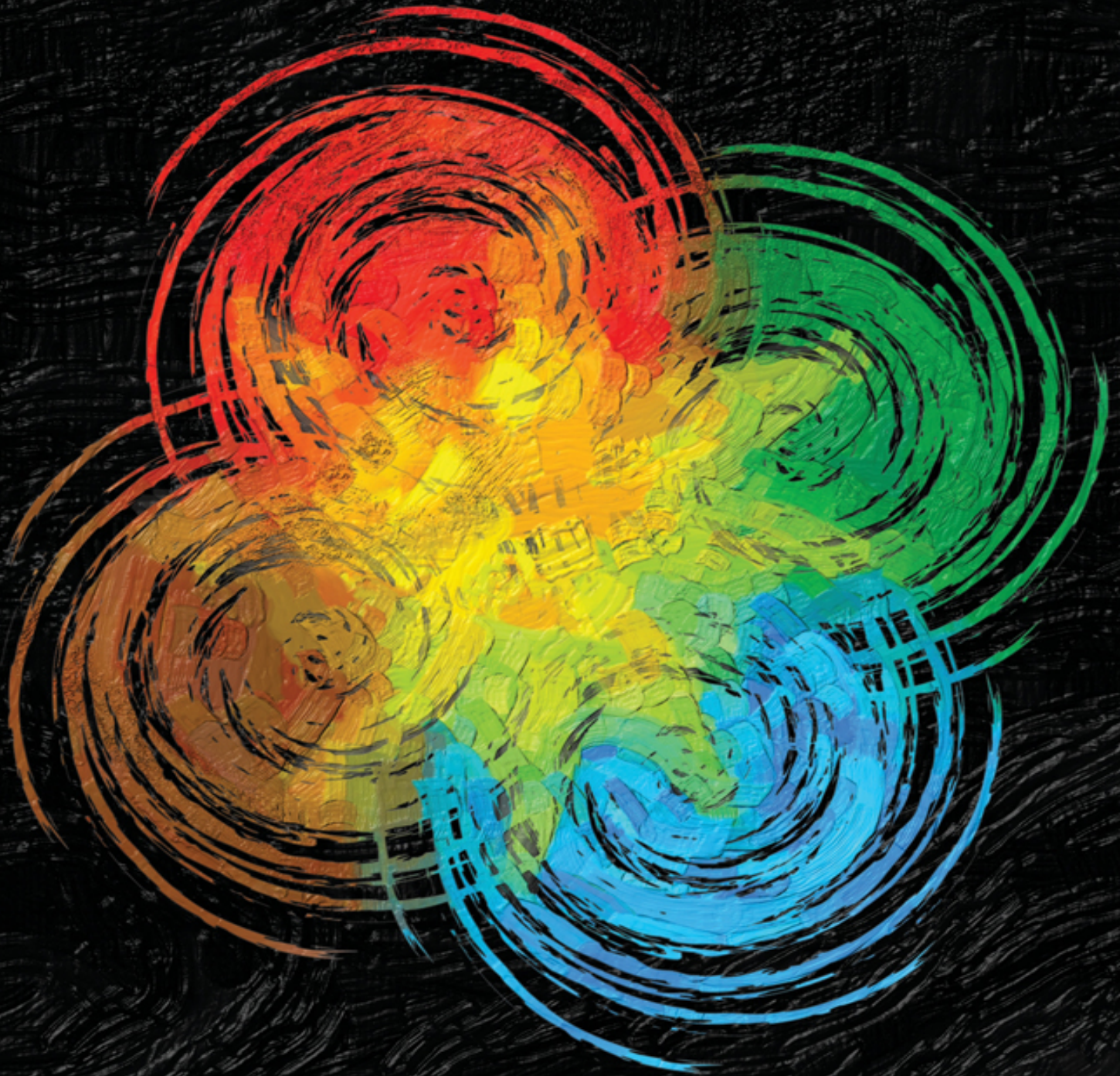


# **Vertiefung der 4 Elementelehre des Franz Bardon**



**von  
Johannes H. von Hohenstätten**

Mein Dank geht an Peter Windsheimer für das Design des Titelbildes.  
Des Weiteren an Ariane und Michael Sauter.

