

EIN HANDBUCH  
UM EINE PERSON DURCH DIE NACH-TOD-  
ERFAHRUNG ZU FÜHREN

*von*

CHARLES H. BERNER  
1958

Eine auf dem Tibetischen Totenbuch basierende, neuzeitliche Interpretation.

Dieser Leitfaden ist all jenen gewidmet, welche das Original seit 845 v.Chr. bewahrt und  
so originalgetreu kopiert haben.

Titel der englischen Originalausgabe:  
A Guide through the After Death Experience

Der englische Text wurde von Catherine Draut teilweise überarbeitet  
und von Elisabeth Wittmer ins Deutsche übersetzt.

Gelegentlich wurde eine Klarstellung der deutschen Übersetzerin in *eckigen* Klammern  
hinzugefügt, diese folgt entweder unmittelbar dem betreffenden Wort oder dem  
jeweiligen Ausdruck. Diese Klarstellungen beruhen auf Bemerkungen von Charles  
Berners Ende der sechziger, Anfang der siebziger Jahre. Die runden Klammern sind  
Charles Berners.

November 2017

#### ANMERKUNG:

Charles sagte, dass die folgende Anweisung der Kern des Leitfadens durch die Nach-Tod-Erfahrung ist. Es sei derjenige Teil, der wirklich Ergebnisse bringe (2005):

*Erkenne, dass das was du erfährst der Inhalt deines eigenen Geistes ist.*

*Ist das getan, dann richte die Aufmerksamkeit auf dich selbst, auf diejenige, die sich über den Inhalt ihres eigenen Geistes bewusst ist.*

Er fügte hinzu:

Ich mache das jeden Tag in meiner Meditation. Während meine geistig-seelische Verfassung beginnt zur Ruhe zu kommen, nehme ich den Inhalt meines Geistes wahr und dann nehme ich mich selbst wahr – derjenige, der sich des Inhalts des Geistes bewusst ist. Das ist alles. Der Rest regelt sich ganz von selbst.

Soweit ich weiss, ist das der kürzeste Weg zu Gott. Richte deine Aufmerksamkeit auf dich selbst und das transzendiert den Geist.

## EINLEITUNG

Diese Interpretation basiert auf dem Bardo Thodöl, das von Lama Kazi Dawa-Samdup übersetzt und von W.Y.Evans-Wentz herausgegeben wurde. Der Sinn und Zweck dieses Buches ist es, einen soeben Verstorbenen in einem für die westliche Welt gebräuchlichen Stil durch die Nach-Tod-Erfahrung zu führen. Es wurde kein Versuch unternommen, die Schönheit der Originalübersetzung in diese Interpretation mit hineinzutragen; die Schönheit wurde der Klarheit geopfert. Der Interpret hat sich grosse Freiheiten erlaubt, welche teilweise in seiner eigenen, subjektiven Realität von Nach-Tod-Erfahrungen begründet liegt und er trägt somit für diese Fassung die Verantwortung.

Die vorlesende Person, die den soeben Verstorbenen mit diesem Handbuch begleitet, sollte sich dem Verstorbenen mit einer hilfsbereiten und liebevollen Einstellung widmen. Für Personen, welche diesen Leitfaden kennen bevor sie sterben, wird die Erfahrung ihres Selbstes einfacher sein als für jene, welche nicht damit vertraut sind. Allerdings können selbst Menschen mit gewöhnlichen Fähigkeiten, denen das Originalwerk fremd ist, grossen Nutzen aus diesem Handbüchlein ziehen, selbst wenn sie gegebenenfalls die Ebene der Selbstbefreiung nicht vollständig erreichen.

Wenn der Tod eingetreten ist, wird das Vorlesen dieses Leitfadens ganz immens zum spirituellen Fortschritt all jener beitragen, welche noch nicht die völlige Verantwortung für ihren Geist übernommen haben.

## DER LEITFADEN

### Anleitung für den Leser

Der beste Leser dieses Leitfadens zur Begleitung eines soeben Verstorbenen wäre derjenige, der mit diesem Leitfaden vertraut und ein Freund des Verstorbenen ist. Sollte jedoch kein Freund da sein oder jemand, der den Leitfaden kennt, so kann jede Person, die einem soeben Verstorbenen helfen möchte, dies tun, indem sie diesen Leitfaden mit konzentrierter Absicht vorliest. Wenn der Körper des Verstorbenen nicht da ist, sollte der Leser sich an den Platz oder das Bett setzen, an den der Verstorbene gewöhnt war und sich vorstellen, dass der Geist der verstorbenen Person gegenwärtig ist und zuhört. Falls der Körper anwesend ist, setze man sich an dessen rechte Seite und lese den Leitfaden direkt an den Geist des Verstorbenen via dessen Körper gerichtet, vor. Während der Leitfaden gelesen wird, sollte es keinem Verwandten oder irgendeiner anderen Person gestattet sein zu weinen oder Betroffenheit zu zeigen. Das Vorlesen sollte mindestens dreimal geschehen, vorzugsweise siebenmal oder eben so oft, wie die vorlesende Person die Wiederholung des Gelesenen *bereitwillig und gerne* tolerieren kann.

Der Leitfaden ist vollständig vorzulesen, auch wenn man annimmt, dass der Verstorbene bereits bei einem vorhergegangenen Teil Befreiung erlangt hat.

Der Leitfaden selbst besteht aus drei Teilen:

Erstens, die Konfrontation mit den Phänomenen des Todes, die im Todesmoment auftauchen.

Zweitens, die Person daran zu erinnern, der Realität des Geistes gegenüberzutreten während sie im Übergangsstadium ist und für den Geistes verantwortlich zu sein.

Drittens, denjenigen Methoden, um die Wünsche zu kontrollieren, während man die Wiedergeburt sucht.

#### ANMERKUNG:

Nahezu fünfzig Jahre später nachdem Charles dieses Büchlein geschrieben hatte, sagte er:

*Derjenige Zustand, der sofort nachdem der Körper gestorben ist, eintritt, ist der reine Zustand deiner Selbst. Dieser Zustand ist jenseits von Wissen und Nichtwissen, jenseits von selbst und anderen, jenseits von Einheit und Trennung.*

Er fügte hinzu, dass man dem folgenden Zustand des ersten, klaren Lichtes nur in dem Fall gegenübertritt, wenn man nicht in diesem soeben, oben genannten Zustand verbleibt.

