positive Übereinstimmung**

Nun schließen wir dies mit Erinnerungen an positive Übereinstimmung ab.

**21.6a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie mit jemand übereinstimmten.**

**21.6b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand mit Ihnen übereinstimmte.**

**21.6c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand mit einem anderen übereinstimmte.**

## **21.7 Aufgezwungene Kommunikation**

Hier geht es um Momente, als Kommunikation aufgezwungen wurde. Das könnte beinhalten, dass darauf bestanden oder es gefordert wurde, und jede Art von Bedrängnis.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

**21.7.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand mit etwas oder jemand Kommunikation betrieb.**

**21.7.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie mit etwas oder jemand Kommunikation betrieben.**

**21.7.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer mit etwas oder jemand Kommunikation betrieb.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar:

- 21.7.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand mit Ihnen Kommunikation betrieb.**
- 21.7.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie mit ihm Kommunikation betrieben.**
- 21.7.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer mit ihm Kommunikation betrieb.**

## **21.8 Verhinderte Kommunikation**

Hier geht es um Momente, als Kommunikation verhindert wurde. Dies könnte Ablehnung oder Zurückweisung mit einschließen.

Diese Anweisungen werden abwechselnd gegeben.

- 21.8.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass jemand nicht mit etwas oder jemand Kommunikation betrieb.**
- 21.8.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass Sie nicht mit etwas oder jemand Kommunikation betrieb.**
- 21.8.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand darauf bestand, dass ein anderer nicht mit etwas oder jemand Kommunikation betrieb.**

Als nächstes führen Sie dies personenbezogen durch, und zwar:

- 21.8.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie die Kommunikation eines anderen zurückwiesen.**
- 21.8.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand Ihre Kommunikation zurückwies.**
- 21.8.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand gut mit jemand anders Kommunikation betrieb.**

## **21.9 Positive Kommunikation**

Nun schließen wir dies mit Erinnerungen an positive Kommunikation ab.

- 21.9a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie gut mit einem anderen Kommunikation betrieben.**
- 21.9b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand gut mit Ihnen Kommunikation betrieb.**
- 21.9c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand gut mit jemand anders Kommunikation betrieb.**

# KAPITEL 22: MEHR ÜBER VERSTIMMUNGEN

In diesem Kapitel befassen wir uns noch mehr mit dem Thema Verstimmungen.

Aber zunächst sei das E-Meter erwähnt, weil es in diesem Bereich ein nützliches Hilfsmittel ist.

Sie müssen kein E-Meter haben, um die Prozesse in diesem Kapitel durchzuführen. Aber Sie sollten zumindest wissen, was das ist und wie es funktioniert, denn Profis verwenden sie gewöhnlich. Außerdem werden E-Meter oft in technischen Scientology-Materialien erwähnt, die sich mit dem Behandeln von ARK - Brüchen (Verstimmungen) beschäftigen.

Das folgende ist nur eine kurze Einführung. Wirkliches Können beim Umgang mit dem E-Meter erfordert im Allgemeinen einen Kurs, der auch praktische Übungen enthält.

## 22.1 Das E-Meter

Bei den E-Metern der Scientologykirche und den gleichwertigen Geräten, die in der freien Zone erhältlich sind, handelt es sich um einfache Messinstrumente, die den elektrischen Widerstand des menschlichen Körpers anzeigen.

Wenn geistige Ladung aufgerührt oder befreit wird, ändert sich der elektrische Widerstand des Körpers entsprechend.

Diese Veränderungen sind jedoch gering und meist zu fein, um sie auf einem einfachen Ohm-Meter (Messgerät für elektrischen Widerstand) zu erkennen. Auf einer Skala, die den gesamten möglichen Bereich des menschlichen Körpers umfasst, sind die interessanten Reaktionen meist zu klein, um sie zu sehen.

Daher wird stattdessen eine Bereichseinstellung verwendet, um grob denjenigen Widerstandsbereich einzustellen, an dem der Körper sich gerade befindet. Die Nadelskala arbeitet wie ein Fenster in diesem speziellen Widerstandsbereich. Dadurch werden kleine Widerstandsänderungen in große Nadelreaktionen umgesetzt, die leichter zu sehen sind.

Aufgrund eines Fehlers in der frühen Theorie wurde irrtümlich gedacht, die Bereichswahl würde die emotionelle Tonstufe wiedergeben. Daher bezeichnete man dies als Tonarm. Er wurde daher mit Nummern von 0 bis 7 beschriftet, die heute nur willkürlich sind und damals die Emotionsstufen wiedergeben sollten.

Der normale oder nicht aberrierte Bereich auf diesem Tonarm liegt allgemein zwischen 2 (das sind 5000 Ohm) und 3 (das sind 12500 Ohm).

Höhere Widerstände (besonders Anzeigen oberhalb 4 oder 5 auf diesem Tonarm) zeigen im Allgemeinen, dass geistige Masse vorhanden ist. Wenn beim Durchführen eines Prozesses der Tonarm im normalen Bereich war und plötzlich zu steigen beginnt, zeigt das im Allgemeinen, dass ein Prozess zu lange durchgeführt worden war (über den Punkt hinaus, der das Endziel des Prozesses war); nun werden Dinge aufgerührt, ohne dass sie bereinigt werden. Der Betroffene fühlt sich oft müde und schwer. Die übliche Lösung besteht darin, den übergangenen Punkt der Befreiung ausfindig zu machen.

Extrem niedriger Widerstand zeigt im Allgemeinen, dass die Person überwältigt ist. Unter zu starker Belastung versucht man, Dinge unwirklich zu machen (sich von der Realität zu lösen). Das ist ein Versuch, der Belastung zu entkommen. Auf dem E-Meter zeigt sich das durch ein extremes Abfallen des Körperwiderstandes. Eine Abhilfe wäre, äußerst leichte Prozesse zu verwenden (etwa den ersten Prozess aus Kapitel 1), bis der Betreffende wieder zu sich selbst findet.

Die Nadelreaktionen können sehr hilfreich und interessant sein. Sie zeigen die Veränderungen von einem Moment zum nächsten, das geistige Zurückweichen oder die Reaktion auf Dinge.

Dies ist besonders nützlich, um Dinge zu untersuchen, die außer Sichtweite und doch zugänglich sind.

Das E-Meter reagiert nicht bei Dingen, die tief verschüttet sind. Und die gelegentlichen Reaktionen, wenn jemand über etwas nachdenkt oder zu einer Frage Überlegungen anstellt, sind nicht von Interesse; denn in diesen Bereichen kann der Betreffende bereits denken. Aber zwischen beiden Extremen liegt der Teil des Verstandes, der etwas versteckt, aber doch nicht außer Reichweite ist. An diesem Bereich sind wir interessiert, denn diese Dinge können wir mit Prozessen erreichen, um sie zu bereinigen. Und wenn dieser Bereich bereinigt wird, kommen mehr verschüttete Dinge, die unterhalb davon lagen, zum Vorschein und werden zugänglich.

Die E-Meterreaktionen dieses Bereiches erfolgen direkt, weil die Person über diese Dinge nicht nachdenkt sondern nur reagiert. Daher darf die Nadel nicht durch die oft üblichen Schaltungen gegen Überstrom geschützt werden. Dadurch würden die direkten Nadelreaktionen verschleiert werden.

Am besten ist das E-Meter dafür geeignet, um eine geistige Ladung ausfindig zu machen, die aufgerührt worden war.

Wenn zum Beispiel jemand verstimmt ist, kann man am E-Meter prüfen, ob der Bruch in Affinität, Realität, Kommunikation oder Verstehen erfolgte. Das E-Meter wird bei der Sache reagieren, die den ARK - Bruch auslöste, denn dort liegt die Ladung.

In den fünfziger Jahren wurden E-Meter vorwiegend verwendet, um Dinge festzustellen und so den Ursprung einer Ladung zu finden. In dieser Beziehung funktionieren sie gut. Sie funktionieren nicht gut, um allgemeine Antworten auf kosmische Fragen zu erhalten, denn sie reagieren nicht auf die tiefer liegenden Bereiche, die dem Betreffenden noch verschlossen sind. Sie funktionieren auch nicht gut als Lügendetektoren, weil sie auf die Anwesenheit geistiger Ladung reagieren, aber keine absoluten Antworten geben.

(Anm. d. Übers.: "Assessment" bedeutet eine Untersuchung der Person und ihres Zustandes, um weitere Schritte im Processing festzulegen).

Assessments kann man alleine machen, ohne ein E-Meter zu verwenden. Sie müssen einfach nur die verschiedenen möglichen Antworten in Betracht ziehen, bis Sie sich mit Gewissheit für eine entscheiden. Aber in diesem Fall spart das E-Meter viel Zeit. Mit E-Meter ist es viel einfacher, als in einem Bereich von Ladung herum zu schwimmen und zu versuchen, etwas herauszufinden.

Eine komplette Unterweisung, wie man ein E-Meter verwendet, würde den Rahmen dieses Buches überschreiten. Es gibt schon eine Menge Literatur hierüber. Und es ist viel leichter, dies auf einem Kurs zu lernen, der praktische Übungen enthält.

Aber wenn Sie eines haben und wissen, wie man es benutzt, dann sollten Sie das unbedingt tun - vor allem da, wo es um Assessments geht.

Lassen Sie sich dadurch, dass Sie kein E-Meter haben, aber nicht davon abhalten, weiterzumachen. Es ist einfach ein nützliches Werkzeug, aber keine Notwendigkeit.

## 22.2 Was steckt hinter Verstimmungen

Im vorigen Kapitel wurde festgestellt, dass Verstimmungen von Brüchen in Affinität, Realität und Kommunikation herrühren. Wir können auch Verstehen hinzufügen, weil es ein Ergebnis von ARK ist und sich manchmal als der spezielle Grund des ARK - Bruches herausstellt.

Wenn man sich mit einem ARK - Bruch beschäftigt, ist man zuerst daran interessiert, ob der Bruch in Affinität, Realität, Kommunikation oder Verstehen erfolgte. Wenn man das herausfindet, dann hilft das dabei, die exakte Ursache des ARK - Bruches zu finden.

Aber es ist oft nötig, ihn präziser zu untersuchen und genau herauszufinden, was mit Affinität, Kommunikation oder was auch immer geschah.

Hierfür ist es nützlich, eine hilfreiche Skala zu kennen, die das Verhalten dieser ARK - Strömungen darlegt.

Wenn man zuerst mit etwas Kontakt aufnimmt, könnte man in einem göttlichen allwissenden Zustand sein, die Sache wahrnehmen und vollständig durchdringen. Aber das ist üblicherweise nicht der Fall. Daher beginnt man mit dem Zustand des Nichtwissens, und das ist die höchste Stufe auf unserer Skala.

Wenn man nicht weiß, kann man wahlweise neugierig oder interessiert sein. Dies ist der Beginn einer ARK - Strömung. Von da an bewegt man sich zu guter Kommunikation, Affinität usw.; dann gibt es keine Schwierigkeit und keine Verstimmung.

Aber oft stellt man keinen vollkommenen Kontakt her und stößt stattdessen auf irgendeinen Widerstand. Wenn man sich dazu entschließt, trotzdem interessiert zu bleiben, dann muss man die Strömung verstärken, um den Widerstand zu überwinden. Damit beginnt man, nach der Person oder Sache zu verlangen. Nun kann man in Schwierigkeiten kommen, denn es gibt Intensität und Widerstand; damit ist ein Spielzustand möglich.

Wenn jemand sich weder durchsetzen und sein Verlangen erfüllen, noch es aufgeben kann, dann sinkt er in den Bereich der Anstrengung hinab. Er beginnt, ARK zu erzwingen. Ab diesem Punkt reagiert er mechanisch und hat große Schwierigkeiten.

Wenn er dabei scheitert, es zu erzwingen, wird er versuchen, es zu verhindern. Das ist ein Versuch, sich von etwas zu lösen, das nun mit zu viel Ladung verbunden ist. Aber dies ist oft erfolglos, weil er nun zwanghaft an der Sache fest hängt. Er versucht also, die Sache zu nichts zu machen und davon nichts zu haben. Und wenn er dabei scheitert, beginnt er, die Sache rachsüchtig zurückzuweisen.

Es besteht folgende Skala:

**Nichtwissen**

**Neugierig (Interesse)**

**Verlangen**

**Erzwingen**

**Verhindern**

**Keine**

**Verweigert (Zurückweisung)**

Ein ARK - Bruch kann jeden dieser Punkte bezüglich A, R, K oder V aufrühren. Sie können dies einem anderen zugefügt haben oder er Ihnen. Es findet auf den Stufen von Verlangen an abwärts statt, weil diese mehr oder weniger Erzwingen oder Verhindern von ARK - Strömungen sind (auch Verlangen beinhaltet eine gewisse Kraft). Manchmal erfolgen sie bei den höheren Stufen (Nichtwissen und neugierig), weil diese einen an frühere ARK - Brüche erinnern können.

Es gibt andere zusammengehörige Dreiecke (wie Sein, Tun und Haben) und andere Arten von Strömungen (etwa Energie). Diese können brechen oder einem Schwierigkeiten machen, aber ARK ist mit Abstand das Wichtigste und das Brauchbarste, um etwas zu bereinigen.

Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie man dies anwendet.

## 22.3 Bereinigen einer Verstimmung

(Dieser Abschnitt wurde ursprünglich im Super-Scio-Buch veröffentlicht und passt hier perfekt).

Eine Verstimmung wird am besten als ARK - Bruch beschrieben (Abkürzung ARK X). Wenn man an sich selbst Prozesse durchführt, schaut man sich das Ereignis zunächst sehr sorgfältig an. Man konfrontiert, was geschehen ist und macht dazu Feststellungen. Wichtig ist hier, dass man sagt, was ist (ES-IST-EIN). (Anm. d. Übers.: siehe Kapitel 4).

Über die verwirrten und ungelösten Teile (die als nächstes behandelt werden) sollte man sich keine Sorgen machen. Dies geschieht, um das Erlebnis ein wenig zu mildern. Es muss nicht extra betont werden, dass man dies nicht in der Nähe der Quelle des ARK - Bruches durchführt, wenn irgend möglich.

Wenn Sie extrem verstimmt, wutentbrannt, hysterisch oder dergleichen sind, dann schauen Sie sich abwechselnd das Zimmer und das Ereignis an, bis die Dinge sich ein wenig beruhigen.

Wenn Sie so weit sind, denken Sie an die Punkte Affinität, Realität, Kommunikation und Verstehen. Stellen Sie fest, welcher in der Verstimmung am wichtigsten war. Sie können diesen Schritt wiederholen, wenn es mehr als eine Antwort gibt. Dies ist ein Assessment, wie es zuvor besprochen worden war. Wenn Sie ohne E-Meter arbeiten, nehmen Sie einfach das Naheliegendste. Wenn der folgende Schritt keinerlei Erleichterung bringt, dann versuchen Sie es noch einmal.

Dann prüfen Sie, ob der zuvor gefundene Faktor erzwungen oder verhindert wurde. Falls keines von beidem offensichtlich ist, dann führen Sie ein breiteres Assessment durch. Dieses besteht aus

- a) **Nichtwissen,**
- b) **neugierig,**
- c) **ersehnt,**
- d) **erzwungen,**
- e) **verhindert,**
- f) **kein(e) ... ,**
- g) **verweigert.**

Beachten Sie, dass die Standardtechnologie den Punkt 'Nicht-Wissen' nicht in ihren ARK – Bruch - Assessments verwendet. Es folgt aber der allgemeinen Theorie und zeigt sich mehr, wenn Sie die Skala weiter emporkommen.

Wenn Sie feststellen, dass z. B. eine erzwungene Realität oder eine verhinderte Kommunikation die vorrangige Ursache des ARK - Bruches war, dann sollte es ein Gefühl von Erleichterung geben. Falls nicht, dann haben Sie nicht das Richtige gefunden und sollten das Obige wiederholen.

Die Erleichterung, die man bei diesem Feststellen erlebt, kann teilweise oder völlig sein. Wenn es damit erledigt ist, dann sind Sie fertig. Falls nicht, dann machen Sie folgendermaßen weiter:

Zuerst stellen Sie die Richtung der Strömung fest, z. B.: Haben Sie die Kommunikation einer anderen Person verhindert, oder hat jemand anders Ihre Kommunikation verhindert? Es könnte sogar sein, dass jemand anders die Kommunikation einer anderen Person verhindert. Oder jemand (Sie selbst oder jemand anders) verhindert seine eigene Kommunikation (oder Affinität oder Realität oder was immer die Antwort war).

Dann finden Sie genau heraus, welche Kommunikation (z. B.) verhindert worden war, und formulieren Sie das deutlich.

**Stellen Sie fest, was Sie in dem Erlebnis taten.**

**Stellen Sie fest, was Sie in dem Erlebnis beschlossen.**

**Stellen Sie fest, was Sie in dem Erlebnis postuliert haben.**

Beachten Sie, dass Profis diese zusätzlichen Fragen nicht speziell verwenden. Aber sie bringen die Person dazu, ES-IST-EIN über das Ereignis zu machen. Wenn man an sich selbst Prozesse durchführt, braucht man im Allgemeinen genauere Fragen. Die obigen Fragen zielen darauf ab, mehr ES-IST-EIN zu erzielen.

Wenn bezüglich des Ereignisses etwas immer noch unlösbar oder hoffnungslos erscheint, dann suchen Sie nach einer früheren ähnlichen Verstimmung und wiederholen Sie das obige.

Und achten Sie darauf, nicht zu überlaufen. Wenn es besser geht und dann plötzlich massiver wird, haben Sie den Befreiungspunkt übergangen. Sie sollten diesen wiederherstellen, statt weiterzumachen.

## **22.4 Größere Verstimmungen auflösen**

Nun wollen wir die obige ARK – Bruch - Behandlung auf alle größeren Verstimmungen anwenden, die Sie stören.

Prüfen Sie zunächst, mit welchen Leuten Sie derzeit verstimmt sind. Finden Sie bezüglich jedem den ersten Punkt der Verstimmung. Wenden Sie das obige darauf an, indem Sie prüfen, ob es ein Bruch in Affinität, Realität, Kommunikation oder Verstehen war, usw.

Dann prüfen Sie, mit welchen Situationen Sie momentan verstimmt sind, und bringen diese in Ordnung.

Als nächstes überlegen Sie, ob es jemand gibt, über den Sie ständig verstimmt werden und der oben noch nicht behandelt worden war. Finden Sie die früheste Verstimmung mit der Person, auf die Sie stoßen können, und führen Sie die ARK – Bruch - Behandlung in Bezug darauf durch.

Sie können dasselbe bezüglich Gruppen, der Gesellschaft usw. tun. Wenn sich etwas nicht auflöst, dann schauen Sie früher nach, denn spätere Verstimmungen hängen sich an früheren ähnlichen Verstimmungen auf.

Als nächstes betrachten Sie größere selbst bestimmte Veränderungen, die in Ihrem Leben geschehen sind. Beispielsweise die Entscheidung, dass Sie in eine andere Gegend umziehen sollten. Hier geht es nicht um Veränderungen, um eine günstige Gelegenheit wahrzunehmen, sondern eher um schlechte Zeiten, als Sie etwas unternehmen mussten. Führen Sie die ARK – Bruch - Behandlung bezüglich jeder dieser Veränderungen durch; finden und beseitigen Sie die besondere Ladung, die Sie zu der Zeit bedrückt hat.

Nun betrachten Sie die Dinge anders herum. Denken Sie nach, wer über Sie verstimmt wurde. Führen Sie diesbezüglich die ARK – Bruch - Behandlung durch, um zu sehen, wie Sie die Verstimmung ausgelöst hatten. Führen Sie dies (unter Verwendung obiger Punkte) so lange durch, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie die Kontrolle darüber haben, ob Leute mit Ihnen verstimmt werden oder nicht.

Schließlich betrachten Sie Verstimmungen, die Sie zwischen anderen Leuten gesehen haben. Behandeln Sie diese wie oben. Finden Sie, wenn nötig, frühere ähnliche Situationen, als Sie die gleiche Art Verstimmung sahen.

## **22.5 Das Schema der Aberration**

Zu Beginn bricht das Wesen gezielt die Kommunikation ab. Das geschieht aus freier Entscheidung, aber das Wesen wurde vielleicht zu seinem Schaden dazu ermuntert; denn wenn jemand zu sehr die Kommunikation abbricht, kann er leichter kontrolliert werden.

Sobald jemand die Kommunikation abgebrochen hat (selbst wenn dies gezielt geschah), stößt er manchmal auf Dinge, die er nicht mag. Dann protestiert er dagegen, statt sie zu konfrontieren.

Dann erschafft er Dinge zwanghaft aus Protest (um einen Protest mitzuteilen) und das führt wiederum zu Problemen.

Als nächstes begeht er schädliche Taten, um diese Probleme zu lösen.

Weil er schädliche Taten beging, hat er nun Zurückhaltungen und neigt dazu, weniger ARK zu haben. Dadurch werden ARK - Brüche möglich, wie sie hier besprochen wurden.

Erst spät im Spiel kann er tatsächlich verletzt werden. Zuerst muss er genug Aberrationen ansammeln, um die Wirkung seiner eigenen Erschaffungen zu werden. Bis dieser Punkt erreicht ist, handelt es sich in Wirklichkeit um ein Spiel von Halbgöttern, die sich necken und ärgern, ohne dabei viel Schaden anzurichten. Das Schlimmste, was sie tun können, ist die Erschaffungen der anderen durcheinander zu bringen, wie kleine Kinder im Sandkasten.

Wir sind die versprengten Überreste dieser frühen gottesähnlichen Wesen, die in ihren eigenen Erschaffungen und denen von anderen feststecken.

Aus der menschlichen Perspektive mag es so aussehen, als hätten Sie gute Gründe für verschiedene Verstimmungen, weil unsere kürzliche Vergangenheit viel furchtbaren Schmerz und Zerstörung enthielt. Es hat den Anschein, als wären die ARK - Brüche das Ergebnis von verschiedenen schlimmen Dingen, die gemacht wurden.

Aber die ARK - Brüche reichen in Wirklichkeit viel weiter zurück bis in eine Zeit, als wir keinen wirklichen Schaden erleiden konnten. Damals konnten wir nur verletzt werden, indem unsere Affinität zurückgewiesen wurde, oder durch die Verweigerung von Kommunikation. Das geschah zuerst, und deswegen haben wir uns seitdem ständig gegenseitig fertig gemacht.

Zuerst kommen die ARK - Brüche. Dann kommen die Auseinandersetzungen.

Versuchen Sie beim zweiten Durchgang durch dieses Buch wirklich frühe ARK- Brüche ausfindig zu machen. Probieren Sie, die Art von Verstimmungen zu finden oder sich vorzustellen, die gottesähnliche Wesen miteinander haben würden.

## **22.7 Die zugrunde liegenden Mechanismen**

Man könnte mit Recht fragen, wie sich der obige Ablauf entwickelt. Schließlich können die Geschmäcker verschieden sein, ohne dass Verstimmungen entstehen; es gibt viele Leute, mit denen sie nicht reden - und das ganz ohne Nebenwirkung. Mit anderen Worten: Einfach nicht viel ARK haben ist nicht dasselbe, wie einen ARK - Bruch zu haben. Ersteres hat nicht die Ladung und die Verstimmung, die mit letzterem einhergeht.

Der ARK - Bruch findet statt, weil bereits Ladung vorhanden ist. Der Faktor ARK ist machtvoll genug, um Ladung aufzulösen, die sich im täglichen Leben ansammelt (zuhören, sich kümmern und verstehen bringt Erleichterung). Wenn eine ARK - Verbindung zerschnitten wird - entweder dadurch, dass sie erzwungen oder dass sie verhindert wird - kann die zuvor erleichterte Ladung sich plötzlich wieder auftürmen. Das ist der wirkliche Grund dafür, dass die Reaktionen oft jeder Verhältnismäßigkeit entbehren.

Beachten Sie aber, dass ARK selbst von sich aus keine Ladung erzeugt. Die Ladung kommt von den Hemmungen und Zwängen des Betreffenden. Dinge, die er sein, tun oder haben muss - oder nicht darf.

In einem gewissen Umfang haben wir schon die Bereiche von "Haben müssen" und "etwas nicht haben können" behandelt. Wir haben uns auch ein wenig mit der Bereitschaft zu sein und zu tun beschäftigt. Dies ist die zugrunde liegende Quelle von Ladung. Später werden wir uns weiter mit diesen Bereichen befassen.

Wenn Sie bereit sind, alles zu sein, zu tun und zu haben, und keine Zwänge und Hemmungen haben, dann sind Sie frei von geistiger Ladung und Verstimmung. Und dann werden Sie feststellen, dass Ihre eigene freie Wahl fantastische Kraft hat. Denn dann werden Sie nicht länger in die Faktoren des Lebens um Sie herum hineingezogen oder von ihnen zurückgestoßen. Nur weil Sie ein Sklave sein können, heißt das nicht, dass Sie einer sein sollten. Tatsächlich bedeutet es das Gegenteil, nämlich dass Sie hierbei die Auswahl haben. Und Sie werden geschickter darin sein, solch eine Rolle zu vermeiden, wenn Sie das wollen. Denn Sie können es konfrontieren und ziehen es nicht an.

## **22.8 Ein ARK - Prozess**

Führen Sie dies durch, nachdem Sie alle derzeitigen Verstimmungen bereinigt haben.

Um das Thema abzurunden, gehen Sie an einen belebten Ort und strömen Sie ARK zu beliebigen Leuten.

Dann schauen Sie sich um und finden Strömungen von ARK zwischen Leuten.

Dann stellen Sie sich bildlich Strömungen von ARK zwischen Leuten vor.

Dann strömen Sie mehr ARK zu Leuten hin. Stellen Sie sich vor, dass diese ARK zu Ihnen zurückströmen, selbst wenn sie es nicht zeigen.

Wenn irgendetwas schief läuft, strömen Sie mehr ARK aus.

Sie sollten dann aufhören, wenn Sie sich über Leute wirklich gut fühlen.

# KAPITEL 23: TÄUSCHUNGEN UND FALSCHER INFORMATIONEN

Seit den allerfrühesten Anfängen haben wir sehr hart daran gearbeitet, uns gegenseitig zu täuschen. Das ist tatsächlich alles, was man jemandem antun kann, der in einem gottesähnlichen Zustand ist.

In der frühen Zeit geschah dies meist aus Spaß oder zum Zweck des Spielens. Später wurde es ernster; Täuschungen wurden benutzt, um in die Falle zu locken und zu versklaven.

Dies geschah nicht einseitig. Wir alle haben das getan und ließen zu, dass es uns geschah. Auch sahen wir zu, wie andere von anderen getäuscht wurden.

Dieser Bereich ist nicht leicht in Ordnung zu bringen, weil wir sehr gut darin geworden sind. Es ist nicht immer einfach, Wahrheit von Unwahrheit zu unterscheiden oder die Täuschungen zu durchschauen. Sogar Telepathen können einander durch unechte oberflächliche Schichten täuschen, die ihre wirklichen Absichten verbergen.

Aber Sie sollten nicht vergessen, dass es uns manchmal Freude machte, getäuscht zu werden. Eine Zaubershow verwendet erwünschte und erfreuliche Täuschungen. Der Zauberer legt uns herein und lenkt uns ab, um zu verbergen, was wirklich geschieht. Und wenn er das gut macht, dann gefällt uns das meistens.

## 23.1 Täuschung

Dies ist ein Erinnerungs- Prozess.

**23.1a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie durch Täuschung dazu gebracht wurden, zu kämpfen.**

**23.1b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie durch Täuschung jemand anders dazu brachten, zu kämpfen.**

**23.1c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer durch Täuschung andere dazu brachte, zu kämpfen.**

## 23.2 Ablenkung

Wenn Sie wirklich wüssten, was vor sich geht, sei es durch Wahrnehmung oder Lernen, würden Sie nicht hereingelegt werden. Ein Zauberer lenkt daher die Aufmerksamkeit seiner Zuschauer dahin, wo er sie haben möchte. So nehmen sie nicht wahr, was er sonst noch tut. Wir lenken oft die Aufmerksamkeit von Kindern von etwas, das sie nicht haben sollen, auf andere Dinge.

Natürlich gibt es viele andere Gründe, warum Aufmerksamkeit woanders hingelenkt wird. Es geht hier einfach darum, Ihr Bewusstsein darüber zu verbessern.

**23.2a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer Ihre Aufmerksamkeit woanders hinlenkte.**

**23.2b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie absichtlich die Aufmerksamkeit eines anderen woanders hinlenkten.**

**23.2c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer die Aufmerksamkeit eines anderen woanders hinlenkte.**

## 23.3 Verwirrung

Eine verwirrte Person hungert nach einem stabilen Stück Information, das Ordnung in die Verwirrung bringt und sie auflöst. Wenn dieser Hunger groß genug ist, wird sie unzutreffende Ideen akzeptieren und sich daran festhalten. Sie wird diese Ideen nicht angemessen überprüfen, sofern sie nur die Verwirrung verringert.

Eine wichtige Methode, um Leute zu manipulieren, besteht daher darin, unwahre Informationen in eine Verwirrung einzubringen. Und ein raffinierter Manipulator wird eine Verwirrung erzeugen, falls noch keine existiert.

Schauen wir uns zunächst die Verwirrung selbst an.

**23.3a) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie andere verwirrten.**

**23.3b) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer oder andere Sie verwirrten.**

**23.3c) Erinnern Sie sich an eine Zeit, als ein anderer andere verwirrte.**

## 23.4 Ideen in Verwirrungen einbringen

Stellen wir uns vor, eine Gesellschaft sei in einer großen Verwirrung. Es gibt viele soziale Unruhen, vielleicht eine große wirtschaftliche Depression, und man spricht über Revolution oder was auch immer. Nun entsteht die Idee, dass diese Gesellschaft angegriffen wird. Die Verwirrung verschwindet. Alle arbeiten zusammen, um den Angriff zurückzuschlagen.

Den Angriff mag es wirklich geben; in diesem Fall ist es eine wahre Information. Der Angriff könnte auch gar nicht existieren. Man könnte ihn einfach nur erfunden haben, um die Leute zu manipulieren. Dann wäre er eine unwahre Information.

Wegen der Verwirrung werden die Leute die Idee, die die Lösung zu bringen scheint, gierig aufsaugen, ohne ordentlich darüber nachzudenken. Ein gutes Beispiel ist Hitler, der die Deutschen vor dem 2. Weltkrieg manipulierte. Er wählte einen nicht existierenden Feind (die Juden) und gab diese Information in eine bestehende Verwirrung (die Wirtschaftskrise); und die Leute kauften ihm das ab.

Schauen wir uns einfach Ideen an, die Verwirrungen beheben oder verringern. Diese Ideen könnten wahr oder falsch sein, aber sie wurden vielleicht ohne angemessene Prüfung akzeptiert. Daher sollten wir sie erneut anschauen.

**23.4a) Erinnern Sie sich an eine Verwirrung.**

**23.4b) Welche Idee verringerte oder behob diese Verwirrung?**

## 23.5 Konflikte schüren

Leute arbeiten oft daran, Konflikte zwischen anderen zu fördern. Sie tun das, weil sie sich davon einen Gewinn versprechen, um einen Gegner loszuwerden oder sogar aus Spaß und weil sie es unterhaltend finden. Der Anstifter versucht meist, außer Sicht zu bleiben, und man sieht nur die Gegner des Konflikts.

Ein Hinweis ist, herauszufinden, wer von dem Konflikt profitieren könnte. In der Praxis erfordert das eine Menge Urteilsvermögen. Denn Leute nehmen auch ihre Vorteile wahr, nachdem etwas passiert ist. Aber Sie sollten sich dessen auf jeden Fall bewusst sein und es als eine der Möglichkeiten ins Auge fassen.

Bei diesem Prozess geht es einfach darum, die Wahrnehmung und das Bewusstsein zu steigern, und nicht darum, Antworten zu geben. Wenn man herausfindet, wer von etwas profitiert, so ist dies nur der erste Schritt und nicht der letzte, um die Quelle des Konflikts aufzuspüren.

Die Konflikte können alles sein: von erhitzten Streitgesprächen zwischen Leuten bis zu Krieg und Aufständen.

**23.5a) Erinnern Sie sich an einen Konflikt.**

**23.5b) Wer könnte davon profitiert haben?**

## **23.6 Einem anderen die Schuld zuschieben**

Leute arbeiten hart daran, anderen die Schuld zuzuschieben, um selbst nicht erwischt zu werden. Dabei werden massenweise falsche Informationen benutzt.

**23.6a) Erinnern Sie sich daran, als Sie versuchten, einem anderen die Schuld zuzuschieben.**

**23.6b) Erinnern Sie sich daran, als ein anderer versuchte, Ihnen die Schuld zuzuschieben.**

**23.6c) Erinnern Sie sich daran, als ein anderer versuchte, anderen die Schuld zuzuschieben.**

## **23.7 Verwirrende Zeit**

Dies ist eine übliche Methode, die Wahrheit zu ändern oder zu verschleiern: Man ändert oder verschleiert die Zeit, als etwas geschah. Hans schlägt Fritz und dann schlägt Fritz ihn zurück. Dann sagt Hans, dass Fritz ihn zuerst geschlagen hat.

Eine andere übliche Abänderung der Zeit besteht darin, zu sagen, etwas sei vor langer Zeit geschehen anstatt kürzlich, um so seine Wichtigkeit herunterzuspielen.

Das erschwert es, die Lüge zu erkennen. Denn nur die Zeit ist abgeändert worden und nicht das Ereignis selbst.

Leute tun dies so oft, dass es ein üblicher Faktor ist, der zu einem schlechten Gedächtnis beiträgt. Wenn jemand die Zeit von zu vielen Vorkommnissen ändert, erinnert er sich selbst nicht mehr richtig.

**23.7a) Erinnern Sie sich daran, als Sie jemand bezüglich der Zeit, wann etwas geschah, in die Irre führten.**

**23.7b) Erinnern Sie sich daran, als jemand Sie bezüglich der Zeit, wann etwas geschah, in die Irre führte.**

**23.7c) Erinnern Sie sich daran, als jemand andere bezüglich der Zeit, wann etwas geschah, in die Irre führte.**

## **23.8 Abändern der Wichtigkeit**

Ein anderer üblicher Trick ist, die Wichtigkeit von etwas zu verändern. Entweder wird etwas Wichtiges heruntergespielt, oder eine Kleinigkeit wird enorm aufgebauscht.

**23.8a) Erinnern Sie sich, wie Sie die Wichtigkeit von etwas übertrieben.**

**23.8b) Erinnern Sie sich, wie Sie die Wichtigkeit von etwas herunterspielten.**

**23.8c) Erinnern Sie sich, wie ein anderer die Wichtigkeit von etwas übertrieb.**

**23.8d) Erinnern Sie sich, wie ein anderer die Wichtigkeit von etwas herunterspielte.**

## **23.9 Herabsetzung**

Wenn jemand kurz davor steht, bei einer Lüge ertappt zu werden, setzt er oft den anderen herab, damit der seine eigene Realität anzweifelt.

Dies ist nicht der einzige Grund für Herabsetzung. Daher kann man daraus nichts schlussfolgern. Sie sollten aber imstande sein, auf Herabsetzungen mit einem Schulterzucken zu reagieren. Sie sollten sich dadurch nicht vom Thema abbringen lassen, damit Sie erkennen können, was wirklich los ist.

**23.9a) Erinnern Sie sich daran, wie Sie jemand anders herabgesetzt haben.**

**23.9b) Erinnern Sie sich daran, wie jemand Sie herabgesetzt hat.**

**23.9c) Erinnern Sie sich daran, wie jemand einen anderen oder andere herabsetzte.**

**23.9d) Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich selbst herabsetzten.**

## **23.10 Scham und Peinlichkeit**

Man kann jemand überraschend gut manipulieren, wenn man ihm ein Gefühl von Scham oder Peinlichkeit gibt. Leute benutzen das oft, um zu kontrollieren oder andere abzulenken.

Dieses Vorgehen scheint ARK zu versprechen, während es doch die Person drängt, sich zu ändern.

**23.10a) Erinnern Sie sich daran, als man Ihnen ein peinliches Gefühl gab.**

**23.10b) Erinnern Sie sich daran, als Sie einem anderen ein peinliches Gefühl gaben.**

**23.10c) Erinnern Sie sich daran, als ein anderer einem anderen oder anderen ein peinliches Gefühl gab.**

**23.10d) Erinnern Sie sich daran, als Sie sich selbst ein peinliches Gefühl gaben.**

## **23.11 Unwahre Vorwürfe**

Dies zeigt sich auf verschiedene Weise.

Leute, die hereingelegt worden waren und nun sehr besorgt darüber sind, erneut hereingelegt zu werden, machen oft unzutreffende Vorwürfe.

Leute, die andere hereinlegen, machen auch unwahre Vorwürfe, um ihre Gegner fertig zu machen. Und sie verleiten andere dazu, unwahre Vorwürfe zu machen.

Hier geht es um beabsichtigte oder unbeabsichtigte unwahre Vorwürfe.

**23.11a) Erinnern Sie sich daran, wie Ihnen ein unwahrer Vorwurf gemacht wurde.**

**23.11b) Erinnern Sie sich daran, wie Sie jemand anders einen falschen Vorwurf machten.**

**23.11c) Erinnern Sie sich daran, wie ein anderer anderen falsche Vorwürfe machte.**

### **23.12 Mehr zum Thema "Konflikte schüren"**

Hier brauchen wir wieder unser Urteilsvermögen. Der Versuch zu manipulieren ist nicht der einzige Grund, dass man Ihnen sagte, etwas oder jemand sei schlecht. Aber es kommt recht häufig vor. Also sollten Sie es selbst prüfen.

**23.12a) Finden Sie einen Moment, als Ihnen gesagt wurde, etwas oder jemand sei schlecht.**

**23.12b) Wer sagte Ihnen das?**

**23.12c) Hatte derjenige ein Eigeninteresse?**

### **23.13 Wahrheit und Unwahrheit**

Gehen Sie nun Ihre Erfahrungen durch.

**23.13a) Finden Sie etwas, das man Ihnen gesagt hatte, und von dem Sie herausfanden, dass es wahr ist.**

**23.13b) Finden Sie etwas, das man Ihnen gesagt hatte, und von dem Sie herausfanden, dass es unwahr ist.**

### **23.14 In die Irre geführt werden**

**23.14a) Wie haben Sie jemand anderen in die Irre geführt?**

**23.14b) Wie hat ein anderer Sie in die Irre geführt?**

**23.14c) Wie hat ein anderer andere in die Irre geführt?**

### **23.15 Manipulation**

**23.15a) Wie haben Sie einen anderen manipuliert?**

**23.15b) Wie wurden Sie manipuliert?**

**23.15c) Wie hat ein anderer andere manipuliert?**

## 23.16 Bewertung

Hier geht es nicht um einfache Bewertung, wenn die Bedeutung oder Wichtigkeit von etwas untersucht oder erörtert wird. In diesem Sinne ist jede Ausbildung eine Bewertung.

Aber Bewertungen, die einem gewaltsam aufgezwungen werden, sind eine andere Sache. In diesem Fall wird einem nicht erlaubt, selbst zu denken. Es macht einen sowohl dumm als auch pedantisch.

Und wenn man etwas gewaltsam eingetrichtert bekommt und sich nicht frei und offen darüber Gedanken machen darf, dann sollte man den Informationen und den Motiven der "informierenden" Person misstrauen.

Manchmal ist es einfach ein armer Lehrer, der selbst gewaltsam und gedankenlos erzogen wurde. Manchmal ist es Selbstgerechtigkeit oder Fanatismus.

Aber manchmal ist etwas mit den Informationen selbst verkehrt. Oder es gibt eine Absicht, zu kontrollieren und zu beherrschen.

**23.16a) Wurde Ihnen eine Bewertung aufgezwungen?**

**23.16b) Haben Sie einem anderen eine Bewertung aufgezwungen?**

**23.16c) Hat ein anderer anderen Bewertungen aufgezwungen?**

## 23.17 Urteilsfähigkeit

Im Grunde geht es um Urteilsfähigkeit - was macht Sinn, wo scheint etwas faul zu sein. Zum Beurteilen der Dinge müssen Sie viele Faktoren bewerten, statt als einzige Regel "ist es schwarz oder weiß" zu verwenden.

Erinnern Sie sich an etwas, das man Ihnen sagte und worüber Sie sich unsicher waren. Machen Sie zwei Listen: eine für die Dinge, die darauf hinweisen, dass es zutrifft, und eine für Hinweise darauf, dass es unwahr ist. Gehen Sie die Listen durch und fügen Sie immer mehr Dinge hinzu. Tun Sie dies solange, bis Sie das Gefühl haben, alle wichtigen Faktoren sortiert zu haben. Während Sie die Dinge auf den Listen notieren, sollten Sie nicht versuchen, sich für die Wahrheit oder Unwahrheit zu entscheiden. Danach schauen Sie diese Listen durch und beurteilen, für welche Seite das meiste spricht.

Wenn Sie viele Faktoren zusammengetragen haben und alle Anzeichen für eine der beiden Seiten sprechen, dann haben Sie es gefunden.

Wenn aber zwischen beiden Seiten ein Gleichgewicht besteht, gibt es mehrere Möglichkeiten. Vielleicht haben Sie nicht genug Informationen und es bleibt deshalb ungelöst. Aber Sie sollten drei weitere Möglichkeiten prüfen, bevor Sie die Sache zur Seite legen, um sie später zu klären.

Beide Seiten könnten im Gleichgewicht stehen, weil jemand Ihnen viele falsche Informationen über eine der Seiten zukommen ließ. Mit anderen Worten, eine der Seiten könnte unzutreffend sein. Überprüfen Sie also jede Seite und halten Sie Ihre Augen auf, um mögliche Täuschungen zu erkennen.

Vielleicht haben Sie auch selbst das Gleichgewicht zwischen beiden Seiten herbeigeführt. Wenn Sie zum Beispiel ein starkes Verlangen danach haben, dass eine bestimmte Antwort dabei herauskommt, so könnten Sie die Dinge verdrehen. Prüfen Sie also, ob Sie diesbezüglich ein Vorurteil haben. Schauen Sie die Listen erneut durch und sehen Sie nach, ob Sie vorurteilsbehaftete Antworten aufgeschrieben haben.

Aber der übliche Grund ist, dass Sie zwei verschiedene Dinge miteinander vermischt haben, und die Listen bewirken, dass dies aussortiert wird. Vielleicht haben Sie zwei Dinge vermischt, die nichts miteinander zu tun haben. Untersuchen Sie die Listen, ob es einen gemeinsamen Nenner gab, der zu diesem Ergebnis führte. Dann prüfen Sie Ihre ursprüngliche Frage, ob Sie dies nicht in zwei verschiedene Faktoren unterteilen und zwei getrennte Auswertungen durchführen können. Versuchen Sie eine Analyse, wie diese zwei Dinge wirklich miteinander in Verbindung stehen, und wie sie vermischt wurden. Es könnte sein, dass Sie eines der Dinge wollen, aber nicht das andere; vielleicht lässt sich das irgendwie ermöglichen.

Führen Sie diese Übung mit einer Anzahl verschiedener Dinge durch, sowohl persönlicher als auch gesellschaftlicher Art. Versuchen Sie, zumindest in einem Fall eine Einbildung oder Täuschung aufzudecken.

Gehen Sie nicht halb- wissend von unzureichenden Informationen aus.

Denken Sie daran, dass unwahre Anschuldigungen unser Dasein vergiften.

Vielleicht können Sie sich selbst immun dagegen machen, in die Irre geführt und manipuliert zu werden.

