

# **DAS BUCH DES NOVIZEN**

## **Der Novize / Die Novizin**

Die Mindestanforderung für die Aufnahme in den IOT ist die 6 Monate tägliche, im Tagebuch aufgezeichnete, Arbeit mit dem folgenden Programm und, sofern dies geographisch möglich ist, weitere Arbeit mit einer Gruppe oder einem Tempel des IOT. In diesen 6 Monaten wirst du als Novize oder Novizin bezeichnet und hast einen Mentor oder eine Mentorin, eine Kontaktperson innerhalb des IOT, die dich bei deiner Arbeit unterstützt. In manchen Fällen, vor allem bei sehr erfahrenen Novizen, können Novize/in und Mentor/in ein individuelles Übungsprogramm erarbeiten. Das folgende Programm ist jedoch zentraler Bestandteil aller Übungsprogramme. Es besteht aus den folgenden Abschnitten:

## **Geisteskontrolle / Meditation**

Die Magie erfordert die Entwicklung der Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit bis zu einem Zustand intensiver Trance zu steigern. Die ersten Trainingsschritte darin erfordern Bewegungslosigkeit, bewusste Wahrnehmung und Kontrolle des Atems sowie die Fähigkeit, die Gedanken anzuhalten.

### **1. ASANA / BEWEGUNGSLOSIGKEIT**

Begib dich in eine Körperhaltung, die dich nicht schläfrig macht, und verharre darin. Während du das tust, beobachte dich selbst passiv.

ZIELE: 15minütige Bewegungslosigkeit, die bis auf 30 Minuten gesteigert werden kann. Fahre dann fort mit der Atemkontrolle. Praktiziere dies für sich und innerhalb anderer Arbeiten. Halte diese Ergebnisse und die aller folgenden Übungen in deinem magischen Tagebuch fest.

### **2. PRANAYAMA / BEWUSSTE WAHRNEHMUNG UND KONTROLLE DES ATEMS**

Wenn du in deiner Asana bist, lasse die Atmung allmählich immer tiefer und langsamer werden. Atme im vollen Bewusstsein des Einatmens, Atemanhaltens, Ausatmens und Ausharrens.

ZIELE: 15minütiges durchgehendes Atembewusstsein, das bis auf 30 Minuten gesteigert werden kann. Fahre dann mit der Gedankenkontrolle fort. Praktiziere dies in deiner Asana, für sich und innerhalb anderer Arbeiten.

### **3. GEDANKENKONTROLLE / PRATYAHARA / GEDANKENSTILLE**

Fördere die bewusste Wahrnehmung deines Gedankenflusses und versuche ihn anzuhalten und innere Stille zu erlangen.

ZIELE: Dauerhafte bewusste Wahrnehmung aufkommender Gedanken, Erfahrungen mit dem Anhalten des inneren Monologs und die Erkenntnis, wie schwierig dies ist.

## Magische Trancen

In der zweiten Übungsstufe wird die intensive Konzentration auf willkürlich ausgewählte Bilder und Klänge zur Vorbereitung der magischen Konzentration entwickelt.

### 4. KONZENTRATION AUF GEGENSTÄNDE

Starre intensiv Gegenstände an, wie z.B. eine Tasse, eine Wand, Wolken oder ein Feuer. ZIEL: Unentwegtes, beharrliches Starren ohne Ablenkung durch Gedanken oder optische Verzerrung des Gegenstandes.

### 5. KONZENTRATION AUF KLÄNGE / STIMMEN

Konzentriere dich auf imaginierte „audialisierte“ Klänge. Wähle einen aus einer oder mehreren Silben bestehenden Klang aus und wiederhole ihn im Geist.

ZIEL: Die Konzentration so weit auszudehnen, dass alle anderen Gedanken ausgeschlossen werden.

### 6. KONZENTRATION AUF BILDER

Visualisiere einfache, unbewegliche Formen und halte das Bild fest. Schreite dann fort zu komplexeren und beweglichen Formen.

ZIEL: Die nachhaltige Fähigkeit, die gewünschten Bilder jederzeit so viele Minuten wie möglich ununterbrochen vor dem geistigen Auge zu halten, ohne sie zu verzerren.

### 7. METAMORPHOSE / AUSWECHSELN VON GEWOHNHEITEN

Ändere irgendeinen unwichtigen Aspekt deines Denkens oder Verhaltens. Wähle eine kleine Gewohnheit aus und gib sie auf, während du zugleich eine neue Gewohnheit annimmst. Die Änderungen an sich sollten bedeutungslos sein, und es sollten nur solche ausgewählt werden, die Erfolg versprechend sind.