Für Schäden, die durch falsches Herangehen an die Übungen an Körper, Seele und Geist entstehen könnten, übernehmen Verlag und Autor keine Haftung.

## **Inhaltsangabe:**

Einleitung:

### **Feuer-Element**

Vorwort:

Zu den Problemen

1. Schlechte Konzentration

Den Gedanken nicht halten können

Probleme im Alltag

a) Arbeit

b) Familie

c) Schmerzen

d) Müdigkeit

e) Unlust

f) Unruhe

2. Sorgen über den Weg, ihn nicht zu schaffen

3. Schwankungen bei den Übungen

4. Leerer Kopf, verwirrt, durch den Wind

5. Probleme der Wachsamkeit bzw. abdriften in andere gedankliche Bereiche

6. Keine Kraft zum Üben

7. Tipps zur Geistesschulung

a) Gedankenbeherrschung

b) Bei Gedanklichem Angriff durch Schemen

c) Meditationen

8. Tipps zur Seelenschulung

a) Bewusst Essen

- b) Magie des Wassers und anderes
- c) Selbstlose Taten usw
- 9. Körperschulung
- 10. Willensschulung
  - a) Zusammenfassung
  - b) Auszug
  - c) Klausuren
  - d) Willensmagie
- 11. Beispiel eines Übungsablaufes nach Bardon
- 12. Wie ein magisches Tagebuch nach Bardon aussehen sollte
- 13. Wie die Abendkritik aussehen soll
- 14. Räucherungen zur Übungsunterstützung
- 15. Elementezeitentabelle nach Franz Bardon
- 16. Planetentabelle und Elementzugehörigkeit
- 17. Fludd - Tabelle
- 18. Zur Gedankenstille
  - a) „Wunder des Schweigens“
  - b) Die große Konzentration
  - c) Tipps zur Stille
  - d) Verschiedene Übungsmethoden

Schluss des ersten Elementes

Anhang: Fixierscheibe

## **Luft-Element**

Vorwort

1. Stufe - Die richtige Einstellung
2. Stufe - Gedankenkräfte nutzen
3. Stufe - Die Bejahung des Lebens

4. Stufe – Sorge in Sicherheit wandeln
  5. Stufe – Mut zum glücklich sein
  6. Stufe – Verwirkliche deine Wünsche
  7. Stufe – Fessele den Erfolg an dich
  8. Stufe – Schöpfertum wecken
  9. Stufe – Gläubig aus dem All schöpfen
  10. Stufe – Der Bund mit dem Schicksal
- Anhang – Ein paar praktische Hinweise

## **Wasser-Element**

### Vorwort

1. Sexualität  
Allgemeines
2. Mystik und Sexualität  
Esoterik-Magie-Mystik-Perversität  
Sexualmystik  
Beispiele für religiös gestörte Individuen
3. Zauberei und Sexualität  
Philosophie
4. Beherrschung des Triebes  
Goldene Regeln  
Transmutation  
Einige Nachträge  
Der mittelalterliche Hexenritt
5. Liebe  
Liebe als Weltprinzip  
Nächstenliebe anders gesehen  
Liebe deine Feinde  
Liebe ohne Taten ist tot