## KAPITEL 24: UNTERDRÜCKUNG

Ab und zu gibt es jemanden, der versucht, Ihr Leben unglücklich zu machen.

Wenn Sie in einem guten Zustand sind, werden Sie einfach mit der Person und / oder der Situation, die sie erschafft, fertig. Manchmal kann man Feinde besiegen, Sie können jemand vergraulen, oder Sie halten Ihre Position, und schließlich hört derjenige damit auf.

Aber manchmal wird jemand durch einen Angreifer überwältigt, sei dieser Angriff nun offen oder versteckt. In diesem Fall ist es oft am besten, sich zurückzuziehen und Ihre Kräfte an einem sicheren Ort zu sammeln (mit Abstand zu dem überwältigenden Einfluss). Das soll keine Ermutigung zum Weglaufen sein; auf lange Sicht werden Sie den Dingen ins Auge sehen müssen. Aber manchmal ist es eine brauchbare kurzfristige Lösung, um sozusagen erst einmal Atem zu holen.

Es kann viele Gründe für Angriffe geben. Manche Leute wollen jeden versklaven und beherrschen. Manche stecken in alten Erlebnissen fest, die ihnen das Gefühl geben, jeder sei ihr Feind. Aber meist stehen persönliche Interessen dahinter und Leute, die sich über die Konkurrenz anderer hinwegsetzen wollen - in einer Welt, wo der Stärkere den Schwächeren zu fressen scheint.

Offene Angriffe sind sichtbar. Wahrscheinlich haben Sie schon eine gewisse Übung darin, damit umzugehen.

Aber versteckte Angriffe sind nicht so offensichtlich. Sie bestehen aus Bemühungen zu beherrschen, zu kontrollieren und auf eine unterschwellige Art herabzusetzen. Oft geschieht das mit einem Lächeln, und plötzlich hat man, bildlich gesprochen, ein Messer im Rücken.

Der deutlichste Hinweis hierfür ist dies: sobald Ihnen etwas besser gelingt, tut der versteckte Angreifer sein Bestes, damit es mit Ihnen abwärts geht. Man sagt, diese Person ist für Sie unterdrückerisch, weil sie versucht, Ihre Fortschritte und gewonnenen Fähigkeiten zu unterdrücken.

So eine Person arbeitet daran, Sie herabzusetzen, weniger aus Ihnen zu machen, Sie zu stoppen, Ihr Vertrauen auszuhöhlen, Sie niederzudrücken und zu entmutigen. Gleichzeitig stellt man oft fest, dass die Person versucht, einen unter ihre Kontrolle zu bringen und von sich abhängig zu machen.

Unglücklicherweise leben wir in einer Welt der Konkurrenz und Beherrschung. Manche Leute sehen es als ihr Recht an, Sie zu kontrollieren. Und wenn sie feststellen, dass Sie der Kontrolle entkommen, beginnen sie damit, Sie kleiner zu machen.

Einige Eltern tun dies, wenn ihre Kinder anscheinend zu schnell erwachsen und zu unabhängig werden.

Einige Chefs oder Vorgesetzte tun das, wenn ein Untergebener anscheinend zu schnell aufsteigt und für sie eine Konkurrenz darstellen könnte.

Es gibt Fälle, wenn jemand beginnt, Sie aktiv zu unterdrücken, obwohl die Person sich sonst im Allgemeinen nicht so verhält. Manchmal liegt dem einfach nur die Furcht zugrunde, jemanden zu verlieren, von dem man abhängig ist.

Ihre beste Lösung besteht darin, in einem hinreichend guten Zustand zu sein, so dass man Sie nicht herabsetzen oder zurückhalten kann. Sie sollten genug Fähigkeiten bezüglich Kommunikation haben, um mit der Situation fertig zu werden.

Ihr letztes Mittel ist der Rückzug, wie Sie das auch bei einem offensichtlichen Angreifer tun würden. Das lässt etwas zurück, dem man später ins Auge sehen muss. Doch ist das besser, als ständig zu Boden getrampelt zu werden.

Der Mittelweg besteht darin, darum zu kämpfen, nicht geschlagen zu werden. Gleichzeitig arbeitet man daran, seinen Konfront und seine Fähigkeit zu steigern, mit der Person, die einen gerade unterdrückt, fertig zu werden.

Dieses Kapitel enthält einige Prozesse, um Ihnen dabei zu helfen.

Die orthodoxe Scientology hat zurzeit eine etwas fanatische Einstellung zum Thema Unterdrückung und unterdrückerische Personen (englische Abkürzung SP). Sie können das unbeachtet lassen. Verwenden Sie die praktische Regel: arbeitet jemand aktiv daran, Sie zu unterdrücken (unten zu halten) oder nicht?

Und denken Sie daran, dass viele Auseinandersetzungen nur durch falsche Informationen, missverständene Absichten oder ungerechtfertigte Vorurteile zustande kommen. Diese Dinge können mit guter Kommunikation behoben werden.

Jeder stößt mal auf eine Person, die nicht das Beste für einen im Sinn hat. Wir beginnen daher mit einigen allgemeinen Prozessen. Diese sind hilfreich, selbst wenn Sie gerade nicht mit jemandem Schwierigkeiten haben, der versucht, Ihren Fortschritt zu unterdrücken.

## 24.1 Stopps

Wenn man jemanden stoppt, so geschieht das nicht immer aus böser Absicht (manchmal muss man jemanden schützen), aber es ist nicht ungewöhnlich.

- a) Finden Sie eine Zeit, als jemand Sie stoppte.
- b) Finden Sie eine Zeit, als Sie jemand stoppten.
- c) Finden Sie eine Zeit, als jemand einen anderen oder andere stoppte.
- d) Finden Sie eine Zeit, als Sie sich selbst stoppten.

## 24.2 Kritik

Es gibt konstruktive Kritik, aber die enthält meist eine Menge hilfreicher Ermutigung zusammen mit der Kritik. Viele Kritik entsteht durch Verstimmungen, mit denen wir uns in einem früheren Kapitel beschäftigten. Aber manchmal steht hinter Kritik keine gute Absicht.

- a) Finden Sie eine Zeit, als jemand Sie kritisierte.
- b) Finden Sie eine Zeit, als Sie jemand anderen kritisierten.
- c) Finden Sie eine Zeit, als jemand einen anderen oder andere kritisierte.
- d) Finden Sie eine Zeit, als Sie sich selbst kritisierten.

### **24.3 Nichts aus etwas machen**

Eine gute Art, jemanden unten zu halten, besteht darin, all seine Bemühungen zu Nichts (zunichte) zu machen.

- a) Finden Sie eine Zeit, als jemand aus Ihnen Nichts machte.**
- b) Finden Sie eine Zeit, als Sie aus jemand anderem Nichts machten.**
- c) Finden Sie eine Zeit, als jemand anders aus einem anderen oder aus anderen Nichts machte.**
- d) Finden Sie eine Zeit, als Sie aus sich selbst Nichts machten.**

### **24.4 Erkennen**

Nun wollen wir schauen, ob jemand Sie unterdrückt.

Es könnte auch jemand geben, der Sie in Ihrer Kindheit sehr stark unterdrückte. Diese Person könnte Sie immer noch beeinflussen, selbst wenn sie nicht mehr da ist.

Schreiben Sie die Antworten auf die folgenden Fragen nieder. Wenn nötig, geben Sie mehrere Antworten auf eine Frage, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie jede Frage vollständig beantwortet haben.

- a) Gibt es jemand, bei oder kurz nach dessen Anwesenheit Sie krank werden?**
- b) Gibt es jemand, der Sie ständig kritisiert?**
- c) Gibt es jemand, der Ihnen stets erzählt, wie schlecht andere Leute sind?**
- d) Gibt es jemand, der Sie ständig stoppt?**
- e) Gibt es jemand, der Sie ständig herabsetzt?**
- f) Gibt es jemand, der ständig falsche Informationen gibt?**
- g) Gibt es jemand, der Ihre Bemühungen zunichte macht?**

Wenn derselbe Name auf einer Anzahl dieser Listen auftaucht, dann sollten Sie die Person in die folgenden Anweisungen einsetzen und die Prozesse durchführen.

Wenn ein Name auf mehr als 3 Listen auftaucht, dann sollten Sie bezüglich jeder dieser Personen nacheinander die vollständige Gruppe von Prozessen durchführen.

Sie müssen an dieser Stelle nicht beurteilen, ob die Person Ihnen gegenüber wirklich unterdrückerisch ist.

Da sie auf mehreren der obigen Listen erscheint, ist genug Ladung vorhanden, so dass das Durchführen der Prozesse wertvoll ist. Manchmal kommt man in schlechte Situationen oder Spiele mit Leuten, die ansonsten gute Absichten haben. Es ist nützlich, in jedem Fall alle Unterdrückung zu behandeln, die stattgefunden hat.

## 24.5 Hilfe

Sie könnten es merkwürdig finden, jemandem zu helfen, der Sie unterdrückt hat. Dies hilft aber wirklich, die Barrieren des Hasses zu beseitigen und Ihren Konfront bezüglich der Person zu steigern.

Das Endergebnis ist nicht unbedingt, dass Sie demjenigen nun helfen. Hier geht es nur um die Wiederherstellung der freien Wahlmöglichkeit. In jedem Fall werden Sie es nun leichter finden, denjenigen zu konfrontieren.

- a) Wie könnten Sie \_\_\_\_\_ helfen?
- b) Wie könnte \_\_\_\_\_ Ihnen helfen?
- c) Wie könnte \_\_\_\_\_ anderen helfen?
- d) Wie könnten andere \_\_\_\_\_ helfen?

## 24.6 Probleme

- a) Welches Problem war \_\_\_\_\_ für Sie?
- b) Was haben Sie diesbezüglich unternommen?
- c) Welches Problem waren Sie für \_\_\_\_\_?
- d) Was hat \_\_\_\_\_ diesbezüglich unternommen?
- e) Welches Problem war \_\_\_\_\_ für einen anderen?
- f) Was hat der andere diesbezüglich unternommen?
- g) Welches Problem waren andere für \_\_\_\_\_?
- h) Was hat \_\_\_\_\_ diesbezüglich unternommen?

## 24.7 Zurückhaltungen

- a) Was haben Sie \_\_\_\_\_ nicht gesagt?
- b) Was hat \_\_\_\_\_ nicht zu Ihnen gesagt?
- c) Was hat \_\_\_\_\_ nicht zu anderen gesagt?

## 24.8 Schädliche Handlungen

- a) Was haben Sie \_\_\_\_\_ getan?
- b) Was hat \_\_\_\_\_ Ihnen getan?
- c) Was haben andere \_\_\_\_\_ getan?
- d) Was hat \_\_\_\_\_ anderen getan?

## 24.9 Herabsetzung

- a) Wie hat \_\_\_\_\_ Sie herabgesetzt?
- b) Wie haben Sie \_\_\_\_\_ herabgesetzt?
- c) Wie hat \_\_\_\_\_ andere herabgesetzt?
- d) Wie haben andere \_\_\_\_\_ herabgesetzt?

## 24.10 Verstimmungen

Jeder dieser 3 Prozesse hat 6 abwechselnde Anweisungen. Führen Sie sie einfach wie jeden anderen Erinnerungs- Prozess durch; manchmal könnte es jedoch sein, dass Ihnen auf eine Anweisung nichts einfällt.

### 24.10.1 Affinität

- a) Gab es eine Zeit, als Sie die Affinität von \_\_\_\_\_ zurückwiesen?
- b) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ Ihre Affinität zurückwies?
- c) Gab es eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass \_\_\_\_\_ Sie mag?
- d) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ darauf bestand, dass Sie ihn/sie mögen?
- e) Gab es eine Zeit, als Sie \_\_\_\_\_ mochten?
- f) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ Sie mochte?

### 24.10.2 Kommunikation

- a) Gab es eine Zeit, als Sie die Kommunikation von \_\_\_\_\_ zurückwiesen?
- b) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ Ihre Kommunikation zurückwies?
- c) Gab es eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass \_\_\_\_\_ Ihnen zuhört?
- d) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ darauf bestand, dass Sie ihm/ihr zuhören?
- e) Gab es eine Zeit, als Sie in guter Kommunikation mit \_\_\_\_\_ waren?
- f) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ in guter Kommunikation mit Ihnen war?

### 24.10.3 Übereinstimmung

- a) Gab es eine Zeit, als Sie sich weigerten, mit \_\_\_\_\_ überein zu stimmen?
- b) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ sich weigerte, mit Ihnen überein zu stimmen?
- c) Gab es eine Zeit, als Sie darauf bestanden, dass \_\_\_\_\_ mit Ihnen übereinstimmte?
- d) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ darauf bestand, dass Sie mit ihm/ihr übereinstimmten?

e) Gab es eine Zeit, als Sie mit \_\_\_\_\_ übereinstimmten?

f) Gab es eine Zeit, als \_\_\_\_\_ mit Ihnen übereinstimmte?

Die Methode für die Behandlung von Verstimmungen (ARK-Brüche), die in einem früheren Kapitel angegeben ist, können Sie auch verwenden.

## 24.11 Sicher

a) Wo wäre \_\_\_\_\_ sicher?

b) Wohin könnten Sie \_\_\_\_\_ bringen, so dass er sicher wäre?

## 24.12 Ursache

a) Was könnten Sie bezüglich \_\_\_\_\_ konfrontieren?

b) Für welche Tat von \_\_\_\_\_ könnten Sie verantwortlich sein?

c) Worüber bezüglich \_\_\_\_\_ könnten Sie ursächlich sein?

## 24.13 Vorstellungen

Stellen Sie sich bildlich Szenen vor, in denen Sie erfolgreich mit \_\_\_\_\_ umgehen, oder schreiben Sie sie auf. Arbeiten Sie dabei Methoden aus, mit der Person umzugehen. Berücksichtigen Sie alle möglichen Schwierigkeiten, die dabei auftauchen könnten.

## 24.14 Zusammenfassung

Die obigen Schritte 24.5 bis 24.12 sollten Ihnen helfen, die Person zu konfrontieren und mit ihr umzugehen, so dass sie Ihren Fortschritt im Leben nicht länger unterdrückt.

Wenn Sie immer noch nicht mit der Person umgehen können und sie Sie ernsthaft herunterdrückt, sollten Sie sich vielleicht besser zurückziehen und den unterdrückerischen Einfluss verlassen - zumindest solange, bis Sie etwas mehr Kraft aufbauen konnten.

Aber wenn Sie sich auf diese Weise zurückziehen, stellen Sie sicher, dass Sie nicht dem unterdrückerischen Einfluss die Schuld an Ihrem Zustand geben. Das ist tödlich, weil Sie damit die Kontrolle an eine äußere Einflussquelle übergeben, die Ihnen feindselig gesinnt ist.

In Wirklichkeit wechseln Ursache- und Wirkungspunkte sich ständig ab. Andere Leute können Ihnen helfen oder Sie behindern. Aber dies kann man willentlich verschieben. Sie müssen den ursächlichen Gesichtspunkt einnehmen, um imstande zu sein, die Dinge nach Ihren Vorstellungen zu ändern. Wenn Sie den Wirkungs- Gesichtspunkt einnehmen, um damit jemand anderem die Schuld zu geben, dann bringen Sie sich selbst in die Falle.

Es ist angenehm, in einer hilfreichen Beziehung den Wirkungspunkt einzunehmen. Es ist reinster Masochismus, in einer schädlichen Beziehung den Wirkungspunkt einzunehmen.

Wenn Sie mit der Person weiterhin Schwierigkeiten haben oder einfach etwas beim zweiten Durchgang durch das Buch dazulernen wollen, tun Sie dies: suchen Sie auch nach früheren

Leben, in denen Sie dasselbe Geistwesen kannten, und führen Sie einige oder alle obige Prozesse bezüglich dieses Zeitraums durch.

### **24.15 Anmerkung zu einer Unsitte in der orthodoxen Scientology**

Die orthodoxe Scientology hat eine Zeit durchgemacht, in der Hexenjagden und Erklärungen verschiedener Leute als unterdrückerische Person erfolgten.

Dies wurde als Mittel benutzt, um äußere Einflüsse für Dinge schuldig zu machen, die schief liefen. Wie oben erwähnt, ist dies tödlich, weil es dem äußeren Faktor Verantwortung zuschreibt.

Es mag Situationen geben, wenn eine Organisation jemanden als unerwünschte Person bezeichnen muss und sie davon fernhält, weil sie die Organisation niederbrennen will oder dergleichen.

Das hat nichts mit individueller Unterdrückung oder deren Abwesenheit zu tun. Bringen Sie diese zwei Dinge nicht durcheinander.

Und trauen Sie keiner Organisation, die ständig nach Sündenböcken sucht. Eine geistig gesunde Organisation findet gelegentlich mal eine Person, die Schwierigkeiten macht, und bringt dies in Ordnung. Aber man sitzt nicht ständig herum und schiebt diesen Leuten die Schuld für den Zustand der Organisation in die Schuhe.

## **KAPITEL 25: RECHTFERTIGUNGEN UND VERANTWORUNG**

Hier wenden wir uns an verschiedene Dinge, bei denen es um zwanghaftes Tun oder das Vermeiden von Tun geht.

Besonders wichtig ist auf dieser Stufe die Bereitschaft, verantwortlich zu sein. Das bedeutet nicht, dass man Schuld hat. Es bedeutet, ursächlich zu sein.

### **25.1 Rechtfertigungs-Prozess**

Wenn man absichtlich oder irrtümlich Dinge tut, die man falsch findet, dann versucht man oft, diese Taten vor sich selbst und anderen zu rechtfertigen.

Das führt nicht nur dazu, dass der Schaden fortbesteht. Es zwingt denjenigen auch dazu, sich an verschiedenen fixen Ideen festzuhalten, denn diese benötigt er, um seine Rechtfertigungen zu unterstützen. Das verzerrt seine Sichtweise der Welt und beeinträchtigt sein Denken. Es bringt ihn auch dazu, unerwünschte Dinge zu tun, um seine Rechtfertigungen zu unterstützen oder zu beweisen.

- a) Was hat ein anderer Ihnen getan?**
- b) Wie hat er das gerechtfertigt?**
- c) Was haben Sie einem anderen getan?**
- d) Wie haben Sie das gerechtfertigt?**
- e) Was hat ein anderer anderen getan?**
- f) Wie hat er das gerechtfertigt?**

### **25.2 Entschuldigungen**

- a) Was benutzen Sie als eine Entschuldigung?**
- b) Was benutzen andere als eine Entschuldigung?**
- c) Wie könnten Sie ohne Entschuldigungen überleben?**
- d) Wie könnten andere ohne Entschuldigungen überleben?**

### **25.3 Verbesserung**

- a) Was sind Sie bereit, zu verbessern?**
- b) Bezüglich was sind Sie bereit, dass ein anderer es verbessert?**
- c) Bezüglich was wäre ein anderer bereit, dass Sie es verbessern?**
- d) Bezüglich was wäre ein anderer bereit, dass Sie es verbessern?**

## 25.4 Verantwortung

- a) Wofür könnten Sie verantwortlich sein?
- b) Wofür könnte ein anderer verantwortlich sein?
- c) Bezüglich was wäre es in Ordnung, unverantwortlich zu sein?
- d) Bezüglich was wäre es für einen anderen in Ordnung, unverantwortlich zu sein?

Führen Sie dann auch durch:

- a) Finden Sie eine Zeit, als Sie dazu gebracht wurden, verantwortlich zu sein.
- b) Finden Sie eine Zeit, als Sie einen anderen dazu brachten, verantwortlich zu sein.
- c) Finden Sie eine Zeit, als jemand anders einen anderen oder andere dazu brachte, verantwortlich zu sein.

Dann führen Sie durch:

- a) Denken Sie an die Freude, verantwortlich zu sein.
- b) Denken Sie an die Freude, unverantwortlich zu sein.

Setzen Sie diesen letzten Prozess fort, bis alle Gefühle einer irrsinnigen Heiterkeit sich aufgelöst haben.

## 25.5 Mehr Verantwortung

Gehen Sie im Freien umher. Finden Sie Dinge, für die Sie bereit wären, verantwortlich zu sein.

Wenn Sie sich gut darüber fühlen, finden Sie Dinge, für die Sie bereit wären, die Verantwortung mit anderen zu teilen.

## 25.6 Beherrschen und Überleben

Wir sind uns eine lange Zeit gegenseitig an die Kehlen gegangen. Dem lag die irrtümliche Idee zugrunde, dass es nur einen Sieger gibt und dass nur einer überleben wird, und dass dann alle anderen unter ihm zerschmettert sind.

Es gibt Selbstlosigkeit, aber Konflikte sind ständig an der Tagesordnung.

Wir wollen etwas Belastung davon entfernen.

Es geht hier einfach darum, Ihre Taten ohne Rechtfertigung oder Bedauern zu konfrontieren. Um diese Belastung auszugleichen, werden wir es damit abwechseln, positive Dinge zu finden.

### 25.6.1

- a) Wie haben Sie andere beherrscht?
- b) Finden Sie eine Art, andere zu fördern.

## 25.6.2

a) Wie haben Sie andere gestoppt?

b) Finden Sie eine Art, anderen dabei zu helfen, sich weiter zu entwickeln.

## 25.6.3

a) Wie haben Sie das Überleben anderer verringert?

b) Finden Sie eine Art, das Überleben anderer zu unterstützen.

## 25.7 Überlegenheit

Beim grundlegenden Spiel dieses Universums geht es um Überlegenheit und Beherrschung.

Das ist nicht das einzige mögliche Spiel. Es gibt Spiele auf viel höherer Stufe. Doch dieses Spiel ist unmittelbarer Bestandteil eines Universums, in dem physikalische Gesetze und Gewalt über Ästhetik und Vernunft herrschen.

Jeder von uns hat etwas, durch das wir beweisen, dass wir anderen überlegen sind. Das ist ein grundlegendes Merkmal, an dem wir sehr viel mehr gearbeitet haben als an allem anderen. Daher werden Sie in dieser Sache gut sein.

Es wird etwas sein wie "heilig sein" oder "gut" oder "stark" oder "intelligent" oder etwas ähnliches, wodurch Sie sich selbst besser machen als andere.

Sogar die erleuchteten Wesen, denen es gelungen ist, sich von dem Spiel des Beherrschens fernzuhalten haben so etwas. Der Unterschied besteht darin, dass sie sich dazu entschieden haben, es nicht gegen andere zu verwenden.

Erkennen Sie bitte, dass dies ein sich selbst zerstörendes Spiel ist. Wenn Sie sich zu dem Spiel entschließen, Ihre beste Eigenschaft gegen andere zu benutzen, wird sie schließlich verfallen - wegen des Schadens, den Sie damit anrichten. Und daher müssen Sie diese Eigenschaft schließlich aufgeben und zu etwas überwechseln, das nicht so sehr verfallen ist.

Als ein Ergebnis davon wird sich diese Sache nur über eine begrenzte Zahl von Leben erstrecken. Wenn Sie weit genug zurückgehen, finden Sie etwas anderes, das Sie einmal benutzt haben und dann aufgegeben haben.

In diesem speziellen Fall geht es also nur um Ihr jetziges Leben.

**FÜHREN SIE DEN REST DIESES SCHRITTES NICHT DURCH, ES SEI DENN**

**A. SIE FÜHLEN SICH GUT**

**B. DIE FRÜHEREN PROZESSE IN DIESEM KAPITEL LIEFEN GUT**

**C. SIE FÜHLEN SICH DARAN INTERESSIERT UND SIND BEREIT, DIE ANTWORT ZU FINDEN**

Wenn die Antwort auf irgendeine der obigen Fragen NEIN ist, dann heben Sie es für eine bessere Zeit auf oder für Ihren zweiten Durchgang durch das Buch.

Bei diesem Schritt erstellen Sie eine Liste von Antworten. Schreiben Sie sie deutlich und lesbar auf. Wenn Sie sich schwer oder müde fühlen (führen Sie dies nicht durch, wenn Sie sich bereits

müde fühlen), dann haben Sie schon zu viele Antworten niedergeschrieben; Sie werden feststellen, dass die grundlegende Antwort bereits auf der Liste steht. Wenn Sie sich verwirrt oder wütend oder geladen fühlen, so ist das ein Zeichen, dass Sie mehr Antworten aufschreiben müssen.

Schreiben Sie Antworten auf, bis Sie entweder DIE ANTWORT gefunden haben oder Sie ein angenehmes Gefühl haben, dass Sie genug Antworten aufgeschrieben haben und sich gut darüber fühlen. Wenn Sie die Antwort haben, sind Sie fertig. Falls nicht, gehen Sie die Liste durch und erwägen sich jede Antwort. Schreiben Sie ein X hinter jede, die jetzt so aussieht, als wäre sie nicht die Antwort.

Während Sie die Antworten anschauen, könnten Sie plötzlich erkennen, welches "Die Antwort" ist. Dann hören Sie auf. Wenn es damit endet, dass Sie zwei oder mehr Antworten haben, zwischen denen Sie sich nicht entscheiden können, dann sollten Sie wahrscheinlich weitere Antworten zufügen.

Wenn es zu irgendeinem Zeitpunkt so aussieht, dass die Liste unvollständig ist, können Sie weitere Antworten hinzufügen.

Diese Liste dürfte nicht sehr lang werden. Möglicherweise erkennen Sie sofort die korrekte Antwort.

Wenn Sie in den Listen-Techniken der professionellen Scientology ausgebildet sind, sollten Sie diese verwenden.

Die Frage lautet:

### **25.7.1 Was lässt Sie in diesem Leben anderen überlegen sein?**

Sobald Sie die Antwort haben, schreiben Sie sie in Großbuchstaben in Ihr Notizbuch und markieren Sie sie.

Nun setzen Sie die gefundene Antwort in den folgenden Prozess ein:

### **25.7.2**

Dies ist ein einfacher Prozess mit abwechselnden Fragen.

**a) Auf welche Weise macht \_\_\_\_\_ Sie überlegen?**

**b) Wie könnten Sie es benutzen, um sich selbst ins Recht zu setzen?**

**c) Wie könnten Sie es benutzen, um andere ins Unrecht zu setzen?**

Sobald dieser Prozess an Ladung verliert, sollten Sie herausfinden, was genau Sie gegen andere benutzen oder benutzen könnten.

Also erstellen wir eine weitere Liste.

### **25.7.3 Was haben andere in diesem Leben an sich, dass sie so sehr Unrecht haben?**

Dies könnte Sie zur selben Antwort bringen, die Sie benutzen, um andere ins Unrecht zu setzen oder auch nicht. Wenn Sie sich gut über die Antwort fühlen, sie aber anscheinend nicht grundlegend genug war, dann könnten Sie auch die folgende Liste erstellen.

#### **25.7.4 Was benutzen Sie in diesem Leben, um andere ins Unrecht zu setzen?**

An dieser Stelle sollten Sie eine recht grundlegende Antwort haben, etwa "sie sind dumm" oder "sie sind verantwortungslos".

Dies wird manchmal als Dienstberechnung (englisch "service computation") bezeichnet, weil das Geistwesen irrtümlicherweise denkt, es diene ihm. Aber das erscheint nur kurzfristig so. In Wirklichkeit führt die regelmäßige Verwendung der Dienstberechnung dazu, dass die positive Fähigkeit verfällt.

In der Frühzeit der Scientology hielt man dies für ein geistiges Eindrucksbild statt für eine gedankliche Vorstellung. Daher nennt man es manchmal auch Dienstfaksimile (englisch "service facsimile", abgekürzt Serv Fac; ein Faksimile ist ein Bild oder eine Kopie von etwas).

Wir wollen diese negative Sache auslöschen. Beachten Sie, dass Sie die positive Fähigkeit (Intelligenz, Stärke oder was auch immer) nicht löschen, sondern nur die negative Vorgehensweise, es gegen andere zu verwenden (sie dumm oder schwach zu machen oder was auch immer).

Führen Sie also das folgende durch. Setzen Sie die Dienstberechnung, die Sie oben gefunden haben, in die Leerstellen ein.

Dies sind nicht einfach nur abwechselnde Anweisungen. Stattdessen bleiben Sie bei einer Anweisung solange, wie Sie Antworten bekommen. Dann gehen Sie zur nächsten und finden viele Antworten dafür. Dann kehren Sie zur ersten Anweisung zurück, usw.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Dinge aus früheren Leben aufgreifen, da Sie dies vielleicht eine Zeit lang verwendet haben. Greifen Sie einfach auf, was immer auftaucht.

#### **25.7.5**

**a) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ Sie ins Recht setzen würde.**

**b) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ andere ins Unrecht setzen würde.**

#### **25.7.6**

**a) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ Ihnen helfen würde, der Beherrschung zu entkommen.**

**b) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ Ihnen helfen würde, andere zu beherrschen.**

#### **25.7.7**

**a) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ Ihr Überleben fördern würde.**

**b) Finden Sie Arten, wie \_\_\_\_\_ das Überleben anderer behindern würde.**

Diese Gruppe von Prozessen sollte verwendet werden, bis die Offensichtlichkeit der Dienstberechnung klar wird. Mit anderen Worten: wenn Sie beginnen, diese Sache zu behandeln, dann erscheint es möglicherweise wie der absolute Grund, warum Leute Unrecht haben. Aber in dieser Form ist es eine fixe Idee, die niemals ständig zutrifft (Leute können Unrecht haben, aber nicht ständig alle Leute aus genau dem gleichen Grund).

Wenn Sie die obigen 3 Prozesse (25.7.5 to 25.7.7) ohne dieses Ergebnis beendet haben, dann führen Sie die 3 erneut durch. Nachdem Sie die anderen beiden verwendet haben, werden Sie

beim ersten Prozess tiefer gehen können, usw. Setzen Sie dies fort, bis Sie diese Sache wirklich loswerden. Denn es ist einer der stärksten Faktoren, die zum Verfall von Fähigkeiten führen.

### **25.7.8**

Nun wollen wir die positive Fähigkeit verstärken und gleichzeitig das zerstörerische Spiel des Dominierens beenden.

Gehen Sie an einen belebten Ort. Suchen Sie Leute aus und beschließen Sie bei jedem eine Verbesserung der positiven Fähigkeit, die in 25.7.1 festgestellt wurde.

### **25.7.9**

Arbeiten Sie im täglichen Leben daran, diese positive Fähigkeit bei anderen zu verstärken, anstatt sie zu benutzen, um sie ins Unrecht zu setzen. Dadurch werden Sie sowohl Ihre eigene Fähigkeit als auch die Ihrer Mitmenschen verbessern.

## KAPITEL 26: VERDRÄNGUNG

Manchmal hat eine Person Dinge, die sie sich nicht anschauen möchte, die sie vor sich selbst versteckt und vor denen sie Angst hat, sie herauszufinden.

Wir sind dies bereits von der positiven Seite herangegangen: wir haben Prozesse durchgeführt, um die Bereitschaft zu steigern, Dinge anzuschauen. Aber man muss sich schließlich auch direkt mit der Handlung beschäftigen, Dinge zu verdrängen.

Hier geht es nicht um Dinge, die Sie vor anderen zurückhalten. Hier geht es um Dinge, die Sie versuchen, vor sich selbst zu verstecken.

In der Psychoanalyse bezeichnet man das als Verdrängung. Man hindert sich daran, an Dinge zu denken, die man für zu schrecklich hält, um sich damit zu beschäftigen.

In der Frühzeit der Scientology hatte man etwas gegen Psychoanalyse. Daher wurde es Unterdrückung statt Verdrängung genannt. Aber es ist dieselbe Tätigkeit: etwas wird außer Sichtweite begraben und man lässt nicht zu, dass man daran denkt oder darauf reagiert.

Unglücklicherweise wurde in Scientology das Wort Unterdrückung auch für die Tätigkeit einer unterdrückerischen Person verwendet, die einen unterdrückt und unter ihrem Daumen hält (das wurde in einem früheren Kapitel erörtert). So entstand zwischen beiden Dingen eine gewisse Verwirrung.

Es gibt hierbei anscheinend auch verschiedene Abstufungen, je nachdem, wie hart man daran gearbeitet hat, etwas verborgen zu halten. Im leichtesten Fall hält man etwas einfach nur verborgen. Im Extremfall arbeitet man vollständig daran, etwas zu Nichts zu machen; man behandelt die Sache, als hätte sie nie existiert.

Es vermeiden, an etwas zu denken, etwas anzuschauen oder etwas zu konfrontieren - das ist einer der Hauptfaktoren in diesem Buch, mit dem wir uns immer wieder beschäftigen. Es scheint an der Zeit, dass wir uns die zugrunde liegenden Theorien anschauen.

In der grundlegenden Theorie der Scientology ist die Rede von 4 Zuständen der Existenz, in denen etwas Erschaffenes sich befinden kann.

Der erste dieser Zustände ist die wahre oder reine Form, in dem das Erschaffene erschaffen wird. Dies ist der Gegenstand oder der Gedanke oder was auch immer, wenn man ihn genau so sieht, wie er wirklich ist. Dies bezeichnet man als den Zustand der AS-ISNESS (Anm. des Übers.: engl. "as is" bedeutet "wie es ist").

Da das Erschaffene vollständig bekannt und angeschaut ist, kann es von Moment zu Moment erschaffen werden oder auch nicht.

Es ist gut möglich, dass das zugrunde liegende gottähnliche Nichts, von dem wir ein Teil sind, zum Ausgleich für das Nichts-Sein eine Unendlichkeit an Erschaffungen hervorbringt.

Man kann Dingen im Zustand der As-Isness erlauben, zu verschwinden, denn sie können willentlich erneut erschaffen werden. Aber Dinge, die sich nicht in diesem Zustand befinden, müssen erhalten werden oder dazu gebracht werden, dass sie bestehen bleiben - um zu verhindern, dass sie sonst vielleicht niemals mehr erschaffen werden könnten.

Auf den höchsten Stufen oberhalb alles Schmerzes und Leidens möchte man, dass alles existiert, selbst wenn viele dieser Dinge üblicherweise nicht wünschenswert sind. Wenn Sie einen Zeitraum von Trillionen Jahren betrachten, dann möchten Sie nicht, dass irgendetwas - und sei es auch noch so armselig oder erniedrigt - aus Ihren Unterlagen verschwindet; denn vielleicht möchten Sie es ein paar Milliarden Jahre später haben, und sei es auch nur ein einziges Mal.

Schauen Sie sich das mal von einer anderen Seite her an. Das größte Problem eines unsterblichen, unendlichen und unzerstörbaren gottähnlichen Wesens ist Langeweile. Es würde nicht zulassen, dass irgendetwas nie mehr möglich ist. Daher würde es nicht gestatten, dass irgendetwas - wie schrecklich es auch sei - verschwindet, sofern das Wesen es nicht wieder willentlich erschaffen kann.

Das kann jetzt schwer vorstellbar sein. Aber später werden Sie alle diese Dinge brauchen, um die vorwiegend erfreuliche Unendlichkeit des Erschaffens auszuschnücken und zu variieren. Verkehrt ist, dass Sie viel zu viel dieser unangenehmen Dinge gleichzeitig um sich haben. Das ist so, als wollten Sie ein Gericht essen, das mit zentimeterdicken Schichten von Salz, Pfeffer und Gewürzen bedeckt ist. Tief im Innern würden Sie nie wünschen, dass es diese Gewürze nicht gibt, denn dann hätten Sie niemals wieder Salz. Und das würde Sie in den höheren gottähnlichen Zuständen einschränken. Stattdessen müssen Sie sich also die Arbeit machen, das Durcheinander zu beseitigen.

Womit wir wieder bei den Zuständen der Existenz wären.

Wenn etwas vom Zustand der As-Isness abgeändert wird, dann bleibt es zwanghaft bestehen. Mit anderen Worten: solange Sie die Abänderung anschauen, halten Sie damit die ursprüngliche Sache aufrecht. Um etwas loszuwerden, müssen Sie es sehen, wie es ist, statt es in abgeänderter Form zu sehen. Dieser abgeänderte Zustand wird als ALTER-ISNESS bezeichnet (Anm. des Übers.: engl. "alter is" bedeutet in etwa "anders ist" oder "geändert ist").

Wenn man etwas konfrontiert und sieht, was wirklich da ist, so erhält man die Entscheidungsfreiheit, ob man es weiter bestehen lassen möchte. Stattdessen versucht man manchmal, etwas loszuwerden, indem man es zunichte macht. Man versucht, mit Gewalt herbeizuführen, dass etwas NICHT existiert. Das nennt man NOT-ISNESS (Anm. des Übers.: engl. "not is" bedeutet "nicht ist").

Mit anderen Worten: etwas existiert, aber das Wesen fasst einen starken Entschluss, dass es nicht da ist. Das funktioniert halbwegs, denn Sie sind stark genug, etwas vor sich selbst zu verbergen, so dass es anscheinend nicht mehr da ist. Aber tief in Ihrem Innern wollen Sie gar nicht, dass es verschwindet. Als Ergebnis haben Sie etwas, das anscheinend nicht mehr da ist, aber in Wirklichkeit immer noch unsichtbar wirksam bleibt.

In Ihrem Verstand und in Ihrem Denken ist dieser Vorgang der Not-Isness gleichbedeutend mit Verdrängung. Mit anderen Worten: etwas ist da und Sie machen es zunichte, indem Sie intensiv beschließen, dass es nicht existiert und niemals geschehen ist. Als Ergebnis bleibt es weiterhin bestehen und kann sich zu Ihrem Nachteil auswirken.

Solange sich etwas im Zustand der Alter-Isness befindet, bleibt es bestehen und kann Schwierigkeiten machen. Aber Sie sind sich dessen immer noch bewusst. Sobald Sie an etwas Not-Isness durchgeführt haben, ist es obendrein außer Sicht und ist verdrängt. Die Lösung ist in jedem Fall, es anzuschauen und es vollständig sichtbar werden zu lassen. Dann geht es in den Zustand der As-Isness über und kommt wieder vollständig unter Ihre Kontrolle. Dann können Sie erlauben, dass es verschwindet, oder Sie können es wieder bewusst erschaffen - etwa zur Unterhaltung, falls Ihnen danach zumute ist.

Diese 3 Zustände der As-Isness, Alter-Isness und Not-Isness werden bezüglich der eigenen Gedanken, Erinnerungen und Gefühle recht deutlich, wenn man an sich selbst Prozesse durchführt. Die Dinge, die Sie vollständig konfrontieren, machen Ihnen keinen Ärger mehr. Die Dinge, die Sie verdrängen, werden schließlich entdeckt; Sie werden feststellen, dass diese Sie zurückgehalten haben, als sie sich im Zustand der Verdrängung befanden.

Bei den Prozessen ist dies sehr offensichtlich. Der nächste logische Schritt ist, diese Ideen in den Bereich der objektiven Realität auszuweiten.

Aber die 3 oben besprochenen Zustände sind nicht ausreichend, denn ein anderer Faktor ist ins Spiel gekommen - die gegenseitige Beeinflussung vielfacher Wesen. Jedes von ihnen kann bezüglich der Dinge, die sie gemeinsam benutzen, As-Isness, Alter-Isness oder Not-Isness machen. Daher müssen wir noch einen Zustand definieren, den wir IS-NESS oder Realität nennen. Die komplizierteren gegenseitigen Beeinflussungen fallen alle hierunter.

Es ist eigentlich eine zu starke Vereinfachung, wenn man alle Formen der gegenseitigen Beeinflussung, wie sie in Gruppen stattfindet, nur als Is-Ness bezeichnet. Aber für den Zweck dieses Kapitels ist es ausreichend. Zwar ist es ein äußerst interessantes Thema, sich mit der Natur der Realität zu befassen, wenn man weiter fortgeschritten ist - aber damit befindet man sich an der vordersten Front der Forschung. Es gibt viele Spekulation, Theorien und gelegentliche (nicht wiederholbare) Phänomene, die sich in diesem Bereich zeigen. Es ist weise, wenn man erst einmal seine eigenen Dinge in Ordnung bringt. Die Prozesse dieses Buches könnten Sie tatsächlich in diesen Bereich bringen. Doch liegt die vollständige Meisterung weit oberhalb gelegentlichen Erscheinungen, und dieses Buch ist nur ein erster Schritt auf dem Weg.

Im Moment geht es also darum, Dinge zu betrachten, die Sie vor sich selbst verbergen, und diese endgültig abzuhandeln. Das geschieht durch Erhöhung des Konfrontierens und Bewusstseins,

Daraus ergibt sich eine einfache und sehr nützliche Regel. Wenn ein Zustand weiter fortbesteht, dann gibt es etwas daran, das Sie nicht anschauen oder konfrontieren.

Hier besteht eine Verbindung zu dem früheren Kapitel über Protest (das auch mit zwanghaftem Erschaffen zu tun hat). Denn der Hauptgrund, warum man gegen etwas Not-Isness durchführt, besteht darin, dass man gegen dessen Existenz protestiert. Falls nötig, können Sie als vorbereitenden Schritt zuerst Ihre Proteste gegen etwas bereinigen. Aber an dieser Stelle sollten Sie meist in der Lage zu sein, etwas einfach anzuschauen und zu konfrontieren.

**ACHTUNG:** Wenn man Not-Isness entfernt, wird zuerst die letzte Alter-Isness sichtbar. Diese kann von der tatsächlichen Wahrheit weit entfernt sein. Gehen Sie nicht irrtümlicherweise davon aus, dass es wahr ist, und handeln Sie nicht entsprechend.

Stellen wir uns vor, ein Mann bringt seiner Frau Blumen mit. Aber die Frau hatte früher schlechte Erfahrungen gemacht, so dass sie glaubt, dies sei ein Zeichen dafür, dass ihr Mann untreu ist. Anstatt den Bereich zu konfrontieren, verdreht und verändert sie ihn völlig, indem sie sich verschiedene Szenen vorstellt, wie der Mann seine Sekretärin verführt.

Das macht sie so weit, bis die Bilder, die sie sich vorstellt, zu schrecklich werden, um daran zu denken. Sie verdrängt die ganze Sache. Sobald diese Verdrängung beseitigt wird, kommen zuerst ihre unterdrückten Bilder vom Fremdgehen ihres Mannes zum Vorschein. Diese können sehr real aussehen.

Dann müssen diese konfrontiert werden, bis die wirkliche Wahrheit sichtbar wird. Und das vollständige Konfrontieren kann erfordern, dass man sich eine frühere unangenehme Erfahrung anschaut, die überhaupt erst zu den Schwierigkeiten führte.

## **26.1 Das Bereinigen störender Ideen und Sorgen**

Angenommen, Sie machen sich Sorgen darüber, dass eine unangenehme Sache wahr sein könnte. Oder Sie fragen sich, ob Ihnen etwas Bestimmtes angetan worden sei, aber Sie sind sich nicht sicher und sind darüber ganz verwirrt.

Wenn Sie dies richtig konfrontieren, würden Sie entweder die Wahrheit sehen; oder Sie würden Maßnahmen ergreifen, um die Wahrheit herauszufinden, oder vielleicht wäre es Ihnen egal. Aber in jedem Fall würde es Sie nicht mehr stören und Ihnen keine Sorgen bereiten.

Wenn Sie dies nicht einfach durch Anschauen und Konfrontieren erreichen können, dann gibt es etwas, das Ihre Fähigkeit behindert, in dem Bereich zu schauen und klar zu denken.

Manchmal können Sie das schon durchbrechen, indem Sie einfache Tricks benutzen, um Ihr Konfrontiervermögen zu steigern. Sie könnten sich zum Beispiel einfach ein paar Bilder vorstellen, wie das, worum es geht, geschieht. Dann kopieren Sie die Bilder einige Male, bis Sie sie leicht anschauen und wegwerfen können. Viele Dinge in diesem Buch können auf ähnliche Weise verwendet werden, um mal schnell eine aktuelle Situation zu bereinigen.