## TEIL I

### A. DEM ERSTEN KLAREN LICHT GEGENÜBERZUTRETEN

oder

### DIE BEREITSCHAFT, FÜR DEN ZUSTAND DES WISSENS VERANTWORTLICH ZU SEIN

Wenn der Atem verstummt ist, wird die Person einen Zustand von Nicht-Orientierung in Zeit und Raum erfahren und kein Bewusstsein über die eigene Identität mehr besitzen. Die Dauer dieses Zustandes variiert zwischen einer Sekunde und etwa 20 Minuten, je nach dem, in welchem Seinszustand sich die jeweilige Person befindet. Wenn der Atem fast aufgehört hat, sollte der Leser die Person beim Namen nennen und sagen:

*Für dich hat die Zeit begonnen, die Wirklichkeit des Universums zu verstehen. Du bist dabei einen Zustand zu erfahren, in welchem alle Dinge klar und sicher sind. In diesem Moment wirst du dich selbst erkennen. Verbleibe in diesem Zustand.*

Das Folgende sollte der Leser mit der Absicht lesen, die Aufmerksamkeit der verstorbenen Person vom Herumwandern – und sei es auch nur für einen Moment – abzuhalten.

*Höre zu was ich sage, (und nenne sie beim Namen), du erfährst jetzt den Zustand des Getrenntseins von allen Dingen und erkennst die Wirklichkeit des Lebens. Erkenne es als das was es ist. Deine Fähigkeit ist im Grunde eine Leere, mit den Qualitäten des Erschaffens und des Wissens. Deine Fähigkeit setzt sich nicht aus Form, Substanz oder Farbe zusammen, sondern sie ist die grundlegende Wahrheit der Existenz. Dein eigener Geist ist jetzt Leere, die Leere grenzenloser Fähigkeit.*

Wiederhole dies deutlich und klar, mindestens dreimal, vorzugsweise siebenmal oder öfter. Versteht die Person diesen Zustand den sie erfährt, dann ist ihre Befreiung sicher.

## B. DEM ZWEITEN KLAREN LICHT GEGENÜBERZUTRETEN

oder

### DIE BEREITSCHAFT, FÜR DEN ZUSTAND DES SEHENS VERANTWORTLICH ZU SEIN

Angenommen, die Person könnte den grundlegenden Zustand ihres Seins nicht erkannt haben, so gehe folgendermassen vor.

Die Person nimmt an, ausserhalb des Körpers lokalisiert zu sein und fragt sich, ob sie tot sei oder nicht. Sie wird ihre Umgebung so betrachten wie sie ist. Während dieses Zeitraums sollte der Leser der soeben verstorbenen Person das Folgende vorlesen:

*Stelle dir den höchsten Daseinszustand vor den du je gekannt hast und halte deine Aufmerksamkeit auf diesem Seinszustand. Stelle dir die gütigste, liebenswürdigste und freundlichste Person vor die du je gekannt hast. Halte deine Aufmerksamkeit auf diesem Bild.*

Wiederhole dies mehrere Male mit der Absicht, dass der Verstorbene den Zustand der Erleuchtung erlangen möge. In diesem Stadium wird die Person verschiedene Standorte in der Nähe des Körpers und der weiteren, unmittelbaren Umgebung einnehmen. Im Zustand des Ersten und Zweiten klaren Lichts ist die Fähigkeit einer Person fünf- bis zehnmal grösser als wenn sie sich in einem Körper befinden würde. Der Zustand der Erleuchtung ist also viel leichter sofort nach dem Tod zu erreichen und der Leser kann diese Fähigkeit nutzen.



## TEIL II

### DIE ERFAHRUNG DER REALITÄT DES GEISTES

oder

### DIE BEREITSCHAFT FÜR DEN ZUSTAND DER EMOTIONEN VERANTWORTLICH ZU SEIN

In der Annahme, dass die Person die Befreiung noch nicht während des ersten Teils des Leitfadens erlangt hat, gehe man folgendermassen weiter vor. Der zweite Teil des Leitfadens ist wichtig und hat viel Kraft; er sollte dem Verstorbenen sorgfältig und mit konzentrierter Absicht vorgelesen werden.

In dem Zustand des sich-ausserhalb-des Körpers-befinden wird die Person von Scheu ergriffen sein und sich fürchten und von den Auswirkungen von Licht und Klang in Angst und Schrecken versetzt sein, da sie keinen Körper hat, durch den sie diesen Eindrücken gegenüber treten könnte und zum Schluss wird sie dann davon völlig erschöpft sein. So beginnt sie zwischen sich und dem einströmenden Licht und den Klängen mentale Vorstellungsbilder zu schieben, da man diesen einfacher gegenüber treten kann. Und nicht genügend erfinderisch, bringt sie die mentalen Vorstellungsbilder ihrer vergangenen Erfahrungen mit ins Spiel und beginnt deshalb die eigene Vergangenheit wieder zu erfahren. Nenne die Person beim Namen und erkläre ihr das folgende klar und deutlich:

*Höre dem was ich sage mit voller Aufmerksamkeit zu.  
Es gibt sechs Zustände des Lebens, drei davon erfährst du nach dem Tod. Den ersten dieser drei Zustände erfährst du im Moment des Todes und nun wirst du die anderen beiden erfahren: Den der Realität des Geistes und den der Wiedergeburt.  
Höre mir mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu während ich dir dies vorlese. Der Tod ist jetzt eingetreten und du gehst von dieser Welt weg, aber du bist nicht der Einzige, da der Tod zu allen Menschen auf der Erde kommt. Sei bereit, dich von jeglichen Bindungen an das Leben das du gelebt hast zu lösen und die Menschen, mit denen du dich verbunden fühlst, loszulassen.  
Egal welche Ängste oder panische Schrecken während der Erfahrung der Realität des Geistes auf dich zukommen, schreite vorwärts und halte die folgenden Gedanken in deinem Bewusstsein:  
,In meinem Bewusstsein können mir Visionen erscheinen. Möge ich sie als meine eigene Schöpfung erkennen. Möge ich erkennen, dass es sich um natürliche Erscheinungen des Geistes handelt, welche aus meinem vergangenen Mangel an*

*Verantwortlichkeit für meine Daseinszustände entstanden sind. Möge ich die in meinem Bewusstsein erscheinenden Seinsweisen nicht fürchten, sondern sie als die Gedankenformen meiner früheren Seinsweisen erkennen.'*

Wiederhole der Person diese Anweisungen mehrere Male und erkläre ihr dann das Folgende:

*Der Körper, den du jetzt hast, wird als der Gedankenkörper der Gewohnheiten und der automatischen Wünsche bezeichnet. Da du keinen Körper aus Fleisch und Blut mehr hast, können Lichter und Klänge dich nicht verletzen und du kannst nicht sterben. Erkenne, dass jegliche auftauchenden, mentalen Vorstellungen deiner eigenen Schöpfung entspringen. Wahre diese Erkenntnis und du wirst Befreiung erlangen.*

Es kann sein, dass die Verstorbene nicht gewillt war, die Verantwortung für die mentalen Vorstellungsbilder ihrer Vergangenheit zu übernehmen und so wird sie diese im Geiste mit einer Serie weiterer mentaler Vorstellungen überlagern, welche aus ihrer frühesten Zeit in diesem Universum herkommen und sich bis in die Gegenwart erstrecken. Sie wird sich jedoch nur denjenigen Bildern vergangener Erfahrungen bewusst werden, denen sie auch gegenüber treten kann. Allgemein gesprochen, desto früher die Erfahrung, desto schwieriger ist es, sich ihr auszusetzen, da sie von grösserer Intensität ist. Deshalb befinden sich manche Menschen solange im Zustand der Unbewusstheit, bis diejenigen Bilder im Geist erscheinen, die sie ertragen können.