Das Hohelied der Liebe

6. Ehe

10 goldene Eheregeln

Ehe und Opfer

Der magische Ring

Eheleben und der Alltag

Vom mystischen Sinn der Ehe

Vom heiligen Ehesakrament

## **Erd-Element**

Vorwort

1. Zur Klärung des Begriffes „Schicksal“

2. Freier Wille?

3. Fehler und deren Ausgleich

4. Die hermetische Entwicklung

5. Die Bewertung des Leidens

6. Das Geheimnis des Leidens

7. Die Erde als Schule

8. Die Kunst des Leidens

9. Wiedergeburt – Der Weg des Schicksals

10. Das Gesetz des Opfers

11. Der Aufstieg zum Gottmenschen

12. Hohelied des Leidens oder Karma-Yoga

Schluss

## **Einleitung:**

Da die ursprünglichen vier Bücher je einem Element unterstanden, haben wir uns entschlossen, sie gemeinsam in einem Buch herauszugeben, weil der Zusammenhang besser gewährleistet ist. Das erste Buch „Hilfestellung zur 1. Tarotkarte des Franz Bardon“ untersteht dem Feuer; das 2. „Universelle Lebenskunst“ der Luft; das 3. „Sexualität, Liebe, Ehe aus hermetischer Sicht“ dem Wasser und das letzte „Was ist Schicksal“ dem Erd-Tattwa.

In diesen vier Büchern geht es um eine Ergänzung und praktische Erweiterung der Elemente-Lehre von Franz Bardon, die er in seinem Werk „Der Weg zum wahren Adepten“ der Öffentlichkeit zugänglich gemacht hat.

Wir bringen viel Hilfreiches, Neues, Interessantes und Aufschlussreiches, welches der Schüler erst durch jahrelanges mühevolleres Suchen und Forschen gefunden hätte. Franz Bardon schreibt nicht umsonst, dass man ganze Folianten über Magie und Mystik hätte schreiben müssen, wenn man alles erklären hätte wollen. Da wir aus eigener Erfahrung wissen, wie schwer dieses Studium ist, wollen wir dem ernsthaften Schüler der Hermetik ein wenig unter die Arme greifen und veröffentlichen dieses Arbeit.



# **Das Feuer-Element**

## **Vorwort:**

Wie komme ich dazu, so eine eigenartige Schrift zu verfassen? Aus zwei Gründen:

1. weil ich seit 25 Jahren den „Weg zum wahren Adepten“ von Franz Bardon gehe und dabei selber bemerke, dass man selbigen ohne Hilfe oder Tipps kaum gehen kann. Deshalb verfasste ich unter Beteiligung meines Freundes Anion diese Zeilen, welche den schweren Weg erleichtern sollen.
2. weil es immer wieder heißt, dass Franz Bardon so wenig Hilfreiches zu den Übungen geschrieben hat, wobei ich aber glaube, dass so ein hohes Wesen wie er es war, schon weiß warum. Der Grund liegt darin, dass er immer wieder betont, dass er nicht alles schreiben kann. Außerdem geht er davon aus, dass man die eigene Intuition nutzen soll, was aber die Wenigsten tun!

Ich habe in diesem Buch absichtlich alles knapp und kurz gehalten, damit der Schüler der Hermetik das selbstständige Denken nicht verliert!

Es gibt noch hunderte von Tipps und Hilfen, welche aber individuell gegeben werden müssen. Möge jedoch jeder Leser das rausholen, was er braucht und finden kann!

Soviel zum Feuer!

## **Lösungen zu den Problemen**

### **1) Schlechte Konzentration: Den Gedanken nicht halten können:**

- den Gedanken „wegschmeissen“ und das Ziel wieder aufnehmen
- kurz an die Gottheit denken (durch z. B. ein Gebet usw.) und dann wieder weiter üben
- abbrechen und die Übung nochmals anfangen
- kalte Getränke trinken, um sich zu erfrischen und die Konzentration zu verstärken
- nach den Elemente-Zeiten üben (siehe Tafel)
- Elemente-Kondensatoren richtig angewandt benutzen (trinken, einreiben, räuchern usw.)
- kurzzeitig spazieren gehen
- Gymnastik machen
- Atemzüge mit Frische, Kraft usw. nehmen
- den Glauben stärken durch Atem, Suggestion, Vorstellung, usw.
- kurzzeitig religiöse/okkulte Bücher lesen
- Perlenschnur verwenden und jeden Fehler „wegschieben“