Aber manchmal sind stärkere Mittel erforderlich. Wenn Sie mit etwas so viel Schwierigkeiten haben, ist die wahrscheinlichste Ursache, dass es früher schon mal geschehen ist, oder dass Sie es jemand anders zugefügt haben.

In diesem Fall können Sie das folgende durchführen:

- a) Erinnern Sie sich an eine Zeit (oder stellen Sie es sich bildlich vor), als Ihnen so etwas Ähnliches zugestoßen ist (oder dass etwas Ähnliches wahr war).**
- b) Erinnern Sie sich an eine Zeit (oder stellen Sie es sich bildlich vor), als Sie dies einem anderen zufügten (oder verursachten, dass es einem anderen geschah).**
- c) Erinnern Sie sich an eine Zeit (oder stellen Sie es sich bildlich vor), als ein anderer dies einem anderen zufügte.**

Beachten Sie, dass Erinnern besser wäre. Aber wenn Sie nichts finden können, dann versuchen Sie, es durch Ihre Vorstellungen möglichst gut nachzubilden.

Da Sie es mit etwas zu tun haben könnten, das intensiv verdrängt wurde, müssen Sie vielleicht schichtweise halb eingebildete Sachen beseitigen, bevor Sie zu einer wahren Erinnerung vordringen können.

Durch das Abwechseln der Anweisungen können Sie die Sache von verschiedenen Richtungen her angehen, anstatt sich mit einem Punkt abzumühen.

Wenn es etwas gibt, bezüglich dessen Sie diesen Prozess jetzt durchführen möchten, dann legen Sie los.

Dieser Prozess sollte bei Bedarf verwendet werden, wenn Sie die folgenden Schritte durcharbeiten.

## **26.2 Vermeiden, an etwas zu denken**

Behandeln Sie diese Anweisungen abwechselnd.

- a) Woran zu denken könnten Sie vermeiden?**
- b) Woran zu denken müssen Sie nicht vermeiden?**
- c) Woran zu denken könnte ein anderer vermeiden?**
- d) Woran zu denken muss ein anderer nicht vermeiden?**

Führen Sie den Prozess bis zu Ende durch, bevor Sie einzelnen Dingen nachjagen.

Etwas könnte sichtbar werden und sich im Verlauf des Prozesses vollständig oder nur teilweise auflösen. Wenn Sie zu irgendeiner Zeit einen Punkt erreichen, an dem Sie sich wirklich gut über den Prozess fühlen und er beendet erscheint, dann sollten Sie an dieser Stelle aufhören.

Wenn etwas Verborgenes sichtbar wurde und der Prozess abgeschlossen wurde, ohne dass diese Sache sich ganz gelöst hat, dann wenden Sie 26.1 darauf an.

### **26.3 Es ist nie geschehen**

Führen Sie dies durch wie 26.2 oben.

**a) Bei was könnten Sie so tun, als sei es nie geschehen?**

**b) Bei was wäre es in Ordnung, wenn es geschehen ist?**

**c) Bei was könnte ein anderer so tun, als sei es nie geschehen?**

**d) Bei was wäre es für einen anderen in Ordnung, wenn es geschehen ist?**

Verwenden Sie wieder 26.1, falls eine unaufgelöste Idee zurückbleibt, nachdem der Prozess durchgeführt wurde.

### **26.4 Aus etwas, das existiert, Nichts machen**

Führen Sie es wie oben durch.

**a) Aus was könnten Sie Nichts gemacht haben?**

**b) Aus was müssten Sie nicht Nichts machen?**

**c) Aus was könnte ein anderer Nichts gemacht haben?**

**d) Aus was müsste ein anderer nicht Nichts machen?**

Verwenden Sie wieder 26.1, falls eine unaufgelöste Idee zurückbleibt, nachdem der Prozess durchgeführt wurde.

(Anm. d. Übers.: im engl. Text steht "make nothing of", also "etwas zu Nichts machen". Diese Formulierung ist im Deutschen eher unüblich. Man sollte sich klar sein, dass es hier um den oben beschriebenen Begriff NOT-IS-NESS geht.)

## KAPITEL 27: SICH SELBST IN BEWEGUNG HALTEN

Nun sollten Sie eine ansehnliche Anzahl Techniken beherrschen und sich besser damit auskennen, wie man durch schwierige Bereiche hindurch kommt.

Wenn Sie sich durch verschiedene Bereiche hindurcharbeiten, lösen sich einige so tiefgehend auf, dass sie Sie nicht mehr beeinflussen. Andere werden nur gemildert, so dass man leichter damit umgehen kann, aber sie zeigen sich auch weiterhin im täglichen Leben.

Nehmen wir zum Beispiel den Bereich der Probleme. Im Grunde erschafft man selbst seine eigenen Probleme. Die Gründe und mechanischen Abläufe sind recht umfangreich. Sie ziehen sich schon seit unzähligen Leben im Verlaufe vieler Universa so hin. Man könnte sagen, dass das allgemeine Thema der Probleme sich bis in die ganz tief verschütteten Bereiche des Unterbewussten hin fortzieht.

Wenn Sie Ihre Sache beim Durchführen der Prozesse gut machen – beispielsweise bei denen aus einem früheren Kapitel, die sich mit dem Bereich der Probleme befassen - dann können Sie sie auseinander nehmen und erhebliche Erleichterung verspüren.

Die ganz frühen Probleme, die man als gottesähnliches Superwesen hatte, setzen sich auch weiterhin auf gewöhnliche Weise im alltäglichen Leben fort.

Gelegentlich, wenn Sie eines davon auflösen oder einen sehr grundlegenden Mechanismus in diesem Bereich konfrontieren, dann nehmen Sie nicht nur etwas auseinander, was Ihnen derzeit Schwierigkeiten macht, sondern Sie erleichtern auch tief verborgene Ladung, zu der Sie im Moment keinen Zugang haben. Manchmal gehen diese Dinge sozusagen bis zum Fundament hinunter.

Dies kann zu einer größeren Befreiung führen, so dass das ganze Thema einfach wegfällt und Ihnen keinen Ärger mehr bereitet. Beispielsweise könnte man damit aufhören, Probleme zu haben. Das könnte nur zeitweilig so sein oder extrem stabil, so dass es Jahre oder sogar mehrere Leben lang anhält.

Wenn Sie einen größeren Befreiungspunkt in einem Bereich erreicht hatten und er wieder instabil wird, dann kann man ihn rehabilitieren. Hierzu findet man den Augenblick, als die Befreiung stattfand und was zu der Zeit geschah.

Wenn es sehr instabil ist, dann besteht die Lösung darin, mehr Prozesse zu dem Thema durchzuführen. So erhält man eine größere stabilere Befreiung. Wenn diese äußerst stabil ist, dann belassen Sie es am besten dabei und arbeiten in anderen Bereichen, wo Sie noch nicht so fortgeschritten sind.

Es gibt viele Bereiche von Ladung und Schwierigkeiten. Wenn Sie diese zu größeren Befreiungspunkten bringen, dann werden Sie feststellen, dass Sie an mehr und mehr der tief verborgenen Dinge herankommen. Schließlich erreichen Sie das felsige Fundament und können diese Störquellen vollständig auslöschen. In den frühen Stufen ist das aber nicht praktisch durchführbar.

Das bedeutet, dass man sich mit Ladung befassen muss, die im täglichen Leben aufgerührt wird. Beachten Sie aber, dass diese Ladung vom Geistwesen selbst erschaffen wurde. Im Grunde ist das Wesen selbst eine schöpferische Kraft. Nur das Wesen kann sich selbst in eine Falle bringen.

Wenn Sie bedeutsame Befreiungspunkte erlangen, könnten Sie feststellen, dass alles kurzfristig besser wird. Ihr Fortschritt ermutigt Sie dazu, für sich selbst keine Schwierigkeiten mehr zu erschaffen. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbewusstsein werden sich bessern, und das alleine führt schon dazu, dass das Leben besser läuft.

Das trifft zu, solange Sie gut vorankommen und Fortschritte erzielen.

Gewinne, die sich als Nebenwirkung des guten Vorankommens einstellen, verlassen Sie unglücklicherweise, wenn die Dinge schlecht laufen.

Die anderen Gewinne, die daher kommen, dass Sie wirklich Dinge konfrontierten, Fähigkeiten entwickelten und verschiedene aberrierende Mechanismen zerlegten, haben Sie sich durch Ihre eigenen Bemühungen verdient. Sie werden in guten und in schlechten Zeiten mit Ihnen bleiben. Dies sind die stabilen Gewinne, die nicht erschüttert werden können.

Stellen Sie sich einen unerwünschten elektrischen Schaltkreis vor, der aufgeladen und entladen werden kann. Wenn er entladen ist, dann haben Sie größere Freiheit und Macht. Wenn er aufgeladen ist, behindert er sie. Die stabilen Gewinne kommen daher, dass man Teile des Schaltkreises entfernt, so dass er sich nicht mehr aufladen kann. Die zeitweiligen Gewinne kommen daher, dass man den verbleibenden Schaltkreis in entladendem Zustand hält.

In Scientology wird der geladene Zustand als 'restimuliert' bezeichnet. Das bedeutet, dass verschiedene Dinge, die in den verborgenen Bereichen des Verstandes vergraben sind, aufgerührt oder erneut stimuliert wurden (re-stimuliert). Die entgegengesetzte Situation, wenn Dinge sich im Ruhezustand befinden, bezeichnet man als 'destimuliert'.

Wenn man eine subjektive Prozessanweisung erteilt, dann restimuliert man absichtlich die spezielle Sache, auf die die Anweisung abzielt. Das ist, wie wenn man etwas Strom durch den speziellen Schaltkreis laufen lässt, an den man sich heranmacht, um ihn auseinanderzubauen.

Aber es ist wünschenswert, alles andere destimuliert zu haben, so dass man seine maximale Stärke gegen das Ziel, das man sich vorgenommen hat, einsetzen kann. Das führt dazu, dass Prozesse viel schneller ablaufen und tiefer greifen.

Jemand, der professionell Prozesse durchführt, wird oft zuerst daran arbeiten, Dinge zu destimulieren. Erst dann versucht er, größere Prozesse an der Person durchzuführen. Er wird die aktuellen Verstimmungen und Probleme und dergl. bereinigen, bevor er sich allgemein an die Mechanismen wendet.

Für die Selbstprozesse war eine andere Vorgehensweise erforderlich. Daher haben die ersten Kapitel sich auf Prozesse konzentriert, die sogar in Anwesenheit schwerer Ladung funktionieren, und die meist eine destimulierende Wirkung haben. Wenn man einfach nur Dinge wahrnimmt, die man mag, oder sich an angenehme Augenblicke erinnert, wird die Restimulation schon verringert.

Es wurde auch davon ausgegangen, dass jeder ein paar Kapitel finden kann, die für ihn einfach sind und die er sogar beim ersten Durcharbeiten des Buches bis zu einem größeren Befreiungspunkt bringen kann. Das wird die meisten Leute in einen destimulierten Zustand versetzen, in dem das Selbstvertrauen und das Vorankommen ihre Geschwindigkeit und Stärke soweit verbessert, dass auch die Bereiche, die sie schwieriger fanden, erfolgreich angegangen werden können.

Aber man kann gelegentlich stecken bleiben, und Vorfälle im Leben können einem in die Quere kommen. Und es kann eine bedeutende Zeit und Arbeit in Anspruch nehmen, bis man wieder seine Stärke zurück gewonnen hat, wenn man gestoppt worden war.

Es ist einfacher, sich selbst in gutem Zustand zu halten und gut voranzukommen, indem man restimulierende Dinge aus dem Weg räumt, die einem in die Quere kommen - so, wie es auch ein Profi tun würde. Wenn Sie sich bis hierhin durch das Buch hindurchgearbeitet haben, dann sollten Sie über genug Techniken verfügen, um das erfolgreich zu tun.

## 27.1 Die Rudimente

Die Bezeichnung Rudimente (oder abgekürzt "Ruds") werden so bezeichnet, weil sie sehr grundlegend sind.

Dies sind die 3 wichtigsten Punkte, die die meisten Schwierigkeiten machen, wenn man sie ignoriert. Sie wissen bereits, wie man sie in Ordnung bringt.

### 27.1.1 Gibt es einen ARK - Bruch (Verstimmung)

Verwenden Sie den unter 22.3 aufgeführten Prozess (wie man eine Verstimmung in Ordnung bringt).

### 27.1.2 Gibt es ein gegenwärtiges Problem?

Verwenden Sie den unter 15.8 aufgeführten Prozess oder jeden anderen Problem-Prozess, mit dem Sie vertraut sind. Wenden Sie ihn auf das spezielle Problem an, mit dem Sie Schwierigkeiten haben.

### 27.1.3 Wurde eine Zurückhaltung (Withhold) beinahe herausgefunden?

Verwenden Sie die Vorgehensweise für verfehlte Zurückhaltungen (missed withholds) aus 19.7.

Wer professionell Prozesse durchführt, überprüft diese üblicherweise zu Beginn jeder Sitzung.

Sie können sie in diesem Moment überprüfen und alle in Ordnung bringen, die gerade vorhanden sind. Wenn Sie eine Zeit lang kein Prozessing durchführen, beginnen Sie, indem sie diese überprüfen. Wenn Sie regelmäßig Prozessing machen, müssen Sie diese nicht jedes Mal prüfen, wenn Sie sich für eine Sitzung hinsetzen. Denn Sie werden wissen, wenn eines der Rudimente im Leben auftritt. Falls das geschieht, beheben Sie es einfach bei der nächsten Gelegenheit.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit auf eine Verstimmung, ein Problem oder eine verfehlte Zurückhaltung (missed withhold) fixiert ist, funktionieren subjektive Techniken üblicherweise nicht gut - es sei denn, sie wenden sich direkt an diese Angelegenheit.

Objektive Techniken hingegen funktionieren üblicherweise und könnten sogar erforderlich werden, wenn Sie zu verstimmt sind, um die Schritte zur Handhabung des Rudiments durchzuführen. Der allererste Prozess in Kapitel 1 ist hierfür besonders gut geeignet (das ist einer der Gründe, warum er als erstes vorgestellt wurde).

Wenn Sie z. B. solch einen schlimmen ARK - Bruch haben, dass Sie sich nicht einmal auf die Schritte konzentrieren können, um ihn zu beheben, dann schauen Sie sich um. Sehen Sie auf Gegenstände in der Umgebung, bis Sie sich selbst genug im Griff haben, um die direkte Behebung des ARK-Bruches zu versuchen.

## 27.2 Andere Rudimente

Obwohl die 3 oben Genannten am Häufigsten den Fortschritt behindern, können auch andere Rudimente verwendet werden.

Sie können tatsächlich ein Rudiment durchführen, um etwas, was gerade passiert ist, zu bereinigen; das gilt für alle Bereiche von Aberrationen, über die Sie genug gelernt haben. Das umfasst möglicherweise viele Kapitel dieses Buches.

Viele Kapitel wenden sich an aberrierte Bereiche. Es gibt gewöhnlich eine Technik, mit der man im Schnellverfahren eine spezielle Sache bereinigen kann, über die Sie gestolpert sind.

Wenn ein Thema bis zu einem stabilen Befreiungspunkt behandelt wurde, werden Sie diesbezüglich üblicherweise keine Schwierigkeiten haben. Und wenn doch, dann sollten Sie es meist durch Konfrontieren und Anwendung Ihres Wissens, das Sie zu dem Thema haben, bereinigen können. Aber wenn Ihnen eine Sache Schwierigkeiten macht und Ihre Aufmerksamkeit darauf fixiert ist, dann verwenden Sie ein Rudiment.

Wenn eine Sache häufig Schwierigkeiten macht, nachdem Sie ein Kapitel zu diesem Thema durchgearbeitet hatten, dann müssen Sie vielleicht zu dem Kapitel zurückgehen und mehr davon durchführen.

Nachdem Sie schließlich mehr und mehr Bereiche bereinigt hatten, werden einige der früheren Befreiungspunkte an Stabilität verlieren. Denn Sie sind in einen viel größeren Bereich hinein gewachsen. Dadurch haben Sie so viele bislang verborgene Bereiche zugänglich gemacht, dass zu dem Thema noch viel mehr zu finden ist, als bisher von Ladung befreit wurde.

Man könnte z.B. frei von Problemen geworden sein. Doch schließlich wächst man so sehr, dass schließlich ein bisher tief verborgener Bereich von Problemen zum Vorschein kommt, der bisher stark unterdrückt (verdrängt) war. Man ist nun sehr interessiert, dies zu behandeln.

Sobald man diesen Zustand erreicht hat, kann der Bereich erneut mit großem Erfolg durch Prozesse behandelt werden. Subjektive Prozesse zu diesem Bereich waren früher bis zu einem größeren Befreiungspunkt durchgeführt worden; wenn man sie weiter verwendet hätte, dann hätte man sie überlaufen (zu lange fortgesetzt). Doch nun sind sie wieder verwendbar, denn es gibt eine große Menge an neuem Material, das damit zu behandeln ist.

Nehmen wir wieder das Thema "Probleme" als Beispiel. Man könnte es zuerst von einem sehr begrenzten menschlichen Gesichtspunkt aus behandeln (dass man nur ein Leben hat), und eine beträchtliche Befreiung erzielen. Aber schließlich wird so viel von der vergangenen Existenz sichtbar, und das eigene Bewusstsein, dass man ein unsterblicher Geist ist, ist sehr viel höher. Dadurch wird man sehr interessiert daran, das Thema "Probleme" erneut anzuschauen - von diesem höheren Gesichtspunkt aus.

Achten Sie darauf, dass Sie nach einem größeren stabilen Befreiungspunkt zu einem speziellen Thema (der wahrscheinlich erst beim zweiten Durchgang durch das Buch auftritt) dieses Thema nicht weiter bearbeiten sollten, es sei denn, Sie haben ein sehr starkes Interesse daran, mehr zu tun.

Einige Kapitel können beim ersten Durchgang durch das Buch zu einem größeren Befreiungspunkt führen. Falls das geschieht, lassen Sie sie beim zweiten Durchgang aus, sofern Sie nicht so sehr gewachsen sind, dass der Bereich für Sie wieder hochinteressant geworden ist.

Und setzen Sie den früheren Befreiungspunkt nicht herab, nur weil Sie jetzt bereit sind, weiter voran zu gehen.

### **27.3 Einige nützliche Rudimente**

Obwohl diese nicht so lebenswichtig sind wie die 3 hauptsächlichen Rudimente, die oben erwähnt wurden, können sie sich Ihnen in den Weg stellen. Es ist nützlich, sie von Zeit zu Zeit zu bereinigen, besonders wenn Sie wieder versuchen, auf die Beine zu kommen, nachdem Sie stecken geblieben waren.

- a) **Wurde gegen etwas protestiert?** Siehe Kapitel 14
- b) **Hast Du eine Zurückhaltung (Overt) begangen?** Siehe 19.3
- c) **Wurde irgendetwas unterdrückt (verdrängt)?** Siehe 26.1
- d) **Gab es einen ungerechtfertigten Vorwurf?** Siehe 23.11
- e) **Wurde irgendetwas abgewertet?** Siehe 23.9
- f) **Wurde eine Bewertung aufgezwungen?** Siehe 23.16
- g) **Hältst Du irgendetwas zurück?** Siehe 19.6
- h) **Wurde etwas missverstanden?**

Finden Sie heraus, was es war, und klären Sie es (siehe Kapitel 5).

## 27.4 Falsche Anzeigen

Diesen Bereich haben wir noch nicht behandelt. Er ist aber äußerst nützlich, besonders wenn man Dinge korrigiert, die verkehrt sind.

Menschen machen Fehler, besonders dann, wenn Sie versuchen, eine Fehlerursache zu finden oder etwas in Ordnung zu bringen.

Nehmen wir an, Ihr Auto läuft nicht mehr richtig. Ein Mechaniker untersucht es und teilt Ihnen mit (zeigt Ihnen an), dass das Problem an der Benzinpumpe liegt. Also lassen Sie sie ersetzen. Aber das Auto läuft weiterhin schlecht, weil die wirkliche Ursache der Vergaser ist. Dies ist eine falsche Anzeige.

Manchmal weiß man erst danach Bescheid. Sie fühlen sich schlecht und stellen fest, dass X die Ursache dafür ist (oder jemand zeigt Ihnen dies an). Danach fühlen Sie sich schlechter. Dadurch wissen Sie, dass es eine falsche Anzeige war. Also stellen Sie fest, dass es eine falsche Anzeige war, und Sie versuchen es erneut. Dieses Mal stellen Sie vielleicht fest, dass Y die Ursache war. Das funktioniert und Sie fühlen sich ein wenig besser.

Wenn Sie in einem Bereich mehr Wahrnehmungen und Erfahrung sammeln, werden Sie fähiger, eine falsche Anzeige sofort zu erkennen, ohne sie auszutesten. Wenn Sie sich mit der Technik von Autos gut auskennen, dann hätten Sie vielleicht sofort gewusst, dass die Benzinpumpe in dem obigen Beispiel eine falsche Anzeige und nicht die Ursache der Schwierigkeiten war. Sie wissen vielleicht nicht, was die richtige Anzeige wäre, aber Sie wissen genug, um eine verkehrte Anzeige zu erkennen.

Das ist sehr nützlich, wenn man Fehler von Prozessen repariert. Man hat eine Schwierigkeit und versucht, herauszufinden, was schief gelaufen ist. Man stellt eine Vermutung an, und wenn diese sich nicht richtig anfühlt, so erkennt man es als eine falsche Anzeige. Man geht zurück und versucht es erneut.

Das ist ein sehr nützliches Rudiment. Gab es eine falsche Anzeige? Falls ja, finden Sie heraus, was es war. Wenn nötig, finden Sie frühere ähnliche falsche Anzeigen oder finden Sie Zeiten, als Sie jemand anders dieselbe falsche Anzeige gaben.

Sie können auch einen Prozess zu diesem Thema durchführen. Falsche Anzeigen kann man im Nachhinein viel leichter erkennen. Dies wird Ihnen dabei helfen, sich auf die damit verbundenen Gefühle zu konzentrieren.

- a) **Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Ihnen jemand eine falsche Anzeige gab**
- b) **Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie jemandem eine falsche Anzeige gaben**
- c) **Erinnern Sie sich an eine Zeit, als jemand anderer einem anderen oder anderen eine falsche Anzeige gab**
- d) **Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie sich selbst eine falsche Anzeige gaben**

## **27.5 Beistände**

Wenn Sie krank oder verletzt sind, Schmerzen haben oder es Ihnen sonst körperlich nicht gut geht, dann gibt es Prozesse, die helfen könnten. Man bezeichnet sie als Beistände.

Zwei der nützlichsten werden in den Abschnitten 1.3 und 2.3 beschrieben. Ein anderer besonders guter besteht darin, den Schmerz oder die Empfindung in die Wände, den Boden, die Decke usw. zu schieben, bis man sie aus dem Körper heraus bewegen kann.

Es gibt eine große Zahl von Beistandsprozessen. Schauen Sie in Kapitel 4 des Super Scio Buches nach und auch in verschiedenen Büchern der Scientologykirche, wie dem Handbuch des ehrenamtlichen Geistlichen und den verschiedenen Ausgaben des Buches für einführende, vorführende und Beistandsprozesse.

## **27.6 Fehler beim Erstellen von Listen**

Bei Listingprozessen wird eine Liste von Antworten auf eine Frage erstellt, während man nach der einen speziellen Antwort sucht.

Die einzigen Listingprozesse in diesem Buch befinden sich in Kapitel 25. Es gibt mehr Informationen darüber in Kapitel 4 des Super Scio Buches.

Listing-Techniken sind gewöhnlich schneller, aber man kann dieselben Ergebnisse mit einem Wiederholungs-Prozess erreichen. Da es viel einfacher ist, einen Wiederholungs-Prozess durchzuführen, und da das Risiko, in Schwierigkeiten zu geraten, viel kleiner ist, haben wir das Thema Listing vermieden. Es würde nur unnötige Komplexität herbeiführen.

Aber Leute, die von jemand anderem schlecht durchgeführte Scientologyprozesse bekamen, könnten von Listingfehlern betroffen sein.

Und einige der fortgeschrittenen Bereiche, in die Sie sich vielleicht nach Abschluss dieses Buches begeben werden, können Listingprozesse enthalten.

Sie sollten also wissen, wie man einen Listingfehler (im englischen als "out list" bekannt) findet und behebt. Das sollte zu Ihrer Trickkiste gehören.

Ein Listing-Prozess zielt auf eine und nur eine Antwort ab. Diese Antwort wird als DIE Antwort angezeigt. Wenn das geschieht, fühlt sie sich richtig an.

Wenn es mehrere Antworten gibt, wenn man sich nicht sicher ist, oder wenn man verstimmt wird oder sich durcheinander fühlt, dann ist man von einem Listingfehler betroffen.

Die Antworten nennt man "Items" (Anm. d. Übers.: aussprechen als "eitems"). Die Anzeige eines falschen Item als die Antwort ist wie jede andere falsche Anzeige, wie oben besprochen. Aber wenn jemand, der professionell Prozesse durchführt, Ihnen bei einem Listing-Prozess das falsche Item anzeigt, dann hat das meist eine viel stärkere Auswirkung als die üblichen falschen

Anzeigen, die einem im Leben widerfahren. Denn die Frage ist oft mit sehr viel Ladung behaftet, und üblicherweise hegt man starkes Vertrauen in das Urteil einer Person, die professionell Prozesse durchführt.

Eines sollten Sie wissen, wenn Sie in der Zukunft professionelle Prozesse erhalten: wenn ein Item angezeigt wird und Sie sich nicht wirklich gut darüber fühlen, dann sagen Sie sofort etwas. Der professionelle Praktiker erwartet, dass Sie das tun. Denn Ihr Gefühl über das Item, wenn es angezeigt wird, ist einer der wichtigsten Faktoren, um die Richtigkeit der Liste zu beantworten.

Wenn Sie von einem Listingfehler betroffen sind, dann kann man das auf zwei Arten beheben.

Als erstes kann man die Liste selbst reparieren. So würde ein professioneller Praktiker vorgehen. Es gibt tatsächlich nur 4 Hauptgruppen von Fehlern:

- a) Die Liste wurde zu lange fortgesetzt. Man erkennt die Tatsache, dass die Liste zu lange fortgesetzt wurde (man fühlt sich dann meist schwer und müde). Das Item befindet sich bereits auf der Liste. Man findet es und erkennt, dass es das Item ist.**
- b) Die Liste ist unvollständig. Es gibt weitere Antworten. Man erkennt das und setzt das Listing fort.**
- c) Die Liste ist ungütig. Sie führt nicht zu einem einzelnen Item. Man erkennt das und zeigt es an. Wenn der Bereich immer noch Schwierigkeiten macht, könnte man eine andere Art finden, etwas von dessen Ladung zu beseitigen (siehe unten).**
- d) Das falsche Item wurde angezeigt. Am wichtigsten ist es, zu erkennen, dass es falsch war. Dann findet man das richtige Item, wobei man bei Bedarf die obigen Punkte verwendet.**

Eine ausführlichere Anleitung befindet sich in Kapitel 4 von Super Scio. Lesen Sie das, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie aus professionellem Prozessing von Listingfehlern betroffen sein könnten.

Die zweite Sache, die Sie tun können, besteht darin, mehr Ladung aus dem Bereich zu entfernen, der mit dem Listing behandelt wurde. Es ist einfach, die grundlegende Antwort auf etwas zu finden, wenn man genügend Ladung aus dem Weg räumen kann. Das kann durch Wiederholungsprozesse geschehen. Sie können eine allgemeine Wiederholungsanweisung formen, um in dem Bereich Dinge zu finden oder zu erinnern. Führen Sie diesen Prozess durch, statt durch eine Listingtechnik die Antwort zu finden.

Die orthodoxe Scientologykirche benutzt gerne Listingtechniken, um Leute zu finden, die Sie unterdrücken könnten. Das führt oft zu falschen Anzeigen. Die Abhilfe besteht darin, die Wiederholungsprozesse aus dem Kapitel über Unterdrückung durchzuführen, um Ladung zu dem Thema zu entfernen. Dann finden Sie die verschiedenen falschen Anzeigen. Das sollte dazu führen, dass dieses Thema sich auflöst; Sie sollten dann erkennen, wenn jemand sich Ihnen gegenüber wirklich unterdrückerisch verhält.

Ein anderes Beispiel ist Kapitel 25, wo der Bereich weich geklopft wird, bevor man versucht, irgendwelche speziellen Antworten zu finden.

Das kann man zu jedem Thema machen, in dem man zuvor Listingtechniken benutzt hatte, die einem dann Schwierigkeiten machten.

Selbstlisting macht einem nur selten die Menge an Schwierigkeiten wie professionelles Listing, weil niemand anders Ihnen eine falsche Antwort einflößt. Aber es kann verwirrend sein, wenn man nicht weiß, was man tut. Eines Tages werden Sie Listingtechniken gründlich studieren wollen. Bis dahin halten Sie sich an Wiederholungsprozesse und Übungen. Oder achten Sie

darauf, ein Thema zuerst mit Wiederholungsprozessen weich zu klopfen, bevor Sie allein irgendwelche Listingprozesse durchführen.

## **27.7 Andere Schwierigkeiten**

Neben den oben genannten Dingen und denen, die im Abschnitt "Wenn Sie in Schwierigkeiten geraten" zu Beginn dieses Buches erörtert wurden, gibt es noch ein paar andere Dinge, die Ihnen in die Quere kommen könnten.

### **a) Schwierigkeiten mit Interiorisation und Exteriorisation**

Hierbei geht es nicht um Probleme mit Wahrnehmungen oder Handlungen im exteriorisierten Zustand; solche Wahrnehmungen und Fähigkeiten entwickeln sich nach und nach. Man muss sich einfach damit abfinden, dass hierfür Zeit und Arbeit erforderlich sind.

Aber es gibt das spezielle Problem, dass man durch eine unangenehme Erfahrung in den Körper hinein interiorisiert, oder dass die Energiefelder um den Körper herum auf andere Weise durcheinander gebracht werden. Das könnte dazu führen, dass Sie sich etwas krank fühlen oder Kopfschmerzen haben.

Weiter hinten gibt es ein Kapitel über das fortgeschrittene Behandeln von Geschehnissen. Dort werden wir mehr Maßnahmen durchführen, so dass Sie dagegen gefeit sind.

Aber wenn jetzt etwas Derartiges geschieht, dann wiederholen Sie die erste einfache Übung im Kapitel über Exteriorisation. Nehmen Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper weg und üben Sie einfach, in einen nahe gelegenen Berg zu interiorisieren und aus ihm zu exteriorisieren (versuchen Sie nicht, irgendetwas aus dem Körper heraus zu ziehen oder etwas in ihn hinein zu schieben). Das kann die Wirkung von solchen unangenehmen Erfahrungen und Energieerscheinungen lindern, die aufgetreten sein könnten; Sie dürften sich danach besser fühlen.

### **b) Nach etwas suchen, dass nicht da ist**

Aufgrund von Fehlern oder falschen Anzeigen könnten Sie beschließen, dass etwas vorhanden ist, was gar nicht existiert.

Sie könnten zum Beispiel das Gefühl haben, dass es zu einem Thema einen ARK- Bruch gibt; aber Sie können ihn einfach nicht finden. Oder Sie versuchen, etwas mit Gewalt dazu zu bringen, so dass es aussieht wie ein ARK-Bruch, obwohl es keiner ist.

Das kann einen wirklich in Verwirrung und in Schwierigkeiten bringen.

Natürlich könnte in dem Bereich einfach zu viel Ladung sein. Oder Sie haben beim Versuch, die Sache in Ordnung zu bringen, einen groben Fehler gemacht. Aber wenn Dinge verwirrend und schwierig werden, dann sollte man als einer der ersten Schritte prüfen, ob man nach etwas suchte, das nicht da ist (oder ob man etwas hingesezt hatte, wo nichts ist).

Sie können die folgenden 3 Punkte überprüfen und schauen, welcher sich zutreffend anfühlt:

**1) Halten Sie nach etwas Ausschau, dass nicht da ist?**

**2) Wurde ein Fehler gemacht?**

**3) Gab es einfach zuviel Ladung in dem Bereich?**

Punkt 1 ist natürlich ein Fehler. Er kann dazu führen, dass man sich zu viel Ladung herein zieht. Prüfen Sie ihn also zuerst (denn die anderen könnten dann auch zutreffend erscheinen).

Wenn es ein Fehler war, finden Sie heraus, was Sie falsch gemacht haben. Lesen Sie dazu, falls erforderlich, das entsprechende Material. Bringen Sie es in Ordnung.

Wenn da zuviel Ladung ist, aber Sie den Prozess in einem gewissen Umfang durchführen konnten (d. h. er begann zu laufen und war nicht zu schwierig - dann würde man ihn auf später verschieben), dann liegt einer der folgenden Gründe vor: einer der anderen Rudimente oder Fehler, die besprochen wurden; oder es könnte einfach ein schwieriger Bereich sein, und Sie müssen entweder durchhalten und den Prozess abschließen, oder einige der grundlegenden Techniken (in den ersten Kapiteln) anwenden, um stärker zu werden, bevor Sie es erneut versuchen.

### **c) Kommunikation**

Kommunikation ist so bedeutsam, dass eine abgeschnittene oder ignorierte Kommunikation manchmal ihre Aufmerksamkeit auf sich fixiert, obwohl es keinen richtigen ARK-Bruch gibt.

In diesem Fall können Sie die Kommunikation niederschreiben. Erkennen Sie, wer sie hätte empfangen sollen. Stellen Sie sich bildlich vor, wie von dort eine Bestätigung kommt. Setzen Sie dies fort, bis Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf die unvollständige Kommunikation fixiert ist und Sie sich auf Ihr Processing konzentrieren können.

### **d) Fixierte Aufmerksamkeit**

Es ist immer möglich, dass etwas anderes Ihre Aufmerksamkeit festhält; etwas, das nicht so recht in die verschiedenen Kategorien passt, die besprochen worden waren (Probleme, Verstimmungen usw.).

Sie können üben, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten und sie davon wieder wegzunehmen. Oder Sie können es sich abwechselnd bildlich vorstellen und diese bildliche Vorstellung wieder verschwinden lassen. Oder Sie können jede andere Technik verwenden, die Sie ursächlich etwas hin- und herbewegen lässt, so dass Sie nicht fixiert bleiben.

Oder wenn Sie sich einfach über etwas freuen, das geschehen wird, dann machen Sie eine Pause.

## **27.8 Korrekturlisten**

Professionelle Praktiker verwenden oft Korrekturlisten, wenn jemand in Schwierigkeiten gerät, oder um allgemein etwas zu bereinigen.

Dies sind Listen möglicher Fehler. Man geht sie durch und schaut, ob etwas anzeigt. Wenn man einen Fehler findet, dann repariert man ihn - es sei denn, er wurde dadurch behoben, dass man ihn einfach erkannt hat.

Diese Korrekturlisten enthalten auch die verschiedenen Rudimente und die unterschiedlichen Fehler, die wir besprochen haben.

Einige Korrekturlisten sind auf spezielle Arten des Processing zugeschnitten, und andere sind für allgemeine Zwecke.

Eine allgemeine Korrekturliste für das Durchführen von Prozessen an sich selbst befindet sich im Anhang.

Sie wenden sie an, indem Sie einfach jede Frage durchgehen. Wenn es so scheint, als gäbe es etwas in Ordnung zu bringen, dann tun sie es. Wenn es zum Beispiel so scheint, als gäbe es eine

falsche Anzeige, dann benutzen Sie das Verfahren, das weiter oben in diesem Kapitel beschrieben wurde.

Die meisten Anleitungen, die verschiedenen Fehler in Ordnung zu bringen, befinden sich in diesem Kapitel oder in dem Teil der Einleitung, der sich mit auftretenden Schwierigkeiten befasst.

Wenn ein Prozess nicht abgeschlossen wurde, bringen Sie ihn natürlich zum Abschluss. Und wenn ein Prozess überlaufen wurde (zu lange fortgeführt), dann finden Sie den Augenblick, als er abgeschlossen war. Dies ist in Kapitel 2 beschrieben.

Sie können eine Korrekturliste bezüglich eines speziellen Fehlers durchsehen, oder für eine allgemeine Bereinigung. Oder Sie zielen auf etwas Früheres ab, das Sie in Ordnung bringen wollen. Manchmal wollen Sie die Frage vielleicht auf einen bestimmten Bereich oder einen Zeitraum beziehen, der in Ordnung gebracht wird. Wenn Sie zum Beispiel etwas Auditing bereinigen wollen, das Sie letztes Jahr erhielten, dann verändern Sie die Frage "gibt es einen ARK- Bruch?". Verwenden Sie "Gab es zu jener Zeit einen ARK-Bruch?".

Wenn Sie von einem professionellen Praktiker eine Bereinigung erhalten, dann kann er die Korrekturliste im Anhang verwenden, andere professionelle Listen oder eine Kombination von beidem.

## KAPITEL 28: DAS DURCHLAUFEN VON GESCHEHNISSEN

Geistige Wesen weichen oft vor schmerzhaften Geschehnissen zurück. Weil sie dem Inhalt eines Geschehnisses nicht ins Auge schauen können, entwickeln sie unangenehme und sogar unlogische Assoziationen zwischen den darin enthaltenen Faktoren. Weil sie nicht bereit sind, Dinge zu konfrontieren, die mit dem Geschehnis zu tun haben, gibt es Dinge, die sie nicht länger sein, tun oder haben möchten. Weil sie nicht bereit sind, das Erlebnis noch einmal geschehen zu lassen, erschaffen die Wesen automatisch reagierende geistige Maschinerien, um sich selbst zu schützen. Und es ist oft der Fall, dass die Wesen schließlich die Kontrolle über diese Maschinerien verlieren, so dass diese dann auf unterbewusster Basis funktioniert.

Dies ist eine Hauptursache von geistiger Ladung, Unfähigkeit und verringertem Bewusstsein.

Ähnliche nicht konfrontierte schmerzhaft erlebte Ereignisse hängen sich oft aneinander. Wenn jemand etwas nicht konfrontieren kann, dann gerät er oft immer wieder in die gleiche Situation, weil er nichts Wirksames dagegen tun oder die Situation bereinigen kann. Sein geistiges Zurückweichen vor dem früheren Geschehnis bewirkt, dass er nicht gut denken und handeln kann, wenn es anscheinend erneut geschieht.

Die Ereignisse im täglichen Leben können solche alten Geschehnisse aufrufen und sie sozusagen einschalten, wenn genug von dem nicht konfrontierten Inhalt angesprochen wird. Wir bezeichnen das als Restimulation des Geschehnisses.

Wenn ein Geschehnis restimuliert wird, dann zieht der Betroffene oft die gesamte Sache in die Gegenwart. Er kann dann wieder einige der unangenehmen Auswirkungen des ursprünglichen Geschehnisses spüren.

Das Behandeln dieser alten, verschütteten schmerzhaften Geschehnisse war das Ziel von Dianetics. L. Ron Hubbard hat viel darüber geschrieben. Viele der Erscheinungen und Mechanismen, die er in seinem Buch "Dianetik: die moderne Wissenschaft der geistigen Gesundheit" geschrieben hat, können tatsächlich beobachtet werden. Aber vieles, was über die schematische Funktionsweise des reaktiven Verstandes gesagt wird, ist ungenau. Das gilt auch für die absoluten Ergebnisse, über die in dem Buch spekuliert wird. Diese Dinge wurden durch modernere Theorien überholt, die die Person als unsterbliches geistiges Wesen betrachten.

Es ist das Wesen selbst, das seinen eigenen geistigen Zustand verursacht, das seine geistige Maschinerie erzeugt und diese alten schmerzhaften Bilder mit sich herumschleppt. Das meiste davon läuft unterbewusst ab, aber das Wesen kann es wieder unter seine eigene Kontrolle bringen. Viele der Übungen in diesem Buch zielen darauf ab, verschiedene Dinge wieder unter bewusste Kontrolle zu bekommen.

Ein Wesen trägt Bilder alter Geschehnisse mit sich herum und gibt ihnen die Kraft, restimuliert zu werden und zu reagieren (oftmals zu seinem eigenen Schaden). Der stärkste Grund dafür liegt darin, weil das Wesen den Schmerz in diesen Geschehnissen nicht konfrontiert hat.

Das Wesen konfrontierte es nicht, als es geschah. Daher fehlt es ihm an Informationen und Bewusstsein über dieses Geschehnis. Aber das Wesen möchte nicht, dass es noch einmal geschieht. Somit hat es Angst, das Geschehnis zu vergessen, während es gleichzeitig sich nicht bewusst daran erinnern möchte. Also behält das Wesen ein Bild des Geschehnisses und lässt es reagieren, ohne es anzuschauen oder zu kontrollieren.

Die Lösung ist sehr einfach. Sie steigern Ihr Konfrontiervermögen alter schmerzhafter Geschehnisse, bis diese Ihnen nichts mehr ausmachen und Sie den ganzen Mechanismus wegwerfen können. Das wurde manchmal als Zustand "Clear" bezeichnet, weil man diese alten schmerzhaften Geschehnisse nicht mehr hat, die außerhalb der eigenen Kontrolle reagieren.

Leider wurde über den Zustand Clear viel übertriebene Reklame gemacht. Er bedeutet nicht, dass man von allen Aberrationen befreit ist. Es gibt viele andere Faktoren, und wir haben uns mit einigen davon in diesem Buch befasst. Aber wenn man den Punkt erreicht hat, dass der eigene Verstand nicht länger von der Last vergangener Schmerzen durcheinander gebracht wird, so ist das ein bedeutender Fortschritt. Und es ist es wert, hierfür seine Ärmel hochzukrempeln und einiges an Arbeit zu investieren, um das zu erreichen.

Die Vorgehensweise besteht darin, mit leichten Geschehnissen zu beginnen und sich schrittweise zu schwierigeren hochzuarbeiten.

Die frühe Dianetik tat das genaue Gegenteil. Man versuchte die zugrundeliegenden ursächlichen Geschehnisse zu finden. Dies war ein irregeleiteter Versuch, Wunderheilungen hervorzubringen. Das führte zu verschiedenen Tricks, die jemanden in Geschehnisse zurückversetzte, die für ihn zuviel waren. Sogar Profis hatten damit viele Schwierigkeiten. Und es ist völlig unmöglich, diese Verfahren an sich selbst anzuwenden. Auch waren diese Wunder stets flüchtig. Sie traten nur gelegentlich auf, denn schmerzhaftes Geschehnisse sind bei weitem nicht die einzige Ursache von Aberrationen.

Seien Sie also nicht ungeduldig und jagen Sie nicht fanatisch dem einen Geschehnis hinterher, das alles erklärt (und machen Sie auch keinen anderen Unsinn). Arbeiten Sie vielmehr daran, Ihr Konfrontiervermögen schmerzhafter Geschehnisse schrittweise zu erhöhen, bis das ganze Thema nur noch ein einziger Witz ist.

## **28.1 Eine Technik zum Behandeln von Geschehnissen**

Diese Dinge sollten niedergeschrieben werden, wenn Sie das Geschehnis bearbeiten.

### **a) Finden Sie ein Geschehnis**

Verschiedene Dinge, die Sie behandeln können, werden später besprochen. Als erstes Geschehnis nehmen Sie das Frühstück oder das gestrige Abendessen.

### **b) Erkennen Sie oder stellen Sie fest, wann das Geschehnis sich ereignete**

Tun Sie dies, so gut Sie können. Falls nötig, pirschen Sie sich schrittweise heran. Falls Sie denken, dass es zwischen 20 und 30 Jahren her ist, prüfen Sie, ob es eher mehr oder weniger als 25 Jahre sind. Und dann schauen Sie, welches spezielle Jahr sich korrekt anfühlt. Versuchen Sie, den Monat, den Tag und die Uhrzeit herauszufinden - wenigstens ungefähr.