Um dabei zu helfen, jeder Person die Möglichkeit zu geben, sich den Bildern vergangener Erfahrungen besser auszusetzen und sie ertragen zu können und schliesslich den Zustand der Befreiung zu erlangen, egal auf welcher Fähigkeitsebene jemand auch immer sein mag, dann musst du Folgendes verstehen: Die Person wird sich all derjenigen Daseinszustände gewahr werden die sie einmal inne hatte und als erstes ihre Vergangenheit in der folgenden Reihenfolge erfahren:

Zuerst erscheint der Seinszustand der Weisheit als ein blaues Licht; dieser ging durch Schwäche verloren.

Als Zweites erscheint der Seinszustand des Glücklichseins als ein weisses Licht; er ging durch Ärger verloren.

Drittens erscheint der Seinszustand der Gleichheit als ein gelbes Licht; dieser ging durch Begierde und Egoismus verloren.

Viertens erscheint der Seinszustand des Unterscheidungsvermögens als ein rotes Licht, welcher durch Eifersucht verloren ging.

Und als Fünftes erscheint der Seinszustand der Handlung oder Ausführung als ein grünes Licht; er ging durch Angst verloren.

Wiederhole das Folgende drei- bis siebenmal mit einer Zeitpause zwischen jeder Wiederholung. Sprich die Person beim Namen an und lies ihr dies vor:

*Selbst wenn du für eine Weile im Zustand der Unbewusstheit warst, wirst du wenn du wieder zu dir kommst, denken, ‚Was ist passiert?‘ Handle so, damit du erkennst, dass du dabei bist, der Wirklichkeit deiner eigenen, vergangenen Erfahrungen gegenüberzutreten.*

*Das Phänomen das du sehen wirst, wird ein Feld von tiefem Blau sein, in welchem ein blaues Licht mit solch einer glänzenden Strahlung erscheinen wird, dass du kaum hinsehen kannst. Mit diesem zusammen erscheint ein trübe, weisses Licht. Das blaue Licht ist mit deiner vergangenen Seinsweise des Weiseseins verbunden. Allerdings wird mit der enormen Strahlung des blauen Lichtes Angst und Terror verbunden sein, sodass du das Verlangen hast, stattdessen in das trübe, weisse Licht zu schauen. Die Angst und der Terror kommen von dem, was du in der Vergangenheit erfahren hast, als du die Seinsweise der Weisheit aufgabst. Lass dich nicht einschüchtern von dem blauen Licht, das leuchtend, blendend und herrlich erscheint, sondern bleibe unerschütterlich und stelle dir vor, dass dieses Licht dein eigener, vergangener Daseinszustand der Weisheit ist und das dieses Licht mit einem regenbogenfarbigen Glorienschein in dich eintauchen wird und du Befreiung erlangst.*

Wenn es der Person durch Schwäche unmöglich sein sollte, die Seinsweise des blauen Lichtes zu konfrontieren, wird ihr das weisse Licht erscheinen. Spreche die Person mit Namen an und lies ihr das Folgende vor:

*Höre mir ohne Ablenkung zu. Das weisse Licht wird jetzt beginnen zu erscheinen. Dies ist die Seinsweise die du inne hattest, als du glücklich warst und du die Fähigkeit hattest, Lebensformen zu erschaffen. Dieses Licht wird leuchtend weiss erstrahlen, so glanzvoll und mit solch einer blendenden Brillanz und Durchsichtigkeit, dass du kaum hinsehen kannst. Dieses Licht wird dich treffen und überkommen.*

*Mit dem weissen Licht zusammen wird ein grau-schwarzes Licht erscheinen. Ein Gefühl von Ärger wird verursachen, dass das blendend weisse Licht dich erschrickt und du dich vor ihm fürchtest. Du möchtest vor ihm fliehen und sehnst dich nach dem grau-schwarzen Licht. Tritt dem leuchtend, blendend weissem Licht gegenüber [gebe dich der Wahrheit hin] und wisse, dass es einen Seinszustand repräsentiert, den du einmal inne hattest, nämlich die Fähigkeit, Ordnung zu erschaffen. Die von diesem Licht ausgehenden, anziehenden Strahlen sind deine eigenen, vergangenen Bemühungen, anderen zu helfen. Solltest du die Kraft gewaltvollen Zornes erfahren, so ignoriere dies und konfrontiere das strahlend, blendend weisse Licht. Als Folge davon wird das weisse Licht regenbogenfarbig mit dir verschmelzen und du wirst den Zustand des Glücklichseins und der Befreiung erlangen.*

Wenn die Person durch einen Mangel an Verantwortung für das Gefühl des Ärgers nicht in der Lage ist, die Seinsweise des weissen Lichts zu erfahren, wird ihr ein gelbes Licht erscheinen. Nenne die Person beim Namen und lies ihr dies vor:

*Ein gelbes Licht wird jetzt beginnen zu erscheinen. Dies ist der Seinszustand den du inne hattest als du im Stande warst, deine Mitmenschen zu tolerieren. Dieses Licht wird in einem leuchtenden Gelb erstrahlen und von solch einer blendenden Strahlung und Durchsichtigkeit sein, dass es dir kaum möglich sein wird, es anzusehen. Das Licht wird dich treffen und überkommen.*

*Mit dem gelben Licht zusammen wird ein trübes, grünliches Licht erscheinen, welches repräsentiert, wie man als Mensch handelt. Die Stärke des Egoismus wird dich beängstigen und dich vor dem blendend gelben Licht erschrecken lassen. Du fürchtest dich und hast das Verlangen, in das trübe, grünliche Licht zu blicken. Tritt dem leuchtenden, blendend gelben Licht gegenüber und wisse, dass es die Weisheit der Gleichheit ist. Wisse, dass die Ängste diejenigen Ängste sind, die du gehabt hast, als du die Fähigkeit verloren hattest, deine Mitmenschen zu tolerieren. Wisse, dass die Ängste und die Strahlung deiner eigenen Schöpfung entspringen. Konfrontiere also den Seinszustand des strahlend, blendend, gelben Lichts [gebe dich der Wahrheit hin] und es wird in einem Regenbogen von Licht mit dir verschmelzen und du wirst den Zustand des Glücklichseins und der Befreiung erlangen.*

Ist die Person nicht in der Lage, dem gelben Licht gegenüberzutreten, aufgrund von Egoismus und der Unfähigkeit andere zu tolerieren, dann wird sie davor fliehen und ihr wird ein rotes Licht erscheinen. Spreche die Person mit Namen an und lies ihr dies vor:

*Höre mir unabgelenkt zu. Als nächstes wird dir das rote Licht der allunterscheidenden Seinsweise erscheinen. Es ist funkelnd rot, verherrlicht mit Gestirnen, hell glänzend, durchsichtig, herrlich und blendend. Dieses Licht wird dich so strahlend treffen, dass du ihm kaum gegenüberzutreten kannst. Daneben erscheint ein trübes, rotes Licht. Durch den Einfluss der Wünsche, materielle Dinge besitzen zu wollen, wirst du durch das blendend rote Licht in Angst und Schrecken versetzt, du wirst dich vor ihm fürchten und du wirst das Verlangen haben, in das trübe, rote Licht sehen zu können. Wisse, dass das herrliche, transparente und strahlend rote Licht deine frühere Seinsweise einer unterscheidungs-fähigen Person repräsentiert. Erkenne, dass die Angst vor dem roten Licht diejenige Angst ist die du fühltest, als du die Fähigkeit verloren hattest, klar zu unterscheiden. Tritt dem hellen, glänzenden, rotem Licht gegenüber [gebe dich der Wahrheit hin] und wisse, dass es deine eigene Schöpfung ist. Folglich wirst du in einem Regenbogen von Licht die Fähigkeit zu unterscheiden und die Befreiung erlangen.*

Wenn die Person durch das Verlangen materielle Dinge besitzen zu wollen, nicht fähig ist, dem roten Licht gegenüberzutreten, dann wird es ihr nicht möglich sein, die Trennung von Körpern aufrechtzuerhalten und sie wird die Befreiung durch die

Wiedergeburt suchen müssen. Ein grünes Licht wird der Person dann erscheinen. Nenne die Person beim Namen und lies ihr dies vor:

*Höre mir mit ganzer Aufmerksamkeit zu. Ein grünes Licht wird jetzt beginnen zu erscheinen. Dies ist der Seinszustand, den du inne hattest, als du fähig warst, erfolgreich gute Handlungen zu vollbringen. Dieses Licht wird glänzend, leuchtend grün scheinen, herrlich und grauenerregend wird es dich mit grünen Strahlen so intensiv überkommen, dass es dir kaum möglich sein wird, ihm gegenüberzutreten. Wisse, dass die strahlende Kraft des grünen Lichts deine Fähigkeit ist, Handlungen zu vollbringen. Mit diesem grünen Licht zusammen wird ein trübes, grünlich gefärbtes Licht erscheinen, das aufgrund des Gefühls der Eifersucht hervorgerufen wird. Ignoriere dieses trübe, grünliche Licht und konfrontiere das blendende, herrlich grüne Licht. Der Terror den du fühlst, kommt vom Einfluss der intensiven Eifersucht die du hattest, als du die Fähigkeit gute Handlungen zu vollbringen, verloren hattest. Die gekrümmten Strahlen des herrlich grünen Lichts stammen aus deiner vergangenen Bereitschaft zu arbeiten. Akzeptiere sie und wisse, dass das strahlend grüne Licht deine eigene, vergangene Fähigkeit ist zu handeln. Wisse, dass das strahlend grüne Licht deiner eigenen Schöpfung entspringt und dass es, wenn du es konfrontierst [wenn du dich der Wahrheit hingibst], in einem regenbogenfarbigen Licht in dich eintauchen wird und du in den Zustand der Bereitschaft zu arbeiten und der Befreiung eintreten wirst.*

Die Person wird von dem Rest der mentalen Phänomene befreit sein, sollte sie wie angewiesen, irgendeines der verschiedenen Stadien erfolgreich konfrontiert haben. Allerdings besteht die Möglichkeit, dass trotz der Anweisungen die gekrümmten Strahlen ihrer vergangenen guten Taten nicht ausreichen, ihr bei der Gegenübertretung der Lichter zu helfen. Dies ist auf die tief verwurzelte Neigung, an physischen Dingen zu haften, zurückzuführen, sowie auf den Mangel an Vertrautheit mit den spirituellen Aspekten des Lebens und der Stärke ihrer eigenen Verantwortungslosigkeit. Die Person wird jetzt all die folgenden, unterschiedlichen Zustände gleichzeitig in ihrem geistigen Vermögen erscheinen lassen und das blaue, weiße, gelbe, rote und grüne Licht werden auftreten. Spreche die Person mit Namen an und lies ihr dies vor:

*Höre mir unabgelenkt zu. Eins nach dem anderen sind dir fünf blendende Lichter in deinem geistigen Vermögen erschienen. Du hast versucht, dich ihnen zu stellen, sie haben dir schreckliche Angst eingejagt und du bist infolge deines Mangels an Bereitschaft, für diese Seinszustände Verantwortung zu übernehmen, hiergeblieben. Jetzt werden alle Lichter dieser fünf früheren Seinsweisen gleichzeitig nach dir greifen und dich überkommen. Diese Seinsweisen werden von den früheren Daseinsweisen begleitet sein, welche du innehattest, als du dich um Pflanzen und Tiere kümmerdest, als du für die Menschheit verantwortlich warst, als du ein Vermittler für deine Mitmenschen warst, als du ein Lehrer und ein Krieger warst.*

*Alles in allem, es können sehr viele verschiedene Seinsweisen deiner selbst erscheinen. Du erschaffst diese Seinsweisen jetzt um dir selbst zu helfen, den verschiedenen Lichtern gegenüberzutreten und um die Umgebung zu konfrontieren die dich umgibt. So bringst du vergangene Daseinsweisen von dir selbst hervor. In der Vergangenheit hast du die verschiedenen Lichter und die Umgebung um dich herum mittelst dieser Seinsweisen konfrontiert, als du in der Lage dazu warst, sie zu sein. Sei dir bewusst, dass du diese Seinszustände jetzt erschaffst und trete ihnen in all ihrer Strahlung und Kraft gegenüber [gib dich der Wahrheit hin], bis sie mit dir verschmelzen und du diese Seinsweisen wieder erlangst.*

Wenn die Person unfähig war, die Verantwortung für ihre vergangenen Seinsweisen zu übernehmen und ausserstande war, den jüngeren und älteren Seinsweisen gegenüberzutreten, welche die Fähigkeit des Wissens inne haben, wird die Person damit beginnen, Daseinsweisen in unterschiedlichen Stufen des Wissens in ihrem Geist entstehen zu lassen; beginnend mit den mehr wissenden Seinszuständen bis hin zu den weniger wissenden Seinszuständen, welche schliesslich im Geheimnisvollen enden. Spreche die Person mit Namen an und lies ihr dies vor:

*Im Vordergrund der strahlenden Lichter wird der wissenshaltende Seinszustand erscheinen. Alle Seinsweisen werden in den Formen erscheinen, die du innehattest, als du diese Wesenszüge demonstriertest – so der Seinszustand der Neugier mit dem Verlangen, über das menschliche Leben Bescheid zu wissen und einer Intoleranz dem Tod gegenüber, vermischt mit einer Verweigerung von Hilfe.*