### **Probleme im Alltag:**

#### **a) Arbeit:**

- abreden oder sich mit dem Partner austauschen; auch der Gottheit die Probleme erzählen (siehe Willensschulung)

#### **b) Problem mit der Familie - zum Abreagieren:**

- Händewaschen
- Sport betreiben
- kalte Getränke trinken
- das gegenteilige Denken
- sich ablenken
- sich kurzzeitig zurückziehen
- (weiteres siehe „Seelenschulung“)

### **c) Bei Schmerzen:**

- Schmerzmittel nehmen
- Magie des Wassers - den Schmerz ableiten
- Gymnastik zum Dehnen der Muskulatur
- Stellungswechsel bei Kreuzschmerzen
- Übung verschieben
- Übung ersetzen (siehe „Fragen an Meister Arion“ Seite 23, Kapitel 25)

### **d) Bei Müdigkeit:**

- frische Luft
- kalte Getränke
- kalte Waschungen
- Räucherungen (siehe entsprechendes Kapitel)
- Elemente-Zeiten oder Richtungen (siehe unten)
- Kaffee, Tee, Cola
- essen von Obst, Gemüse, Schokolade usw.
- scharfe Sachen essen usw.
- Bürsten
- leichte Schläge mit der flachen Hand auf die Oberschenkel usw.
- Sport
- Traubenzucker, Meerrettich
- Stellungswechsel: Liegen und Beine hoch oder den „Drachensitz“, „Buddhasitz“ (Vorsicht: Nicht übertreiben!)
- kaltes Wasser über den Puls laufen lassen
- singen von Gebeten, Hymnen, AUM
- heißes Wasser so heiß wie möglich trinken - gibt Energie
- (Mentale Stimulierung siehe „Fragen an Meister Arion“, Seite 39, Kapitel 61)

### **e) Bei Unlust:**

- Musik hören
- okkulte Filme schauen
- okkulte Bücher/Romane lesen
- Gebete sprechen usw.
- tanzen
- Natur anschauen, Waldluft atmen usw.
- nachdenken über den Grund der Unlust
- Schokolade macht froh und glücklich
- Übung verschieben
- Lust aneignen durch Atemübung usw.
- Johanniskrauttee und andere Tees trinken
- (Methoden die Phantasie zu steigern stehen in „Fragen und Antworten an Meister Arion“ auf Seite 26 Kapitel 32)

### **f) Bei Unruhe:**

- Sport betreiben
- in die Natur gehen
- Atemübung für Ruhe: Einatmen und dabei bis 3 oder 4 zählen, dann ausatmen und bis 3 oder 4 zählen; wie es individuell am besten passt. Das Gefühl entscheidet. Bitte mit Bedachtsamkeit! Den Erfolg verspürt man am angenehmen Kribbeln und dem Gefühl der Ruhe. Nicht länger als 5 min. machen.
- Baldrian usw.
- singen beruhigt!

## **2) Sorgen über den Weg - ihn nicht schaffen!**

- immer glücklich und zufrieden sein. Frei nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel
- sich der Gottheit schenken - üben ist Gottesdienst!
- seine Entwicklung der Gottheit schenken
- mit der Gottheit (z. B. mit dem Bild, Statue usw.) sprechen
- mit dem Partner reden
- an Meister Arion als Vorbild denken - hatte noch größere Probleme und hat sie auch geschafft!