Wenn Geschehnisse sich vor sehr langer Zeit ereignet haben, versuchen Sie, die Größenordnung von Jahren herauszufinden, die seitdem vergangen sind.

Falls nötig, ermitteln Sie den Zeitpunkt des Geschehnisses, indem Sie ein davor liegendes und ein späteres Ereignis zu Hilfe nehmen (z. B. nachdem Sie ins 12. Schuljahr kamen und vor Ihrem Abitur).

Es geht darum, den Zeitpunkt des Geschehnisses möglichst genau herauszufinden.

Für die erste Übung (das Frühstück von gestern) wissen Sie bereits, dass es gestern war. Versuchen Sie also, die genaue Uhrzeit festzustellen, wann Sie mit dem Frühstück begannen.

### **c) Erkennen Sie oder stellen Sie fest, wie lange das Geschehnis dauerte**

Tun Sie dies wieder, so gut Sie können. Es geht um eine Vorstellung der Zeitspanne. Das hilft Ihnen dabei, sich an das Geschehnis zu erinnern.

#### **d) Erkennen Sie oder stellen Sie fest, wo das Geschehnis stattfand**

Finden Sie den Ort heraus, so gut Sie es können. Sie könnten sogar versuchen, zu erfühlen, in welcher Richtung von Ihrem jetzigen Aufenthaltsort es geschah, und wie weit es entfernt war.

#### **e) Erkennen Sie oder stellen Sie fest, wie groß der Raum war, in dem das Geschehnis stattfand**

Hier geht es darum, zu erkennen, ob es z. B. in einem kleinen Zimmer war. Oder vielleicht war es in einer Verfolgungsjagd per Auto, die sich über Kilometer erstreckte.

Diese Schritte helfen alle dabei, das Geschehnis sichtbar zu machen.

#### **f) Schließen Sie Ihre Augen**

#### **g) Bewegen Sie sich zum Beginn des Geschehnisses**

Gehen Sie zu dem tatsächlichen Zeitpunkt, als das Geschehnis sich ereignete. Versuchen Sie, dass Geschehnis um Sie herum zu erschaffen, als wenn Sie wirklich dort wären. Schauen Sie an, was Sie erkennen oder wahrnehmen können.

#### **h) Bewegen Sie sich durch das Geschehnis**

Versuchen Sie so gut wie möglich, das Geschehnis noch einmal zu erleben. Tun Sie Ihr Bestes, um allem ins Auge zu sehen, was damals geschah.

#### **i) Schreiben Sie nieder, was geschah**

Natürlich öffnen Sie hierzu Ihre Augen. Sie schreiben es nieder, um so einen Abstand dazu zu gewinnen.

#### **j) Wiederholen Sie Schritte f) bis i)**

Gehen Sie erneut durch das Geschehnis.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten: entweder ist das Geschehnis dabei, sich aufzulösen. Oder es gibt früheres Material, das das Auflösen verhindert und daher angeschaut werden muss.

Wenn das Geschehnis sich auflöst, tauchen neue Teile davon auf, die Sie beim ersten Kontakt nicht gesehen hatten (z. B. nehmen Sie wahr, welche Farbe ein Hemd hatte). Einzelheiten können sich anders darstellen, weil Sie sie nun richtig erkennen können. Oder Dinge, die sich unangenehm ausgewirkt hatten, beginnen nachzulassen und werden unwichtig.

Wenn es jedoch schwieriger wird, das Geschehnis zu durchlaufen, wenn sein Gewicht zunimmt oder es massiver wird, oder wenn Sie sich darüber schlechter fühlen, dann gibt es früheres Material, das man durchlaufen muss.

Wenn dies geschieht, suchen Sie nach einem früheren Beginn des Geschehnisses, das Sie gerade durchlaufen. Wenn Sie z. B. begonnen hatten, eine Operation zu durchlaufen, dann könnte der frühere Beginn ein Unfall sein, wegen dem Sie ins Krankenhaus kamen.

Wenn es schwieriger wird, das Geschehnis zu durchlaufen und Sie keinen früheren Beginn finden können, dann sollten Sie ein früheres ähnliches Geschehnis finden.

Wenn Sie einem Geschehnis ins Auge sehen, dann sollten Sie es leichter und leichter konfrontieren können. Wenn das nicht geschieht, dann liegt es daran, dass das Anschauen des Geschehnisses ein früheres ähnliches aufrührt. Da Sie nur das spätere anschauen und nicht

dieses frühere Geschehnis, rühren Sie nur mehr und mehr davon auf, ohne eine Erleichterung herbeizuführen.

Da das frühere Geschehnis aufgerührt wird, erscheint es fast so, als wäre es hinter demjenigen, das Sie gerade durchlaufen. Es dürfte einfach sein, irgendein Gefühl oder einen Eindruck von dem früheren Geschehnis zu erhalten, obwohl es weit außerhalb Ihrer gewöhnlichen Erinnerungen liegen könnte. Es könnte sogar von einem früheren Leben stammen.

Sie sollten nicht nach früheren Geschehnissen suchen, solange Sie das jetzige nicht wenigstens zwei Mal durchlaufen haben. Aber wenn Sie plötzlich ohne Suche erkennen, dass es ein früheres Geschehnis gibt, dann ist es bereit, durchlaufen zu werden. Sie können es sofort aufgreifen.

Es ist auch wünschenswert, Zeiten der Bewusstlosigkeit zu durchdringen und eine Vorstellung zu bekommen, was währenddessen geschah. Meist benötigt man mehrere Durchgänge durch einen Zeitraum der Bewusstlosigkeit, bevor sie sich auflösen beginnt und Sie ein wenig von dem wahrnehmen, was geschehen war.

Wenn Sie bei einem Geschehnis mehr ES-IST-EIN machen können (indem Sie sagen "es ist ein ..."; d. h. dass Sie mehr und mehr vom Geschehnisinhalte wahrnehmen und ausgraben können), dann ist das wichtiger als irgendein Gefühl, dass das Geschehnis etwas massiver erscheint oder es schwerer wird, es zu durchlaufen. Sie können immer ein zweites Mal hindurchgehen und nachschauen, ob Sie mehr darüber herausfinden können, bevor Sie nach etwas Früherem suchen.

Sie sollten sich auch darüber bewusst sein, dass schwere Ladung ein Geschehnis verzerren kann. Sie können dann nicht zutreffende Informationen wahrnehmen (fehlerhafte Wahrnehmungen). Wenn der Inhalt sich ständig ändert, dann entfernen Sie vielleicht gerade Schichten fehlerhafter Wahrnehmungen. Sie sollten das Geschehnis solange durchlaufen, bis es sich auf die eine oder andere Art stabilisiert.

Die Möglichkeit fehlerhafter Wahrnehmungen bedeutet auch, dass Sie dem Inhalt eines Geschehnisses nicht vollständig vertrauen können, sofern es nicht soweit bereinigt wurde, dass Sie sich klar und bewusst daran erinnern können.

Eine wichtige Regel besteht darin, stets zu durchlaufen, was immer sich zeigen mag. Stellen Sie nicht in Frage, ob es wirklich und echt ist. Sie müssen konfrontieren, was immer sich zeigt, um konfrontiert zu werden. Aber solange es bedeutende Ladung in einem Bereich gibt, können die Informationen nicht ganz genau sein. Handeln Sie also nicht voreilig aufgrund von Informationen, die Sie beim Durchlaufen eines Geschehnisses erfahren haben. Wenn der Inhalt von Bedeutung ist, schauen Sie ihn sich später an, wenn keine Ladung vorhanden ist; dann können Sie nachsehen, um welche Erinnerungen es sich da wirklich handelt.

Zu guter Letzt klären sich die Dinge, und Sie werden sich gut erinnern können. Die Warnung gilt vorwiegend, wenn Sie damit beginnen, einen Bereich zu bearbeiten. Meist sehen die Dinge etwas anders aus, wenn man sich etwas näher damit beschäftigt hat. Dann werden Sie erkennen, was echt war (manches wird von Anfang an echt gewesen sein) und was nicht.

Wenn Sie beginnen, ein früheres Geschehnis - oder einen früheren Beginn des jetzigen Geschehnisses - zu bearbeiten, führen Sie die gesamten Anweisungen durch, beginnend mit Schritt a). Bei weiteren Durchgängen durch ein Geschehnis benutzen Sie nur die Schritte ab j). Mit anderen Worten: führen Sie die Schritte, in denen Zeitpunkt und Ort festgestellt wird, nur durch, wenn Sie an einem neuen Anfangspunkt beginnen.

### **k) Auslöschung**

Sie sind fertig, wenn das Geschehnis oder frühere ähnliche Geschehnisse völlig verschwunden sind. Das bezeichnet man als Auslöschung.

Beachten Sie, dass in Wirklichkeit die eigene geistige Ladung bezüglich des Geschehnisses ausgelöscht wurde. Das geistige Bild kann natürlich willentlich wieder erschaffen werden. Aber das Bild sollte nicht in Ihrer Erinnerung "hängen bleiben" (das wäre ein Zeichen dafür, dass noch mehr Ladung in dem Bild ist).

Wenn das Geschehnis auslöscht, sollten Sie sich besser darüber fühlen, nicht davor zurückweichen und sich nicht davon zurückziehen.

Eine plötzliche Erkenntnis oder ein neues Bewusstsein ist oft ein Zeichen dafür, dass die Ladung verlöscht ist. Denn nun kann man in dem Bereich klar denken.

Es ist auch möglich, ein Geschehnis sofort auszulöschen, wenn man zuerst darauf schaut. Man erkennt einfach die ganze Angelegenheit. Die Sache löst sich auf, und man fühlt sich besser darüber.

Sobald die Auslöschung erfolgt ist, führen Sie den folgenden Schritt durch, um noch etwas mehr davon zu haben.

### **I) Finden Sie alle Postulate oder Entscheidungen, die Sie zur Zeit des Geschehnisses gemacht haben.**

Dieser letzte Schritt steigert wirklich Ihre Stärke.

## **28.2 Was man zuerst behandelt**

### **BEGINNEN SIE MIT EINFACHEN DINGEN.**

Versuchen Sie nicht, irgendwelche schweren Erlebnisse zu durchlaufen, bis Sie die Schritte beherrschen und das Verfahren einfach erscheint.

Behandeln Sie zuerst ein paar harmlose Dinge, wie etwa ein Geschehnis, als Sie frühstückten. Diese Dinge enthalten keine echte Ladung. Aber Sie sollten imstande sein, dass Geschehnis einige Male zu durchlaufen; dabei sollten sich Ihre Erinnerungen erheblich verbessern. Führen Sie dies durch, bis Sie sich gut darüber fühlen, dass Sie sich klar daran erinnern.

Behandeln Sie solche Geschehnisse, die keine Ladung enthalten, bis Sie mit der Technik bequem umgehen können.

Dann durchlaufen Sie einige einfachere schmerzhaftere Geschehnisse, in denen es offensichtlich ist, wodurch der Schmerz verursacht wurde. Hierfür eignen sich Momente, als man seinen Zeh oder Schienbein stieß.

Es könnte auch Ereignisse beinhalten, als man sich z. B. den Kopf stieß. Aber zu Beginn sollten Sie nicht Dinge wie "Kopfschmerzen" aufgreifen. Denn das erfordert, dass man sich zu früheren Geschehnissen hinarbeitet, als man sich wirklich den Kopf verletzte. Beginnen Sie nicht mit Krankheiten oder dergl., in denen es eine Vielzahl verschiedener Schmerzen und Leiden gibt.

Sie könnten sich viele Male Ihren Zeh gestoßen haben. Sie müssen nicht penibel durch jedes einzelne dieser Geschehnisse zurückgehen. Wenn Sie zu einem früheren Geschehnis zurückkehren, dann gehen Sie so früh wie möglich, wenn Sie sich an mehrere Vorfälle dieser Art erinnern können. Sie erhöhen so Ihr Konfrontiervermögen für dieses Thema.

Sie sollten mit diesen einfachen Geschehnissen sehr gut umgehen können, bevor Sie weitergehen. Das Ziel besteht tatsächlich darin, schrittweise Ihre Konfrontierfähigkeit für vergangene Schmerzen zu erhöhen, bis Sie ohne größeres Unwohlsein alles konfrontieren können, was Ihnen geschehen sein könnte.

## 28.3 Wie man Schmerzen behandelt

Viele gelegentliche Schmerzen kommen entweder von restimulierten früheren Geschehnissen, oder werden durch sie in übertriebenem Maße verstärkt. Und wenn man frühere Zeiten konfrontiert, als etwas wehtat, dann ist es auch einfacher, eine gegenwärtige Verletzung zu konfrontieren und damit umzugehen.

Wenn man versucht, einen speziellen Schmerz auszulöschen oder zu verringern, dann muss man Geschehnisketten zurückverfolgen, die genau diesen speziellen Schmerz enthalten. Wenn Sie also nach einem früheren ähnlichen Geschehnis Ausschau halten, bemühen Sie sich um eines, das denselben Schmerz enthält, den Sie gerade behandeln wollen.

Wenn Sie einfach Schmerzen oder Unwohlsein ohne ersichtlichen Grund fühlen, dann ist wahrscheinlich ein Geschehnis restimuliert worden. Es ist gar nicht ungewöhnlich, dass irgendwelcher Stress oder ein Streit frühere Geschehnisse restimuliert, in denen es eine echte Verletzung gab.

Sie suchen Geschehnisse, die auch wirklich die Schmerzen verursacht haben können, die Sie behandeln wollen. Sie suchen nicht einfach nach Momenten, als der Schmerz restimuliert war. Falls nötig, können Sie mit einem Zeitpunkt beginnen, als der Schmerz restimuliert war. Denn dadurch steigt Ihre Konfrontierfähigkeit für diesen Schmerz. Aber versuchen Sie baldmöglichst, auf echte Verletzungen zu stoßen.

Wenn irgend möglich, behandeln Sie Krankheiten erst später. Konzentrieren Sie sich auf schmerzhaftes Zusammenstoßen und Verletzungen.

Das Gehirn ist ein besonderer Bereich. Es steht einem geistigen Wesen sehr nahe, weil es normalerweise den Körper dadurch kontrolliert. Es gibt andere Dinge (die in einem späteren Kapitel behandelt werden), die mit Kopfschmerzen zu tun haben - nicht nur einfache Kopfverletzungen.

Wenn Sie derzeit an Kopfschmerzen leiden, können Sie deren Stärke verringern, indem Sie Geschehnisse mit Kopfverletzungen durchlaufen. Beginnen Sie nun aber keinen Kreuzzug, um die Menschheit von ihren Kopfschmerzen zu erlösen! Und versuchen Sie nicht, eine Zeit von wirklich schweren Kopfschmerzen zu durchlaufen, denn diese enthalten meist Dutzende verschiedenartiger Schmerzen des Kopfes. Greifen Sie stattdessen einen speziellen Kopfschmerz auf (ein bestimmtes Wehtun in einem speziellen Bereich), unter dem Sie während eines Zeitraums von Kopfschmerzen gelitten haben. Finden Sie ein Geschehnis mit einer Verletzung, das diesen Schmerz verursacht haben könnte. Wenn man dies mit vielen speziellen Kopfschmerzen durchführt, dann kann die Stärke und Häufigkeit von Kopfschmerz stark abnehmen.

Wenn Sie einen Schmerz behandeln, dann ist es oft nicht ausreichend, einfach nur Geschehnisse zu behandeln, als Ihnen dieser Schmerz widerfuhr. Es gibt meist auch Zeiten, als man diesen Schmerz jemand anderem zufügte. Diese Zeiten wurden auch nicht konfrontiert und tragen dazu bei, dass man unterbewusst alte Schmerzen erschafft.

Wenn Sie also ein Geschehnis, in dem Sie einen bestimmten Schmerz hatten, bis zur Auslöschung durchlaufen haben, dann suchen Sie nach einer Kette von Geschehnissen, als Sie diesen Schmerz jemand anderem zugefügt haben. Danach sollten Sie auch feststellen, ob es ein Geschehnis gibt, in dem ein anderer diesen Schmerz einer oder mehreren Personen zufügte. Denn manchmal könnte die grundlegende Ursache darin liegen, dass Sie es nicht konfrontieren konnten, mit anzusehen, wie der Schmerz anderen angetan wurde.

Das Wichtigste ist stets, Ihr Konfrontiervermögen von Schmerz und Gewalt zu steigern. Es geht nicht darum, den Handlungen oder Bedeutungen von dem, was geschehen ist, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Sie damit beginnen, Ihre vergangenen Existenzen zu erforschen, dann werden Sie feststellen, dass das Durchlaufen von Geschehnissen zu langsam

geht und nicht genug Zusammenhänge erkennen lässt. Die Erinnerungstechniken aus den ersten Kapiteln sind die echten Werkzeuge, um Ihre vergangenen Leben auszukundschaften. Aber Sie müssen Ihre Konfrontierfähigkeit vergangener Schmerzen bis zu einem Punkt steigern, an dem Sie schwere schmerzhaftige Erinnerungen durch bloßes Erinnern durchdringen können. Erst dann werden die Erinnerungstechniken völlig wirkungsvoll.

## **28.4 Unfälle und Operationen**

Wenn Sie einen einfachen Schmerz durchlaufen, dann können Sie schließlich zu einem größeren Unfall gelangen. Aber im vorigen Abschnitt sollten Sie stets mit einfachen Schmerzen begonnen haben. Sie sollten sich darauf konzentriert haben, jeweils nur einem Schmerz nachzugehen.

Sie sollten schmerzhaftige Geschehnisse gut konfrontieren können und mit ihnen gut zurechtkommen, bevor Sie mit diesem Abschnitt beginnen.

Wenn Sie direkt mit einem Unfall oder einer Operation beginnen, dann haben Sie es mit vielen verschiedenen Schmerzen, Drogeneffekten, Bewusstlosigkeit und dem Inhalt des Geschehnisses zu tun.

In diesem Fall kann es erforderlich sein, dass Sie das Geschehnis viele Male durchlaufen müssen. Wenn das Geschehnis auch Bewusstlosigkeit enthält – was vor allem auf Operationen zutrifft - dann müssen Sie es solange durchlaufen, bis sich die Bewusstlosigkeit in einem gewissen Maße auflöst und Sie feststellen können, was während des Zeitraums der Bewusstlosigkeit geschah.

Das geistige Wesen ist niemals wirklich vollständig bewusstlos. Es wird nur benebelt, stumpf und denkt nicht mehr. Wenn Sie immer wieder durch das Geschehnis hindurchgehen, werden Sie schrittweise durch die Bewusstlosigkeit hindurch stoßen und herausfinden, was Sie da erlebt haben. Das kann oft von einem Gesichtspunkt außerhalb des Körpers sein, wobei Sie als Geistwesen vielleicht auf den Körper hinabblicken und hoffen, dass alles gut geht.

Falls möglich, sollten Sie sich ganz durch ein Bewusstlosigkeits-Geschehnis aus diesem Leben hindurcharbeiten. Denn das hilft Ihrem Konfrontiervermögen und erhöht Ihr Verstehen. Auch fördert es eine nützliche Fähigkeit, festzustellen, was einem widerfahren ist.

Aber die Regel, dass man zu etwas früherem geht, wenn das Durchlaufen schwerer wird, gilt auch hier.

Je größer Ihre Konfrontierfähigkeit ist, desto leichter wird es sein, einfach ein Geschehnis als es selbst zu konfrontieren und es auszulöschen, ohne dass man frühere ähnliche Geschehnisse aufrührt. Ein ernsthafter Unfall oder eine ebensolche Verletzung sitzen tatsächlich auf vielen verschiedenen Ketten früherer Geschehnisse. Es gibt sowohl früheren ähnlichen Inhalt (z. B. einen früheren Autounfall) als auch frühere ähnliche Schmerzen und Empfindungen.

Wenn Sie nach einem früheren Geschehnis suchen müssen, dann greifen Sie auf, was immer sich richtig anfühlt - ob es ein früherer ähnlicher Inhalt ist oder eine frühere Zeit, als Sie dieselbe Art von Schmerz hatten.

Wenn etwas in diesem Leben mehrfach geschehen ist, dann wird es am einfachsten sein, das früheste Mal zu durchlaufen.

Wenn Sie bei einem dieser schweren Geschehnisse aus diesem Leben mit echter Bewusstlosigkeit sich an das Ereignis erinnern können, aber nicht an die Zeit der Bewusstlosigkeit, dann ist das Geschehnis noch nicht vollständig gelöscht. Wenn Sie nach einem früheren zugrunde liegenden Geschehnis suchen und es auslöschen, wird dadurch die Last des späteren Geschehnisses verringert. Aber es führt nicht unbedingt dazu, dass das spätere Geschehnis völlig gelöscht. Denn es könnte auf mehr als einer Kette liegen. Auch könnte

Ihr Konfrontiervermögen für Ereignisse, die Ihrem jetzigen Körper geschehen sind, geringer sein als für das, was vor langer Zeit Ihren längst vergangenen Körpern geschah.

Wenn ein Unfall oder eine Operation aus diesem Leben nicht wirklich verlöschte (die Zeit der Bewusstlosigkeit hat sich nicht aufgelöst, als Sie ein früheres Geschehnis auslöschten), dann sollten Sie später zu diesem Geschehnis zurückkehren und es weiter bearbeiten. Vielleicht müssen Sie es mehrfach durchlaufen und jedes Mal eine andere frühere Kette von Geschehnissen bearbeiten, bevor es vollständig auslöscht. Wenn das Geschehnis Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, durchlaufen Sie es sofort. Falls nicht, arbeiten Sie an anderen Geschehnissen, um Ihre Konfrontierfähigkeit zu steigern, und kehren Sie danach zu diesem Geschehnis zurück.

Wie im vorigen Abschnitt ist es auch hier von Nutzen, Geschehnisse zu durchlaufen, in denen man dasselbe anderen antat oder verursachte, dass anderen dasselbe widerfuhr.

## 28.5 Andere Techniken

Es gibt andere Arten, Geschehnisse zu behandeln.

Die schnellste ist einfaches Erinnern, sofern Sie imstande sind, das Geschehnis einfach nur dadurch auseinander zu nehmen, indem Sie sich daran erinnern. Wenn Ihr Konfrontiervermögen steigt, werden Sie feststellen, dass mehr und mehr auf diese Weise aufgelöst werden kann - ohne dass Sie schwerere Techniken verwenden müssen.

Wenn sich etwas durch einfaches Erinnern auflöst, dann verwenden Sie nicht die oben genannten Techniken. Denn eine langsame und penible Technik könnte Sie dazu verleiten, das Geschehnis wieder "hinzusetzen", nachdem es verlöscht ist.

Schließlich werden Sie einen Punkt erreichen, an dem die gesamte Last der schmerzhaften Geschehnisse ziemlich weitgehend wegfällt. Danach benutzen Sie nur gerade, was benötigt wird, um Ihr Konfrontiervermögen bezüglich etwas zu steigern. Die Technik des Erinnerns wird meist ausreichen.

Eine andere Technik besteht darin, abwechselnd auf etwas im Geschehnis und dann auf etwas in der gegenwärtigen Umgebung zu schauen. So ergeben sich zwei Anweisungen, die man miteinander abwechselt.

Wenn Sie mit diesem Kapitel beginnen, können Sie dies zusätzlich zu der Technik des Durchlaufens von Geschehnissen verwenden, um mit einem Bild fertig zu werden, das anscheinend stecken geblieben ist.

Wenn Sie weiter fortgeschritten sind und Geschehnisse meist nur mit Erinnerung auflösen, dann kann diese Technik des abwechselnden Anschauens bei den seltenen schwierigen Dingen benutzt werden, die sich nicht so richtig erkennen lassen.

Der Zweck des abwechselnd Anschauens ist: Wenn man etwas in der gegenwärtigen Umgebung anschaut (wie in Kapitel 1), dann verbessert das Ihre Wahrnehmungen. Wenn Sie sich danach wieder dem Geschehnis zuwenden, haben Sie mehr Kraft zur Verfügung, um es zu durchdringen. Sie können dadurch Informationen aus Zeiten der Bewusstlosigkeit erhalten, ebenso wie durch die Technik zum Durchlaufen von Geschehnissen. Das abwechselnde Anschauen verhindert auch, dass Sie von einem Geschehnis umgehauen werden, wenn es zu schwer für Sie ist, um damit leicht fertig zu werden.

## 28.6 Erinnerung

Der Trick, sich durch die Zeit zu bewegen und etwas zu durchlaufen ist etwas anderes als normales Erinnern.

Es ist ein Schritt in Richtung auf fotografisches oder phonographisches (Anm. d. Übers.: wie eine Tonaufzeichnung) Erinnern. Dabei wird dieser Mechanismus benutzt - man geht dahin zurück, als man etwas anschaute oder hörte, und sieht oder hört es wieder.

Diese Fähigkeit wird gesteigert, wenn man sich den Weg durch Geschehnisse von Bewusstlosigkeit hindurchbahnt.

Wenn Sie das genügend oft gemacht haben, dann werden Sie feststellen, dass Sie sich diese Fähigkeit im täglichen Leben zunutze machen können. Wenn Sie sich etwas scharf und konzentriert anschauen, dann dürften Sie imstande sein, zu diesem Zeitpunkt zurückzukehren und es sich bei Bedarf erneut anzuschauen. Wenn Sie bei einem Treffen oder einem Vortrag genau aufpassen, sollten Sie imstande sein, sich zu der Zeit zurückzubewegen und es erneut zu hören. Probieren Sie das aus, und arbeiten Sie ein bisschen damit. Diese Fähigkeiten nehmen zu, wenn man sie verwendet.

Interesse, Aufmerksamkeit und Konzentration spielen dabei auch eine Rolle, sowie die Abwesenheit von Blockaden bezüglich der Sache, an die man sich erinnern möchte.

Sie können auch an die Aufzeichnungen von Dingen gelangen, bezüglich der Sie nicht aufmerksam waren. Aber das ist viel schwieriger. Wenn jemand etwas sagt und Sie nicht hingehört haben, dann können Sie rasch die Aufzeichnung zurück- spulen und hören, was gesagt wurde - obwohl Sie nicht hingehört hatten. Aber das erfordert Übung und die Fähigkeit zu einer hinreichenden Menge an Konzentration.

Sie können auch daran arbeiten, Dinge auszugraben, die gesagt wurden, während Sie schliefen.

Es ist ein größeres Unterfangen, wenn man dies soweit steigern will, dass es für das gesamte Leben deutlich und präzise ist. Dafür ist viel mehr Arbeit erforderlich, als einfach nur schmerzhaftes Geschehnisse zu konfrontieren.

Gehen Sie z. B. nicht davon aus, dass Sie sich an Zahlen genau erinnern können, wenn Sie Mathematik nicht mögen.

Und es ist noch ein größerer Schritt, wenn man aus Erinnerungen an frühere Leben brauchbare Fähigkeiten und Informationen gewinnen will.

Auf diese Ziele arbeiten Sie schrittweise hin, während eines Zeitraums von Jahren. Erwarten Sie diese Fähigkeiten nicht beim ersten Durchgang durch das Buch. Steigern Sie Ihr Konfrontiervermögen von Schmerzen und erlangen Sie einige Fähigkeiten, mit Geschehnissen umzugehen. Gehen Sie dann weiter zu den anderen Kapiteln. Zu einem späteren Zeitpunkt durchlaufen wir weitere Geschehnisse. Auch können Sie diese Arbeiten immer dann weiter fortführen, wenn Sie das Gefühl haben, das die richtige Zeit dafür gekommen ist.

Aber selbst wenn Sie es anfangs nicht ganz so weit durchziehen, sollten Sie sich bewusst sein, dass der Verstand komplette Aufzeichnungen enthält und dass Sie Zugang dazu erhalten, wenn Sie daran arbeiten.

## **28.7 Nachwort**

Es gibt viele Materialien, die sich mit dem Durchlaufen von Geschehnissen befassen. Die orthodoxe Dianetik und Scientology haben in dem Bereich viel geleistet, und die Splittergruppen der freien Zone noch mehr. Sogar in der Psychologie wurden Regressionstechniken für vergangene Leben verwendet.

Es gibt viele nützliche Tricks, ungewöhnliche Phänomene, und erweiterte Techniken in diesem Bereich.

Wenn Sie damit beginnen, Ihr Konfrontiervermögen für schmerzhaftere Geschehnisse zu steigern, so wie das hier besprochen wurde, dann sollten Sie imstande sein, mit allem, was es in diesem Feld gibt, zu experimentieren und es ohne Risiko auszuprobieren.

## **KAPITEL 29: WIE MAN MIT EINEM VERLUST UMGEHT**

In der frühen Theorie der Dianetik liegen Verlusterlebnissen Geschehnisse mit wirklichem Schmerz zugrunde. Denn erst nachdem man erfahren hat, dass man verletzt werden kann, wird man sich darum Sorgen machen, dass andere verletzt werden können.

Aber wenn man dies vom Gesichtspunkt eines unsterblichen Geistwesens aus betrachtet, dann ist die Reihenfolge genau umgekehrt.

Ein gottesähnliches Wesen, das gegen Schmerz und Gewalt immun ist, kann unter Verlusten zu leiden beginnen, sobald es weit genug verfallen ist, so dass es nicht mehr alles auf Wunsch erneut erschaffen kann.

Das könnte Dinge umfassen, die es erschuf, als es noch mächtiger war; später hatte es vielleicht das Gefühl, dass es nicht mehr imstande war, sie zu erschaffen. Eine Gruppe könnte aufwendige Dinge erschaffen haben, und ein Einzelwesen mag sich nicht in der Lage gesehen haben, es allein zu erschaffen. Auch weniger offensichtliche Verluste wären möglich, wie etwa der Verlust einer persönlichen Beziehung (beispielsweise eines Freundes) oder geistige Dinge (Verlust von Achtung). In all diesen Bereichen könnte ein gottesähnliches Wesen Verluste erleiden, wenn es bereits ein wenig verfallen ist, aber noch nicht verletzt oder direkt geschädigt werden kann.

Schmerz ist in Wirklichkeit ein Mechanismus, der vor dem drohenden Verlust eines Körpers (oder einer anderen Schöpfung) warnt, auf die das Geistwesen angewiesen ist und den es nicht mehr auf Wunsch erneut erschaffen kann. Dem liegen Geschehnisse von Verlust zugrunde.

Sie müssen Ihr Konfrontiervermögen in Bezug auf Verluste steigern, wie Sie auch Ihre Konfrontierfähigkeit bezüglich Schmerzen verbessert haben.

Aber es könnte einen oder mehrere schwere Verluste in diesem Leben geben, die nicht als Geschehnisse durchlaufen werden sollten, bevor Sie nicht einfachere Dinge erfolgreich behandelt haben. Daher kann es erforderlich sein, dass Sie zunächst etwas leichtere Belastungen bereinigen, um unter den schwereren nicht mehr so sehr zu leiden.

### **29.1 Wie man die Last von einem schweren Verlust verringert**

Wenn man weint, verschwindet etwas geistige Ladung bezüglich eines Verlustes. Wenn Sie Verluste mit Prozessen behandeln, halten Sie sich niemals davon ab, zu weinen. Wenn möglich, sollten Sie das sogar fördern.

Wenn Sie einen schweren Verlust erleben, dann lassen Sie zu, dass Sie weinen - falls dies irgendwie möglich ist. Wenn Sie die Tränen aus irgendeinem Grund der Mannhaftigkeit unterdrücken müssen, dann lassen Sie sie fließen, sobald Sie allein sind.

Fühlen Sie sich aber nicht schuldig, wenn Sie über den Tod einer geliebten Person nicht weinen können. Der Grund dafür könnte sein, dass ein früherer ähnlicher Verlust aufgerührt wurde, in dem Sie bereits Ihre Gefühle gebremst und unterdrückt hatten. Solche Dinge sammeln sich im Laufe der Zeit an, so dass man mehr und mehr abstumpft und emotional abstirbt.

Alles, was Tränen des Kummers zum fließen bringt, kann etwas Ladung aus diesem Bereich beseitigen. Wenn Sie bei gefühlsbetonten Filmen oder Musikstücken weinen können, dann tun Sie dies.

Wenn man einen Verlust behandelt, dann fühlt man sich entweder abgestumpft oder von Traurigkeit überwältigt oder man fühlt sich besser. Verwechseln Sie ein abgestumpftes Gefühl nicht mit "sich besser fühlen".

Bei einem schweren Verlust neigt man oft dazu, einige Eigenschaften der verlorenen Person anzunehmen, um sie sozusagen weiter bestehen zu lassen.

Führen Sie das Nachstehende bezüglich jedes größeren Verlustes in diesem Leben durch, der anscheinend mit Ladung verbunden ist. Das kann geliebte Menschen und wichtige Tiere umfassen und sogar Gruppen, wenn man zu ihnen eine starke Zuneigung gefühlt hat.

Falls möglich, sollten Sie mit dem einfachsten Verlust beginnen, der Ihnen wichtig erscheint. Aber vielleicht gibt es einen, der Ihre Aufmerksamkeit so stark fesselt, dass Sie sich nicht mit anderen beschäftigen können; behandeln Sie diesen zuerst.

Die Prozesse werden zyklisch durchgeführt. Verweilen Sie bei jedem Prozess für mindestens drei Anweisungen, und führen Sie ihn so lange durch, wie er irgend- eine Veränderung hervorbringt.

Bearbeiten Sie die Prozesse zyklisch (gehen Sie wieder zum ersten, nachdem Sie den dritten beendet haben), so lange es noch irgendeine Abgestumpftheit oder Traurigkeit zu dem Thema gibt. Setzen Sie es fort, bis Sie sich besser fühlen und nichts unterdrücken.

### **29.1.1**

Stellen Sie sich die Person (oder Gruppe oder was auch immer) bildlich in verschiedenen Positionen um Sie herum vor und lassen Sie sie explodieren. Benutzen Sie zumindest die 6 grundlegenden Richtungen (vor Ihnen, hinter Ihnen, rechts von Ihnen, links von Ihnen, über Ihnen und unter Ihnen). Lassen Sie die bildlichen Vorstellungen mal näher und mal weiter entfernt erscheinen. Lassen Sie jede bildliche Vorstellung kraftvoll explodieren.

### **29.1.2**

Finden Sie Orte, wo die betreffende Person sicher wäre. Stellen Sie sich die Person bildlich an diesen Orten vor.

### **29.1.3**

Stellen Sie sich die Person bildlich in verschiedenen Positionen in Ihrer Nähe vor. Stellen Sie jedes Mal eine geistige Verbindung zu der Person her, und lösen Sie diese wieder. Wiederholen Sie dies einige Male in jeder Position, die Sie sich bildlich vorstellen.

### **29.1.4**

Stellen Sie sich die Person bildlich in verschiedenen Positionen in Ihrer Nähe vor. Stellen Sie sich geistig vor, wie Sie die Person ergreifen und sie davon abhalten, wegzugehen.

Verwenden Sie diese Folge von Prozessen, bis Sie sich besser fühlen. Dann wählen Sie einen anderen größeren Verlust aus diesem Leben aus, und behandeln Sie ihn. Setzen Sie dies fort, bis Sie bezüglich aller bedeutenden Verluste Ihres jetzigen Lebens eine Erleichterung erlebt haben.

## 29.2 Das Durchlaufen von Verlusterlebnissen

Sobald Sie die aktuellen schweren Verluste wie oben angegeben entschärft haben, durchlaufen Sie Verlustgeschehnisse genau so, wie Sie es im vorigen Kapitel mit körperlich schmerzhaften Erlebnissen getan haben.

Hier gilt das gleiche wie beim Durchlaufen von körperlichem Schmerz: Sie sollten mit EINFACHEN GESCHEHNISSEN beginnen und sich bis zur Fähigkeit, Verluste zu konfrontieren, hinarbeiten.

Beginnen Sie mit Geschehnissen, als Sie etwas Unbedeutendes verloren haben oder kaputtgemacht.

Dann nehmen Sie wichtigere Dinge in Angriff, etwa als Sie Geld verloren hatten oder einen Gegenstand, den Sie mochten. Heben Sie Geschehnisse von intensiver Traurigkeit für später auf.

Wie auch bei körperlich schmerzhaften Erlebnissen, gehen Sie zu einem früheren Geschehnis, wenn das jetzige sich nicht auflöst, sondern massiver wird. Verluste aus vergangenen Leben sind leichter zu konfrontieren als aktuelle Verluste. Wenn man erstere behandelt, verlieren letztere an Ladung.

Bei Verlusten ist oft der erste Moment ausschlaggebend, als man den Verlust bemerkte oder von ihm erfuhr. Aber manche Verluste haben eine dramatische Vorgeschichte, die den allerersten Teil des Geschehnisses bildet; man könnte beispielsweise ein schlechtes Gefühl gehabt haben, als eine geliebte Person ein Flugzeug bestieg, das dann später abstürzte.

Sie sollten Geschehnisse aus jeder der genannten Arten behandeln, bis Sie sich besser über die betreffende Art von Erlebnis fühlen und Sie Verluste dieser Größenordnung gut durchlaufen können. Hier wird eine Reihenfolge von zu behandelnden Geschehnissen vorgeschlagen; aber wenn Ihnen etwas ungewöhnlich schwierig erscheint, können Sie es für später aufschieben.

Sie sollten auch einige Geschehnisketten durchlaufen, als Sie verursachten, dass jemand anders einen vergleichbaren Verlust erlitt, und sogar als Sie mit ansahen, dass anderen solch ein Verlust widerfuhr.

Nachdem Sie die Verluste von Gegenständen wie oben behandelt haben, durchlaufen Sie, wie Sie ein Spiel oder eine Anstellung verloren haben oder ähnliche Situationen, die Ihnen wichtig waren.

Dann behandeln Sie, als Sie Freunde, Haustiere, weniger bedeutende Beziehungen, (keine wichtigen!), entfernte Familienmitglieder und nicht so wichtige Gruppen verloren.

Erst wenn Sie all diese Dinge erfolgreich behandelt haben, sollten Sie größere Verluste aufgreifen, wie den Verlust eines nahe stehenden Familienmitgliedes, eines Lebenspartners oder einer Gruppe, an der Sie Ihr Leben jahrelang orientiert hatten und die Sie dann verloren haben.

Setzen Sie dies fort, bis Sie vergangene große Verluste mit Gelassenheit konfrontieren können.

Es ist wie beim Behandeln körperlich schmerzhafter Geschehnisse: irgendwann wird Ihre Konfrontierfähigkeit plötzlich stark genug sein, um Verluste mit einfachen Erinnerungstechniken anzugehen statt mit dem Durchlaufen von Geschehnissen.

## 29.3 Schritte für Fortgeschrittene

Dies sollten Sie wohl besser erst beim zweiten Durchgang durch das Buch angehen. Doch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie damit umgehen können, dann legen Sie los und führen einen oder mehrere der folgenden Schritte durch. Andernfalls heben Sie es sich für später auf.

Man kann vergangene Tode von dem Gesichtspunkt aus behandeln, dass man ein Geistwesen ist, das seinen Körper verliert. Auf diese Weise können Sie Ihre Konfrontierfähigkeit bezüglich des Verlusts von Körpern steigern.

Sie können größere Verluste früherer Zivilisationen oder Universa behandeln, zu denen Sie einst gehörten und die Ihnen sehr viel bedeuteten. Manchmal wurde man aus diesen verbannt oder hinausgeworfen. Meist ging man einfach weg, und als man wieder kam, musste man feststellen, dass es nun fort oder zerstört war. Oder man erfuhr von der Zerstörung der Zivilisation oder des Universums. Besonders hart - aber nicht so häufig - ist es, wenn man an dem wirklichen Zusammenbruch teilnahm (insbesondere als Verteidiger), oder wenn die Sache rund um einen herum zu Bruch ging. Der Schlüsselmoment ist oft die allererste Vorahnung der Katastrophe.

Sie können auch versuchen, den Gesichtspunkt eines sehr frühen gottesähnlichen Superwesens wahrzunehmen. Bekommen Sie eine Vorstellung davon, was damals als Verlust angesehen wurde, und durchlaufen Sie es.

## KAPITEL 30: ÖRTLICHKEITEN

Ursprünglich befindet sich ein Geistwesen nicht wirklich im Raum. Aber es denkt, dass es dort sei. Es glaubt auch, dass es nur von dem Ort aus handeln kann, an dem es denkt, dass es dort ist.

Wenn es von einem Ort aus handelt und dort Materie und Energie platziert, um sich selbst zu identifizieren und um etwas zu haben, das ihm gehört, dann kann das Geistwesen an diesem Ort getroffen werden. Schließlich wird dieser Ort zerstört, und es richtet sich einen neuen Ort ein, um von dort aus zu handeln.

Schließlich besteht seine Geschichte daraus, Orte zu verlassen und Dinge zurückzulassen. Und dies macht das Geistwesen schwächer, weil seine Fähigkeit, Raum einzunehmen und zu erzeugen davon abhängt, dass es Orte erreichen kann.

Dies existiert auf zwei Ebenen. Es gibt das physikalische Universum, wo sich das Geistwesen von schmerzhaften oder unangenehmen Orten zurückzieht; nach und nach wird es immer kleiner, bis es gar nicht mehr außerhalb eines Körpers tätig sein kann. Und dann gibt es sein eigenes Universum, d. h. seine eigene geistige Materie, Energie, Raum und Zeit. Aber dies ist nicht wirklich geistig sondern einfach nicht-physikalisch: es sind seine eigenen Erschaffungen und nicht die gemeinsamen Erschaffungen im physikalischen Universum.

Meist handelt das Geistwesen von einem festgelegten Ort in seinem eigenen Universum aus. Dort hat es sozusagen die Kontrollhebel für seine geistigen Maschinerien.

Aber so wie das Geistwesen Orte im physikalischen Universum verlässt, so entfernt es sich auch von Örtlichkeiten in seinem eigenen Universum; es verschiebt den Punkt, von dem aus es handelt, z. B. wegen Verlusterlebnissen. Das führt dazu, dass alte geistige Maschinerien nun nicht mehr kontrolliert werden.

Im jetzigen späten Stadium seiner Existenz hat das Geistwesen mit dem physikalischen Universum so lange übereingestimmt, dass seine Handlungen in den verschiedenen Universa synchron verlaufen.

Eine überlieferte metaphysische Idee (die Hermes zugeschrieben wird, dem mythologischen Mann, aus dem ein griechischer Gott wurde) lautet "wie oben, so unten". Das bedeutet, dass die physikalischen und geistigen Ebenen miteinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig widerspiegeln.

Auf diesen Prozessen behandelt man, was immer einem in den Sinn kommt oder sich richtig anfühlt. Die Örtlichkeiten können physikalisch oder nicht-physikalisch oder in anderen Universa oder auf anderen Ebenen des Daseins oder in Ihrem eigenen selbst erschaffenen Raum sein.

Wenn Sie nicht mehr davor zurückweichen, einen Ort einzunehmen, können verschiedene Dinge wieder unter Ihre Kontrolle kommen. Gehen Sie es zu Anfang leicht an und holen Sie heraus, was immer Ihnen möglich ist. Dies kann bei weiteren Durchgängen durch das Buch noch erheblich weiter geführt werden.

### 30.1 Sichere Orte

Finden Sie bei jedem Prozess viele Orte. Lassen Sie zu, dass Sie auf seltsame und unlogische Orte stoßen, falls erforderlich.