*Diese Seinsweise oder Seinszustände werden eine Verwirrung erzeugen, die sehr schwer zu tolerieren ist. Hinter dieser Verwirrung werden die fünf strahlenden Lichter der Weisheit und der Erkenntnis hervorscheinen. Du wirst das Verlangen verspüren, in die Verwirrung blicken zu wollen, anstatt in die strahlenden Lichter der Erkenntnis. Du wirst versucht sein, unwissend zu sein, anstatt weise. Du wirst von einem Verlangen zu töten getrieben sein, anstatt zu verstehen. Wisse, dass all diese Verwirrungen, Lichter und Wünsche deiner eigenen Schöpfung entspringen und dich nicht verletzen können. Greife nach den Strahlen, die sich von den fünf Lichtern her ausstrecken. Du wirst die Lichter zu dir ziehen, wenn du bei dem Gedanken bleibst, dass du des Wissens fähig bist. Sie werden in dich eintauchen und du wirst die Fähigkeit zu wissen wiedererlangen.*

Hiermit enden die Erscheinungen der konstruktiven Aspekte der vergangenen Seinszustände im Geist, welche die Person innehatte. Durch die Konfrontation mit dem geistigen Vermögen und durch das Annehmen der Verantwortung für dessen Existenz werden die meisten Personen mit einer spirituellen oder verstehenden Ausrichtung einen gewissen Grad an Befreiung erreicht haben. Die grosse Mehrheit wird jedoch nicht vom Geist befreit sein und damit weitermachen, weitere Aspekte des Geistes hervorzubringen mit der Idee, dass es einfacher sei, diesen gegenüberzutreten und für diese verantwortlich zu sein.

Das was nun vor sich geht, ist eine kurze Wiederholung der vorhergegangenen Seinszustände, aber in ihren rückschrittlichen Aspekten. Zwischen den Erscheinungen der verschiedenen Seinsweisen geht die Person durch eine Serie unbewusster Perioden hindurch. Selbst wenn eine Person viel religiöses und metaphysisches Training erfahren haben mag, so gehen diese Erfahrung gewöhnlich doch über ihr Fassungsvermögen hinaus und es missglückt ihr, erfolgreich damit umzugehen und sich durch sie hindurchzuleiten. Das ist deshalb so, weil es nicht das Wissen oder die Daten sind die man braucht, um mit diesen Erfahrungen erfolgreich umgehen zu können. *Es ist vielmehr die Bereitwilligkeit und das Wissen über die Ursache der im Geist erscheinenden Phänomene.*

In mentaler Visualisation geübte und sich auch völlig verantwortlich für diese Visualisationen fühlende Personen haben wenig Probleme, die Befreiung zu erlangen während man ihnen diese Anleitungen vorliest. Aufgrund der exakten Beschreibung der Phänomene der Nach-Tod-Erfahrung und der korrekten Zuweisung der Verantwortlichkeit an die Person selbst, kann allein durch das Lesen und das Anhören unmittelbar Erleuchtung eintreten. Spreche die Person mit Namen an und lies ihr dies vor:

*Höre mir unabgelenkt zu. Da du nicht in der Lage gewesen sein magst, die konstruktiven Aspekte deiner früheren Seinszustände zu erkennen, hast du sie mittels Verwirrung verdunkelt. Um dein Bewusstsein zu verdunkeln, werden deine vergangenen Seinsweisen beginnen zu erscheinen. Obschon diese Daseinsweisen weniger kraftvoll sind und es daher einfacher ist ihnen gegenüberzutreten, besitzen sie doch mehr widerwärtigere und ekelhaftere Aspekte, sodass du dir wünschst, dich von ihnen abzuwenden. Erkenne sie jedoch als deine eigenen, vergangenen Seinsweisen an und wisse, dass du sie jetzt selbst in deinem Geist erschaffst. Dieses Erkennen veranlasst sie, in dich einzutauchen und du erhältst somit die Fähigkeit, Unverantwortlichkeit zu tolerieren.*

*Es werden mehrere dieser Seinsweisen erscheinen. Erkenne, dass du in keiner Weise durch die Furchteinflösung und Widerwärtigkeit dieser Seinszustände verletzt oder betroffen werden kannst. Indem du erkennst, dass sie deiner eigenen Schöpfung entspringen, wirst du die in diesen Seinsweisen enthaltenen Fähigkeiten wiedererlangen. Du wirst mehrere aus Licht bestehende Körperformen erfahren, welche viele furchterregende und ekelhafte Akte vollführen. Erkenne, dass die Furcht und der Ekel dieselbe Furcht und derselbe Ekel sind die du erfahren hast, als du dich in solch einem Seinszustand befandest und du dich dann einer ebensolchen Seinsweise entgegengestellt sahst und von dieser überwältigt wurdest. Wisse, dass du jetzt die gleichen Handlungen, Gedanken und Gefühle erschaffst wie zu jener Zeit, als du überwältigt wurdest und du deine Toleranz für solche Daseinszustände verlierst. Indem du dies weißt, werden sich alle Ängste und Ekel zerstreuen und du wirst deine verlorene Fähigkeit, Angst und Ekel zu tolerieren, wiedererlangen.*

Es ist möglich, dass jedermann, egal wie gemein, unwissend oder dumm jemand auch immer sein mag, die Befreiung erlangen kann, wenn man nur die Wahrheit des Vorhergehenden erkennen würde. Diejenigen jedoch, die die Wahrheit noch immer nicht erkannt haben, werden sich selbst in die dritte Phase der Nach-Tod-Erfahrung bringen.

### TEIL III

#### A. DAS SUCHEN DER WIEDERGEURT

oder

#### DIE BEREITSCHAFT FÜR BEMÜHUNG VERANTWORTLICH ZU SEIN

Dieser Teil der Nach-Tod-Erfahrung befasst sich mit der Neugierde über den Körper, mit dem Wunsch nach einem Körper, mit der Bezwungung eines Körpers und mit der Hemmung eines Körpers. Der Verstorbene, der nicht erkannt hat, oder nicht gewillt war für die in seinem Geist aufgetauchten mentalen Phänomene verantwortlich zu sein, wird jetzt die mentalen Phänomene durchmachen, die direkt mit menschlichen Körperformen zu tun haben.