### **3) Schwankungen bei den Übungen:**

- nachdenken, warum das so ist
- in den Seelenspiegel gucken
- Abendkritik machen und mit den Übungen in Bezug bringen
- nicht frustriert sein, denn das sind Dinge, die zum Weg gehören
- man kann auch seinen Misserfolg der Gottheit schenken, dann hat man nicht so schwer zu tragen
- negativer Zustand ist das beste Beruhigungsmittel überhaupt

#### **4) Leerer Kopf, verwirrt, durch den Wind:**

- eine Runde gehen
- Atemzüge usw.
- Frischluftzufuhr
- kaltes Wasser über die Handgelenke - Puls - laufen lassen
- Räucherungen
- Elemente-Zeiten/ Richtungen
- Kondensatoren (Vorsicht: Zu viel davon verändert den Charakter!)
- Gleichgültigkeit gegenüber „störenden Gedanken oder Gefühlen“!
- Glaubensstärkung
- singen von Gebeten usw.
- man sollte nur an eine Sache denken, an den Weg, an das Ziel, denn das Interesse bindet!



## **5) Probleme der Wachsamkeit bzw. abdriften in andere gedankliche Bereiche:**

- optimistisch denken hilft immer
- Glauben, Hoffnung, Selbstvertrauen stärken
- sich vom Misserfolg nicht beirren lassen
- immer das Ziel (Gott) im Auge behalten
- den Grund des Versagens ermitteln (Seelenspiegel)
- den Erfolg jede/n Woche/Monat an Hand des Tagebuches/ Seelenspiegels überprüfen
- mit der Gottheit sprechen und dabei auf die Intuition achten
- alles ins Tagebuch eintragen; was war der Grund für den Erfolg/Misserfolg
- Stichzettel mit Kurznotiz schreiben und aufhängen
- wie immer den Charakter stärken, in diesem Fall die Wachsamkeit
- siehe auch andere Probleme, da sich diese nämlich überschneiden

## 6) Keine Kraft zum Üben:

- Schokolade essen
- scharfe Sachen essen
- Kaffee usw. trinken
- Ägyptischer Göttersitz – beste Kraftquelle! Nicht den Kopf wenden – nicht kratzen – Hände auf die Knie – Hände berühren sich – Perlenschnur mit beiden Händen halten – das Asana hat die Form der Sig-Runen, die dem Hermetiker den Sieg über die Übung vermittelt
- Vitamine
- Medikamente (Vorsicht! Am besten nur pflanzliche!)
- Bananen
- Brennnessel oder Esskastanien fördern die Konzentration
- Atemübungen auf Kraft
- in die Sonne gehen
- Natur genießen
- Partner/Partnerin umarmen – gibt Kraft
- Traubenzucker
- Kraftboullion
- Nüsse (Studentenfutter), Paprika, Knoblauch usw.
- kaltes Wasser mit Lebenskraft und Idee laden wie z. B. Frische, Kraft usw.

## **7) Tipps zur Geistesschulung:**

- a) Zur Gedankenbeherrschung**
- b) Bei gedanklichen Angriff durch Schemen**
- c) Meditationen**

### **a) Zur Gedankenbeherrschung**

- Gedankenstille zur Vernichtung aller unerwünschten Gedanken
- durch vergöttlichte Eigenschaften das Ungleichgewicht – störende Gedanken und Gefühle usw. – unter Kontrolle bringen
- Wünsche nur an eine Sache binden, z. B. Charakterveredelung, Gedankenbeherrschung – das Ziel verwirklicht sich dadurch schneller
- vor den Spiegel setzen und über seine Probleme nachdenken bzw. imaginieren. Der Spiegel wirft das in ihm imaginierte Bild wieder zurück und verstärkt dadurch die Suggestionenwirkung: Ebenfalls durch Gebärden, Gesten, Mimik und Stellung kann man auf sich Einfluss nehmen, wenn man vor dem Spiegel sitzt
- vor der Stille über ein Problem meditieren und in der Stille – Vakuum – vermehrt „Kraft“ ansaugen
- Musik, Klänge unterstützen das Vorhaben; auch Gebärden unterstützen die Handlung
- Suggestion oder Atemzüge im Rhythmus der Schritte usw.
- Meditiere über die Probleme z. B. über die Veredelung; Gebet und Beichte vor der Gottheit leiten die Übungen besser ein