- 30.1.1 Finden Sie Orte, an denen Sie sicher wären**
- 30.1.2 Finden Sie Orte, an denen ein Elternteil oder Vormund sicher wäre**
- 30.1.3 Finden Sie Orte, an denen Kinder sicher wären**
- 30.1.4 Finden Sie Orte, an denen ein Freund oder Gefährte sicher wäre**
- 30.1.5 Finden Sie Orte, an denen ein Lehrer oder Vorbild sicher wäre**
- 30.1.6 Finden Sie Orte, an denen ein Chef oder Anführer sicher wäre**
- 30.1.7 Finden Sie Orte, an denen ein Polizist oder Beamter sicher wäre**
- 30.1.8 Finden Sie Orte, an denen Lebensformen sicher wären**
- 30.1.9 Finden Sie Orte, an denen schönes Eigentum sicher wäre**
- 30.1.10 Finden Sie Orte, an denen Energie sicher wäre**
- 30.1.11 Finden Sie Orte, an denen Gedanken sicher wären**
- 30.1.12 Finden Sie Orte, an denen Ästhetik sicher wäre**
- 30.1.13 Finden Sie Orte, an denen Geistwesen sicher wären**
- 30.1.14 Finden Sie Orte, an denen es sicher wäre, einen Gott zu verwahren**

## **30.2 Kommunikation mit Körpern**

Beginnen Sie mit Örtlichkeiten im physikalischen Universum, aber versuchen Sie, Positionen in Ihrem eigenen Raum zu finden, von denen aus Sie zu Ihrem Körper kommunizieren.

- 30.2.1 Von wo aus könnten Sie zu einer Hand kommunizieren?**
- 30.2.2 Von wo aus könnten Sie zu einem Fuß kommunizieren?**
- 30.2.3 Von wo aus könnten Sie zu einem Magen kommunizieren?**
- 30.2.4 Von wo aus könnten Sie zu Geschlechtsteilen kommunizieren?**
- 30.2.5 Von wo aus könnten Sie zu einem Kopf kommunizieren?**
- 30.2.6 Von wo aus könnten Sie zu Augen kommunizieren?**
- 30.2.7 Von wo aus könnten Sie zu Ohren kommunizieren?**
- 30.2.8 Von wo aus könnten Sie zu einem Gehirn kommunizieren?**

Beachten Sie, dass man dies auch als Beistand an einem Körperteil verwenden kann, das weh tut oder Ihnen Schwierigkeiten macht. Setzen Sie hierfür den betreffenden Körperteil in die Anweisung ein.

### **30.3 Identitäten**

**30.3.1 Von wo aus könnten Sie zu einer geliebten Person kommunizieren?**

**30.3.2 Von wo aus könnten Sie zu einer Autoritätsperson kommunizieren?**

**30.3.3 Von wo aus könnten Sie zu einer wütenden Person kommunizieren?**

**30.3.4 Von wo aus könnten Sie zu einem gefährlichen Tier oder Monster kommunizieren?**

**30.3.5 Von wo aus könnten Sie zu einem Opfer kommunizieren?**

**30.3.6 Von wo aus könnten Sie zu einem Gott kommunizieren?**

### **30.4 Einstellungen**

**30.4.1 Von wo aus könnten Sie Liebe ausdrücken?**

**30.4.2 Von wo aus könnten Sie Hass ausdrücken?**

**30.4.3 Von wo aus könnten Sie Mitgefühl ausdrücken?**

**30.4.4 Von wo aus könnten Sie Bedauern ausdrücken?**

**30.4.5 Von wo aus könnten Sie Triumph ausdrücken?**

**30.4.6 Von wo aus könnten Sie Zufriedenheit und Gelassenheit ausdrücken?**

### **30.5 Sein**

Verwenden Sie abwechselnd einige Male die erste Anweisung, dann einige Male die zweite, dann wieder die erste usw.

**a) Finden Sie ein paar Orte, an denen Sie bereit sind, zu sein**

**b) Finden Sie ein paar Orte, an denen Sie nicht bereit sind, zu sein**

### **30.6 Erschaffen**

Hier wird das Wort 'hinstellen' für die ganze Bandbreite von Tätigkeiten verwendet, die beim leichten Vorstellen (Visualisieren) beginnt und sich bis zum Erschaffen im physikalischen Universum erstreckt.

**30.6.1 Von wo aus könnten Sie ein Bild hinstellen?**

**30.6.2 Von wo aus könnten Sie eine Emotion hinstellen?**

**30.6.3 Von wo aus könnten Sie eine geistige Maschine hinstellen?**

**30.6.4 Von wo aus könnten Sie eine automatische Reaktion hinstellen?**

**30.6.5 Von wo aus könnten Sie geistige Ladung hinstellen?**

**30.6.6 Von wo aus könnten Sie ein Gefühl des Schmerzes hinstellen?**

**30.6.7 Von wo aus könnten Sie einen reagierenden (reaktiven) Verstand hinstellen?**

### **30.7 Mehr zum Thema 'Erschaffen'**

Führen Sie diese Prozesse durch, so gut Sie können. Wenn etwas zu schwierig ist, dann bearbeiten Sie es beim zweiten Durchgang durch das Buch.

**30.6.1 Von wo aus könnten Sie hinstellen, hereingelegt zu werden?**

**30.6.2 Von wo aus könnten Sie hinstellen, einen anderen hereinzulegen?**

**30.6.3 Von wo aus könnten Sie hinstellen, missbraucht zu werden?**

**30.6.4 Von wo aus könnten Sie hinstellen, einen anderen zu missbrauchen?**

**30.6.5 Von wo aus könnten Sie hinstellen, verraten zu werden?**

**30.6.6 Von wo aus könnten Sie hinstellen, einen anderen zu verraten?**

**30.6.7 Von wo aus könnten Sie hinstellen, gefangen zu werden?**

**30.6.8 Von wo aus könnten Sie hinstellen, einen anderen zu fangen?**

**30.6.9 Von wo aus könnten Sie ein Spiel hinstellen?**

**30.6.10 Von wo aus könnten Sie eine Identität hinstellen?**

**30.6.11 Von wo aus könnten Sie einen Gegenstand hinstellen?**

**30.6.12 Von wo aus könnten Sie eine Wirklichkeit hinstellen?**

## **KAPITEL 31: FORTGESCHRITTENES LAUFEN VON GESCHEHNISSEN**

These are more difficult areas in which incident running is quite useful. A professional might prefer to run these things earlier, but they are a bit too difficult for until after you have had success with handling simple incidents of pain and loss.

If you are already doing very well with handling incidents and the technique seems to be in the way and unnecessary, go ahead and shift over to simple recall on the area being handled rather than holding yourself back with a slow technique. But some of the areas given here might be difficult enough that you still need to use the incident technique even though you are capable of bypassing it on easier things.

So use some judgment. On the one hand, it does you little good to bounce around from incident to incident without cleaning up things, but on the other, it is undesirable to grind along slowly when you could be flying. If you have been doing a good job working through this book, you should have enough experience and understanding by this point to judge when you are doing well or poorly and to shift gears accordingly.

### **31.1 Handhabung von Drogen**

Before directly handling incidents of taking drugs, you should run out any pains, sensations, emotions, or attitudes connected with taking drugs that were not already addressed in the earlier chapters on incident running.

And most especially, you should run any pains, sensations, emotions, or attitudes that you had prior to taking a drug and for which the drug was a solution.

This applies both to medical drugs and to street drugs and even to alcohol, cigarettes, or any chemical that might either cause or suppress a pain or sensation.

Make up a list of the various things that you have taken. Take them up one at a time in order of greatest interest.

For each one, write down pains, sensations, emotions, or attitudes associated with it. Then write down ones that you might have had prior to taking it (and which might have been the reason that you took it). Take these up one at a time, again in order of greatest interest, and for each one, run a chain of incidents that could have caused that pain or sensation or whatever it is.

With headaches (the most common reason for taking aspirin), you can run specific head pains (get precise ones, not just a general headache), but there are other factors that may be involved which will be covered later in this chapter.

With nervousness (commonly associated with cigarettes), it might be necessary to run incidents of fear or danger. Try to get ones where there is a real threat.

With depression (a common reason for taking many drugs and also alcohol), it may be necessary to run incidents of loss or failure.

And balance this by running incidents of causing another to have the pain or sensation.

### **31.2 Drug Incidents**

Then one runs out general incidents of taking drugs, giving drugs to others, and of others giving drugs to others.

On these, you want to pick a significant incident and then run it back earlier similar. Then pick another and do the same, until your general confront on the subject of being drugged comes up and the whole mess falls away. Some of the old space traveling civilizations kept most of their citizens doped up and you need to get your confront up on that and spot any old decisions and postulates made under the influence of these kinds of incidents.

Heavy mind altering drug trips such as one gets on LSD can be a special problem. A bad trip can stir up many different old incidents. In this case, you might need to list each of the different things that came up and run each one back individually.

### **31.3 Residual Poisons**

Your body might be clogged up with residual poisons, both from drugs and from the general toxins that abound in our society.

I wouldn't make any recommendations here but simply suggest that you take a look at the area, find out more, and see if you need to do something to get the body into better shape.

Homeopathy specializes in handling poisons locked up in the tissues and there are a number of good books on the subject.

An intensive exercise and vitamin program can be a big help. Read Adele Davis, Linus Pauling, and other nutritional references.

But don't start worshipping the body or put yourself in a lesser role. If you get really up there you might be able to get the body to flush out poisons simply by putting that intention into the body. The drills given in the first few chapters are really the strongest ones once you can perceive and project intention strongly.

Use judgment.

### **31.4 Gains in Awareness**

Sometimes one can gain a new spiritual awareness from a drug trip. Occasionally one does confront or release something.

These are valid gains.

But they can be a bit marred by the impact that the drug was having on the body at the time. And sometimes these are gained at the expense of suppressing something else.

Therefore the point of release or of new awareness may have some mental "mass" or weight attached to it.

And so the release is often incomplete, not quite acknowledged and fully experienced. Not only is it nice to get the full state of awareness properly, but the incompleteness may tempt one back to the drug.

Therefore these points of release or new awareness should be cleaned up and experienced fully in an undrugged condition.

This is done in the same way that you rehabilitate the point of completion or release that occurred on a processes that has been overrun (carried on beyond the release point).

Therefore, if this has happened to you while taking drugs, do the following until all the points of release have been rehabilitated:

**a) spot a point of release**

**b) if the same release occurred multiple times, spot how many times**

**c) spot when it happened, or the first time it happened**

**d) spot what released and/or what new awareness was achieved**

**e) acknowledge it fully**

**f) mock up the new awareness or feeling of release again in present time**

Note that any effects created by a drug can be created consciously without the drug (also see below).

### **31.5 Other Drug Handling**

An important step in freeing yourself from any drug which has some hold or attraction is to take the desirable sensation (or sensations, each one individually) that is created by the drug and get control over it.

You do this by mocking up the sensation and putting it into the walls and large objects in all directions around you. Keep doing this until you can get some strength to the sensation and have some actual feeling in the areas. Then begin alternating, pushing it into the walls and then into the body until you can create the sensation causatively in the body without taking the drug.

You can actually do this with any pain or sensation to get it under your control. This is also one of the best assists for a headache, namely, to push the sensation of it into the walls.

### **31.6 The Spiritual Side**

There is more than just the body. The being himself also operates with energy fields and non-physical machinery and masses of various sorts (astral bodies or whatever) and a lot of this stuff is still present and running even if he is unaware of it.

He especially has this stuff hooked into the body's brain, which is why we have been a bit tentative about handling headaches. He is often creating actual impacts with his own energy fields.

Now we are going to take up various kinds of incidents involving these things.

### **31.7 Interiorization**

The being himself is not actually located anywhere. But he thinks he is located and he operates from various locations.

Optimally, he is exterior to the body and simply reaches in to operate it. In the normal state, he keeps a great deal of his machinery outside. He can actually run it better and fix it more easily from an exterior position because he doesn't get mixed up with the body's own energy fields.

But he and his stuff can collapse into the body for various reasons including trying to protect it from danger. And over the course of time, he begins to associate himself more and more with his body until he tends to be in it because he thinks that he is it.

Most people nowadays are firmly located in the body and keep a lot of their "theta" type stuff within it.

But he was outside before he interiorized into it, and there will be incidents of interiorizing, sometimes with considerable force. Hopefully, we took a lot of weight off of this with the earlier chapter on exteriorization. But the incidents may need to be addressed.

In this case, we want to find the most likely action that relates to the area and run that specifically. So look over the following list and pick the one that seems the most interesting. After that is handled, then pick another one and so forth until you reach a point where you feel really good about the subject.

- 1. Go in**
- 2. Put in**
- 3. Interiorized into something**
- 4. Want to go in**
- 5. Must get in**
- 6. Can't get in**
- 7. Kicked out of spaces**
- 8. Being trapped**
- 9. Forced in**
- 10. Pulled in**
- 11. Pushed in**

Handle the button selected by running the following recall process. The wording given is for number 1, "go in" and will have to be adjusted. Write out an appropriate wording (such as "recall trapping another") for each of the commands before starting to run the process.

- a) Recall being made to \_\_\_\_**
- b) Recall making another \_\_\_\_**
- c) Recall another making another \_\_\_\_**
- d) Recall a time when you caused yourself to \_\_\_\_\_**

The item may come apart completely on simple recall. If not, then do incident running beginning with a chain of incidents where it happened to you and then also running a chain of incidents of doing it to another.

Carry on, selecting more items from the above list, until you feel really good about interiorizing and exteriorizing from things.

Do not worry about whether you are interior or exterior when you finish. In truth it is a relative matter, with a bit of both always being true (you always keep at least something in the body to keep it running and you always have at least a small amount of stuff outside to keep you oriented in the universe).

Note that perceiving things from an exterior location is a different subject and is not the concern of this rundown. We have already done a bit in that area and will be doing more, so don't worry about it here.

## **31.8 Collapsed Space**

Besides interiorizing, there is a similar phenomena in which a being's space and energy fields can collapse in on him. He can have his "anchor points" (points which he is using to define his space) way out there and the world looks bright and shiny and he is feeling good and happy, and then something bad can happen and it all caves in on him.

This can happen to a bodiless spirit as well as one who is in a body or using a body. It is run the same way as interiorization above but there is a different list of "buttons" to use as follows:

- 1. World Closed In**
- 2. Space Collapsed**
- 3. (your) Energy Collapsed**
- 4. Anchor Points Collapsed**
- 5. Anchor Points Snapped in**
- 6. Everything fell in**
- 7. Space Was Unmocked**
- 8. (your) Energy Was Unmocked**
- 9. (your) Frame of Reference Collapsed**
- 10. Caved-In**
- 11. Pulled Back**
- 12. Withdrew from everything.**
- 13. Made it all unreal**

Note that its always you who collapses your own space. Others may do things to you that get you to do this, but its only you who can snap in your own anchor points no matter how many nasty folks are working you over.

This often happens on receiving bad news.

## 31.9 Energy Beams

This section might be too advanced on a first pass through the book. If so, then leave it for the next time around.

Once the being has sunk below the level of operating with pure thought and postulates (just having things happen by intention alone), he begins to use energy to push things around.

The person often runs energy beams into the head, the back of the neck, up and down the spine, and into the solar plexus (the stomach). He will also often wrap a beam around the body's torso (like a lasso) and use it to pull the body out of danger.

Sometimes these beams have impact and can give headaches, stomach pains, and odd little cramps and "gas pains".

Sometimes you can ease one of these pains by finding out what your energy is doing and reversing the flow, or by alternately exaggerating and reducing or reversing it.

One of the common occurrences is to have a pain, which runs up the nerve channels into the brain, and then to push an energy beam into the head to resist and suppress the pain. This can make a headache. Notice how other stress and impact is sometimes followed by a headache as the being pushes back against it in the brain area (which is where the sensations are being channeled to him).

We will be doing more on energy beams later. But for now, let's see if we can run some incidents. Look over a mild incident in which you might have something like this happening. See if you can spot the behavior of your own energy in the incident. Concentrate on what you as a spirit might be doing on automatic (which you might not have been aware of at the time) rather than on what is happening to the body. Once you have a feeling for what your energy was doing at that time, run this energy behavior back as a chain of incidents.

## 31.10 Protecting Bodies

The being was never actually located in the first place. His existence spans multiple universes, so of course he can't actually be limited to a location within a universe.

In the early stages, the being is still aware of this and knows that he is only reaching into the created universes to operate and to experience things.

Since he is exterior to the entire universe, he does not have any reason for operating bodies from exterior points behind them.

So he will operate bodies from inside (while also being completely exterior). In other words, his first choice for an operating center or a perception and control point is within the body.

It is at this level that one could think of the body as a tiny little splinter within an immensely larger being.

Eventually the being decays to the point where he is only running singular bodies instead of multiple ones and he has trouble recreating them at will. So he suffers loss as his bodies get destroyed and he begins trying to protect them.

Finally he gets too deeply associated with the body and begins experiencing pain.

It is at this point that he decides that it is too unpleasant to be right there in the body and begins to mockup operating centers that are safely located behind the body.

In other words, the exterior control point is already an aberration. The sequence is a) running from an interior control point, b) running from an exterior control point, and then c) the exterior control point collapsing into the body as in the interiorization incidents discussed earlier.

Note that in these early incidents where the being is naturally operating from an interior control point, he is concurrently aware of being in other locations, it is simply one of the locations that he is operating from.

If you can reach this early time period, run incidents of protecting bodies.

In the earliest ones, one will still be operating from a point within the body and also projecting operating points that are exterior to the body, placed around it to protect it.

If this all seems unreal, then skip it for now. We will be doing more on the subject of operating bodies in a later chapter and this process can be picked up on the second pass through the book.

### **31.11 "Theta" incidents**

Consider what kind of trouble a free spirit (a thought unit or "thetan") operating without a body might get into.

See if you can run some chains of incidents of this sort.

Hubbard's "History of Man" has some interesting ideas along this line.

But stick with light incidents for now. Don't get into heavy conditioning or implanting of commands. We'll be looking at those in a later chapter.

Again this may be too difficult on the first pass through this book and can be left until later.

# KAPITEL 32: WAHRNEHMUNG UND ORIENTIERUNG VERBESSERN

Once incidents of interiorization have been run out, it is safe to push harder on exteriorization drills.

As with the earlier drills of this kind, you will probably get a mixture of real perception and imagination. Don't compare your perception to what you see with the body's eyes and start invalidating yourself because of inaccuracies. Developing good perception happens gradually. These processes should take you a bit further along that road.

## 32.1 Positive Exteriorisation

Lie down and close your eyes. Run the following alternately until you turn on some exterior perception with some certainty.

- a) **Spot 3 points in the body**
- b) **Spot 3 points in the room**

## 32.2 Distance (outside)

Walk around outside.

Spot two objects and notice the distance between them. Then feel the space between them.

Do this many times until you can really have space.

## 32.3 Distance (exterior)

Next, lie down and close your eyes and do the same drill (32.2 above) exterior.

Spot two objects outside and notice the distance between them. Then feel the space between them.

Again, continue until you can really have space.

## 32.4 The Grand Tour

For each planet in the following list, be above the planet (or get the idea that you are looking down at it) look it over spotting a number of points on the surface, and then interiorize into it (occupying a large space in the center of the planet) and exteriorize from it 3 times. Then look it over again, spotting a few more points. Then go on to the next planet.

When you finish the list, start from the beginning again. Continue until you have some significant gain in perception, reality, or orientation.

The list of planets to use is:

1. Mars
2. Venus
3. Jupiter
4. Saturn
5. Mercury
6. Uranus
7. Neptune
8. Pluto
9. Moon
10. Earth

Ignore any energy fields or weird sensations and just keep doing the drill.

### 32.5 Orientation

Walk around outside. As you do so, get the idea that you are remaining stationary and moving the universe around you. As you continue doing this, start noticing objects and noticing the distances between you and the objects.

When you can do this comfortably, begin alternating moving through the universe and moving the universe around you, getting the idea of each one for a few moments.

### 32.6 Street Corners

Lie down and close your eyes.

Go (spiritually) to busy intersections in large cities with lots of people and interesting things around. Be on one of the street corners and look around. Do the following:

- a) spot some objects
- b) spot some motions
- c) spot some people

Then pick another intersection, optionally in another city, and repeat. You can vary this by also going to crowded malls and department stores.

Do this one a lot.

### 32.7 Mocking up bodies

Repeat 32.6 above, this time mocking yourself up in a body standing on the street corner. This can be an "astral" or "energy" or "spirit" body. It can be insubstantial to other people.

Do the drill (going to street corners and looking around, spotting objects, motions, and people) using a mockup of your current body.

- Then do it again using a mockup of an old body.
- Then do it again using a mockup of a young body.
- Then do it again being in a body of the opposite sex.
- Then do it again mocking up a body that looks powerful.
- Then do it again mocking up a body that looks wise.
- Then do it again mocking up a body that looks holy.

Then do it again mocking yourself up as a cloud of energy with golden disks for eyes.  
Then do it again as yourself with nothing.

### **32.8 More on Bodies**

Close your eyes and mockup many, many copies of your current body.

Jam the copies together into a ball and collapse them down to nothing.

Mockup more copies. Then throw them all away.

Alternate these two actions.

### **32.9 Using a Mirror**

Look into a mirror and alternately see your ideal self (instead of the current body) and see nothing (ignoring what your eyes are telling you is there).

### **32.10 Exterior Version**

Close your eyes and move around outside. Find reflective surfaces and look into them and alternately see your ideal self and see nothing.

### **32.11 Tactile**

Walk around outside.

Touch something and let go of it.

Then mentally touch and let go of it and try to get the same sensation.

Repeat this a number of times on a particular object and then more on to the next one.

### **32.12 Sounds**

Close your eyes and look around a big city.

Tune into sounds that seem interesting and go to those locations and look around.

### **32.13 Ext/Int on the Body**

Lie down and close your eyes.

Mock yourself up as a cloud of energy with lots of stuff in it (gadgets or constructions of whatever sort that seem nice and interesting).

Gently slide this entire mess in and out of your physical body. Adjust it as necessary so that it has no impact on the body, but try to retain a sense of having lots of mass and energy moving in and out.

Next, from an exterior position, permeate the body with a cloud of comfortable white or golden energy. Turn any dark patches white or golden.

### **32.14 Operating the Body**

Center yourself three feet back of the body's head. Expand your space so that you are large enough to encompass the body from this distance.

Go to a crowded place, walking the body around and using its eyes but maintaining the idea that you are bigger than it and running it from behind the head or the entire space around it that you are encompassing.

Stand (or sit) in a comfortable and unobtrusive spot.

With the body's eyes, spot some objects, then spot some motions, and then spot some people. As you do this, have the idea that the eyes are picking up the images, feeding them to the brain, and then these are relayed back to you on a communications channel of some sort.

Then ignore the body's perceptions and repeat the spotting drill from your own viewpoint behind the body's head or surrounding the body, again spotting objects, motions, and people.

Alternate these two steps.

## KAPITEL 33: AUSGANGSPUNKTE UND ANDERE FORTGESCHRITTENE MECHANISMEN

Nun befassen wir uns etwas genauer mit dem Erschaffen von Realität und anderen Mechaniken des Daseins.

### 33.1 Ausgangspunkte finden

Greifen Sie einen Zustand oder eine Situation auf, an der Sie interessiert sind, und geben Sie abwechselnd die folgenden Anweisungen:

- a) **Finde etwas, das ein Ausgangspunkt für \_\_\_ sein könnte**
- b) **Finde etwas, das wahrscheinlich kein Ausgangspunkt für \_\_\_ ist**

Dann greifen Sie einen anderen Zustand oder eine andere Situation auf und wiederholen das Ganze.

Machen Sie damit weiter und greifen Sie verschiedene Situationen und Zustände auf, bis Sie eine größere Erkenntnis haben.

### 33.2 Allgemeine Ausgangspunkte

Geben Sie die Anweisungen abwechselnd. Führen Sie das solange fort, bis sich eine Änderung der Wahrnehmungen ergibt.

- a) **Finden Sie einen Ausgangspunkt**
- b) **Nehmen Sie diesbezüglich etwas wahr**
- c) **Finden Sie einen Nicht-Ausgangspunkt**
- d) **Nehmen Sie diesbezüglich etwas wahr**

### 33.3 Ursache

Führen Sie dies an einem belebten Platz durch, bis sich eine Änderung Ihres Bewusstseins ergibt.

- a) **Nehmen Sie jemanden wahr.**
- b) **Finden Sie etwas, das die Person verursacht.**
- c) **Finden Sie etwas, das die Person nicht verursacht.**

### 33.4 Erschaffen

Wählen Sie einen Abschnitt der Wand oder einen kleinen Gegenstand aus und schauen Sie darauf. Dann geben Sie abwechselnd die folgenden Anweisungen:

- a) **Denken Sie, dass Sie es erschaffen.**

**b) Denken Sie, dass andere es erschaffen.**

**c) Denken Sie, dass niemand es zurzeit erschafft.**

Wiederholen Sie dies, bis Sie irgendeine Steigerung Ihres Bewusstseins fühlen.

Dann wählen Sie einen anderen kleinen Gegenstand oder einen anderen Teil der Wand aus und führen Sie dies erneut durch.

Führen Sie dies mit einigen weiteren Gegenständen durch. Versuchen Sie dabei, den Anteil Ihres eigenen Erschaffens zu vergrößern.

### **33.5 Das, was ist**

Geben Sie abwechselnd diese Anweisungen:

**a) Was ist?**

**b) Was ist nicht?**

### **33.6 Realität**

Verwenden Sie folgende Anweisungen abwechselnd. Halten Sie jede Idee eine Zeit lang aufrecht.

Wählen Sie eine Wand oder einen großen Gegenstand aus.

**a) Denken Sie, dass der Gegenstand dort ist.**

**b) Denken Sie, dass der Gegenstand nicht dort ist.**

**c) Denken Sie beides gleichzeitig.**

### **33.7 Erschaffen**

Führen Sie dies an einem belebten Ort durch.

**a) Nehmen Sie jemanden wahr.**

**b) Was erschafft er auf geistige Weise?**

**c) Was erschafft er nicht auf geistige Weise?**

### **33.8 Existenz**

**a) Was muss ein Teil Ihrer Existenz sein?**

**b) Was darf kein Teil Ihrer Existenz sein?**

Und danach

- a) Was muß ein Teil der Existenz eines anderen sein?
- b) Was darf kein Teil der Existenz eines anderen sein?

### **33.9 Zustände**

- a) Finden Sie einen andauernden Zustand.
- b) Was haben Sie diesbezüglich getan?

Und danach

- a) Finden Sie einen Zustand, der für einen anderen andauerte.
- b) Was hat derjenige diesbezüglich getan?

### **33.10 Glauben**

- a) Finden Sie eine tiefe Überzeugung.
- b) Was haben Sie diesbezüglich getan?

### **33.11 Beständigkeit**

Gehen Sie im Freien umher und geben Sie folgende Anweisungen:

- a) Finden Sie etwas, dem Sie gestatten würden, bestehen zu bleiben.
- b) Finden Sie etwas, dem Sie gestatten würden, zu verschwinden.

### **33.12 Wörter**

Führen Sie dies für viele Wörter durch, bis keine Neigung mehr besteht, irgendwelche Kraft mit Wörtern in Verbindung zu bringen.

Denken Sie an ein Wort, das etwas mit Kraft zu tun hat (etwa schlagen, zerbrechen, explodieren usw.).

Sagen Sie das Wort und stellen Sie sich die Kraft vor (sagen Sie z. B. "schlagen" und stellen Sie sich bildlich vor, wie jemand geschlagen wird). Dann sagen Sie das Wort und bringen nichts damit in Verbindung. Führen Sie dies abwechselnd durch, bis das Wort in keinen Sätzen mehr automatisch mit Kraft in Verbindung gebracht wird.

Hierbei versuchen Sie nicht, die Bedeutung des Wortes loszuwerden. Es geht ausschließlich darum, jegliche Neigung zu beseitigen, in Verbindung mit dem Wort automatisch Kraft zu erschaffen:

### **33.13 Bedeutung**

Lassen Sie sich abwechselnd von allen Wänden sagen "das bedeutet \_\_\_\_\_", und setzen Sie verschiedene Dinge in diese Leerstelle ein, z. B. "das bedeutet, dass Sie grün werden" oder "das bedeutet, dass Sie sterben werden".

Setzen Sie viele verschiedene Dinge ein, u. a. unsinnige und lächerliche Dinge, aber auch solche Dinge, die oft auf diese Weise gesagt werden. Sie können dieselbe Sache mehr als einmal einsetzen, aber am besten nicht zweimal hintereinander.

### **33.14 Wichtigkeiten**

Legen Sie sich hin und schließen Sie Ihre Augen. Verlassen Sie Ihren Körper und schauen Sie sich in einer großen Stadt um.

**a) Finden Sie etwas, das geschieht.**

**b) Beschließen Sie, dass es wichtig ist.**

**c) Beschließen Sie, dass es unwichtig ist.**

### **33.15 Gegenwart**

Stellen Sie sich bildlich ein Tier vor, z. B. einen Hund. Lassen Sie ihn rund um die Erde laufen. Beabsichtigen Sie, dass er für immer in dieser Richtung weiterlaufen wird.

Schauen Sie in die Zukunft. Sehen Sie, wie der Hund in der Zukunft immer weiter um die Erde läuft.

Schauen Sie sich Ihr erschaffenes Bild in der Gegenwart an und sehen Sie, wie der Hund läuft. Obwohl Sie genau wissen, dass er in der Zukunft läuft, halten Sie ihn an und lassen Sie ihn andersherum laufen.

Wiederholen Sie dies oftmals, wobei Sie der Abwechslung halber verschiedene Richtungen verwenden.

Setzen Sie dies solange fort, bis es Ihnen keinerlei Probleme bereitet, etwas zu stoppen, von dem Sie beabsichtigt hatten, dass es immer weiter gehen soll.

### **33.16**

Führen Sie dies mit geöffneten Augen in einem Zimmer durch:

Schauen Sie auf eine Wand, und stellen Sie sich vor, sie sei durchsichtig. Oder erschaffen Sie da, wo sich die Wand befindet, einen leeren Raum.

Schauen Sie durch die Wand auf das, was sich auf der anderen Seite der Wand befindet.

Tun Sie dies mit einer Anzahl unterschiedlicher Wände in einer Anzahl verschiedener Zimmer, und nehmen Sie wahr, was auf der anderen Seite der Wände ist.

Machen Sie sich keine großen Gedanken um die Genauigkeit; es ist in Ordnung, wenn die Wahrnehmungen undeutlich sind. Führen Sie es so gut Sie können durch, bis Sie einen schönen Gewinn haben.

## **33.17**

Gehen Sie in einer belebten Straße umher.

Nehmen Sie die Leute wahr, wie sie sind.

Dann schauen Sie sich um und nehmen die Leute wahr, wobei Sie sie nackt sehen.

Als nächstes sehen Sie sie als Skelette. Sehen Sie, wie ihre Knochen sich beim Gehen bewegen usw.

Schließlich sehen Sie sie als projizierte Illusionen, geschaffen von Wesen, die sich nicht in diesem Raum befinden.

## **33.18**

Führen Sie die folgenden Übungen mit geschlossenen Augen durch, und stellen Sie sich die Dinge geistig vor. Sie können sich alte Bilder anschauen oder sich Dinge neu vorstellen oder die Wirklichkeit wahrnehmen.

### **33.18.1**

- a) Denken Sie an jemanden, den Sie mochten.**
- b) Schauen Sie diese Person an und konfrontieren Sie sie.**
- c) Denken Sie an jemanden, den Sie nicht mochten oder verabscheuten.**
- d) Schauen Sie diese Person an und konfrontieren Sie sie.**

### **33.18.2**

- a) Denken Sie an einen Ort, den Sie mochten.**
- b) Schauen Sie diesen Ort an und konfrontieren Sie ihn.**
- c) Denken Sie an einen Ort, den Sie nicht mochten oder verabscheuten.**
- d) Schauen Sie diesen Ort an und konfrontieren Sie ihn.**

### **33.18.3**

- a) Denken Sie an einen Gegenstand, den Sie mochten.**
- b) Schauen Sie diesen Gegenstand an und konfrontieren Sie ihn.**
- c) Denken Sie an einen Gegenstand, den Sie nicht mochten oder verabscheuten.**
- d) Schauen Sie diesen Gegenstand an und konfrontieren Sie ihn.**

### **33.18.4**

- a) Denken Sie an eine Aktivität, die Sie mochten.**
- b) Schauen Sie diese Aktivität an und konfrontieren Sie sie.**
- c) Denken Sie an eine Aktivität, die Sie nicht mochten oder verabscheuten.**
- d) Schauen Sie diese Aktivität an und konfrontieren Sie sie.**

### **33.18.5**

- a) Denken Sie an eine Zeit, die Sie mochten.**
- b) Schauen Sie diese Zeit an und konfrontieren Sie sie.**
- c) Denken Sie an eine Zeit, die Sie nicht mochten oder verabscheuten.**
- d) Schauen Sie diese Zeit an und konfrontieren Sie sie.**

## **33.19**

Gehen Sie ins Freie und sehen Sie die Dinge so, als würden Sie sie zum ersten Mal sehen. Tun Sie so, als hätten Sie sie nie zuvor gesehen und würden sie zum ersten Mal anschauen.

## KAPITEL 34: EINFPLANZUNGEN

In unserer langen Vergangenheit als geistige Wesen haben wir oft gewünscht, einander zu kontrollieren. Oft wurde versucht, Leute davon abzuhalten, verschiedene Dinge zu tun. Und es gab Bemühungen, Leute zu versklaven und dazu zu bringen, Arbeiten zu verrichten.

Einige der hoch entwickelten Zivilisationen, die es in der Vergangenheit gab, benutzen sehr machtvolle Konditionierungen, um das obige zu versuchen und zu erreichen. Manchmal geschah das, um zu bewirken, dass Leute "gut" oder loyal waren; manchmal ging es einfach darum, Sklaven zu schaffen.

In diesem Universum benutzt man dazu gewöhnlich elektronische Wellen, die den eingepflanzten Anweisungen Nachdruck verleihen.

Einfache hypnotische Anweisungen sind für diese Zwecke ungeeignet, da man sie viel zu leicht wieder loswerden kann. Sie behalten ihre Wirkung meist nicht durch viele Leben hindurch.

Daher beinhalten diese Einpflanzungen üblicherweise komplizierte Abläufe, falsche Bilder und verschiedene andere Tricks. Oft werden falsche Zeitangaben und irreführende Geschichten eingebaut.

Man sollte diese Dinge nicht überbewerten. Sie sind alt und ihre Befehlsgewalt ist gering, nicht viel stärker als die Kaufaufforderung durch Fernsehwerbung.

Wenn Ihnen diese Dinge viel ausmachen, dann liegt das an Ihren eigenen Bemühungen, andere Leute mit Einpflanzungen zu behandeln - entweder um sie "gut" zu machen oder gehorsam oder was auch immer. Wir alle waren zu irgendeiner Zeit daran beteiligt. Wir glaubten, dies sei die Lösung, um eine bessere Gesellschaft hervorzubringen oder um mächtig und erfolgreich zu sein.

Doch diese Dinge machen Schwierigkeiten, wenn man Geschehnisse durchläuft. Wenn man eine Einpflanzung durchläuft, ohne die eingepflanzten Befehle zu erkennen, kann man sie aufrühren; Sie müssen konfrontieren, was eingepflanzt wurde, damit es richtig verlöscht.

In der Praxis verhindern diese Geschehnisse, dass man sich an vergangene Leben gut erinnern kann. Und die eingepflanzten Befehle haben immer noch eine gewisse Auswirkung, solange sie nicht konfrontiert werden.

Oft werden die Befehle nach gewissen Abläufen eingepflanzt. Als einige dieser Abläufe in den 60er Jahren erforscht wurden, wurden die Befehlsfolgen auf Seiten geschrieben, in die Löcher gestanzt waren, so dass verschiedene Wörter dort eingesetzt werden konnten.

Einige billige Spiele haben derartige Karten oder Scheiben mit einem Fenster, in dem verschiedene Wörter auftauchen, wenn man die Karte verschiebt oder die Scheibe dreht. Diese Karten bezeichnet man im Englischen manchmal als "Platen".

Obwohl diese Karten mit den gestanzten Löchern nicht mehr verwendet werden, nennt man die Befehlsabläufe von Einpflanzungen immer noch "Platen".

In der orthodoxen Scientology gibt es eine Vielzahl solcher Platens, die in den 60er Jahren erforscht wurden. Viele davon kann man im Internet finden, obwohl die Scientology-Kirche sie als vertraulich ansieht.

Noch viele weitere Platens, die ich erforscht habe, befinden sich im Super Scio Buch, das im Internet veröffentlicht wurde.

Hoffentlich werden andere ihre Forschungen in diesem Bereich veröffentlichen.

An dieser Stelle befassen wir uns nur damit, wie man ein Platen benutzt; wir werden uns auch um eine einfache Einpflanzung kümmern, die verbreitet ist und Schwierigkeiten bereitet. Wenn Sie dieses Buch ein zweites Mal durcharbeiten, möchten Sie vielleicht einige Platens behandeln, die im Internet erhältlich sind, und deren Ladung beseitigen.

Es ist viel zu schwierig für einen Anfänger, ein Einpflanzungs-Platen selbst zu erforschen; darum geht es auch nicht in diesem Buch.

Solange Sie nicht sehr weit fortgeschritten sind, sollten Sie nicht nach unbekanntem Einpflanzungen suchen. Nehmen Sie sich stattdessen die vorhandenen Platens vor und wenden Sie sie an, um alle verbliebenen Auswirkungen zu beseitigen.

Wenn Sie auf eine Einpflanzung stoßen, für die Sie kein Platen haben, dann sollten Sie dieses Geschehnis nicht durchlaufen; behandeln Sie stattdessen die Ereignisse, die dazu führten, dass die Einpflanzung stattfand. Suchen Sie auch nach dem ersten Mal, als diese Einpflanzung stattfand. Die Abläufe der Einpflanzungen wurden aufgezeichnet und archiviert, und oft wurden sie jemandem mehr als einmal zugefügt.

Und wenn Sie wirkliche Schwierigkeiten bekommen, dann suchen Sie eine Zeit, als Sie dies einem anderen zugefügt haben oder dies tun wollten. Konfrontieren Sie vor allem Ihre eigenen Absichten zu jener Zeit.

Und wenn Ihnen dies alles zu verrückt und unwahrscheinlich erscheint, dann gehen Sie weiter und lassen dieses und ähnliche Kapitel aus. Wenn Sie das Buch ein zweites Mal durcharbeiten, schauen Sie sich die Sache noch einmal an.

## 34.1 Technik

Die grundlegende Technik zum Beseitigen einer Einpflanzung anhand eines Platen besteht darin, jeden Teil der Einpflanzung in der richtigen Reihenfolge wahrzunehmen oder sich vorzustellen, bis es keine Auswirkung mehr hat.

Da diese Dinge einiges an Kraft enthalten können, ist es am einfachsten, abwechselnd den Einpflanzungsbefehl und etwas im Zimmer wahrzunehmen. Dadurch bleibt man wach und frisch und hat viel Energie, wenn man die Sache aus der Einpflanzung wahrnimmt.

Wenn Sie den einzelnen Teil der Einpflanzung wahrnehmen, müssen Ihnen unbedingt der Sinn und die Absicht davon klar sein. Die Befehle wurden nicht in Deutsch eingepflanzt (auch nicht in einer anderen Sprache, die Sie verwenden). Daher kommt es auf die Bedeutung der Befehle an statt auf die Wörter.

Manchmal kann man das Gefühl haben, die eingepflanzte Sache befinde sich in der Nähe oder in einer bestimmten Richtung. In diesem Fall sollten Sie geistig nach dieser Stelle langem, um da die eingepflanzte Sache wahrzunehmen.

Optimal ist jedoch, wenn man geistig nach der Zeit langem, als die Sache eingepflanzt wurde, und sie dort wahrnimmt.

Beim ersten Mal müssen Sie vielleicht ein wenig herumsuchen, um mit der eingepflanzten Sache in Verbindung zu treten. Es mag ein gewisses Gefühl von Masse, Druck, Protest oder Energie in Verbindung mit der Sache geben.

Sie nehmen die Sache immer wieder wahr, bis sie weg ist und es keine Reaktion bezüglich der Sache gibt, kein Schweregefühl und keine Neigung, dem Befehl zu gehorchen. An dieser Stelle tritt meist ein gewisses Gefühl der Erleichterung auf oder ein Eindruck, dass etwas verschwunden ist.

Wenn Sie eine eingepflanzte Sache öfters wahrnehmen und sie anscheinend immer schwerer wird oder die Ladung zunimmt, dann versuchen Sie ein früheres Mal zu finden, als diese Sache eingepflanzt wurde. Diese Einpflanzungen wurden immer wieder angewendet; Sie suchen das erste Mal oder das früheste Mal, das Sie erreichen können.

Wenn die eingepflanzte Sache schwerer wird und es anscheinend kein früheres Mal gibt, dann könnte es sein, dass Sie nicht alle Ladung auf früheren Befehlen des Platen beseitigt hatten. Gehen Sie also ein paar Einpflanzungs-Befehle zurück und prüfen Sie, ob da noch etwas Ladung ist. Falls ja, behandeln Sie die früheren Befehle noch etwas mehr.

Sie sollten ein Platen soweit behandeln, bis es diesbezüglich keinerlei Ladung mehr gibt. Es sollte keine Müdigkeit, kein Gefühl, keine Masse und keine Bewusstlosigkeit geben und ganz gewiss kein Gefühl, hypnotisiert zu sein. An dieser Stelle sollten Sie imstande sein, den Platen flüchtig zu überfliegen, ohne eine Reaktion zu erleben und ohne die Einpflanzungs-Befehle irgendwie wichtig zu finden.

## **34.2 Die Selbstmord-Einpflanzung**

Es dürfte klar sein, dass eine schwere Einpflanzung höchstwahrscheinlich auch Befehle enthält, dass Sie sich selbst umbringen, wenn Sie Näheres über die Einpflanzung herausfinden. Aber es ist ebenso offensichtlich, dass die meisten Leute solch einer Anweisung wahrscheinlich nicht folgen werden, besonders dann, wenn die Einpflanzung vor langer Zeit erfolgte.

In der Praxis können Sie sich relativ leicht dagegen wehren, wenn Sie sich dessen bewusst sind.

Die meisten Leute laufen nicht sofort zum Händler, wenn eine Fernsehwerbung sie dazu auffordert. Wir sind inzwischen ziemlich abgestumpft.

Selbst als die eingepflanzten Befehle, sich selbst zu töten, noch frisch waren, erwiesen sie sich nicht als sehr wirksam.

Sie wurden aus anderen Gründen in die Einpflanzung eingebaut. Dadurch erhält der Betroffene das Gefühl, dass es gefährlich sei, sich an die Einpflanzung zu erinnern.

In Wirklichkeit ist es so: je mehr man sich an eine Einpflanzung erinnert, desto weniger wirkt sie sich auf einen aus. Sie ist am wirksamsten, wenn man sich gar nicht an sie erinnert.

Diese Geschehnisse werden nicht stärker, wenn man mehr über sie herausfindet, sondern schwächer.

Das folgende Platen ist eine Folge von Befehlen, die oft zu Beginn oder am Ende (oder beides) verschiedener Einpflanzungen verwendet wurden. Dies dürfte die am häufigsten verwendete Folge von Selbstmord-Befehlen sein, die in diesem Universum verwendet wurde.

Wenn Sie das nicht so recht verstehen oder die Einpflanzungs-Befehle nicht finden können, dann können Sie diesen Schritt ohne weiteres verschieben.