Erkläre dem Verstorbenen zuerst seinen nachtodlichen Körper folgendermassen. Spreche die Person beim Namen an und lies ihr das Folgende vor:

*Höre mir gut zu. Es gibt das Phänomen einer über das Menschsein hinausgehenden Geburt. Als du die Ausstrahlungen der konstruktiven und dann der destruktiven Aspekte deiner früheren Seinsweisen erfuhst, warst du tatsächlich nicht fähig, sie zu konfrontieren [dich der Wahrheit hinzugeben] und du bist somit in einen Zustand der Bewusstlosigkeit hineingeglitten. Und nachdem du wieder zu dir gekommen bist, findest du dich jetzt in einem Körper aus Licht wieder, der deinem früheren Körper ähnlich ist und der die gleichen Möglichkeiten wie ein Körper mit Sinnen bietet, jedoch mit der Fähigkeit ausgestattet ist, sich so zu bewegen wie man will. Für Wesen, welche sich ausserhalb ihres Körpers befinden, bist du sichtbar, aber nicht für Wesen, welche in einem Körper sind. Ursprünglich ist dieser Körper das Ergebnis deiner Neugierde für ihn, und aus dieser Neugierde heraus hast du dir ein Gedankengebilde von ihm geschaffen und durch deinen Drang, ihn besitzen zu wollen, hast du verursacht, dass er bestehen bleibt.*

*Du wirst nun beginnen, Visionen über deinen zukünftigen Geburtsort zu haben. Anstatt dich von deinen Visionen über den Platz deiner Wiedergeburt mitziehen zu lassen, ruhe deinen Geist in einem Zustand von Nichtstun und sich nicht zu bemühen brauchen, aus. Lasse deinen Geist in einer ungeformten Leere und du*



*wirst davon befreit sein, einen Körper haben zu müssen, zu dem dich deine vergangenen Erfahrungen hinziehen.*

Damit die Person für die Zeitdauer des Körperwunsches in einem Zustand des Nicht-Denkens verharrt, lies ihr dies viele Male vor. Da es jedoch sein kann, dass die Person ihr geistiges Vermögen nicht in diesem Zustand halten kann, sprich sie mit ihrem Namen an und lies ihr das Folgende vor:

*Höre mir sorgfältig zu. Auch wenn dein Körper zu Lebzeiten blind, taub, gelähmt oder irgendwie anders beeinträchtigt war, wird der Körper den du jetzt hast, alle seine Sinnesorgane unbeeinträchtigt, vollständig und in bester Verfassung besitzen. Nimm dies als einen Hinweis dafür, dass du gestorben bist und in den mentalen Phänomenen des Geistes umherwanderst. Halte Folgendes im Bewusstsein: Du hast einen scheinbar fleischgewordenen Körper der deinem früheren Körper gleicht. Er ist mit allen Sinneskräften ausgestattet, mit der Fähigkeit der ungehinderten Bewegung, ist im Besitz wunderbarer, mentaler Kräfte und sichtbar für die Augen reiner himmlischer Wesen von ähnlicher Natur – dies ist eine Beschreibung deines jetzigen Zustands.*

*,Uneingeschränkte Bewegung' bedeutet, dass dein jetziger Körper kein Körper aus grober Materie ist. Er ist ein Wunschkörper und du hast die Macht, uneingeschränkt durch eine jegliche Wand, einen jeglichen Berg oder durch sonstige, physische Barrieren hindurchgehen zu können. Jedoch nicht, wenn es sich um den Körper eines sich kurz vor der Geburt befindlichen Babys handelt oder dem Gehirn eines unbesetzten Körpers.*

*Du bist mit der Fähigkeit zu wunderbaren Handlungen ausgestattet. Du kannst in einem einzigen Augenblick zu jedem Ort der Welt reisen. Du kannst die Fähigkeit ausüben, das was auch immer du dir wünschen magst, vor dir erscheinen zu lassen.*

*,Sichtbar für die Augen reiner himmlischer Wesen von ähnlicher Natur' bedeutet, dass allein jene Wesen, welche sich in einem ähnlichen Zustand wie du befinden, die Fähigkeit besitzen, deinen Körper zu sehen. Anstatt mit ihnen beschäftigt zu sein, ignoriere sie und halte deine Aufmerksamkeit in dem Zustand klaren Gedankens. Du wirst viele Orte wahrnehmen, von denen du dir vielleicht auf der Erde gewünscht hast, sie zu sehen und Menschen, gleich so als sähest du sie im Traum. Du wirst deine Verwandten und Freunde sehen und mit ihnen sprechen, aber du wirst keine Erwiederung erhalten. Du wirst denken, ,Ich bin tot, was soll ich bloss tun?' Und durch die Erfahrung dieses Verlustes wirst du dich ziemlich miserabel fühlen, aber mit diesem Schlechtfühlen wird garnichts erreicht. Hefte deine Aufmerksamkeit auf den Zustand des klaren Gedankens und hafte nicht an deinen Verwandten und Freunden oder deinen Besitztümern.*

*Tag und Nacht wird ein graues, schwaches Licht herrschen. Das ist das natürliche Licht aller Dinge und es breitet sich überall hin aus.*

*Du wirst damit fortfahren, für ein bis sieben Wochen oder auch länger in diesem Zustand zu bleiben, das hängt von deinen vergangenen Handlungen ab. Du wirst während dieser Zeit all die schwer auszuhaltenden und verwirrenden mentalen Phänomene erleben. Fürchte dich nicht vor dem was du siehst – es ist deine eigene, durch deinen Geist wandernde Aufmerksamkeit. Grosse schwarze Massen werden vor dir auftauchen und so gewaltige Rufe wie ‚Töte!‘ und ‚Zerstöre!‘ werden aus der Dunkelheit ertönen.*

*Menschen, welche viele böse Handlungen begangen haben, werden all ihre gemeinen Handlungen jetzt selbst wiedererfahren. Sie werden sehen, wie wilde Tiere sie angreifen, wie bitterkalte, grimmige Winde sie überkommen und Visionen davon haben, wie sie von vielen Menschen verfolgt werden. Personen dieser Art werden durch diese furchteinflössenden Anblicke und Geräusche in Angst und Schrecken versetzt und, ohne auf die Richtung zu achten, vor ihnen fliehen. Ihr Weg wird jedoch von drei ehrfurchtgebietenden Abgründen blockiert sein, welche als ein weisser, ein roter und ein schwarzer Abgrund erscheinen. Was sie aber in Wirklichkeit sind ist Ärger, Lust und Dummheit. Das Gefühl, in einen dieser Abgründe zu stürzen ist tatsächlich das gleiche Gefühl, wie in einen Mutterschoss hinein zu fallen, um wiedergeboren zu werden. Solltest du einer dieser Menschen sein, so denke daran, „Ich werde in eine glückliche Welt geboren werden“ und handle demgemäss, um es nicht zu vergessen.*