ZIELE:

- a) Gewohnheiten erfolgreich verändern. Erfolgreiche kleine Änderungen bilden die Basis für die große Selbsttransformation – „das Große Werk der Magie“.
- b) Zwei Geisteszustände sollten kultiviert werden:
  - Lachen: Invoziere es, indem du es dir selbst vorspielst, bis es real ist („Fake it until you make it“). Es ist das beste Gegengift gegen emotionale Unausgewogenheit, die durch magische Arbeit hervorgerufen wurde.
  - Weder/Weder: Austin Spares Nicht-Verhaftetsein/Nicht-Desinteresse ist der Zustand, in dem wir arbeiten können, „ohne nach Ergebnissen zu gieren“. Wir müssen zielstrebig sein, aber mit leichter Hand vorgehen.
  -

## Magie

Voraussetzung für diesen Abschnitt ist es, die vorherigen Abschnitte mit gewissem Erfolg bearbeitet zu haben. Gegenstände des Trainings sind Rituale, Sigillen, Divination und Traumarbeit.

## **8. BANNUNGSRITUALE**

Beschaffe dir eine magische Waffe und lege die Struktur deines Rituals fest. Es sollte wenigstens die folgenden Elemente enthalten: - einen visualisierten Schutzwall um dich herum - ein zentrierendes visualisiertes Bild, z.B. von deiner magischen Waffe oder Energiezentren in deinem Körper - Symbole der Macht, die mit deiner magischen Waffe gezogen werden - einen kurzen, aber entschlossenen Versuch, den inneren Monolog zu beenden

ZIELE: - Bereit zu sein für die magische Konzentration und Arbeit - Markierung der Zeitpunkte, zu denen die sogenannte „Realität“ „verlassen“ bzw. in sie „zurückgekehrt“ wird - Schutz des Magiers vor Besessenheit und anderen unkontrollierten Geisteszuständen - Psychische Selbstverteidigung Erlerne und beherrsche zunächst einige Bannungsrituale „von der Stange“ und entwickle dann vielleicht deine eigenen.

## **9. SIGILLEN & MANTREN**

Die drei Phasen bei der Arbeit mit einer Sigil oder einem Mantra sind die Herstellung der Glyphe/des Klangs, das Verbergen der-/desselben vor dem Bewusstsein durch Vergessen und die Ladung. Die Form der Sigil / des Klangs und das durch sie/ihn verkörperte Verlangen müssen rigoros aus dem normalen Wachbewusstsein verbannt werden. Die Sigil wird geladen, wenn der Geist durch Meditation zur Ruhe gekommen oder durch Erregung, wie z.B. in stark emotionalen Momenten oder beim Sex, gelähmt ist. Alternativ kann man, wenn ein anderes starkes Verlangen aufkommt, dieses opfern und sich stattdessen auf die Sigil konzentrieren. ZIEL: Durch Sigillenarbeit Resultate in der sogenannten „Realität“ erzielen. Achte darauf, die Einträge in deinem Tagebuch so vorzunehmen, dass sie dich nicht an den Zweck der Sigil erinnern.

## **10. DIVINATION**

Entwickle und protokolliere deine divinatorischen Arbeiten mit mindestens zwei symbolischen Systemen, wie den Runen, dem Tarot oder dem I-Ging. Experimentiere auch mit Wahrsagetechniken wie z.B. der Spiegel-, Kristallkugel- oder Feuerschau, und kinästhetischen Techniken wie dem Wünschelrutengehen.

ZIELE: Objektive Kenntnis von Ereignissen und subjektive Führung für deine Magie.

## **11. TRAUMARBEIT**

Führe ein von deinem magischen Tagebuch getrenntes Traumtagebuch, in dem du so bald wie möglich nach dem Aufwachen alle Träume festhältst. Es empfiehlt sich, ein Notizbuch und einen Stift in der Nähe des Bettes bereitzuhalten, um alles aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt, wenn du nachts aufwachst. Fahre dann damit fort, dass du dir durch intensive Visualisierung oder unter Zuhilfenahme von Sigillen ein Thema für das Träumen aussuchst. Wenn du das beherrschst, versuche dich in der Exteriorisation des Bewusstseins.

ZIEL: Zugang zur Traumebene finden durch luzides Träumen und "außerkörperliche" Erfahrungen.

## **Das Magische Tagebuch**

Jede Arbeit mit dem Buch des Novizen muss TÄGLICH, ergänzt durch deine eigenen Kommentare, im Tagebuch festgehalten werden. Wenn es dir lieber ist, kannst du persönlichere Eintragungen aus dem magischen Tagebuch heraushalten. Es wird empfohlen, dass du eine Arbeit, die du zum ersten Mal ausführst – z.B. ein Bannungsritual – vollständig darstellst. Später kannst du diese Arbeit verkürzt darstellen, etwa durch die Formulierung „KBPR – wird immer flüssiger“

## **Mentor/in und Novize / Novizin**

Wir sind nicht auf der Jagd nach Novizen, sondern interessieren uns nur für Leute, die sich in großem Umfang selbst motivieren können. Es liegt an DIR, den regelmäßigen Kontakt zu deiner Mentorin oder deinem Mentor zu halten. Wenn wir von dir eine Zeitlang nichts hören, müssen wir davon ausgehen, dass du zurzeit nicht an einem Noviziat interessiert bist. Das bedeutet nicht, dass der Zugang zu uns versperrt wäre, aber es läge dann an dir, dich um einen weiteren Kontakt zu bemühen.