Eingepflanzte Befehle waren nie sehr mächtig. Die meisten unerwünschten Auswirkungen stammen von den Postulaten und Beschlüsse, die Sie machten, während Sie eine Einpflanzung bekamen oder anderen verabreichten. Befehle wie diese wurden verwendet, damit Sie beschließen, Sie sollten die Einpflanzung vergessen, um sich selbst zu schützen.

Es dürfte am besten sein, wenn Sie ein Blatt Papier auf diese Befehle legen und es schrittweise nach unten schieben. So können Sie Ihren Fortschritt leicht verfolgen und verhindern, dass Sie gleichzeitig eine Anzahl der Befehle sehen.

Gehen Sie schrittweise vor. Nehmen Sie abwechselnd den Befehl wahr und etwas im Zimmer, bis Sie sich darüber gut fühlen und diesbezüglich keinen Drang oder Zwang verspüren, dem Befehl zu gehorchen; auch sollten Sie kein Unwohlsein und keine verstörte Reaktion mehr verspüren, wenn Sie an den Befehl denken.

Wenn Sie sich wirklich gut fühlen, machen Sie eine Pause.

Nach der Pause versuchen Sie, wieder in das Geschehnis hineinzukommen und noch mehr Ladung loszuwerden. Wenn es nach der Pause so aussieht, als habe sich das Ganze wirklich aufgelöst und wenn es nur noch lustig erscheint, dann werfen Sie einen Blick auf den Rest des Platen, um festzustellen, ob noch irgendetwas von dem Geschehnis übrig geblieben ist (was Sie dann behandeln).

Zunächst sollten Sie in jedem Fall die Pause machen. Denn manchmal kann man sich nach dem Behandeln eines Einpflanzungs-Befehls so erleichtert fühlen, dass der Rest der Einpflanzung verschwunden zu sein scheint, obwohl das gar nicht zutrifft.

### **----- Platen für die Selbstmord-Einpflanzung -----**

- 1. Darüber wissen ist es nicht glauben.**
- 2. Darüber wissen ist es vergessen.**
- 3. Darüber wissen ist durchdrehen.**
- 4. Darüber wissen ist bewusstlos werden.**
- 5. Darüber wissen ist unwissend sein.**
- 6. Darüber wissen ist krank sein.**
- 7. Darüber wissen ist krepieren.**
- 8. Darüber wissen ist mich selbst zu töten.**
- 9. Darüber sprechen ist es nicht glauben.**
- 10. Darüber sprechen ist es vergessen.**
- 11. Darüber sprechen ist durchdrehen.**
- 12. Darüber sprechen ist bewusstlos werden.**
- 13. Darüber sprechen ist unwissend sein.**
- 14. Darüber sprechen ist krank sein.**
- 15. Darüber sprechen ist krepieren.**
- 16. Darüber sprechen ist mich selbst zu töten.**
- 17. Etwas darüber herausfinden ist es nicht glauben.**
- 18. Etwas darüber herausfinden ist es vergessen.**
- 19. Etwas darüber herausfinden ist durchdrehen.**

20. Etwas darüber herausfinden ist bewusstlos werden.
21. Etwas darüber herausfinden ist unwissend sein.
22. Etwas darüber herausfinden ist krank sein.
23. Etwas darüber herausfinden ist krepieren.
24. Etwas darüber herausfinden ist mich selbst töten.
25. Mich wieder daran erinnern ist es nicht glauben.
26. Mich wieder daran erinnern ist es vergessen.
27. Mich wieder daran erinnern ist durchdrehen.
28. Mich wieder daran erinnern ist bewusstlos werden.
29. Mich wieder daran erinnern ist unwissend sein.
30. Mich wieder daran erinnern ist krank sein.
31. Mich wieder daran erinnern ist krepieren.
32. Mich wieder daran erinnern ist mich selbst töten.
33. Daran denken ist es nicht glauben.
34. Daran denken ist es vergessen.
35. Daran denken ist durchdrehen.
36. Daran denken ist bewusstlos werden.
37. Daran denken ist unwissend sein.
38. Daran denken ist krank sein.
39. Daran denken ist krepieren.
40. Daran denken ist mich selbst zu töten.

----- Ende des Platen -----

### **34.3 Abschließende Schritte**

Nachdem Sie die einzelnen Befehle einer Einpflanzung behandelt haben, führen Sie folgendes durch:

- a) Finden Sie alle Postulate oder Beschlüsse, die Sie zurzeit des Geschehnisses gemacht hatten.
- b) Finden Sie alle Zeiten, als Sie diese Einpflanzung einem anderen gaben oder wollten, dass andere diese Einpflanzung erhielten.

## KAPITEL 35: EINGANGSPUNKTE

Wenn Sie den Punkt ausfindig machen, an dem Sie in ein Spiel eintraten, dann kann dies einige Ladung von den darauf folgenden Geschehnissen wegnehmen, die sich im Laufe dieses Spiels ereigneten. Dies trifft besonders dann zu, wenn Sie Ihre eigenen Interessen und Wünsche wahrnehmen oder die ästhetischen und interessanten Anreize, die Sie in das Spiel hineinzogen.

Dies behebt nicht wirklich die nachfolgenden Geschehnisse, aber es befreit Ihre Aufmerksamkeit davon. So erhalten Sie einen Abstand zu der gesamten Folge von Ereignissen.

### 35.1 Beziehungen

Schauen wir uns zunächst die Beziehungen an, mit denen Sie in diesem Leben zu tun hatten.

Dies können sexuelle Beziehungen sein oder einfach enge Freundschaften. Es geht hier um längere oder intensive Kontakte zu anderen Leuten.

Sie können für jede größere Beziehung das Geschehnis Zeit durchlaufen, als Sie die Beziehung postulierten oder in sie hineingezogen wurden.

Dies löst die Beziehung nicht auf, sofern Sie sich nicht bereits darum bemühen, sie zu beenden.

Glücklich verheiratete Leute erinnern sich oft, wie sie sich kennen lernten; das stärkt deren Beziehung, denn es belebt die Ziele, die sie für ihre Beziehung hatten.

Bei unerfreulichen Liebes- und Hass- Beziehungen hingegen, in denen jemand ständig zwischen entgegengesetzten Gefühlen hin- und herschwankt, gibt es oft seit dem Beginn Fehler und Irrtümer.

In diesem Fall fixiert sich der Betreffende oft auf spätere Verstimmungen und schaut nicht zum Beginn, um seine ursprünglichen Annahmen neu zu beurteilen. Manchmal hilft es, im Nachhinein den Anfang einer Beziehung zu analysieren; dann erkennt man die irrigen Gedanken und das Wunschenken, das einen auf den verkehrten Weg führte.

Es geht hier nicht darum, andere zu beschuldigen oder herauszufinden, ob man hereingelegt wurde. Das würde einen nicht von der Situation befreien, sondern dazu führen, dass diese fort dauert.

Stattdessen schauen Sie sich Ihre Träume und Wünsche an und das, von dem Sie annahmen, dass es vorhanden sei. Denn dies hält Sie in der Beziehung.

Geben Sie nicht Ihre Träume auf, weil Sie nicht mit der richtigen Person zu tun haben. Erkennen Sie einfach, dass Sie ihre Träume mit einer ungeeigneten Person in Verbindung gebracht haben.

Unsere Erfahrungen mit dem Durchlaufen von Geschehnissen zeigen, dass dessen frühester Teil, als alles begann, der Schlüssel ist.

Wenn Sie den Beginn einer Beziehung als ein Geschehnis durchlaufen, beseitigt dies die Belastung von Dingen, die sich später im Verlauf der Beziehung ereigneten. Dadurch kann eine gute Beziehung bereinigt werden, so dass sie noch besser läuft. Es könnte auch helfen, eine schlechte Beziehung zu beenden oder sich von deren negativen Auswirkungen zu erholen.

Sie können die Technik zum Durchlaufen von Geschehnissen verwenden, die in einem früheren Kapitel beschrieben wurde. Und wenn das Geschehnis unangenehmer wird, statt sich aufzulösen,

suchen Sie nach einem früheren ähnlichen Erlebnis, weil man oft immer wieder in dieselbe Situation hineingerät.

Achten Sie besonders auf Ihre Ziele, Wünsche, Absichten, Beschlüsse und auf das, was Sie für diese Beziehung postuliert hatten.

## **35.2 Gruppen**

Als nächstes betrachten Sie Gruppen, denen Sie sich bewusst angeschlossen haben und die eine größere Bedeutung in Ihrem Leben haben oder hatten.

Behandeln Sie den Eingangspunkt in jede Gruppe hinein, wie es oben beschrieben ist. Das umfasst nicht nur, wie Sie der Gruppe beitraten, sondern auch die Beschlüsse und Ereignisse, die dazu führten.

Hier und da könnten Sie einer Gruppe beigetreten sein, um eine Lösung für einen früheren Zeitraum der Verwirrung zu finden. In diesem Fall ist sogar die Entscheidung, der Gruppe beizutreten, ein späteres Glied der Ereignisse.

Hier suchen Sie nach einer früheren Verwirrung, die existierte, bevor Sie der Gruppe beitraten, und für die die Gruppe eine Lösung war.

Wenn es eine frühere Verwirrung gab, benutzen Sie die folgenden Anweisungen bezüglich des Zeitraums der Verwirrung:

**a) Welches Problem hatten Sie damals?**

**b) Welche Kommunikationen bezüglich dieses Problems haben Sie nicht beendet?**

Als nächstes benutzen Sie

**a) Was haben Sie zu der Zeit getan?**

**b) Was haben Sie zu der Zeit nicht gesagt?**

Wenn sich die Verwirrung an dieser Stelle immer noch nicht besser anfühlt, dann beheben Sie alle Verstimmungen (ARK - Brüche), die zu der Zeit geschahen. Dazu verwenden Sie die Technik, die in einem früheren Kapitel beschrieben wurde.

Falls erforderlich, können Sie auch mehr Problem-Prozesse durchführen, die Sie auf die Zeit der Verwirrung anwenden (diese Prozesse wurden im entsprechenden Kapitel beschrieben).

Sobald sich die Verwirrung aufgelöst hat, behandeln Sie das Geschehnis des Eingangspunktes. In diesem Fall können Sie erwarten, dass Sie die Dinge nun etwas anders sehen als zu der Zeit, als Sie der Gruppe beitraten.

Dies wird Ihnen helfen, Ihre Ziele wieder zu beleben und Ihre Beziehung zu einer wünschenswerten Gruppe zu verbessern. Und es dürfte Sie dabei unterstützen, sich von einer unerwünschten Gruppe zu trennen.

### 35.3 Zum Beitritt gezwungen

Manchmal wird man auch dazu gezwungen, in Gruppen (und manchmal sogar in Beziehungen) einzutreten.

Ein Beispiel wäre die Einberufung in die Armee. Ein anderes Beispiel wäre, wenn jemand dazu gezwungen wird, in die Schule zu gehen. Diese Dinge geschehen nicht immer unter Zwang, aber oftmals.

Zunächst müssen wir etwas Ladung bezüglich des Aufzwingens beseitigen. Benutzen Sie folgende Anweisungen:

- a) Erinnern Sie sich daran, wie Sie gezwungen wurden, in etwas einzutreten.**
- b) Wogegen wurde damals protestiert?**
- c) Erinnern Sie sich daran, wie Sie jemand anders gezwungen haben, in etwas einzutreten.**
- d) Wogegen hat derjenige protestiert?**

Sobald Sie diesen Dingen ins Auge sehen können, greifen Sie alle bedeutsamen Eintrittspunkte auf, als Sie gezwungen wurden, zu einer Gruppe oder dergl. beizutreten. Behandeln Sie diese Geschehnisse, indem Sie sie durchlaufen. Und behandeln Sie Zeiten, als Sie jemand anderen zwangen, einer Gruppe oder dergl. beizutreten. Und falls erforderlich, durchlaufen Sie auch Geschehnisse, als andere von anderen gezwungen wurden, einer Gruppe oder dergl. beizutreten.

### 35.4 Gescheiterte Ziele

Ein starkes Ziel oder eine intensive Absicht ist auch ein Beginn und eine Art Eingangspunkt in ein Spiel. Manchmal scheitert ein wünschenswertes Ziel durch spätere Schwierigkeiten und Fehlschläge, und wird dann aus Verzweiflung aufgegeben (anstatt das Ziel einfach aufzuheben, weil man sich nun für etwas anderes interessiert).

Diese gescheiterten Ziele können Sie auch so bereinigen: nehmen Sie wahr, wann Sie das ursprüngliche Ziel hatten, und durchlaufen Sie es wie eine Art Geschehnis; achten Sie dabei besonders darauf, wann Sie sich erstmals dazu entschlossen hatten, dieses Ziel zu haben.

Wie auch bei den anderen Eingangspunkten, wird Ladung von späteren Fehlschlägen genommen, indem man sich mit den ersten Momenten befasst.

Wie bereits gesagt, werden Sie dadurch nicht gezwungen, das Ziel erneut zu verfolgen oder es aufzugeben. Es wird nur die Fähigkeit wiederhergestellt, sich frei entscheiden zu können. Sobald die Last der Fehlschläge beseitigt ist, kann das entweder zur Wiederbelebung des Ziels führen, oder dazu, dass man das Ziel "zu den Akten" legt. Dies hängt davon ab, was Ihre eigenen tatsächlichen Wünsche in der Gegenwart sind.

### 35.5 Wünschenswerte Ziele

Nachdem Sie die gescheiterten Ziele bereinigt haben, ist es sinnvoll, in dem Bereich einen positiven Prozess durchzuführen.

- a) Finden Sie ein wünschenswertes Ziel.**
- b) Finden Sie ein Ziel, das für einen anderen oder andere wünschenswert wäre**

## 35.6 Lernen

Da es sehr wertvoll ist, Dinge zu lernen, sollten wir auch versuchen, Ihre Bestrebungen in diesem Bereich wieder zu beleben.

**a) Was wollten Sie lernen?**

**b) Wann war das?**

**c) Was wollte ein anderer lernen?**

**d) Wann war das?**

## 35.7 Die Übernahme des Körpers

Für einen fortgeschrittenen Studenten oder jemanden, der das Buch zum zweiten Mal durcharbeitet, wird es sehr nützlich sein, das Geschehnis zu durchlaufen, als man den derzeitigen Körper übernahm.

Einer der wichtigsten Dinge dabei sind die Entscheidungen und Postulate, die man machte, als man das derzeitige Leben begann.

Da Sie im Laufe der Zeit viele Körper übernahmen, könnten Sie feststellen, dass dieses Geschehnis zu spät auf einer langen Kette ist, und dass Sie frühere ähnliche Zeiten aufgreifen müssen, als Sie einen Körper übernahmen.

## 35.8 Eine Übersicht über Ihre Leben

Dies ist eindeutig für Fortgeschrittene. Sie können diesen Schritt erst dann durchführen, wenn Sie durch einfache Erinnerungsprozesse eine Vielzahl von Informationen über Ihre letzten Leben zusammengetragen haben. Solche Prozesse wurden vor allem in den frühen Kapiteln dieses Buches beschrieben.

Sobald Sie hierzu bereit sind, erstellen Sie eine grobe Liste Ihrer Leben aus den letzten paar Jahrtausenden, über die sie sich bewusst sind.

Beginnen Sie mit dem frühesten Leben. Nehmen Sie wahr, was Ihre Absichten beim Beginnen jenes Lebens waren. Stellen Sie fest, was daraus wurde. Betrachten Sie das darauf folgende Leben als eine Lösung oder eine Reaktion auf die Ergebnisse des vorhergegangenen Lebens. Untersuchen Sie wieder Ihre Absichten und was tatsächlich geschah.

Wenn Sie sich auf diese Weise voranbewegen, sollten Sie imstande sein, die Informationslücken einiger fehlender Leben auszufüllen, zumindest ungefähr. Sie dürften erkennen können, welche Beziehung zwischen einem vorangegangenen Leben und dem nächsten besteht.

Sie werden auf Dinge stoßen, die für Sie sehr bedeutungsvoll sind oder waren. Zeitweise haben Sie Leben für Leben das gleiche Ziel verfolgt. Zu anderen Zeiten wechselte Ihre Rolle bei dem Versuch, ein Hindernis zu überwinden.

Hierbei können Sie gelegentlich auf ein Geschehnis von besonderer Bedeutung stoßen, das durch Durchlaufen von Ladung befreit werden muss.

## KAPITEL 36: DER EINGANG IN DIESES UNIVERSUM

You might want to consider this section to be highly speculative. Take it as a suggestion of something to be looked at rather than absolute truth.

The entry point into a universe is of importance because it undercuts the game that took place in that universe.

The entry point into the current physical universe in which we are living is especially important on this basis.

The previous universe was one of Magic, much like the fantasy and horror stories which are so popular.

This universe was originally built as a place to get rid of undesirables, which not only includes criminals and malcontents but also prisoners of war and other defeated opponents. Eventually things became so interesting down here and the magic universe had decayed so much that people also came here willfully and few remain behind.

Some people have been put here and escaped many times, so don't be surprised to find that the entry into this universe has occurred multiple times. As usual, the earliest one is the best to spot. There is no direct correlation of space between the two universes. There are transfer points, but it is not a one to one mapping. The transfer points connect to a small "canned" universe (fixed track, like a recording) which acts as a sort of bridge between the two.

The transfer points in the magic universe are generally setup as pools (perhaps Grecian) which one is pushed into as a spirit. There is generally a spiral of columns circling in towards the pool. There are 64 columns with various statues (heads or busts) on top of them.

I can't say for sure whether these pools are always identical or if there is some variation. Certainly the surrounding countryside might be different and the planet itself might be vary different (different color skies etc.).

It might begin by being sentenced in court and then taken to the beginning of the spiral, or you might simply enter it willfully. Then one goes round the spiral, being sort of drawn along by energy. One does this as a spirit (or in a spirit body) floating from column to column gradually gathering speed and flies into the pool at the end. If it is being enforced (rather than willful), there will be beings above the pool who then "blanket" you (covering you with their energy fields) and "push" you down into the pool to make sure that you are forced into it.

Once in the pool, everything becomes heavy and occluded and it seems like you are in another place. This is the "canned" universe that is used for the transfer. Although there are many of these pools in the magic universe, you always seem to be in the same place from this part of the incident forward.

The incident does not contain a lot of pain or force although there is a bit of a push or pressure to it and in some cases there might be heavy emotions at being exiled and a feeling of loss. The incident's main characteristic is an extremely strong aesthetic which is meant to make you interested and draw you into the current universe.

The "recorded" universe begins in a sort of obscure void like being underwater. But gradually you sense some sort of a golden light source and feel drawn towards it. Again you gradually gain speed and finally come to a golden object in the form of a golden sunburst (but like a plaque or emblem or piece of jewelry rather than an actual sun). As you pass into it, you hear (telepathically, not in words), the goal "To Be Godlike".

You pass through this and continue moving, gaining speed, and eventually come to a set of golden bells and hear the goal "To Be Free" as you pass through them.

The next goal is "To Be Responsible" and you pass through, I believe, a set of golden books or tablets of law.

This continues on through an entire series of goals. The series is approximately as follows, but there may be errors or omissions.

**TO BE GODLIKE**  
**TO BE FREE**  
**TO BE RESPONSIBLE**  
**TO BE CREATIVE**  
**TO BE IMPORTANT**  
**TO BE COMPETENT**  
**TO BE FAMOUS**  
**TO BE PERCEPTIVE**  
**TO BE ENERGETIC**  
**TO BE METICULOUS**  
**TO BE SUCCESSFUL**  
**TO BE RIGHT**  
**TO BE POPULAR**  
**TO BE SKILLFUL**  
**TO BE WISE**  
**TO BE BEAUTIFUL**  
**TO BE PRODUCTIVE**  
**TO BE POWERFUL**  
**TO BE HOLY**  
**TO BE INTELLIGENT**  
**TO BE STRONG**  
**TO BE CRAFTY**  
**TO BE BRAVE**  
**TO BE WEALTHY**  
**TO BE INDEPENDENT**  
**TO BE GOOD**  
**TO BE ADVENTUROUS**  
**TO BE ORDERLY**  
**TO BE DIFFERENT**  
**TO BE RESPECTED**  
**TO BE HAPPY**  
**TO BE ACQUISITIVE**  
**TO BE SENSUAL**  
**TO BE DOMINEERING**  
**TO BE TOUGH**  
**TO BE ENDURING**

The final object, with the goal "To Be Enduring" is a pyramid. You pass into it and come to another landscape, this being a sort of plane or stage surrounded by angels and demons and various other things, all highly aesthetic and complex and very interesting looking.

This and the characters that appear subsequently and possibly also the aforementioned objects might all be 4 dimensional constructions of which one sees a shifting 3 dimensional perspective so that they permeate or change in various ways as you sift your perspective (shifting along a 4th axis while remaining at the same 3 dimensional coordinates so that you move without moving in the normal frame).

The whole thing has the atmosphere of a pageant. There are cherubs blowing trumpets and snapping sound as the various characters come on stage and do their lines. It was meant to hold your attention.

The show begins with the line "Only one will survive" as a crowd mills about on the stage.

Then comes the line "To be the one who survives, you must be superior to all others".

Then the milling crowd backs away and settles down and the first character is revealed.

This is supposed to be "god" and he might appear as a bearded old man in a white robe (but the aspect shifts from different perspectives). And note that this is no more than a characterization, like an actor in a mystery play, there is no real feeling of divinity to the figure.

He says the following lines (approximately, this is not in English) -

**a) (looking to your left) (his right))**

To be Godlike is to solve the opposition of enduring (stubborn) people.

**b) (looking forward)**

To be Godlike is to be superior to all others

**c) (looking to your right) (his left))**

To be Godlike is to suffer from the oppression of free beings (people).

He exits to your left and the "free being" comes on stage from the right and says:

**a) (looking to your left where god exited),**

To be Free is to solve the opposition of godlike beings

**b) (looking forward)**

To be free is to be superior to all others

**c) (looking to your right where the next character will come from)**

To be free is to suffer from the oppression of responsible beings

He exits to your left and the "responsible being" comes on stage from the right.  
(looking to each side as above)

**a) To be responsible is to solve the opposition of free beings**

**b) To be responsible is to be superior to all others**

**c) To be responsible is to suffer from the oppression of creative beings.**

This continues in the same pattern for the entire series of goals listed above. Note that there might be some goals missing from the list, and there also might be some varying translations possible for some of the ones given.

The final one is:

**a) To be enduring is to solve the opposition of tough beings**

**b) To be enduring is to be superior to all others**

**c) To be enduring is to suffer from the oppression of godlike beings.**

This sets the entire pattern up in a circle with godlike being opposed to enduring.

The incident ends with waves of blackness.

Then you find yourself in the current universe. There are and have been various entry points.

The current "local" entry point is the horsehead nebula in Orion.

This whole incident is held in place by aesthetics rather than any great degree of pain or force.

It sells you on the idea that the game in this universe is to be superior to everybody else and sets you up to be in conflict with everybody.

Of course if you're fighting against everybody, you are going to lose sooner or later, so you can't hold the godlike position but instead sink down through the entire cycle of goals, eventually swinging around from "enduring" back to a lesser version of "godlike" in an endless declining spiral.

To break out of this pattern you have to stop fighting for superiority.

The basic lie that sets the whole thing up is that only one will survive. This is a hot button and gets picked up occasionally in popular movies and TV shows (Highlander is the latest example). Notice that the idea always leads to games of maximum violence and destruction.

This is the reason we fight so much. And it is all nothing more than a lie that was presented with a tremendous amount of aesthetics.

The incident occurs "at the beginning of time". But that is only within its own little canned universe. Before it you were in the magic universe and after it you are here, and those points will have specific dates within these two universes. And it probably happened many times at different points in your existence as you bounced back and forth between this and the magic universe.

Just spotting this incident in a vague sort of way is good enough to drain some charge off of the subsequent troubles that you have had in this universe.

Hubbard found a small piece of this one and labeled it incident 1. It proved to be quite useful in cooling down things that were in restimulation.

## **36.1 Some Things To Do**

For starters, just see if you can spot this incident back there "at the beginning of time".

Then look earlier and spot being pushed into the pool in the magic universe.

Then spot incidents of "blanketing" and pushing others into the pool.

Then spot times in the magic universe when you wanted others to be exiled to this universe.

Then look for earlier times you were pushed into this incident.

Try to get back to the earliest time that you can both of being pushed in and of pushing others in.

## **36.2 Using This as an Undercut**

This incident acts as undercut to subsequent implants that were done in this universe.

If you are fooling around with implant platens (like the suicide implant given in an earlier chapter or like many of the ones on the internet) and you start feeling charged up and uncomfortable or sick, then shift your attention earlier to this incident and spot it a number of times.

Spotting this one tends to pull your attention out of later implants and cools them down. And this incident does not have heavy force on it, so it does not itself tend to make one sick.

Note that this does not erase the subsequent implants, it just cools them down.

## **36.3 A note on the Goals Series**

The above is the goals series of this universe.

There is a lot more material on how we have been living these goals and how to further remove the charge on them.

But it is probably too much for the first pass through this book.

It is covered in chapter 3 of the Super Scio book and probably should be studied when you reach this point on your second pass.

Note that the above goals list is slightly improved over the one in the Super Scio book.

## KAPITEL 37: UNIVERSA

This universe was founded on game of force and conflict. These can be fun, as evidenced by the popularity of various video and arcade games. But it is not fun for real living beings to be at the receiving end of these forces. And if it hurts others, it hurts the being who causes it as well because these things do kickback.

We have had these kind of games for a long time. They go back long before this universe. And they predate the time when we became the effect of our own creations and began playing these games for real, succumbing to pain and force and misery.

In early universes these were played with mockups, created projections, the god's equivalent of our video games. They were not done and were never meant to be done with the suffering of living beings.

Don't think to turn your back on force and deny this type of game as being too violent. The "gods" love playing with force and it is very entertaining.

A chess game is most interesting when there is a dramatic and well coordinated use of force to smash the enemy's position. Imagine this on a larger scale with more action and sophisticated graphics. This is something that you have fun playing rather than something to be run out and erased.

Then consider the sick and degraded horror of putting living beings into these chess pieces and smashing them as part of the game.

That is what is really wrong and that is what needs to be handled.

Leave the violence on TV. That is where it belongs. Get it out of everyday life. Use your mastery of force for entertainment, not for the subjugation or destruction of others.

You will eventually need to master force. Energy is part of the anatomy of this universe. But you master it to regain control over the physics within which we have entrapped ourselves rather than using it to further harm and dominate your fellow man.

We will have a chapter later on the subject of energy. But if you increase your horsepower and then use it to play further games of dominating others, you will simply cause yourself to sink faster into this trap, just as a more energetic person would sink faster when struggling against quicksand.

So as a preliminary step, let's see if we can pull you a bit further out of the degraded game of this universe. There are far better games to play and their shadows still remain with us. For example, art and creation still remain with us even if they don't always gain adequate "points" in the cut throat games of the "real" world.

### 37.1 Six Ways to Nothing

This is best done sitting in a comfortable position with your eyes closed.

Imagine that you are reaching through the entirety of the physical universe, way, way out there, as far as you can imagine it going no matter how big, and then reach a bit further and find nothing. Hold onto the nothingness for a moment or for as long as it takes for you to feel comfortable holding it and not thinking.

Do this in each of six directions in rotation:

**a) right**

**b) left**

**c) front**

**d) back**

**e) above**

**f) below**

When you have cycled through this a number of times comfortably, then begin doing these in pairs, reaching in two opposite directions simultaneously and holding both.

**1) right and left**

**2) in front and behind you**

**3) above and below you**

When this is comfortable, then reach in all 6 directions at once and hold the nothingness in all 6 places concurrently. Alternate this with looking around the room.

As an advanced step, if you can conceive of 4th dimensional directions, add a 4th non-physical axis and reach to both sides along that axis as well and find the nothingness beyond any 4th dimensional thickness that may be part of this universe.

Note that other separate universes do not occupy the same co-ordinate system, it is the independence of the co-ordinates that makes them separate universes. You would not, for example, find the magic universe by reaching far enough in physical universe space, you would find it in its own space instead.

And advanced student can also find other universes around himself besides the current one. In actual practice, you did not completely abandon the various earlier universes, and you still have parts of yourself there. When you are ready (probably on a second pass), you can close your eyes and mockup various other universes around you and repeat the above drill on those as well. But this is best done after mastering the techniques given in the next chapter.

## **37.2 Universe exteriorization**

Lie down and close your eyes.

**a) spot 3 points in this universe**

**b) spot 3 points that are not in this universe**

## **37.3 Beingness**

The goals series introduced in the chapter on entering this universe (incident 1) is the anatomy of the game in this universe, and it is self destructive.

Each goal in the list is set up to fight against the goals on either side. As a godlike being, you oppose both the enduring people and the free beings. You successfully oppose the enduring people and therefore cannot endure as god, and you fail in opposing the free beings and thus eventually become one.

As a free being, you successfully oppose godlike begins, and therefore cannot be godlike, and you fail in opposing responsible beings and thus eventually change over to that goal.

And so the cycle continues downward, and with each abandonment of a goal and the corresponding abandonment of the identity associated with it (which failed), you also abandon some of your ability.

As long as you stay in agreement with this pattern, you find that it is difficult to be both free and responsible concurrently because the two have been set in conflict. Or, to use a different example, it is difficult to be both strong and intelligent at the same time.

As one steps out of this pattern and abandons the game of domination, you do not abandon these goals. Instead, you expand to encompass all of them, and hold these together without conflict. Eventually you will want to do some intensive handling of this area. It is discussed in chapter 3 of the Super Scio book. But that is best left until a second pass through this book.

For now, we will do a light process to try and restore some of the abilities that were abandoned on each of these goals as you cycled through this pattern while living in this universe. Note that we have been here for a long time and most people will have gone around the entire series a number of times, losing a bit more each time around.

The process here is very simple, but you should do it thoroughly for each of the goals in turn. Do this in a crowded place.

- a) walk around, visualizing yourself as having the primary characteristic of the goal, such as being godlike or being free or being responsible.**
- b) spot people and visualize each of them as having that primary characteristic as well, even if they are not manifesting it.**
- c) put the intention into people that they have more of that primary characteristic such as being more godlike or more intelligent, etc.**

Run this for each of the items in the following list:

- 1 GODLIKE**
- 2 FREE**
- 3 RESPONSIBLE**
- 4 CREATIVE**
- 5 IMPORTANT**
- 6 COMPETENT**
- 7 FAMOUS**
- 8 PERCEPTIVE**
- 9 ENERGETIC**
- 10 METICULOUS**
- 11 SUCCESSFUL**
- 12 RIGHT**
- 13 POPULAR**
- 14 SKILLFUL**
- 15 WISE**
- 16 BEAUTIFUL**
- 17 PRODUCTIVE**
- 18 POWERFUL**
- 19 HOLY**
- 20 INTELLIGENT**
- 21 STRONG**
- 22 CRAFTY**
- 23 BRA**

- 24 WEALTHY
- 25 INDEPENDENT
- 26 GOOD
- 27 ADVENTUROUS
- 28 ORDERLY
- 29 DIFFERENT
- 30 RESPECTED
- 31 HAPPY
- 32 ACQUISITIVE
- 33 SENSUAL
- 34 DOMINEERING
- 35 TOUGH
- 36 ENDURING

## **37.4 Being Nothing**

Run this one 4 different ways:

- 1) alone with your eyes closed in a comfortable position
- 2) alone with your eyes open in a comfortable position
- 3) outdoors in a quite and natural place (eyes open)
- 4) in a crowded place with lots of people around (eyes open)

The process consists of alternating between two different concepts, holding each one for a minute or until you feel comfortable.

- a) conceive of yourself as nothing, no thought, no attitude, no characteristics, just a passive yet infinite potential.
- b) conceive of yourself as an individual, with emotions and attitudes and thoughts and pictures.

## **37.5 Desirable Targets**

**37.5.1 Think of some things that you like**

**37.5.2 Think of some things that it would be nice to be**

**37.5.3 Think of some things that it would be nice to do**

**37.5.4 Think of some things that it would be nice to have**

**37.5.5 Think of some people that you would enjoy talking to**

**37.5.6 Think of some games that it would be fun to play**

# KAPITEL 38: ENTITÄTEN UND SPIRITUELLE FRAGMENTE

This is another advanced chapter. You should not do it before working through the earlier chapters unless you have already been fooling around with these kind of things. And if this area doesn't seem real to you, then don't push it but leave it for later.

You, as a spirit, are capable of being in many places at once. You are capable of operating from many places at once.

In truth you are not located anywhere nor have you ever been.

We have already drilled this a to some degree. Where ever you place your attention, and where ever you perceive from, and where ever you project intention and operate from is where you are "located" and it is something that you can do at will from many places simultaneously.

But there is a problem. You let your attention become trapped and encysted and then bury your knowledge of it instead of either operating from the location or withdrawing from it.

You could think of this as the subconscious. Those parts of yourself where you are "unconscious" of operating but where you are still, none the less, running on automatic.

But this subconscious is not located in the brain. You have got it spread all over the universe.

But, as is the case with all aberrations, there is a natural and positive mechanism behind this which has simply become distorted and bent out of shape so as to work to your detriment.

You put out bits of yourself, your thought and attention, your "theta" so to speak, all the time. You project this into the universe around you and that is how you mockup and perceive the walls and interact with people and play the game of life. You create and dissipate these bits of "theta" at will by the simple focus of intention and attention.

But as the being decays, he begins to abandon things rather than dissolving them and he leaves pieces of himself behind, unconscious but running on automatic. And eventually he even begins to fragment under heavy impacts.

## 38.1 The basic process

You will find that you have, at one time or another for various reasons, divided off pieces of yourself and left them running on automatic, unconscious and out of control.

Sometimes these will simply come back under your control if you extend back into the area or regain your confront of something that you flinched from. But if this doesn't take place easily and naturally, it does not work to try and force it.

The key to processing a split off fragment directly is to handle the moment at which it split off or divided. This is easiest to do by having the fragment spot the direction in which it split. And one of the best ways to do this in practice is as follows:

Have the fragment **"POINT TO THE BEING YOU DIVIDED FROM"**.

This avoids a great deal of problems that would otherwise arise in trying to handle split fragments.

One of the biggest difficulties is that we have been fragmenting over and over again in a complex pattern and you can not usually reclaim a piece directly when both it and you have been further fragmenting subsequent to the original point of division. Using other methods to try and force a

direct reconnection can sometimes make you sick because it bypasses the other missing fragments which are "in between" so to speak. Using the above command gets you out of the problems associated with this.

Furthermore, this command will work on other people's fragments. Therefore you can be sloppy about determining whether or not you are actually dealing with a piece of yourself or not.

The command is even beneficial for a full conscious being. You can do this command yourself, pointing to the being you yourself divided from. The direction may well be non physical. On doing this, you do not dissolve or rejoin. For a conscious and separate individual, it simply gives them a better sense of self and who they are. For a fragment, however, it dissolves the separation (there is no conscious purpose in remaining separate as there is with a real individual).

Note that when a being really divides, both parts have the complete prior track and neither is senior to the other. In other words, both individuals will have identical memories prior to the point of division and both will be capable of remembering the entire track back to native state.

True individuals do not rejoin, because it would reduce the richness of creation and would provide no benefit since an infinite being is already infinite and does not become bigger by rejoining. Fragments, on the other hand, are not separate units of self awareness and will rejoin with the great benefit of restoring awareness of areas that the being was handling unconsciously and can now deal with consciously.

## **38.2 Other Peoples Fragments**

You will find that fragments of other people also get stuck to you.

Early Scientology ran into these and referred to them as idle spirits or entities. The technique for handling them was to push them through the incident that they were stuck in and thereby set them free and allow them to blow off (leave).

This still works. Upon finding a fragment, or a more complex entity, or even a complete individual who is stuck either on you or your body or somebody else or stuck in something or whatever, you can sort of blanket them telepathically and push them through the incident that they are stuck in. This serves to release them so that they can leave.

Another workable technique is to run them through incident one (discussed in an earlier chapter) which was how they got into this universe in the first place. It does act as an undercut, runs easily, and works even on spotting just the tiniest part of it. Orthodox Scientology has been using just a fragment of that incident for this purpose for many years now. This is perhaps your best technique if you are having serious trouble handling an entity of some sort.

## **38.3 About Orthodox Scientology**

Hubbard did a bit of work on the fragmentation theory back in the early 1950s, but he did not have the "point to" process given in the first section above. So he concentrated more on the other side of the phenomena, handling entities and idle spirits that were stuck to one. But neither of these research lines went very far at that time and were dropped in favor of perusing things that were giving better results.

In the mid 1960s he came back to this area, but he concentrated exclusively on the phenomena of being infested by spirits, which he then labeled as "body thetans" (thetans which were stuck on one's body) or BTs. Lacking a balanced view (only considering others stuck on you and not looking at the bits of theta that you put on others to control them), he began to consider these to be independent beings who were unconscious.

As a result, the entire matter was blown out of proportion, and upper level Scientology began to concentrate on this phenomena.

Since the theory had a wrong twist to it and it tended to put people on the wrong side of the equation (being affected by spirits instead of running one's causative actions in this area), it gave people trouble, sometimes got them sick (which mostly comes from blaming your ills on somebody or something else), and didn't sound quite right to a lot of people. Therefore the material was made confidential both to keep people from getting sick by playing around with this and to avoid any unfavorable publicity or criticism that the theory might raise.

These problems were due to flaws in the theory rather than any real danger in finding out about these things.

A heavy incident of mass implanting was researched and used for this processing since it was a source for some of these entities or "body thetans". But this incident was very late on a chain of similar incidents (which makes it hard to run) and the entire area was inadequately researched.

This incident, which was labeled incident 2, was actually a criss cross implanting of each of us into the others to have each of us put fragments of ourselves into other people to keep them obedient and human.

And you can indeed find fragments of other people jammed into your space to keep you in a human condition. But the more significant factor is that you yourself have your own fragments which you have jammed into other people to keep them human.

These things could not even affect you unless you yourself were also doing this to other people. But the orthodox level known as OT section 3 concentrated exclusively on handling what was being done to you. In the final analysis, the combination of running only one side of this phenomena combined with specializing in a single incident that was too late on the chain made the level extremely difficult to run and gave people a lot of trouble. The only thing that let them succeed at all was having a small piece of the aforementioned incident 1 which was used as an undercut to keep people from getting too snarled up in incident 2.

The simple solution is to spot how you are doing this to others, and to use the "point to" process given above to handle this. As you cease to hold other people back, they will stop holding you as well.

But it is better to start with lighter material and build up your horsepower rather than to fool around with a heavy incident that is late on a long chain. Note that incident 2 is obviously very late in the game because people were already very humanoid prior to the incident.

When you are ready to run this kind of incident directly, I would suggest that you go for earlier ones. The main reason for bringing up incident 2 at this point is that the materials on it are all over the internet and a big deal is being made out of it.

Eventually orthodox Scientology (Ron Hubbard assisted by David Mayo) took another look at the area and came up with a better, more general technique for handling body thetans. Although the one sided approach was not corrected, the new process (actually based on some of the earlier work in 1952) was a radical improvement over the OT 3 techniques and is adaptable to a gradient approach where you handle what is easiest to find first.

This was referred to as New Era Dianetics for OTs or NOTS for short. Complete course packs are available on the internet.

Unfortunately, they did not choose to replace the whole mess with a simple gradient use of the NOTS technique. Instead, they choose to retain OT3 as a first step followed by an elaborate series of NOTS rundowns professionally delivered. And they continued to mistakenly blame a

great deal of things on these idle spirits and specialized in handling them to the exclusion of other more important areas.

These NOTS rundowns are useful and you will probably want to look into them and do them eventually. But they are not ideal for an initial approach, especially on a self clearing basis.

Instead, the ideal approach is to work things lightly and balance the two sides by handling your infesting other people as well as others infesting you.

Now lets take a simple look at the basic NOTs technique because it is useful in this area.

## **38.4 The NOTS techniques**

The basic NOTs technique is very simple.

You ask the being, entity, fragment, BT, or whatever:

**a) What are you?**

**b) Who are you?**

You may need to get multiple answers to the "what" question until you pin down what they are currently being. You acknowledge this.

You ask the "who" question with the intention of their answering "me" and restoring their awareness that they are nothing else but simply themselves.

If you get other answers on the "who" question, you acknowledge them (they may actually be further answers to an incomplete "what" question) and repeat the "who" question, steering them towards a "me" answer if necessary.

For example, they can answer the "who" question with "I am Bill" and you might (after acknowledging them) tell them that "that is only a temporary identity, who have you been for all of time?".

More elaborate handlings are possible, but this is the basic. You can study a NOTs pack for further data when you are ready.

## **38.5 Putting it all together**

You have 3 simple handlings that you should have at your fingertips in case you run into some kind of spirit or entity.

**1. Point to the being you divided from**

**2. Run them through incident 1 (even just a vague approximation will do)**

**3. The NOTs What/Who technique**

Also note that the "who are you" question (pushing for a "me" answer) is useful in all cases if you have handled an entity but it is still hanging around and not quite ready to leave.

There are all sorts of rundowns and more complex techniques and other things that you can do in this area. Some are in the Super Scio book (chapter 6) and others are around on the internet or in the NOTs materials.

But this should be enough to keep you out of trouble and handle things that you might bump into occasionally.

## **38.6 What's this all for**

These kind of things will show up occasionally, especially as you do more advanced drills and start running deeper.

You should handle these things whenever they come up or you sense that they are getting in the way.

But for a beginner, I would not recommend trying to do any extensive handling of these things on a first pass through the book. Leave it for the second time around.

Entities (fragments or whatever) are not the source of what is wrong with you and they do not create your aberrations. The most that they do is get in your way and act to amplify your own aberrations.

If you are angry, for example, it is your anger, it does not come from a BT, but, just as a live person could encourage you to dramatize your anger more than you would otherwise, so too can a BT encourage you and feed the flames.

The same goes for fragments of yourself. Although these are pretty much running on automatic, they still respond to the feelings that you have deep down. As your conscious state improves, all of these subconscious things react accordingly.

The keynote is to always concentrate on what is in the band of accessibility and to run things that produce sufficient "ITSA" (awareness and realizations). As these things begin poking up into that accessible band, they should be handled, but don't do a lot of work on them before that because you will mostly be wasting your time when other more fruitful areas are sitting right there on your plate.

When you begin bumping into these things extensively is the time to do a thorough rundown such as those used on NOTs. And don't push it beyond the point where they cease being able to affect you.

For now let's just do a few things to give you some strength in the area.

## **38.7 Handling them**

Now that we have stirred this up a bit, you should lightly check for anything that needs to be handled.

Close your eyes and look over your body and the space around you for areas that seem to have "mass" or "pressure".

Get the idea of contacting or permeating the "being" who is generating the mass or pressure.

As them "what are you" and sort of feel for an answer coming back from them. This may just be an impression or an idea of what they are being. You may have to infuse them with a bit of life to elicit a response. Acknowledge them.

Then ask them "who are you" and get them to say "me". Do this over and over again until they "blow" (leave).

Sometimes another being will immediately mock up a copy of the one who left. These things do interlock to some slight degree. If this happens, spot that others are copying and project an acknowledgment to them for doing that, which should get them to stop and dissolve the copy.

Sometimes another being will try to hold onto the one who is blowing. If that is the case, spot it and acknowledge the other being for doing that. When the first one blows, you can then shift over and handle the one who was holding.

Note that you don't do this with copies (shift over and handle the one who was copying) unless it is just a single one that is very obvious because these guys love to copy (it is one of the basic theta skills) and you can get into handling too many at once.

If you have trouble, can't get answers or whatever, go ahead and push them through incident 1 (the incident at the "beginning of time" with angles and cherubs and trumpets and various things like the charioteer (to be powerful), the wise fool (to be free), or the hanged man (to endure) which sets up the game of this universe as described in an earlier chapter).