*Während man so den Geist erfährt werden diejenigen, welche viele gute Handlungen in ihrer Vergangenheit vollbracht haben, wunderbare Freuden und Glückseligkeit erleben und jene, welche weder gute noch schlechte Taten vollbracht haben, werden weder Leiden noch Freuden erleben, sondern einen farblosen Zustand der Langweile. Ganz gleich, welchen dieser Zustände du erfahren magst, fürchte dich weder vor dem Terror, noch vor den Wünschen, noch vor den Freuden, sondern denke daran: ‚Ich bin für all das was ich sehe und erschaffe verantwortlich‘ [ich gebe mich der Wahrheit von allem hin.] Denke dies, aber ohne zu denken, dass du es denkst. Verschont vom Geist wirst du dich in kurzen Erholungspausen wiederfinden, aber wiederum wird dich dein Geist zu noch mehr Herumwandern hinwegtragen. Aufgrund deiner Unfähigkeit, Kontrolle über deine Gedanken zu behalten, wirst du dich oft beunruhigt, ja selbst von panischem Schrecken ergriffen finden und zuzeiten ganz wirr sein. In diesem Zustand wird dir der folgende Gedanke einfallen: ‚Ich bin leider tot, was soll ich bloss tun?‘ und aufgrund dieses Gedankens wird das was du im Grunde bist, das was sich dessen bewusst ist, traurig sein und ein Gefühl von grossem Verlust und unendlichem Leid erfahren. Da du dich nicht an einem Ort niederlassen kannst, wirst du dich genötigt fühlen, weiterzugehen. Aber denke nicht über diese Dinge nach, sondern erlaube deinem geistigen Vermögen stattdessen, in einem ungeformten Zustand zu verbleiben.*

*Du wirst an dein Zuhause denken und wieder dort sein, und du wirst deine Verwandten und deinen eigenen toten Körper sehen und du wirst denken: ‚Jetzt bin ich tot, was soll ich bloss tun?‘ Und von intensivem Kummer niedergedrückt wird*

*dir der folgende Gedanke kommen: ‚Ach was würde ich nicht alles tun um wieder einen Körper zu haben.‘ Und mit diesem Gedanken im Geist wirst du umherwandern und nach einem Körper suchen.*

*Obgleich du in deinen eigenen, toten Körper wieder und wieder eintreten kannst, wird es dir nichts nützen und weil du keinen Platz finden kannst, in den du eintreten kannst, wirst du dich unzufrieden fühlen und die Empfindung haben, dass du in den Ritzen und Spalten von Gestein und Felsblöcken eingeklemmt bist. Obgleich du einen Körper suchst, handelst du dir nichts als Schwierigkeiten für dein Tun ein. Stelle den Wunsch nach einem Körper beiseite und behalte den Geist in einem ungeformten Zustand bei und während du dies aufrecht erhältst, wirst du Befreiung erlangen.*

Selbst dann kann es möglich sein, dass der Verstorbene durch die Unfähigkeit, den Geist zu konfrontieren [sich der Wahrheit hinzugeben] und die Aufmerksamkeit zu kontrollieren, seinen Zustand nicht erkannt hat. Sprich deshalb den Verstorbenen mit Namen an und lies ihm das Folgende vor:

*Dein Leiden wird durch deine eigenen, vergangenen Handlungen verursacht, für die du nicht gewillt warst, Verantwortung zu übernehmen. Es wird nicht von irgend jemand anderem verursacht. Denke daran, dass deine eigene, grundlegende Gutheit immer bei dir ist, egal was auch immer passieren mag.*

*Jetzt beginnt ein Überblick über all deine guten Taten im Vergleich zu all deinen üblen Taten. Wenn deine üblen Taten zur Sprache gebracht werden, wirst du versuchen zu lügen und sagen: ‚Ich habe keinerlei böse Taten getan‘. Dann wird deine eigene vergangene Daseinsweise, welche all deine bösen Taten verfolgt hat, deine Erinnerung hervorbringen und dir zeigen, was du gemacht hast. Zu Lügen wird dann sinnlos sein. Eine deiner vergangenen Seinsweisen böser Taten wird dann deinen jetzigen Körper in der schrecklichsten und schmerzhaftesten Weise quälen. Dein Körper wird aufgefressen und in Stücke zerhackt, aber du bist nicht in der Lage zu sterben. Du wirst wieder zu dir kommen und die Qualen werden sich immer wieder weiter und weiter wiederholen.*

*Fürchte dich nicht vor diesen Dingen. In Wirklichkeit ist dein Körper ein mentaler Körper der nicht sterben kann; ein Gebilde aus Nichts das du selbst erschaffen hast. Leere kann die Leere deines Körpers nicht verletzen. Bleibe bei Bewusstsein bei dem was geschieht.*

*Höre mir jetzt unabgelenkt zu. Der wahre Zustand des Geistes in dem Zustand den du gerade erfährst ist der leere Zustand der Bereitwilligkeit zu wissen und des Wissens, ohne von Einsichten oder Erkenntnissen unterbrochen zu sein. Diesen Zustand zu begreifen und zu verstehen ist das, was erleuchtete Wesen von allen anderen unterscheidet. Lasse dich jetzt nicht ablenken, da du jetzt in diesem Moment Erleuchtung erlangen kannst.*

*Vielleicht hast du den wahren Zustand des Geistes bis jetzt nicht erkannt, aber indem du es jetzt tust, wirst du die Befreiung deiner Selbst erreichen.*

Für den Fall, dass der Verstorbene eine ungebildete Person ist und völlig unfähig sein sollte, die Aufmerksamkeit zu kontrollieren, lies ihm das Folgende vor:

*Denke an die fähigste und schätzenswerteste Person die du je gekannt hast und behalte diesen Gedanken von ihr aufrecht, während all der Erfahrungen des Geistes durch die du hindurchgehst. Und selbst dann, wenn du wiedergeboren werden solltest, wirst du nicht verletzt werden.*

Es kann sein, dass der Verstorbene trotz deiner vorausgegangenen Instruktionen dem Geist gegenüberzutreten und dafür verantwortlich zu sein, die Befreiung doch noch nicht erreichen konnte. Es ist möglich, dass er die Wahrheit durch deine Anweisungen nicht erkannt hat. Mache dich deshalb noch einmal daran, sodass der Verstorbene Befreiung erlangt und sprich ihn mit Namen an und sage ihm das Folgende:

*Dir werden sechs verschiedenfarbige Lichter erscheinen: Trübes Weiss, trübes Grün, trübes Gelb, trübes Blau, trübes Rot und Schwarz. Diese verschiedenen Lichter werden versuchen, dich zu verschiedenen Wiedergeburten hinzuziehen. Ignoriere sie alle und denke an eine Daseinsweise von der allerhöchsten Ebene, die du dir vorstellen kannst. Denke eine Weile darüber nach und lass es dann hinwegschmelzen, bis ausser der Klarheit des Geistes nichts anderes mehr übrig bleibt. Und dadurch, dass du den Geist so beibehälst, findet keine automatische Wiedergeburt in einen Körper statt und die Erleuchtung wird erreicht.*

## B. DER PROZESS DER WIEDERGEBURT

oder

### DIE BEREITSCHAFT FÜR MENSCHLICHE KÖRPER VERANTWORTLICH ZU SEIN

Um nicht in einen Körper geboren zu werden, der das Mitglied einer unerwünschten Familie wäre, werden jetzt verschiedene Methoden beschrieben. Die folgenden Anweisungen sind deshalb sehr wichtig. Sprich den Verstorbenen beim Namen an und lies ihm das Folgende vor:

*Solltest du nicht verstanden haben, was mit dir passiert, so wirst du in diesem Augenblick aufgrund des Einflusses deiner vergangenen Handlungen den Eindruck haben, dass du entweder aufsteigst, dich auf einer ebenen Ebene bewegst, oder abwärts gehst. Diejenigen mit dem Gefühl des Aufstiegs werden den Eindruck*

*haben, an einen Ort des Glücklichseins zu gelangen. Diejenigen mit dem Gefühl sich auf ebener Ebene zu bewegen, werden den Eindruck haben, an einen Ort der Gleichgültigkeit zu gelangen. Und jene, welche ein Gefühl des Hinuntergehens haben, werden den Eindruck haben, an einem Ort des Elends anzukommen. Zu diesem Zeitpunkt tauchen die Anzeichen deines Geburtsortes auf. Das Folgende sind verschiedene Methoden, um sich von der Geburt in einen Körper, den man nicht gewählt hat, abzuhalten.*

- 1. Sei ernsthaft und hege eine reine Neigung zum Leben. Halte diesen Gedanken aufrecht. Gelingt dir das, dann wirst du nicht in einen unerwünschten Körper geboren werden. Sollte es dir nicht gelingen, diesen Gedanken aufrecht zu halten, dann wirst du mentale Bilder von Männern und Frauen in sexueller Vereinigung sehen.*
- 2. Wenn dies geschieht, dann halte dich davor zurück, zwischen den Mann und die Frau zu treten. Halte diese Zurückhaltung bei und du wirst nicht in einen unerwünschten Körper geboren werden. Gelingt es dir nicht dich zurückzuhalten, so wirst du spüren, wie du in einen Mutterschoss eintrittst und die Gefühle von Zuneigung und Widerwillen empfinden.*
- 3. Wenn du gerade dabei bist als männlich geboren zu werden, empfindest du einen intensiven Widerwillen dem Vater gegenüber und eine Anziehung zur Mutter. Wenn du gerade dabei bist als weiblich geboren zu werden, empfindest du einen intensiven Widerwillen gegenüber der Mutter und eine Anziehung zum Vater. Sei weder von Vater noch Mutter angezogen oder abgestossen, sondern behalte den Seinszustand Vater-Mutter in deinem Geist bei. Du wirst nicht in einen unerwünschten Körper geboren werden, wenn du erfolgreich dabei bist, diesen Gedanken aufrecht zuhalten.*
- 4. Sollte dir dies nicht gelingen, dann wirst du Halluzinationen von krachenden Tönen und ängstigenden Erscheinungen erfahren. Erkenne, dass es sich dabei lediglich um Phänomene des Geistes handelt und dass diese wie Träume sind. Ignoriere sie und sie werden sich auflösen. Kannst du sie erfolgreich ignorieren, dann wirst du nicht in einen unerwünschten Körper geboren werden. Sollte es dir nicht gelingen, diese Halluzinationen zu ignorieren, so gibt es eine letzte, anwendbare Methode.*
- 5. Denke diesen Gedanken: 'Alle Dinge sind mein eigener Geist'. Durch die Beibehaltung dieses Gedankens wird es dem Geist erlaubt, in einem unerschaffenen Zustand zu ruhen und das ist so, als ob man Wasser in Wasser giesst und es wird dir gelingen, von einem unerwünschten Körper frei zu bleiben.*

Diese verschiedenen, gerade angegebenen Methoden sind massiv und wirksam, um aus einem unerwünschten Körper draussen zu bleiben. Selbst Leute mit den durchschnittlichsten oder minimalsten Fähigkeiten sollten damit befreit werden. Du

magst fragen, warum das so ist. Erstens, es ist deshalb so, da der Verstorbene im nachtodlichen Zustand übermenschliche Kräfte der Wahrnehmung besitzt. Was auch immer an ihn gerichtet wird, er kann es sofort verstehen. Zweitens, obgleich der Verstorbene in einigen seiner physischen Fähigkeiten beeinträchtigt gewesen sein mag, im nachtodlichen Zustand sind sie alle vollkommen. Drittens wird der Verstorbene durch die enorme Notwendigkeit, Erlösung vom Geist zu finden, wegen der erschreckenden und einschüchternden Art des Geistes, den folgenden Gedanken haben, ‚Was wäre das Beste was ich tun kann?‘ und somit dem, was du zu sagen hast, enorme Aufmerksamkeit zollen. Und da der Verstorbene ungehindert ist, wird er sich sofort an den von dir zugewiesenen Platz begeben. Viertens hat er einen zehnmal klareren Verstand als vorher. Selbst wenn er vor dem Tod unintelligent gewesen sein mag, jetzt ist sein Intellekt ausserordentlich klar und fähig, Gedanken äusserst gut beibehalten zu können.

Dem Verstorbenen wurden deshalb viele Möglichkeiten aufgezeigt, die er sich zunutze machen kann, während er sich im nachtodlichen Zustand befindet. Nichtsdestotrotz gibt es viele Leute, die trotz sie angewiesen und erinnert wurden, durch das Vorangegangene nicht befreit werden. So sprich den Verstorbenen nocheinmal beim Namen an und lies ihm das Folgende vor:

*Wenn es unzweifelhaft für dich geworden ist, dass du dabei bist, geboren zu werden, dann wähle dir den Erdteil und das Land deines Geburtsortes aus. Wünsche dir, in ein Land spirituellen Fortschritts geboren zu werden. Bei der Flucht vor dem Geist wirst du die treibende Zwanghaftigkeit verspüren, in einen Körper eintreten zu wollen. Ignoriere solche zwanghaften Wünsche und du wirst die Kraft erlangen, einen Körper deiner Wahl auszuwählen.*

*Man kann zwischen zwei Wegen wählen. Zum Einen, behalte diesen Gedanken im Geist: Unter spirituell gesinnten Menschen von weisem Verstehen zu sein. Zweitens, stelle dir die Art von Person vor die du sein möchtest und behalte diesen Gedanken im Geist bei.*

*Trete nur in so einen Körper ein, für den du weder Abstossung noch Anziehung empfindest und dem gegenüber du ein Gefühl von völliger Unvoreingenommenheit und Neutralität hast.*

*Spezielle Anweisung:*

*Sollte es dir nicht möglich sein, dich von Anziehung oder Abstossung freizumachen, oder von den Wünschen eine gute oder schlechte Person zu sein, dann stelle dir das fähigste Wesen vor, das du dir vorstellen kannst und halte deine Gedanken auf dieser Identität.*

\*\*\*\*\*

Lies diesen gesamten Leitfaden mindestens dreimal mit Sorgfalt und mit Absicht vor und du wirst deinem Mitmenschen auf seinem Weg zur Selbstbefreiung geholfen haben.