If too much gets stirred up at once, take a break and walk around looking at nice things or doing any of the other objective processes given in the early chapters.

Continue until things cool down and you feel good.

In handling these, you should maintain a light and friendly attitude.

If, while doing this, you feel your attention drawn to anything which seems like a split piece of yourself, have it point to the being it divided from.

## **38.8 Beefing up your horsepower**

Now lets strengthen your ability to blow these.

Close your eyes and mockup (create by visualization) a "BT" (as a sort of circle of energy or pressure), acknowledge it for being there and have it blow, leaving and disappearing into the distance, by virtue of the fact of your fully recognizing and acknowledging it.

Mockup and blow quite a few of these, putting them into precise spots in the body, the space around you, and the walls, floor, and ceiling.

Continue until you feel good about this and can do it easily.

Then repeat step 38.7 to handle any more that are now accessible.

Notice that there is a slightly different "feel" to the ones you mock up in comparison with the real ones.

Of course sometimes you think you've got a real one and you're just mocking it up. But that's fine, if you blow a few mocked up ones out of an area it gets easier to handle the real ones, and sometimes they copy the mockup of blowing and leave along with your mocked up one.

If you get good at this you can mostly blow them by simple acknowledgment.

## **38.9 Handling Fragments**

Next, see if you are aware of any fragments of yourself that you might be maintaining, especially ones on other people.

If you spot any of these, have them "point to the being you divided from". Repeat this until they blow or something dissolves. If it seems like they have pointed correctly but haven't quite become free, ask them the "who are you" question until they blow. As a last resort, use incident one as discussed above.

Sometimes when one of these is handled, it reveals more or it reveals fragments of other people (BTs). If they seem like BTs, then do the what/who procedure. But don't worry too much about it because the "point to" command often works on BTs as well.

Once you have handled whatever seemed available (if anything), then look for them as follows:

Close your eyes. Get the idea that you are looking over somebody's shoulder and trying to keep them human and in a body. Just tune in to this kind of thing. You may get an impression of scenery or see somebody below you.

Whatever you are permeating when you do this, have it "point to the being it divided from". It should dissolve. If there is any remaining connection or anything seems to be in the area or connected to the area, give it the command, or use the "who are you" command if it feels right to use it instead. Clean up the area using a mixture of "point to" and "who are you" commands until nothing holding your attention there.

Note that you can be anywhere and perceive anything, so it is possible to keep looking at the area after everything has blown, but nothing should be holding your attention there or pushing any perceptions at you when you're not looking.

Then repeat this, getting another person who you are holding in the human condition.

When there doesn't seem to be anymore, vary this by getting the idea that you are part of somebody's body, keeping it solid and human and repeat as above.

## **38.10 Keeping people human**

Now go to a crowded place.

Spot a person and alternately get the idea of keeping them human and leaving them free. Do this a few times and then spot another person and repeat. Continue until you feel good and are willing to have others be free.

Then get the idea of others keeping you human and then letting you be free alternately as above.

Then get the idea of others keeping each other human and then letting them be free as above.

## **38.11 Final step**

Now redo steps 38.7 (BTs) and then 38.9 (fragments) again to handle anything that is now accessible.

If this area is holding your attention, go ahead and study and use a bit of NOTs material or chapter 6 of the Super Scio book and then run the above again. But if not, then carry on with the next chapter and leave a thorough handling for the second pass through this book.

Eventually you want to reach the point where BTs cannot influence your thoughts or block your perceptions or hold you back. And you want to reach the point where you are not holding other people in the human condition to make them good or obedient or whatever.

# KAPITEL 39: ENERGIE

Now we are going to do some work on the subject of handling energy.

This universe is built on principles which involve the use of force and you need to be able to confront and handle and even create energy both to operate here and to get free of this place. As a spirit, you wouldn't let go of it until you can recreate it at will.

You don't want to concentrate too much on force because it can get you into too much agreement with the current universe. So do a bit of work with it here but don't try to push this too far on a first pass through the book. On the second time around, there are many other drills in chapter 7 of the Super Scio book which can also be used.

## 39.1 Helpful Energy

Walk around, both indoors and outside, and do the following:

- a) spot an energy that could be helpful to you**
- b) spot how it could be helpful**
- c) spot an energy that could be helpful to others**
- d) spot how it could be helpful**

You can spot these bodily or mentally. In other words, you can spot a light that is turned on and giving off perceptible energy, or you can spot the current running through the walls.

## 39.2 Acceptable Energy

Spot these anywhere, either in concept or in the real universe.

- a) spot an acceptable energy source**
- b) spot an energy source that would be acceptable for others**

## 39.3 Starting and Stopping energy

Find some physical universe energy that you can physically start and stop, such as a light switch.

With the device off, mentally reach into it, permeate it, and perceive the no-flow of energy. Continue to permeate it (mentally) as you turn it on (physically) and observe the presence of an energy flow. Again, continuing to permeate it, turn the device off and notice the cessation of the energy flow.

Repeat this a number of times, precisely starting and stopping the energy flow and perceiving it to whatever degree you can.

Do this with various devices until you feel good about it.

At a minimum, try to at least get some vague sense of something happening where the flow is occurring. If possible, try to duplicate the motion, vibration, or whatever other factors are present.

## 39.4 The Energy Beam Drill

(This is from chapter 7 of the Super Scio Book)

One of the problems in working with energy beams is that you try to do something with them and the lack of physical universe reaction causes you to invalidate the beam, so you never get very far or have a chance to build up strength. So its a mistake to try to put a beam on anything and use it (unless you're very far along). What's needed is an isometric where you actually start to feel something and get some feedback without needed to overcome physical universe reality. And that's what this drill will do.

Mockup an invisible energy beam hanging in the air. Make it about three feet long. An energy beam does not emit energy. It is a sort of standing wave flowing within itself. These beams are used to grip things and to push and pull at stuff, but we are not going to do that in this process. Here we just want a beam hanging in the air disconnected from anything. You don't have to get into the mechanics of it (charge flows in and out of the ends between the center of the beam and its surface which have different potentials and its a steady state perpetual motion). Just get the idea that you have an energy beam there, no matter how tenuous and unreal it seems.

Now alternately stretch the beam out to 10 feet and compress it back down to 3 feet. Do this steadily back and forth. Don't just mock it up as two different sizes alternately, its the stretching and contracting that make the process work. And at each of the two positions, you postulate that it is the size that it should be and then you stretch or compress it anyway.

After a little while, the beam will start having a tendency to snap into one position or the other and will resist being changed, but you make it do what you want anyway because its your beam. You will find that you have to wrestle a bit with it sometimes. Always stop at a point where you have the beam fully under control and feel good about it.

This is not something you do entirely at one sitting. It is a drill and its like exercising, you do a little each day and build up muscles. Eventually you will realize that you are dealing with real force and energy of considerable power and its no longer a tenuous imaginary little thing.

Carrying on in the face of no feedback is the hardest part, but it can be done. At one time I read a description of the normally unused muscles that could wiggle the ears. So I sat for an hour alternately tensing and relaxing those muscles without feeling anything or having anything happen, just imagining it so to speak. And then the muscle twitched, and then it moved and after that I could move my ears around. Not a very useful skill, but very educational.

When you have a bit of a feeling for handling energy beams, you can go on to the next drill and do some more of this one as an exercise in spare moments.

## 39.5 Cleaning up Energy Beams

Close your eyes, look over the body, and see if there seem to be any energy beams connected to it from outside. These might only seem like tenuous lines or just a faint impression of a flow.

If you can't find any, then mockup (visualize) a beam coming into the body (don't put any force on it) and unmock it. Do this a few times and see if you suddenly get the impression of a real beam that is coming in. If you still get nothing, then leave this drill for the second pass through the book.

You might find one or many beams. As you handle these, more may appear.

A beam may be yours or somebody else's. If it is not yours, it will detach and vanish as you run the drill. If it is yours, it will clean up and can be made to turn golden. In that case, it will not actually vanish on running the process, but should not hold your attention or remain visible once the process has been run unless you intentionally put your attention on it.

The drill simply consists of mocking up many parallel beams along side of the beam that you found. You can make these various colors and change their color to exercise your control, but mostly you should use golden beams.

If the parallel beams tend to snap into the "real" one, then make lots of them (golden) and keep feeding them in until it stops doing that (and it generally will detach or clean up at that point).

For now you just want to clean up and cool down whatever is obvious and easy. Eventually (probably on a second pass), when your perceptions are strong and your skills at handling fragments and entities are really good, you can trace down beams to their source and see whose mocking them up and what they are for.

Note that many beams are coming from your own machinery that you have setup in remote locations. We will look at machinery in a later chapter.

## 39.6 The Energy Drill

We have to a large degree concentrated on creation and on mass and havingness. This is important.

But there is a flip side to the coin.

Energy comes about through destruction rather than creation.

Of course something has to be created first before it can be destroyed.

And there is no sense in destroying your finest creations. We don't burn down nice houses to keep warm, instead we burn black coal or whatever.

Note that I am using the sloppy popular definition of destroy rather than the physics one.

All of our energy comes from destruction. Cars run on a series of tiny explosions. The Sun destroys matter. Our bodies destroy food.

You run creation to have mass, and destruction to have energy.

Direct mockups of energy never work very well, which is not to say that it can't be done, but the results are disappointing.

If you concentrate exclusively on create, there is a tendency to have less motion rather than more.

Destroy is not simple vanishment. If you mock up a rock and then unmock it, no energy is gained. But if you mock one up and blow it up, you get energy as a result.

Just mocking up explosions is nowhere near as good as blowing up mockups of solids like rocks etc.

Note that there is no balance of creation and destruction that has to be maintained. You should create more than you destroy. The universe is expanding. There is always more rather than less and we need that for havingness.

Start by mocking up tiny particles and exploding them. Run chains of these tiny explosions. By chains, we mean a series of tiny explosions of particles, one after another, moving along in a line or a curve sort of like a burning piece of string.

Run some chains of tiny explosions back and forth through various objects in the room.

Run some chains of tiny explosions back and forth through the air.

You can focus a bit of warmth and healing energy on sore or strained muscles by running chains of tiny explosions back and forth through the muscles. Try this gently on various muscles in the arms and legs and back. The effect should be soothing.

## **39.7 More Energy**

Now mockup large objects (rocks, buildings, or whatever) in the space around you and have them explode.

Get lots of mass exploding.

Put this out in various directions.

Next, mockup heat energy as consisting of millions of tiny explosions and particles in motion and colliding. Put small clouds of heat into the space around you and into objects. In this case, avoid using highly flammable objects so that you wouldn't feel any need to restrain yourself.

Then mockup cold "energy" (which is actually a draining or absence of energy) as consisting of millions of tiny implosions and a stopping of particle motion. Put small clouds of this into the space and objects around you.

Then alternate heat and cold, picking a spot and making a cloud of tiny explosions and then implosions alternately.

Finish off by visualizing blowing up large planetary sized masses far off in space.

## **39.8 Energy Sources**

Close your eyes.

Get the idea that you are above the sun looking at it. Reach and withdraw from the sun by mentally connecting with it and letting go of it. Spot motion, destruction, and energy within the sun and then reach and withdraw from it a few times. Keep this up until you feel good about it.

Next mockup a copy of the sun alongside of it. Notice differences between your copy and the sun itself and adjust your mockup accordingly. When you are satisfied that you have a good copy, mockup another one on the opposite side and repeat this step with it. Continue until you can make satisfactory copies easily.

Locate another star, preferably one of a different color. Move above it. Spot differences between it and the sun until you get an increase in perceptions or your perception of it seems comfortable. Then repeat the above drill on it.

Do a few more stars until you feel that you can have suns as energy sources and feel comfortable about copying them.

## 39.9 Having Energy

Now mockup small (half a foot to a few feet in diameter) suns in the space around you. Have these connect to you and feed you energy.

Do this until you feel comfortable about having energy.

Next mockup small (half an inch or an inch in diameter) suns within the body. Let these provide warmth and energy. Mock these up in the palms of your hands, base of the feet, etc.

Finally, go to a crowded place. Spot people and flow energy to them, getting the idea that they will feel more energetic and healthier.

## 39.10 Breathing Energy

The easiest way to mockup energy and inflow it into the body is to mockup a cloud of golden energy around you and have it flow in with your breath.

The eastern practices have this idea of "Prana" which is cosmic energy that you inhale and they do all sorts of breathing drills on this basis. A very few of the more advanced practices realize that they are mocking this energy up rather than drawing energy from some divine source.

We can dispense with the ridged control of breathing that they usually use for this because it really is a mockup and the mechanics don't matter very much. The breath control is nice for getting oxygen into the bloodstream and for taking conscious control of bodily automaticities, but it is not essential to this drill.

What we are really doing is playing a trick. There are all sorts of energy fields and machinery and what have you set up in and around the body and it is hard to just mockup energy and push it in. By flowing it in with the breathing, you bypass all the defensive circuitry and make the energy acceptable to the body.

So mockup a big cloud of golden energy around the body and have it flow in with your breathing. As the energy comes in, have it keep going all throughout the body and all the way down to the extremities. Since it is your mockup, you can push a huge flow out to the extremities even if you breath in a careless and shallow manner, but you probably will need to breath slowly and with some control so that you have time to visualize the energy flowing all the way.

You do not have to visualize outflowing (but it can be useful sometimes), once the energy is in the body, you can keep pushing it around while ignoring the body's exhalation.

You can experiment a bit with this one, and also flow some in contrary to the breathing just to assure yourself that you don't have to stay in compulsive agreement.

But I think that you will find that flowing it in with the breath is the easiest and fastest way to improve the energy level of the body by means of mockups.

## **KAPITEL 40: MASCHINERIE**

Now that we've taken a look at energy, let's examine matter in the form of objects and also consider the combination of energy and objects which forms machinery.

### **40.1 Duplication**

Pick an object in the room that you like at least reasonably well and which has a bit of complexity to it.

With your eyes open, mockup (visualize) a perfect duplicate of the object along side of it.

Now spot differences between the two objects, back and forth, and keep adjusting the mockup so that it comes closer to matching the real one.

Continue until you are happy with it.

Then close your eyes and "look" around the city or country side for something fairly large (like a building) that you have some liking for and which has a bit of complexity to it.

Do the drill on this object in the same manner as above, mocking up a copy along side of it and then spotting differences and adjusting the mockup until you are happy with it.

Then open your eyes and look around the room and pick another object and repeat.

Next, close your eyes and pick another large object outside and repeat.

Alternate back and forth between doing this on an object that you are looking at (with your eyes) in the room and one that you are looking at from an exterior viewpoint outside.

Continue until you are good at copying large complex objects and feel good about it.

### **40.2 Duplicating machinery**

Next we want to do the above step with running machinery or objects in motion.

As a first step, use a sink or something similar where you can leave the water running and watch it run.

Begin with it turned off, mockup a copy along side of it and spot differences and adjust the mockup as in the previous drill.

Once you are happy with the copy, turn the water on and add that to your mockup, spotting the motion and energy involved and copying that as well.

Next you want to do this with some kind of device or machine that runs and has visible motion. Leave things like radios or toaster ovens for later, get something with real motion to start with.

This has the practical consideration that you need something that will remain in view while you do the drill. A model train that runs around in a circle is ideal. A real car or train which will drive out of view is not.

You can find things inside or outside and do this duplication drill on them.

Do a number of these looking at them with the bodies eyes before you shift over to the mental version. On that, you can look for large high energy machinery and duplicate that.

You can work both the physical and mental versions of this. Also take the opportunity to duplicate machinery that you are around during your everyday life.

As you get better at this, also try to duplicate the internal workings and the energies involved.

If you don't know very much about how things work, it is not a bad idea to get some basic books that have lots of internal diagrams and explanations and learn a bit about these things.

Eventually you should also do this on electronic devices and things like that. If you don't already know about these things, it will help to get some basic definitions and see the insides of some of them.

It is too much to expect instant perception and comprehension of complex devices (especially electronic ones) that you know nothing about. And yet you can perceive and learn things this way, it just takes too long (too many things to realize and too many details to become aware of), at least while you're still in the human condition.

But if you combine a small amount of knowledge with some shallow degree of "theta" perception, you'll be surprised how much insight you'll get into the workings of something. Drill this to the point where you are comfortable using this as a tool and have a good feeling about duplicating machinery and motion. Then add it to your bag of trick and use it in life as you go on working through this book.

### **40.3 Being Machinery**

Now imagine yourself being a machine.

Pick something that you have some affinity for and know something about to start with. Pretend that you are a car or steam locomotive or a blender or a hair dryer or whatever. Kids tend to do this a bit, but they don't go far enough.

Here, you should close your eyes and really visualize being the machine, including mocking up the internal workings and energy and moving through scenery and working on things or doing whatever the machine does.

When you feel good about one machine, pick another and do this again. Do this for quite a few machines.

Start out with things that have a lot of mass and motion. But eventually you should also mockup being things like computers or TV sets.

This can be a lot of fun and is also useful as part of learning how things work in addition to the spiritual gains and improvements in one's ability to mockup.

### **40.4 Mental Machinery**

The being generally has all sorts of mental machinery running on automatic.

#### **40.4.1 Unmocking**

Mockup a piece of furniture such as a desk a few feet in front of you.

Now imagine that you are an "unmocking machine" that behind you over your shoulder, and as this unmocking machine, you make the piece of furniture vanish whenever you mock it up.

Repeat this a number of times, mocking up the desk and being an unmocking machine which immediately makes it vanish. Vary this by doing it with different objects, doing a few repeats with each one. Then do some more, shifting around the location of the "unmocking machine".

#### **40.4.2 Blackness**

Now repeat 40.4.1 above, but this time be a "blackness machine" which overlays the mockup with a cloud of blackness.

#### **40.4.3 Invisibility**

Now repeat the drill being an "invisibility machine" which makes the object invisible.

#### **40.4.4 Looking**

Next, mockup a desk or other piece of furniture.

Be an invisibility machine which makes it invisible as was done in the previous drill.

Then be a "looking machine" in your body's head that looks through the invisibility and sees the desk anyway.

Then be behind your head and pickup the picture of the desk and look at it.

Drill this until you can do it as a single action, putting the desk there, making it invisible with one machine, looking at it with another, and then seeing the picture that the machine produces of the desk.

Then do it some more varying the objects and the locations of the machinery occasionally.

#### **40.4.5 More Looking**

Now repeat 40.4.3 above, but use a blackness machine instead of an invisibility machine.

### **40.5 Interiorization machines**

Get the idea that you are in the body's head.

Now get the idea that you are exteriorizing, moving out of the head and up above the body.

Next be an "interiorizing machine" above yourself and push yourself back into the body's head.

Exteriorize and be a machine that pushes you back in many times until you feel good about it and are happy to throw the machine away.

## 40.6 Inventing

The emphasis here is on mental machinery. Machines which could remind you of things or figure things out for you.

**a) Invent some mental machinery**

**b) Think of some mental machinery that you don't have to create right now.**

## 40.7 Having Machines

Repeat each command 3 times alternately

**a) Mockup a way to waste mental machinery**

**b) Mockup a way to have more mental machinery**

## 40.8 Reality Machines

Go to a crowded place.

Pick a wall or large object or part of a building.

Spot people and imagine them having a "machine" which projects the reality of the selected object for them.

Next, spot people, imagine that they have a reality machine as above, and then imagine that the machines copy the "reality" from one to the next so that they all see the same reality.

When you are comfortable with this, begin varying the object selected and continue the drill.

Then do it on the entire physical reality that is in view, imagining that each person you spot has a reality machine which projects it and having each machine copy what the other machines are projecting so that everybody is in the same reality.

# KAPITEL 41: KÖRPER

At basic, a body is a symbol that the spirit uses as their playing token in a game. It is a terminal used for relaying communication and perception and action.

In the early stages of our existence, we simply wished these things in and out of existence, or left them in known positions where others could find them when they wished to contact us. We did not initially confuse ourselves with these tokens or have any limitations on projecting them as needed. But, out of our desires to have more interesting games and more complex and entertaining mockups, we gradually put more restrictions and complexity into these bodily mockups, eventually evolving them from simple objects into elaborate and ever changing lifeforms.

Even then, we did not make the foolish mistake of confusing ourselves with the playing pieces that we were using. Consider a game, any game that has playing pieces that one moves around, whether chess or monopoly or a video game where one controls a character. Imagine how far you would have to sink to forget that you are the player and begin to believe that you are the piece that you are moving around on the playing field.

We have come down through a long series of universes, and it is only in the last few that we have made the gruesome mistake of confusing ourselves, our identities, our very existence and survival with that of the tokens that we are projecting and maneuvering through the game. I do not ask you to accept this as gospel truth. Consider it as an interesting and speculative idea if you will. But try some of the drills and see what you can learn for yourself.

## 41.1 Pawns in a Game

For this drill, you need some playing pieces. These could be chess pieces, or dolls, or toy soldiers, or any collection of things that can be moved around and used as pieces in a game. They should be individual, at least to some degree, rather than homogenous (chess pieces are fine, but not checkers).

Set up the pieces (dolls or whatever) on a table in some interesting arrangement.

Move them around, getting the idea of their interacting, communicating or touching or flowing at each other one way or another, much like a child would play with dolls or toy soldiers. Just fool around a little bit until you can really get the feeling of these being pieces interacting in a game.

Up to this point, we have done nothing more than what the average child might do to have a game. Now comes the special part of the drill.

Pick a piece that you like and be it to as great a degree as you can, imagining that you are located in the doll, seeing from its viewpoint, being it, and experiencing its emotions.

Then be yourself, outside of the game and senior to it.

Alternate back and forth, being the piece, and being yourself in back of the game.

When you can shift back and forth easily, then begin manipulating and moving around the pieces, again having them interact and so forth, and as you do this, shift back and forth between being yourself and being the piece.

Keep manipulating the game using your human body to move things around, even when you are being the piece, letting your manipulations continue on a sort of automatic basis whenever you are working to experience the game from the piece's viewpoint.

Keep this up, shifting and manipulating, until you can hold both viewpoints comfortably and simultaneously, being both the piece and the manipulator concurrently.

Repeat, if needed, with different kinds of playing pieces and games until you feel good about this and it is fun.

Eventually you can take this to the point where you suddenly see your human existence from this viewpoint and see your human body as your current piece in the game. But that might not happen until the second time through the book.

## **41.2 Mocking up Bodies**

Close your eyes. Find a crowded place, indoors or outdoors. As usual, just get the idea of looking at it as well as you can.

Mockup your own body in the crowded area. Get the idea of various people acknowledging you for being there even if they don't look at your body or pay any attention to it. Unmock the body and just look at the area from an exterior view.

Repeat this a number of times. Then pick another crowded place and do it some more. Continue until you feel good about this.

## **41.3 Mocking up other playing tokens**

Pick a basic object, such as a cube or a pyramid or a globe or a diamond.

Repeat 41.2 above but mockup the object as your "body" and have people acknowledge it for being there.

Mock it up and unmock it in various places as was done in the previous drill.

Then pick another object and repeat.

## **41.4 Copying Bodies**

Go (physically) to a crowded place.

Pick somebody who is fairly still, standing or sitting, so that you can do the drill without them walking off (if they do move out of sight, just pick another person and do the drill).

Mockup an identical copy alongside of them. Spot differences between your copy and their body and make adjustments etc. as you did with machinery in an earlier chapter.

If they move around a bit, see if you can copy their motion with your copy.

When you are happy with this (or they have moved off), then pick another person and do the same.

When this is comfortable, try also copying the internal organs, bones, muscles or whatever structures are there to whatever degree you can manage.

When you are comfortable with this, pick somebody who is moving and see if you can copy them in motion. Do the best you can. Repeat until you feel good about this.

## 41.5 Animal Bodies

Going to a zoo is ideal but you can also drill this with pets, wildlife, or any lifeforms.

Begin by noticing lifeforms and silently acknowledging them for being there. Get the idea that they are acknowledging you back.

When this is comfortable, do the same drill as in 41.4 with animal bodies instead of people.

## 41.6 Mocking up Animal Bodies

The spirit will have all sorts of mental machinery tied into the body. It is all so automatic and comfortable that one has trouble finding it and working with it.

In working with mockups of human bodies, there is a tendency to put everything on automatic because one is so used to doing that.

This makes it especially valuable to drill with mockups of other body types that one is not so used to operating. This is quite good for giving one better control over bodies.

Interestingly enough, there is a bit of this in advanced Kung Fu (martial arts) training and legend has it that Merlin had the young King Arthur drill visualizations of being various animals and traveling around the countryside.

You need to do this with at least three different animal types so that you don't become fixated on one.

Begin with some four footed animal. Visualize yourself as the animal in some nice and appropriate countryside. Move your limbs and body around, visualizing how the muscles work, how the balance is adjusted, and so forth. Look around with the animal body's eyes, putting things there to look at and looking at them. Work the respiration and circulation.

When this feels comfortable, begin walking and then running and jumping around, getting how the limbs work and so forth. Mockup some feeling and sensation and a sense of aliveness and action coming from the body to you.

When you are happy with this, repeat the drill with some sort of creature that swims such as a fish or a dolphin. Get the appropriate sensations of water and so forth.

Then do it with a creature that flies such as an Eagle or other bird of some sort.

If this is running well and it seems like you can get some more out of it, go ahead and do it with more different creatures. You can even do this with mythical creatures such as flying dragons etc.

## 41.7 Human Bodies

Now let's repeat 41.6 with some mockups of human bodies.

Do this with a) an ideal body, b) an aged and decrepit body, and c) a body of the opposite sex.

It is not as beneficial to do it with mockups of your current body at this point because one just tends to copy the existing structure instead of create things newly. So save that for later.

Note that for most drills you would simply mockup a body without all of this attention to detail, but in this case we want to work the details.

It would not be a bad idea to get an anatomy book or some other reference on the physical structure of the human body and work over various details of the internal structure, mocking up the various organs and so forth.

Move the mocked up bodies around in pleasant or interesting surroundings.

## **41.8 Duplicating the Body**

Now mockup two copies of your current body facing each other.

One of them will be correct, and the other will be a mirror image style copy, in other words, although they are facing each other, you will want your "right" shoulder on the same side in both copies so that they reflect each other.

If there is some kind of flow or energy discharge between the two copies, allow it to occur, holding the two copies facing each other and keeping them there until the flow dies down.

When it is calm and comfortable to hold both facing each other, reverse the orientation so that the perfect and mirror copies are the other way around. If the perfect copy was to your right on the previous step, you would now have the perfect copy be to your left instead and have the mirror copy on the right.

Again allow any energy discharge to occur and then hold them comfortably for a minute.

Keep reversing the orientation and holding them that way for a minute or for however long it takes any energy discharge to complete.

When you can hold these facing each other comfortably and shift the orientation back and forth easily with no further reactions, go on to the next step.

## **41.9 More Duplication**

Now repeat 41.8, but this time, focus on a specific body part such as an arm or a leg or the eyes or whatever.

Put the whole body there vaguely, but try to get the part that you are working on into clear and fine detail.

Again allow energy discharges to occur and shift the orientation back and forth, but especially concentrate on the detail of the part you are working on and make a point of seeing a particular detail in both the perfect and mirror copies simultaneously.

When you are comfortable about body parts, move on to copying and focusing on internal structures such as the stomach or kidneys or liver or whatever.

This process is sometimes called "double terminaling" in Scientology because the two images act like terminals which sometimes discharge against each other. It can be done with other things besides bodies, but it is most useful in the version given here.

## 41.10 Direct duplication

By this point you should be capable of exteriorizing and looking at your current body (at least vaguely) without any tendency to snap into it.

If that is not the case, then leave this drill for your second pass through the book.

Begin by closing your eyes and getting the idea that you are looking down at your body in its current position.

Then mockup a copy alongside of it. Note that this should be a perfect copy, facing the same way rather than the mirror image duplicates facing each other that we used earlier.

Now spot differences and make adjustments as we have been doing in earlier drills.

When you are comfortable with this, shift your orientation so that you are looking down at the body from a different position and repeat. Do this for all six directions (right, left, front, back, above, below) and any positions in between which seem natural or important to you.

If you did this lying down, then repeat this sitting in a chair. If you did it in a chair, then repeat it lying down. In other words, you want to do the whole drill with the body in both positions, but it doesn't matter which you do first. If it seems necessary, also do this with the body standing up.

## 41.11 Flow of Control

Get the idea that you are behind your body and reaching into the body's brain with some sort of beam to control it.

Do this one with your eyes open but maintaining some sense of also being behind or to the side of the body and looking at it as you operate it.

Now make a slow and simple motion with your hand. As you do so, trace the flow of energy and nerve impulses through the brain and down to the hand which causes it to move.

Do this a few times, noticing how the flow works. Then do the opposite hand a few times as well.

Now go back to the first hand you worked with and do this again, but this time pay special attention to any stops or impediments to a smooth flow.

Where ever there is a stop or impediment, focus on that spot (usually in the body's nerve channels, but it could also be in the beam from you to the brain or at the point where the beam connects to the body). Pick two points a bit to each side of the barrier and gently flow energy back and forth until the barrier dissolves.

Move the body some more and find more barriers and dissolve them this way.

The odds are that you will initially see a sort of "analog" of the flow rather than the actual flow itself. This will be a slowed down version which is within your range of "acceptable" motion. Eventually you may see beyond this to the actual flow which is so fast as to be nearly instantaneous.

Don't invalidate your perceptions of the stuck points just because you are seeing them with an "analog". You generally can find the real stuck points this way. We have all surrounded ourselves with a great deal of mechanisms that do things like this to shield us from having to perceive the speeds and power levels of the real world directly. As you become more advanced, you will be better able to bypass things like this and you will still probably use them for convenience.

## 41.12 Anchor Point Adjustments

There are a number of structural and energy systems that the spirit will have hooked into the physical body.

These are not physical in the material sense, but they can be viewed as physical at the spiritual level.

At one extreme is the true physical matter and energy of the current universe.

At the other extreme, is the pure spirit or thetan which is a nothingness with thought and potential. That is you without all the encumbrances.

In between are various layers of semi-physical "mental" or "theta" structures and energies which one uses to project and control the body. We have been very busy at building up layers and layers of complexity over the millennia. The various "mental" machinery that we were working with in an earlier chapter exists at this level.

These layers range from almost physical at one extreme to almost purely thought at the other with various gradients in between.

There is much that is still speculative and experimental in this area but there are some indications that there are a total of 8 levels ranging from the pure physical up to pure theta.

The next layer above the physical is the "astral" body and the "chakra" energy system which is extensively worked with in many eastern practices. We will leave that for the advanced student, there is material on it in the Super Scio book and on the internet.

The easiest of these systems for a beginner to work with is the system of "anchor points" that was researched by Hubbard in the early 1950s. It is at a higher layer than the astral system and therefore is less solid and easier to handle.

In its ideal state, the "anchor points" consist of golden balls of various sizes arranged in and around the body.

There will be 3 large ones in the head.

There will be medium sized and smaller ones at each joint and in various key places within the organs and usually in 8 positions a few or more feet outside of the body.

And there will be thousands of tiny ones, mostly within the body but also extending to quite a few feet outside of it.

Many of these anchor points may be decayed, off color, misaligned, and out of position. Cleaning them up can make the body feel better and one can also get some interesting effects by playing around with them.

The drill is very simple. You mockup golden anchor points around (not in) the body. Start with the 3 large golden ones that are in the head. Mockup lots of these around the head (not in the head). As you keep mocking them up around the head, the real ones in the head should gradually become visible in a vague sort of way. If possible, you should have the real ones pull in the copies that you are mocking up.

Do not push new anchor points into the head, this will not be acceptable to the body's structure and don't jerk around the ones that you do find by hitting them with strong energy beams. This is yet another good way to give yourself a headache.

As the anchor points become visible, gradually begin flowing in energy and turning them back to a golden color, flushing out any dark spots.

If they feel like they are out of position (they probably will be), gently add more energy and encourage them to shift into the correct position without trying to force them.

Clean up the various anchor points in and around the body until you feel good. You might be able to get various tensions to ease up and adjust with this.

This mockup technique (mockup copies around the area until the real thing becomes visible) seems to work with many different structures including the chakra system and a sort of structure of energy rods. But leave those sort of things for later unless you have already been working with systems like this.

It is a mistake to spend too much time working on any of these systems because you get too deeply into agreement with existing energies and structures. Only work with them occasionally while continuing with other processing.

### **41.13 The Genetic Entity**

This is given more for background information because you will run into it eventually and it is mentioned in some of the early Scientology literature.

There is a sort of "genetic entity" which manages the body.

The "genetic entity" is not really a conscious entity but is a "theta machine" which manages the growth of the body. It was labeled as an "entity" because there seemed to be another agency at work on the body besides the being himself, but it is more like a computer program that is running to manage the body rather than an intelligent being.

The anchor points discussed earlier are often called the genetic entity or GE anchor points but it is uncertain whether there is any real relationship between them.

You can work with the genetic entity by permeating areas of the body and intending how you want the area to grow or heal or develop and the program will try to carry it out within the limitations of human biology.

But real entities often think that they are this GE and get in the way (see the chapter on fragmentation) so this should be left until after you have really mastered handling entities.

If you do manage to contact the actual GE, it seems like a machine or program, with a fantastically complex series of inter-related and ordered postulates executing from moment to moment. But if you run into anything conscious, its an entity who thinks he's the GE and you should handle it with NOTs or similar techniques. These actual entities just gum up the works. The real GE machinery is not affected by NOTs techniques so you don't have to worry about accidentally taking apart anything that really is useful to the body.

## KAPITEL 42: OBJEKTE UND UNENDLICHKEIT

Now we are going to work a bit more with objects, introducing exotic concepts like infinite mockups and so forth.

### 42.1 Must Not Touch

Go around the room and touch things, and as you touch each one, have the walls yell "Mustn't Touch" at you and you let go very fast.

Then do the same thing mentally, spotting an object, reaching out and connecting to it, having the walls yell "mustn't touch" and letting go of it rapidly.

Then repeat both of these steps (physically touching, then mentally touching), but when the walls yell "mustn't touch", you ignore it and continue to touch the object, letting go when you feel like it.

### 42.2 Blackness

Looking around with your eyes open, spot an object and alternately push a wave of blackness over it and pull it off a few times. Then spot another object and repeat until you feel good about this and in control.

Next, do the same with your eyes closed.

Next, pick a large city and imagine that you are looking down at it from above. Spot things that you like in the city until you have some perception of it. Then alternately cover the city with a huge cloud of blackness and pull the cloud off and dispel it. Run this until you feel in control of blackness and occlusion. Change to a different city occasionally.

### 42.3 Complex Mockups

Mockup (visualize) a large and complex building or similar structure with lots of interesting features and details. Work on this for awhile, paying special attention to working over details. Do things like mocking up the color and texture of the walls, the panes of glass, the window and doorway design, the passageways and rooms inside, and so forth. Get it so that you really feel like you have something.

Then discard it and mockup another one. Do at least 3 different ones. If you have any trouble discarding the mockup, copy it until you have enough that you feel good about throwing them away.

Now do the same with a scene in the countryside, maybe a tree covered hillside or whatever you have affinity for. Again do it in great detail. Do this at least 3 times.

### 42.4 Infinities

A simple infinity is actually easier to do than a complex mockup.

Imagine a road, perhaps light gray in color, hanging in empty space. Get above it and look down its length in one direction. Imagine that it goes on forever, in other words, it is infinite in length. Turn around and extend it out to infinity in that direction as well.

Now mockup a milepost or sign with a "0" on it on the side of the road.

Move to a point one mile further down the road and mockup a milepost or sign with a "1" on it. Then go a mile further and put up one with a "2" on it.

Notice that you could keep doing this forever because the road is supposed to be infinite. Now do a simple single mockup of mileposts or signs extending out to infinity, each numbered one higher than the next. The mileposts can be all identical.

Go to milepost 100 and see it there. Then go to milepost 14,000 and see that it is there too. If you have any trouble with this, repeat the infinite postulate of mileposts and check again until you can get these things to be there.

Shift back to milepost zero, face in the opposite direction, and run an infinite series of negative mileposts off in that direction, from "-1" out to infinity.

This is, of course, nothing more than the number line in mathematics, postulated in visual form. Notice that it is a simple and easy postulate, much easier than working on the details of a complex building.

Mock this up a few more times until you can do it easily and have no trouble discarding the mockups.

## **42.5 Grains of Sand**

Now mockup a grain of sand, look at it closely and get some detail as to the exact shape and surface.

Mockup a dozen different individual grains of sand, with slightly different shapes and colors and textures.

Now imagine thousands of copies of each one, all mixed together forming a plot of sand. Add a few shiny specs of things and interestingly colored pebbles for variety.

Now stretch this plot of sand out to form a large beach, copying it as much as needed.

Now extend the beach out to infinity in both directions.

Check some places along the beach and assure yourself that it continues as far as you care to go along it.

Repeat until you are comfortable with doing this. You can vary this by mocking up stretches of dirt or gravel or other similar things if you like.

There is a bit more on infinities in chapter 5 of the Super Scio book.

## **42.6 Objects out to Infinity**

Now look around the room and pick an object that you like.

Make a copy of it, overlapping but shifted over just slightly.

Make another copy, just a tiny bit further over.

Make a bunch of copies, each one a fraction further over, a bit like a fanned deck of playing cards.

Now copy the object out to infinity. An infinite run of copies, each a tiny bit further over, making a sort of solid line that goes on forever. You can do this with a single postulate.

Then discard the mockups. If you have any trouble doing this, run another set of copies out to infinity but vary the color slightly. Keep getting more and more runs in parallel until you can discard them easily.

Pick another object and repeat.

Do this until you can handle infinite copies easily.

## 42.7 Who's Mocking You Up

This might be too difficult for a first pass, but see if you can get anything on it.

Spot an object and ask it "Who is mocking you up".

Ask this with as much intention as you would ask an important and serious question of a person, and get the intention into the object, don't just think it in your head.

This is not done with the expectation that there is anybody in the object who will answer. It is only done this way to ensure that you hit the object with a strong questioning intention rather than simply sitting back and musing about it.

Now you permeate the object and mock it up as answering you. In other words, you draw an answer back from the object.

It is not that the object is talking to you, you are the one who is putting it all there, but you are doing it this way because you want to draw a real answer back from the object, so you supply the "theta" necessary to get an answer.

Note that if something does start answering up like a real person (and you aren't just mocking it up for fun), then handle it as an entity with NOTs techniques and get it out of the way.

If you can draw an answer back, it will be an impression of old connections and postulates and lines running off into the distance. Acknowledge these. They will generally go back to old designers or manufacturers or previous owners or admirers.

If you do this with something that somebody really wants, you will hit a strong and current reaction. In that case you just acknowledge this and leave it be. It might be somebody's favorite car or whatever.

But if it is some old thing and the postulates are all old and unconscious and automatic on various people's parts, you might be able to get control by carefully and thoroughly acknowledging each one.

For now, just spot objects and ask the question and see what you can learn. When you are comfortable doing this in the room, go outside and try it on objects that other people have more active connections to.

Eventually, you might try to take this a bit further and see if you can get some control over some of the agreed upon mockups that compose reality. But that is best left for a second pass through the book.

# KAPITEL 43: FORTGESCHRITTENE IDEEN

## 43.1 Courage and Beauty

Courage was messed up very early in our history by convincing people how beautiful and glorious it was to be courageous and fight against overwhelming odds and loose.

So one tends to postulate one's opponents as stronger when one is being courageous.

The following process should clean this up.

- a) get the beauty of being courageous and losing**
- b) get the beauty of another being courageous and losing**
- c) get the beauty of being courageous and winning**
- d) get the beauty of another being courageous and winning**

Run this at least to the point where you have no need to make an opponent stronger to show off how courageous you are.

At basic, this underlies the tendency to mockup one's own opposition.

## 43.2 More on Courage

Now mockup a feeling of strong and contemptuous courage that has no need of opponents or any desire to prove anything but simply is willing to face anything.

If you have trouble with this, or there is any tendency to want to mock up opponents to prove anything, go back and run more of the first process given above.

When you can get a strong and contemptuous courage, then use it in the following process:

- a) mockup clouds of strong and contemptuous courage and a willingness to face anything above large cities**
- b) postulate a strong and contemptuous courage and a willingness to face anything into the inhabitants of large cities**

If it seems necessary, you can go back and run more of the first process given above.

## 43.3 Decay

Pick an object in the room.

Mockup a copy of it.

Have the copy decay, rusting, collapsing, deteriorating, or whatever seems appropriate. Then have it break completely and become scrap or shattered fragments.

Now run this in reverse, having the shattered fragments or whatever pull together and gradually heal and improve until the copy again matches the original.

Do this decay and reverse decay on the object selected a number of times. Then pick another object and repeat.

Do this until you can confront decay.

Then mockup a thriving city. Imagine it decaying, falling apart and becoming a ghost town. Then reverse the process and get it back to being a thriving city again. Repeat.

### **43.4 Decay of Bodies**

Now mockup a tree in its ideal state and have it decay and then reverse it and have it return to its ideal state, back and forth as above.

Then do the same with a mockup of an animal.

Do it with more lifeforms of various sorts until you begin to feel causative over this.

Then mockup a young human body (not your own) and run it to old age and back again a number of times.

Then mockup another different human body and do the same. Pay attention to the decay in various organs and exaggerate it. Continue until you have no flinch at decayed human bodies and feel some cause over this process.

Now close your eyes and spot your own body. Visualize it aging to a decrepit old state and then reverse it making it younger. Go back to an early ideal age. Then age it again, working it back and forth.

When you feel causative about this, do it some more paying attention to a specific organ or feature and concentrate on its aging and the reversal of it.

End off with the mockup in an ideal young state and intend that into the GE machinery of the body (see the earlier chapter on bodies). Just do this as well as you can and see if anything happens over the next few weeks while you continue on with other processes.

### **43.5 The Past**

Think of an interesting object. Anything that you like.

Visualize it in some detail.

Now push a history behind it, where it came from, what it's been through, etc.

Discard it and then mock it up again, but this time push a different history behind it. Repeat.

Then pick another object and do the same, mocking up various histories behind it.

Continue until you can do this comfortably.

### **43.6 Experience**

Run these commands alternately:

**a) Mock yourself up with experience**

**b) Mock yourself up without experience**

When this is comfortable, then do it again but mock yourself up with different experiences than the ones you actually had, again alternating it with mocking yourself up without experience. When you do this, vary the experience each time.

### **43.7 Impossibilities**

This is a Zen style drill to help you exteriorize from the current frame of reference.

**a) Think of something which is truly impossible by definition. Something like two plus two equaling five.**

**b) Then, knowing that such a place could not exist, spot the place where this could be true anyway.**

### **43.8 Stepping out of the Struggle**

This does not produce the apathy of not caring. It produces the freedom of not having to fight for survival.

**a) Decide that you are willing to exist in the future**

**b) Decide that you are willing to not exist in the future**

This can go to the point where the game and the struggle fall away.

Once this happens, you will find that you are still here but no longer under pressure.

Then notice which things you still enjoy or like better than others. See what remains with you when you no longer have to fight for survival.

The freedom from struggling may not be stable. One tends to get drawn back into the game.

But after this you will know which of your likes and desires are more basic and which are transient products of the current game and struggle.

### **43.9 Spotting Spots in Space**

This is an advanced variation on the processes in chapter one.

Look around the room and spot precise points in the space of the room, in other words, points in mid air.

When this feel good, begin spotting specific points outside of the room. This can be done with the eyes opened or closed, but is done mentally rather than by looking at the spots with the body's eyes.

This can significantly improve one's exterior (bodiless) perceptions.

## KAPITEL 44: ETHIK, MORAL UND DIE DYNAMIKEN

Morality consists of trying to do what is good or right by obeying the rules of society or a particular group or a particular code of behavior and conduct.

Ethics, on the other hand, consists of attempting to do what is truly good or right in the absolute sense.

These two often come into conflict.

In the beginning, the being's ethical sense is very high. He desires to associate with other beings and he desires to operate in an optimum manner.

But the being is inexperienced and the games and struggles are fun and gradually he loses sight of what is optimum.

And eventually he decays to the point where he feels the need for some external moral code to help him behave in an optimum manner.

This fails, but he blames the failure on other's immorality, and so he begins to impose his moral codes on others.

This in turn leads to further conflict.

Soon he is fighting to force others to be good and violating his own ethics every step of the way. And if he goes too far with this, he loses his feeling of community with other beings and thereafter seeks to enslave them.

But people do not stay frozen at the bottom of this pattern. Luckily, it is always possible for us to start over.

And so we shift between three different states of operation.

**a) Operating from a sense of ethics. In this case one is unrestrained in a relative sense.**

**b) Operating from a ridged moral code. In this case one imposes heavy restraints on oneself and others. Here one often suffers from regrets and suffers as well from the side effects of having many withholds.**

**c) Operating in negation of morality. In this case the surface appearance is of operating without restraints, but the unconscious restraints are greater because deep down one is in conflict with oneself. Here one has few regrets, and the withholds are present but unreal, however one suffers extensively from pulling in motivators for the overt acts that one has committed.**

Obviously, one is better off operating in an ethical manner. But that leaves one with the problem of judging what is optimum. And this raises the question of optimum by what standard?

Let's begin by looking over some potential standards in this area.

## 44.1 The Dynamics of Survival

Hubbard took the general urge to survive and divided it into 8 dynamics or sphere's of operation. This system of dynamics is used extensively in orthodox Scientology.

Although it is limited by its emphasis on survival (we will be looking beyond it shortly), it is quite valuable in categorizing things and should be learned for that reason.

This pattern has occasionally been used in processes in this book although no attention has been called to it.

Note that there is no true question of survival for an immortal spirit that cannot die. But your participation in the current game at this time does depend on various things beginning with bodily survival.

Note that these dynamics form a widening sphere with the higher ones encompassing the lower ones (in other words, if mankind is destroyed, then the body and family etc. are destroyed as well because they are part of mankind).

### **These 8 dynamics are:**

***Dynamic 1:*** Physical or bodily survival. This includes things like food, sleep, shelter, and the avoidance of illness and injury.

If you only work with this system of 8 dynamics, you will also be tempted to put your own urges towards things such as aesthetics into this first dynamic, but that transcends physical survival and we will leave it for later.

***Dynamic 2:*** Survival through intimate relationships, sex, family, and children.

***Dynamic 3:*** Survival through groups

***Dynamic 4:*** Survival through society, race, and mankind.

Note that orthodox Scientology does not usually mention society here, but the keynote of this dynamic is groups that you are born into and have to come to terms with rather than groups that you enter and leave by choice as in the 3rd dynamic.

From a science fiction perspective (the spirit having used other body types at various times), one would substitute the appropriate species of which one was a part in place of mankind.

***Dynamic 5:*** Survival through lifeforms. This includes plants and animals and of course includes mankind as well (and alien lifeforms too if they should show up).

***Dynamic 6:*** Survival through the physical universe

***Dynamic 7:*** Survival through thought, theta, or spirits.

This is a bit of a catchall for non-physical things which affect survival.

Factors involving thought or theta are better categorized from a higher perspective than survival and we will be looking at that later.

Actions involving spirits are non-obvious in the current game but may be present and are certainly valid as a category because people think about these things.

***Dynamic 8:*** God or infinity or all of creation

From the lowest perspective, this includes all things involved in religion and worship. From higher perspectives, it would include contemplation of or operation as a part of a universal mind or an infinite life static or survival through infinite creation.

But again, we are tempted to put things here which extend beyond simple survival.

## **44.2 A Process on the Dynamics**

Before we start examining this further, lets see if we can do a bit of processing in this area.

These are simple repetitive processes.

### **44.2.1**

- a) How could your body aid your survival**
- b) How could you aid your body's survival**

### **44.2.2**

- a) How could your family or intimate partners aid your survival**
- b) How could you aid your family or intimate partners' survival**

### **44.2.3**

Note that this would include jobs, clubs, informal groups, or formal organizations.

- a) How could groups that you are a part of aid your survival**
- b) How could you aid the survival of groups that you are a part of**

### **44.2.4**

- a) How could society aid your survival**
- b) How could you aid society's survival**

### **44.2.5**

- a) How could lifeforms aid your survival**
- b) How could you aid lifeform's survival**

#### 44.2.6

- a) How could the physical universe aid your survival
- b) How could you aid the physical universe's survival

#### 44.2.7

- a) How could spirits aid your survival
- b) How could you aid spirits' survival

#### 44.2.8

- a) How could god or an infinity of creation aid your survival
- b) How could you aid god or an infinity of creation's survival

### 44.3 The Greatest Good

One of the common ethical standards is to operate for the greatest good for the greatest number.

A Scientology reinterpretation of this is to work for the greatest good for the greatest number of dynamics. This is an improvement because it broadens one's perspective and helps one to sort out the potential effects that one might create by calling one's attention to various areas.

But both of these have a potential liability in that they involve bean counting.

There might be, let us say, ten people and so one can justify enslaving or sacrificing one of them for the sake of the others. This may get one into trouble and conflict with one's own sense of ethics.

This is not to say that it is a bad standard. One would prefer to feed the many rather than the few. But if it is used as a stiff rule and used to justify one's harmful acts rather than considering it to be a useful guideline and consulting it along with other factors, one will surely do things that one later regrets.

If anything that you have done came to mind, clear it up as a harmful act as discussed in the chapter on overts, motivators, and withholds.

Now run the following process to improve your judgment in this area. Alternate the two commands.

- a) think of a situation where making a choice based on the greatest good for the greatest number would lead to an optimum action.
- b) think of a situation where making a choice based on the greatest good for the greatest number would lead to an undesirable action.

## 44.4 The Golden Rule

Now we come to Christ's wise saying.

"Do unto others as you would have them do unto you."

This is an excellent rule, but again it can fail due to unthinking and literal minded interpretations. If one likes fish, it is not that one should inflict it upon another who dislikes fish. Rather, it is to view the effect from their viewpoint instead of inflicting your own viewpoint upon them.

But even an ideal interpretation only addresses one person's relationship to another and ignores the broader effects.

Again, let's see if we can broaden one's judgment.

- a) think of a situation where making a choice based on the golden rule would lead to an optimum action.**
- b) think of a situation where making a choice based on the golden rule would lead to an undesirable action.**

## 44.5 Serving a Higher Purpose

Now we come to a rule which has often been used to justify terrible deeds.

And yet it has its sphere of operation.

When one suffers from fear and weakness, the ideal of serving a higher purpose helps one put aside one's limitations and win success in the face of supposedly inevitable failure.

So let us evaluate this one and see where it is best used.

- a) think of a situation where making a choice based on serving a higher purpose would lead to an optimum action.**
- b) think of a situation where making a choice based on serving a higher purpose would lead to an undesirable action.**

## 44.6 Infinite Creation

My own personal belief is that at the highest levels we are evolving towards participating in a dance of infinite creation.

If we are indeed the fragments or reflections of a godlike nothingness of infinite potential, then the goal would be to balance the nothingness with the projection of an infinity of creation, and to do this consciously rather than being trapped within the creations.

This in turn suggests that there would be another range of dynamics, not oriented towards physical survival but instead oriented towards creation.

Here I will only introduce a possible pattern of higher dynamics which would align with a spirit striving for an infinity of creation. This will be discussed more in a subsequent chapter.

***Dynamic 1 (9): Ethics***

***Dynamic 2 (10): Aesthetics***

***Dynamic 3 (11): Construction (building things)***

***Dynamic 4 (12): Reason (mathematics, logic, etc.)***

***Dynamic 5 (13): Variety (change)***

***Dynamic 6 (14): Games***

***Dynamic 7 (15): Understanding***

***Dynamic 8 (16): Creation***

This to some degree forms a pattern which harmonics on the earlier set of survival dynamics. Ethics, as the contemplation of optimum action, for example, would harmonic on bodily survival, and aesthetics would harmonic on love and sexual activity and so on. There is more on this in the Super Scio book.

Note that an infinity of creation would require an infinity of creators and therefore encompasses others as well as oneself.

Although these are really oriented towards a richness of creation, they can be seen in terms of enhancing one's survival as a spirit.

To get a view of this, fit each of the 8 points above into the following process:

**a) How could your \_\_\_\_ enhance the survival of others**

**b) How could others \_\_\_\_ enhance your survival**

We will be covering a bit more on this system later, so you can skip this process for now if it seems to unreal.

But you can run the judgment process on each of the above points when you are ready.

Fill in the blanks with each of the 8 items listed above.

**a) think of a situation where making a choice based on increasing \_\_\_\_ would lead to an optimum action.**

**b) think of a situation where making a choice based on increasing \_\_\_\_ would lead to an undesirable action.**

## **44.7 Evaluating some basic ideas**

Now look back at the dozen points suggested in the introduction as being desirable attitudes and things to work towards.

Although these are exceptionally good ideas, nothing works absolutely.

So lets fit each of those into the judgment process and examine them.

- a) think of a situation where making a choice based on \_\_\_\_\_ would lead to an optimum action.
- b) think of a situation where making a choice based on \_\_\_\_\_ would lead to an undesirable action.

### **44.8 Mocking up your own Standards**

Now see if you can think up some other useful standards for optimum behavior and operation.

For each one which you like, fit it into the judgment process above and see where it leads.

### **44.9 Summary**

The end product of this should be the ability to think and judge freely, knowing many useful standards and being capable of evaluating situations for optimum action on a moment to moment basis in present time.

# KAPITEL 45: ÄSTHETIK

Aesthetics could be described as that which differentiates art from more mundane creations. Hubbard's working definition was "Art is the quality of communication".

If we are indeed balancing nothingness with a richness of creation, then making the creations more interesting and desirable is of great importance.

We might even define art as something which can sustain interest after repeated examination. As such, these would be things that one would continue to mockup by choice even after one had mastered the as-is-ness of things and could vanish them at will.

This is really a lifetime study and the boundaries seem to be unlimited. People just seem to keep going further in this area.

## 45.1 Spotting Aesthetics

Aesthetics are everywhere.

Let's put aside the critic's judgment and the official labels.

Go around and spot aesthetics, things which you find beautiful or fascinating, things which you would like to have around.

There is aesthetics in music, there is aesthetics in objects, there is aesthetics in lifeforms, there is aesthetics in stories, it is all around us.

It is not just the tear jerkers or the beautifully sad things, its also courage and triumph and the clean lines of a well designed car.

Do this for at least a few days as you carry on in life and continue working through this book. Just notice aesthetics, at home, at work, on the street, on TV, or whatever.

## 45.2 Aesthetic Recall

Here we are interested in things which you feel are aesthetic without regard to any external criteria.

**a) recall something aesthetic**

**b) spot something about it that contributes to the aesthetic**

## 45.3 Enforce and Inhibit

Aesthetics have considerable power at a spiritual level. It is a major element in getting one's creations accepted or creating effects on people. And so people often become jealous, manipulative, or evaluative in this area.

So let's confront some of the charge in this area.

### **45.3.1**

- a) recall enforcing an aesthetic on another**
- b) recall another enforcing an aesthetic on you**
- c) recall another enforcing an aesthetic on others**
- d) recall enforcing an aesthetic on yourself**

### **45.3.2**

- a) recall inhibiting an aesthetic for another**
- b) recall another inhibiting an aesthetic for you**
- c) recall another inhibiting an aesthetic for others**
- d) recall inhibiting an aesthetic for yourself**

### **45.3.3**

Now let's balance this with some positive action

- a) recall another enjoying an aesthetic that you shared with them**
- b) recall enjoying an aesthetic that another shared with you**
- c) recall others enjoying an aesthetic that another shared with them**
- d) recall enjoying an aesthetic that you discovered for yourself**

## **45.4 Evaluation and Invalidation**

This is similar to enforce and inhibit, but instead of dealing with the aesthetic itself, it refers to the consideration of what is an aesthetic.

### **45.4.1**

- a) recall enforcing an evaluation of an aesthetic on another**
- b) recall another enforcing an evaluation of an aesthetic on you**
- c) recall another enforcing an evaluation of an aesthetic on others**
- d) recall enforcing an evaluation of an aesthetic on yourself**

## 45.4.2

- a) recall invalidating an aesthetic for another
- b) recall another invalidating an aesthetic for you
- c) recall another invalidating an aesthetic for others
- d) recall invalidating an aesthetic for yourself

## 45.5 Encouragement

Now lets work the positive side of this.

- a) recall encouraging another's creation of aesthetics
- b) recall another encouraging your creation of aesthetics
- c) recall another encouraging others creation of aesthetics
- d) recall encouraging yourself to create aesthetics

## 45.6 Overts

Spot any time that you can where you might have created an aesthetic with intent to harm or which resulted in harm.

Run out the victim's viewpoint as given in the chapter on overts, motivators, and withholds.

## 45.7 Sales

Aesthetics are so desirable that they can be used as carrier waves, so to speak, for less desirable things.

This is very common in sales. TV commercials often use an aesthetic to present an otherwise inferior or undesirable product.

- a) **Spot a time when a desirable aesthetic was used to present something that was not desirable.**
- b) **Mock up the aesthetic part and the undesirable parts separately, one to the right and one to the left.**
- c) **Copy each one individually a number of times until you can have it or discard it. Do this until they seem really separate. Then do what you want with each part.**

Repeat until you find it easy to separate the aesthetic envelope from an unwanted product.

## **45.8 Mocking up Aesthetics**

Pick an object in the room.

Mockup a copy of it.

Make the copy more and less aesthetic, alternately.

## **45.9 For the Future**

At your convenience, study and work at aesthetics in whatever areas seem interesting to you.

It is its own subject. You need to do more than just run processes. But processing can help in raising your confront and awareness and freeing up enough of your attention to allow you to create things easily.

In general, your first step in any area of creation is simply to create things without worrying about the aesthetics or quality until the barriers to creating fall away.

In other words, if you want to write, then start writing things without worry about the content, value, or quality, until you find it easy to sit down and write.

After that is when you begin to work on trying to write something that somebody else would want to read.

In other words, you start mocking up first, and then you add the aesthetics, rather than trying to do both on the first try.

# KAPITEL 46: DIE OBEREN DYNAMIKEN

These were mentioned in the chapter on Ethics. They are extremely important to your spiritual health as a being.

Here is the list again:

**Dynamic 1 (9) : Ethics**

**Dynamic 2 (10): Aesthetics**

**Dynamic 3 (11): Construction (building things)**

**Dynamic 4 (12): Reason (mathematics and so forth)**

**Dynamic 5 (13): Variety (change)**

**Dynamic 6 (14): Games**

**Dynamic 7 (15): Understanding**

**Dynamic 8 (16): Creation**

We have already done some work on ethics and aesthetics.

This chapter is barely a beginning in these areas. They run very, very far back in the course of our existence. As you become more advanced, you will find much more material on these things, both in the far past and in your current lifetime.

## 46.1 Some Positive Processing

Let's begin by spotting some positive factors on each of these upper dynamics. Since we have already run some things on Ethics and Aesthetics, skip the processes on those if they feel like an overrun.

### 46.1.1

**a) think of a desirable ethical concept**

**b) think of an ethical concept that another would find desirable**

### 46.1.2

**a) think of a desirable aesthetic**

**b) think of an aesthetic that another would find desirable**

### **46.1.3**

- a) think of something that you would have fun building**
- b) think of something that another would have fun building.**

### **46.1.4**

- a) think of an interesting brain teaser or problem in logic that it would be fun to solve**
- b) think of an interesting brain teaser or problem in logic that another would have fun solving**

### **46.1.5**

- a) think of some interesting changes that would be fun**
- b) think of some interesting changes that would be fun for another**

### **46.1.6**

- a) think of some games that would be fun to play**
- b) think of some games that another would have fun playing**

### **46.1.7**

- a) think of something that it would be interesting to understand**
- b) think of something that another would find it interesting to understand**

### **46.1.8**

- a) think of something that it would be interesting to create**
- b) think of something that another would find it interesting to create**

## **46.2 The Negative Side**

Unfortunately, we have used these things against each other.

Lower scale mechanisms of pain and control will not work on a godlike being.

But these upper dynamics are native to somebody who is in a godlike state and they find the ethics and aesthetics and games and whatever to be of extremely great interest.

And so they can be used as lures for entrapment. Being innocent, the being can be easily tricked. These dynamics are the desirable bait that was used in laying the traps.

But let's not get one sided about this. It is not so much that you, in your innocence, were dastardly tricked and trapped. The truth of the matter is that you also worked very, very hard to trick and trap others. It was a two way street or else you never would have been caught so thoroughly.

We still do these things even now. Aesthetics are used to sell undesirable products, logic is used to talk people into undesirable things, and so forth.

The area is so basic and runs so deep that only the barest edges may be accessible at this point. But we should at least take some of the sting off of these areas. If you can run these deeply (possibly on a second pass), then do so. If not, then just take them to a mild win. Even that should have profound effects.

Because the area is very advanced, we are going to use a very loose question in the form of "spot the impulse to ..." and let anything come up that you can get your hands on. This could be spotting your postulates or intentions, this could be spotting actual incidents in the past, or it could simply be "getting the idea of" as a way to soften up the area and bring it into view.

And we will use the general button of "control" rather than trapping or enslaving others because it is both more general and more basic.

#### **46.2.1 Ethics**

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their sense of ethics**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your sense of ethics**

#### **46.2.2 Aesthetics**

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their desire for beauty or aesthetics**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your desire for beauty or aesthetics**

#### **46.2.3 Construction**

This could be building structures or even building an organization. It can often involve much work and group activity and is one of the reasons that a free being will join groups by choice.

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their joy at constructive efforts**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your joy at constructive efforts**

#### **46.2.4 Reason**

Logic can be used to entrap. One agrees with "A" and then with "B" and then is shown that "C" is a logical consequence even though one doesn't like it, and so one agrees to "C" as well and begins to be lead down the garden path.

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their agreements with logical arguments**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your agreements with logical arguments**

#### **46.2.5 Variety and Change**

The being likes variety and change. If you can convince someone that something else is just as good as what they have now, they will happily trade just for the fun of it in most cases. Unless, of course, they have grown cynical because we have played this as a con game so many times.

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their desire for change and variety**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your desire for change and variety**

#### **46.2.6 Games**

We put up with all sorts of misery just for the sake of having an interesting game. People can be tricked into limiting themselves just to make the game more interesting.

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their desire to have an interesting game**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your desire to have an interesting game**

#### **46.2.7 Understanding**

The being's desire to understand can also be used against him. The great game of victim is played by convincing somebody that they can't really understand how you feel unless they feel just as bad as you are pretending to feel.

- a) spot the impulse to control or manipulate others through their desire to understand**
- b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your desire to understand**

#### **46.2.8 Creation**

This one is embracive of all the others.

The being loves creations and loves to create.

He copies things and mocks them up just for the sake of having them. At a deep level, he is afraid that he will fall behind and not have enough richness and variety in his creations, and so he can be tricked into copying and creating and stepping into an unpleasant reality just because it is detailed and interesting and has games and aesthetics of whatever degraded sort.

At the higher levels, you could think of these as universes or realities. But even in the human existence, we are often tricked into undesirable situations simply because they seemed interesting and enticing.

**a) spot the impulse to control or manipulate others through their desire to create or experience interesting realities**

**b) spot the impulse of others to control or manipulate you through your desire to create or experience interesting realities**

### **46.3 Positive Action**

Even though these upper dynamics have been used to entrap, the being will not truly abandon them.

As we have discussed before, the surface attempt to make nothing of something does not release the deeper impulses. A being might negate against ethics or aesthetics, saying that all rules are meant to be broken or that all art is junk. And yet he will still have some code that he holds to and some kind of aesthetics that he still considers beautiful.

He will not discard a gem just because it has become corroded. The only choice, therefore, is to polish it up.

So now that we have looked over the negatives and how these dynamics have been used to entrap, lets get back on the positive side and take it a bit further.

Run this for each of the 8 upper dynamics:

Go to a crowded place and spot people and postulate into them an increase in ability in that area. For ethics, postulate that they will have a greater sense of true ethics (not morality).

After this, go over each of the 8 areas again and think of things that you could do in the area and actually do some of them. It is all right if the things are trivial. Its all right if you only choose to do some things and not others in a particular area. But get some actual positive action going.

# KAPITEL 47: POSTULATE

The being's senior ability is to have things exist simply by postulating that they exist, or to have things happen simply by postulating that they are happening.

This is almost like wishing things into existence. But it is external rather than internal. It is not hoping for something or desiring it very, very strongly. It is the actual and active projection of thought so that it becomes manifest.

To work it must be done without considerations or counter intentions and it requires responsibility for the indirect ramifications.

It is very easy to make your postulates work with your own mockups.

Visualize a door. The door is there in your "imagination". This is a postulate.

Visualize the door opening. Because it is your door in your own mocked up space, it does open without problem. This is a postulate. Note that if you just sit there wishing that this door should open, you simply sit there wishing about the door, which remains closed. Instead, you wish to have the door open and then you have it open. It is the actual "having it open" which is the postulate.

When you try to make a postulate stick in the "real" world, there is a bit more difficulty. There are other people, and all of us are holding reality synchronized together. There are many people postulating or holding things various ways even if they are no longer conscious of doing so. There are various ramifications and consequences and counter intentions.

At this late stage, with the being so deeply enmeshed in material reality and with so many considerations and counter intentions buried out of sight, the being will rarely make a postulate stick in the real world. And yet when he does, it is unbelievably easy.

A postulate is not done with force. When it happens, it happens effortlessly. These things are done in a total bypass of physical laws.

The biggest thing that affects a being's postulates are his own considerations.

So let's see if we can do some processing on this.

## 47.1 Postulate Sticking

- a) what postulate were you glad to make stick
- b) what postulate did you regret making stick

## 47.2 Postulate Working

- a) what postulate worked completely
- b) what postulate only worked partially
- c) what postulate didn't seem to work

## 47.3 Mocking up Postulates

- a) mockup a way to keep your postulates from sticking
- b) mockup a way for you to keep another's postulates from sticking
- c) mockup a way for another to keep other's postulates from sticking
- d) mockup a way for another to keep their own postulates from sticking

### 47.3.1 Stopping Postulates

For this one you can just mockup another person making a postulate, but it seems a bit more effective if you go to a crowded place and pick out actual people and imagine them making the postulate.

These 4 commands are done in rotation, one after the other.

- a) **Put out a postulate, something you would like to have or to have happen.**
- b) **Reach out mentally and stop the postulate.**
- c) **Spot (or mockup) another person and imagine them putting out that same postulate for themselves.**
- d) **Reach out mentally and stop their postulate.**

Various old jealousies and such will probably come into view and blow off. End at a point where you are willing to allow others to make postulates that stick.

## 47.4 More Mocking up Postulates

Here is a set of processes that you can run on a specific postulate that you would like to make stick

Pick some light and interesting and pleasant thing that is not too far out of the realm of possibility and which is not harmful to others.

Try this with a few things just to see what considerations you can dig up and to see what happens. Do it as an experiment and don't be too disappointed if one doesn't stick.

- a) **get the idea of (postulate)**
- b) **get the idea of (reverse of postulate)**
  
- a) **from where could you mockup (postulate)**
- b) **from where could you mockup (reverse of postulate)**
  
- a) **who would be willing to mockup (postulate)**
- b) **who would be unwilling to mockup (postulate)**

**a) spot a reason for making (postulate)**

**b) spot a reason for not making (postulate)**

**a) spot a desirable consequence of (postulate)**

**b) spot an undesirable consequence of (postulate)**

**a) mockup an acceptable history leading to (postulate)**

**b) mockup an unacceptable history leading to (postulate)**

**a) get the idea of making (postulate) stick**

**b) get the idea of keeping (postulate) from sticking**

**a) who would you have to be to make (postulate) stick**

**b) who don't you have to be to make (postulate) stick**

**a) what would you have to have to make (postulate) stick**

**b) what don't you have to have to make (postulate) stick**

**a) what would have to happen to make (postulate) stick**

**b) what doesn't have to happen to make (postulate) stick**

**a) what would you have to do to make (postulate) stick**

**b) what wouldn't you have to do to make (postulate) stick**

**a) spot people who could agree with (postulate)**

**a) spot a time when you didn't want another to make (postulate) stick**

**b) spot a time when you were willing to have another make (postulate) stick**

**a) what agreement would prevent \_\_\_ from sticking**

**b) how could that be adjusted**

## 47.5 More information

You can go around with a lighthearted attitude, just making postulates and seeing what happens.

It doesn't work to struggle with or force these things. Either they stick or they don't. It usually messes them up to keep fooling with them after you have made them and it rarely helps to do so, so you just project the intentions and let it be.

If something is important, you postulate it occasionally from different angles, never letting yourself become concerned about the ones which didn't stick.

You can also spot what considerations you have in an area. And you can spot counter intentions which prevent the postulate from sticking.

But this entire book could to some degree be thought of as the study of the considerations and counter intentions that are in one's way.

And so the factor of accessibility comes into play. You probably can't reach the deepest considerations which prevent you from casually and consistently violating physical universe laws. And yet you might occasionally let a postulate slip through anyway.

The easiest postulates to make stick are those which are made for the sake of others rather than yourself. Even the most selfish and cynical person will have deep (and possibly unreachable) considerations which block him from highly selfish postulates.

For your own greatest benefit, postulate things for others which also bring you what you need as a deserved side effect.

The way out is to some degree by holding hands rather than by each of us flailing about alone in the dark.

## 47.6 An Advanced Process

This one might be better left until the second time through the book.

You stop many of your own postulates by automatically mocking up a counter postulate.

So let's try mocking up opposing postulates and then relaxing them.

Pick some simple postulate such as reaching over and moving a pen or a pencil. First do this a few times, postulating moving the pen and moving it.

Now postulate moving it and immediately change your mind and postulate not moving it, leaving it where it is.

Now postulate both simultaneously, moving it and not moving it. Hold them for a moment and relax. As you hold the two postulates concurrently, you might feel a bit of mass or solidity which goes away when you relax the two thoughts.

Practice this until you feel really good about being able to relax two postulates that you are holding in opposition.

Then you might see if you can find some postulates that are currently (and perpetually) in suspension like this, spot what they are, and relax them.

## KAPITEL 48: DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

Even a shallow first pass through this book should have given you a firm base to stand on in your further pursuit of truth, enlightenment, and ability.

At a minimum, you should now know enough to experiment with anything safely and should be capable of evaluating various metaphysical schools and practices with some degree of judgment. A thorough second pass through this book is highly recommended.

Scraping one layer off of the darker regions of the subconscious exposes the next layer and makes it accessible.

Most of the processes in this book will run down to bedrock, but you cannot take any one area all the way while the other areas are unhandled.

It should eventually be possible to take things such as simple recall techniques or handling of problems all the way back to the early godlike time period when we first postulated our own downfall and entrapment.

After this book has been run well and deeply (usually on a second pass), you will probably find that there are other areas which need to be looked at. There are quite a few advanced topics in the Super Scio book, and there are others being perused in the freezone, all of which may need to be addressed.

Once you have gone much further, it may be appropriate to come back to this book yet again and see if you can take the processing even further.

The road is long and I do not pretend to have all the answers. But the techniques given here have been useful to me even when entering areas that I was unfamiliar with.

If you should someday find yourself on some dark and unknown shore, begin by running the techniques of chapter one in that area.

The band of accessibility is of paramount importance. This determines what you can reach and what you can change. The E-meter only reads on what is in the accessible band, which is why you can't use it to gain cosmic answers. The same is true for everything from hypnosis to faith healing and psychic channeling or even the placebo effect noticed by doctors. It all works in the accessible band, because that is where the person can still change his own mind, and it all fails when it comes up against the more deeply buried areas.

The indications are that the accessible band represents perhaps twenty percent at best. The keynote of the techniques used in this book are that they move things from the accessible band up into the clear region and therefore allow more that was in the deeper regions to come up into the accessible band.

Once you have taken apart most of the twenty percent that is in reach, you will find that you can now reach things that you could not have conceived of before and you will find that you can cure more conditions that used to be unchanging facts of life.

Before taking a second pass though this book, it will help to read chapter 4 of the Super Scio book which explains a bit more about processing, and also to read chapter 2 which lays out a bit of a cosmic history that might help in orienting your past life experiences.

You might also want to read the appendix of this book even if you are not trained as a professional processor. You probably do know enough about Scientology by now to follow the discussion.

You might also want to read some of Hubbard's books or listen to his lectures. The taped lectures of 1952 to 1954 are very in keeping with the spirit of this self clearing book.

## **48.1 Other Areas to Pursue**

To live life well, you need skills and abilities. To earn your daily bread, you need to produce something to exchange for it.

The upper dynamics described in an earlier chapter are ideal areas to pursue. Develop talents. Follow aesthetic pursuits. Perform constructive activity.

Work on these upper dynamics is rarely rewarded immediately. Sometimes it can take lifetimes to develop a major talent. But this is your power base as a free spirit.

You will find that you will be much happier in your job and do better in life if you can just add in a tiny bit of these things into your daily activities.

## **48.2 Other Things to Learn**

Of course the general areas of philosophy and metaphysics are extremely useful, as is any study of work being done with the mind or spirit even including the more materialistic behavioral studies that are so popular in the field of psychology.

It is especially beneficial if you learn how to process others. In helping others you will not only be doing a good deed but you will also be helping yourself and it will raise your awareness and understanding by a considerable margin.

The realm of higher mathematics exercises concepts that are involved in the creation of universes.

Abstract (non-vocal) music is an exercise in creating a small fixed universe that is outside of the human frame of reference.

Computer programming exercises the ability to create an ordered series of postulates, and that (without the electronic hardware) is the skill used to create the more complex mental machinery.

Advanced physics, especially in areas such as quantum mechanics, explore the mechanics of this universe at a level which you will need to understand eventually.

Really anything which expands your skill or awareness or exercises your ability to create is rich ground for future growth.

These are not things that you learn in a weekend. These are things that you might initially only dabble in or play around with a bit. But if you begin laying some foundations now, you'll be prepared to run with them when the time is right.

Even if you think that you are too old or it is all too far beyond you, you can lay fertile soil for the next time around.

## 48.3 A Final Process

Do one final process which is aimed at getting you a bit exterior to universes and the games therein.

This one undercuts a lot of things and is especially nice to run.

Visualize or mockup a scene. City or landscape or whatever you like. Add some detail to it. Get some mass into it, whether mountains or buildings or steam locomotives. Add some color and aesthetics.

Then alternately, visualize yourself as being in the scene, and being exterior to the scene looking at it. Do this a number of times.

Then mockup another scene and repeat.

Continue until you feel good about entering and leaving scenes at will. Do at least 3 different scenes so that you don't fixate on one.

## 48.4 Conclusion

Good luck and good wishes.

As Jesus said, "Ye shall do greater things than I."

We have each been the architects of our own entrapment. We only thought that we were trapping others. It is time that you set yourself free.

Thou are god. Each and every one of us in his own way.

„The Pilot“

Dezember 1997

## ANHANG A: HINWEISE FÜR PROFIS

Those who have trained in professional courses at the Church of Scientology (the CofS) will notice that a number of things here are contrary to what is known as "standard tech". The most notable is the very idea of self processing, which is contrary to the modern rules.

But this book derives primarily from the Scientology of the 1950s when self processing was not only considered acceptable but actually encouraged among people who were trained in processing. Even as late as 1966, the standard correction lists only considered self processing to be an error if it was done concurrently with receiving intensive processing from a professional.

Ideas and discoveries from the standard tech period have indeed been used in this book, but they have been moved back into the earlier broader context.

Another noticeable departure is avoidance of the word "auditing" which is used synonymously with the term processing in the CofS. Since this word means "to listen", it implies that there is another person present to do the listening, and that seemed inappropriate for self clearing. And since the term processing is more easily communicated, the word "auditing" was dropped entirely.

In standard tech, one avoids OT drills (Operating Thetan drills - things like spotting things in the room with your eyes closed) until everything else has been run, beginning with Grades processing (communications, problems, overts, etc.) and then lower OT levels (implants and so forth). In the latest revision of "the bridge", the few OT processes that remained were moved beyond the current highest levels (OT 8) but will probably appear somewhere in the OT 9 to 16 range.

But in the 1950s, these OT processes were used on beginners. They were run from the very start with little preparation, and on the whole they worked and produced tremendous gains in horsepower.

The reasons for not using them in standard tech is that they do not work 100 percent of the time and they cannot be run in a rote manner by a half trained auditor on a person who is buying processing.

They must be approached in a light, do what you can, see what you can get out of it, manner on a beginner. Some will work and some will be duds that give little results but are harmless.

A professional trained by the CofS who is trying to clean up somebody who has worked with this book will be tempted to try and get them through every process in a thorough manner. That is a mistake and must not be done. These beginner's OT drills must be done lightly and without pressure or invalidation.

The person will naturally skip or skimp on what is too difficult for him. That is expected in this kind of processing. He gets it all on a thorough second pass. He needs to take some weight off of all of the areas before he can push these OT drills to the hilt.

But he needs these OT drills right from the start because the occasional one that does work for him spectacularly is the fastest, most powerful processing that he can run on himself. That is what will give him the strength to go solo on the grades style techniques.

There are also various rules in standard tech which came about because the original standard tech processing was "quickie" and attempted to only use a single process on each of the grades. In other words, only a single process would be used in an area such as problems, ignoring the dozens of others which had been researched earlier. Later expanded grade processing restored more of the abandoned technology, but various rules remained in force.

For example, when running a small number of "quickie" processes, it caused trouble if a process did not include all directions of flow (self to another, another to self, and so on) because it would

be the only process run in a particular area. If a dozen processes were run in the area, they did not all really need to cover all flows, as evidenced by the older processes which used multiple flows occasionally but not always. But standard tech included the rule that all flows must always be run on every process, resulting in excessive and sometimes foolish attempts to ensure that every process always covered all flows.

In practice, if you run many processes in an area, they can be done sloppily because what one processes misses, another will pick up. This is essential for self clearing because you cannot count on an individual always doing a thorough or perfect job by himself.

The keynote of repairing or cleaning up processing done on this basis is to only address things which come up on repair lists. Do not go chasing after things which you think are errors or which do not fit standard theory. Only handle what the self processor himself feels that he had difficulty on. If he feels good about an area, leave it alone no matter how sloppily it was run.

Do not try to fix theoretical imagined errors. Only fix what really is in error.

Also, in self processing, there is no external push. Without this, the person does not run as deeply, and therefore it takes longer, but he also is not as likely to be affected by an error.

The "mind's protection" is at maximum in self processing. This is the idea that the person will not think of things that he is not ready to face when he is running a process. It is almost impossible for a self processor to get in trouble because of this. The worst that can happen is that a process will not run or will be unproductive of results.

The only way to mess this up is to push him too hard or invalidate him for theoretical mistakes that did not actually give him any trouble.

Another factor which aids the self processor is that he is taking responsibility for his case rather than handing it over to an auditor. This significantly reduces the troubles that one can get into.

Note that the first process of the chapter on exteriorization (chapter 11) is a solution to interiorization side effects. An int rundown can also be run if there is trouble with out-int, but don't run it simply on the basis of the person having exteriorized. Don't assume that something is wrong unless it manifests.

All early processing was intended to be run with the person exteriorized if at all possible. There is no conceivable reason not to audit an exteriorized person except for the possibility of causing him to interiorize and that is solved by int handling. The rule against auditing while exterior is obsolete and significantly slows down case progress.

The biggest factors missing if the person has worked completely alone from the beginning are a communications (TRs) course, the acknowledgment of major points of release and states attained, and the simple act of having somebody else to originate things to. Fill these in if at all possible.

See the chapter on "keeping yourself moving" (chapter 27) for the context of repair actions.

The self processor does not know enough initially to be able to keep his rudiments in. Furthermore, he would not have the skills necessary to get a case set up and flying.

If you personally are trained up to class 3 or above, you will be capable of running repair and correction lists on yourself initially as a setup action. These could include "Case Supervisor series 53", the "green form" and the self clearing correction list given in the next appendix.

You can also do these on a self clearing student either as a setup or a clean up action.

The book assumes that the self clearing student is not properly set up and may initially be processing with the rudiments out and possibly even in an over charged or overwhelmed state (what is seen as a high or low tone arm reading on the E-meter).

This is one of the reasons for the early use of OT drills, physical objectives, and recall of pleasure moments. These all work to cool down charge instead of restimulating it and will generally run successfully even if a case is not properly set up.

Note that all processing in the 1950s was done over out-ruds and without consulting an E-meter except occasionally for use in assessing what areas should be run.

The book is to be worked through twice so that the person can get himself flying by dusting off everything lightly on a first pass and learning all the techniques and then taking everything to a deeper and more stable level on the second time around.

For your own processing, you can set yourself up properly and run things deeply on a first pass, but do not be pedantic on trying to force every OT drill to run properly, a light touch is called for. And do not let yourself be stopped if it seems too difficult to get your own case set up and flying. The beginning chapters will run with benefit anyway.

Note that most OT drills are objective processes done by the thetan rather than the body. This is why they will run over out-runs (just like any objectives). You do not check drills for meter reads before running them because you are not looking for charge.

Also note that if a case is not yet flying, you run processes to light wins rather than full end phenomena. Each win reduces the charge somewhat and the person is a bit better off. If you try to push past these light wins, you will invalidate them and may get overrun phenomena.

In this case (running light actions to get the tone arm into range and the case flying), the person should not be staring at an E-meter because it is too distracting and evaluative. If you do this solo, you should do it off the meter so that you don't get interiorized into it.

In other words, if a case is flying, the meter is a validation (the needle is usually floating) and it helps you to catch mistakes as they happen. And it lets a highly trained person run correction lists on himself solo even when his own case is not flying. But it will get in the way of trying to destimulate the case by means of light processing, so just put it away in that case.

These OT drills are unlimited processes that can be run over and over again, gaining in skill each time. But sometimes one will be out-gradient and unproductive of results. This is not harmful because one is not restimulating charge, but you will get in trouble if you insist on trying to get an unrunning process to produce the usual "end phenomena" that you expect from a process that is running properly.

Any case will be capable of running some OT drills immediately, but you can't predict which ones will work and which ones will not. So you try many of them. The ones that don't bite properly will be harmless and the ones that do work will produce fantastic gains.

It is expected that somewhere in the first dozen or so chapters the person will have a major win and that will get the case flying.

Note that even communication and recall processes were often used as setup and repair actions rather than major grade actions and will often work on cases that are not properly setup.

Interest is senior to meter reads as far as selecting what processes to run. The meter is useful, but don't let it get in your way.

If you do run some OT drills on another person as a corrective action (to get them through one they are having trouble with while self clearing), you must use a gentle coaxing style which is not

currently taught in the CofS but which can be learned by listening to demonstration sessions on the tapes of 1952-4 such as the lectures of the Philadelphia Doctorate Course.

Each chapter of the book is what standard tech would call a "major action" representing a grade or OT level. All of them could be further expanded if necessary. It was felt that it was better to do a light touch on each major case area rather than to push any one thing too hard.

## ANHANG B: KORREKTURLISTEN

This is a general correction list for use in self clearing to find errors for correction or for use as a general cleanup.

The instructions for using this are in chapter 27.

1. Is there an ARC Break (upset)
2. Is there a Present Time Problem
3. Has a Withhold Been Missed
4. Was a process overrun
5. Was a process left incomplete
6. Was the process misunderstood
7. Was processing in an area continued past a major release point
8. Was the process un-runnable or not yet ready to be run
9. Did you change the process in the middle
10. Were you distracted while running the process
11. Trying to process while tired or hungry
12. Trying to process over drugs or alcohol
13. Trying to process over out-rudiments
14. Has anything been invalidated
15. Has an evaluation been enforced
16. Has anything been protested
17. Has anything been suppressed (repressed)
18. Has there been a wrong indication
19. Are you looking for something that isn't there
20. Has a mistake been made
21. Is there too much charge in the area
22. Is there something that you are non-confronting
23. Are you withholding anything
24. Have you committed an overt
25. Has there been a false accusation
26. Has something been misunderstood
27. Did you lose track of what you were doing
28. Were you afraid to find out something
29. Is somebody actively suppressing you or preventing you from making progress
30. Is there a listing error
31. Trouble with interiorization
32. Skipping over things too quickly
33. Too much in restimulation
34. Has there been a cut or ignored communication
35. Does some achievement need to be acknowledged
36. Do you have a vested interest in failing
37. Is your attention stuck on something
38. Was there nothing wrong in the first place

## **ANHANG C: ENTSPRECHUNGEN BEI DER SCIENTOLOGYKIRCHE**

There is a vague correspondence, at least as far as the topics addressed, between some chapters of the book and the current bridge used in orthodox Scientology.

If you examine these in detail, the analogy breaks down. Even chapter one uses advanced OT drills and the specific steps do not correspond.

There is no CofS equivalent for many of the processes in this book. But this list of corresponding levels will aid in relating the theory materials used in professional training.

The underlying concepts of the advanced OT drills used throughout the book and the general approach taken are best understood by studying the tapes of the first through ninth Advanced Clinical Courses of 1953-4.

1: BEGINING STEPS.....	Survival Rundown
2: REACH AND WITHDRAW .....	Survival Rundown
3: THOUGHTS, EMOTIONS, AND ATTITUDES	
4: SUBJECTIVE PROCESSES	
5: STUDY	
6: CONFRONTING THE PAST .....	Straightwire
7: WILLINGNESS AND ACCESSIBILITY	
8: COMMUNICATION BARRIERS .....	Grade 0
9: MORE ON COMMUNICATIONS	
10: THE DUPLICATION FACTOR	
11: EXTERIORIZATION	
12: HELP .....	Grade 1 – Help
13: CHANGE AND NO CHANGE.....	Grade 3 – Change
14: PROTEST	
15: PROBLEMS .....	Grade 1 – Problems
16: MUST HAVE AND CAN'T HAVE	
17: MUST AVOID AND CAN'T GET RID OF	
18: CAUSE	
19: OVERTS, MOTIVATORS, AND WITHHOLDS .....	Grade 2
20: A STEP FURTHER OUT	
21: AFFINITY, REALITY, AND COMMUNICATION	
22: MORE ON UPSETS.....	Grade 3 – ARCX
23: TRICKERY AND FALSE DATA	
24: SUPPRESSION .....	Suppressed person RD
25: JUSTIFICATIONS AND RESPONSIBILITY.....	Grade 4
26: REPRESSION	
27: KEEPING YOURSELF MOVING	
28: INCIDENT RUNNING.....	Dianetics
29: HANDLING LOSS	
30: LOCATIONS	
31: ADVANCED INCIDENT RUNNING .....	Dianetics
32: INCREASING PERCEPTION AND ORIENTATION	
33: SOURCES AND OTHER ADVANCED MECHANICS.....	Grade 5
34: IMPLANTS .....	OT 2
35: ENTRY POINTS	
36: ENTRY INTO THIS UNIVERSE	
37: UNIVERSES	
38: ENTITIES AND SPIRITUAL FRAGMENTS.....	OT 3-7
39: ENERGY	
40: MACHINERY	
41: BODIES	
42: OBJECTS AND INFINITY	
43: ADVANCED CONCEPTS	
44: ETHICS, MORALITY, AND THE DYNAMICS	
45: ASTHETICS	
46: THE UPPER DYNAMICS	
47: POSTULATES	
48: NEXT STEPS	