

**Freie Scientologen**  
**Dipl.-Ing. Andreas Groß, Hauptstr. 3a, D 54608 Buchet**  
**FS Bulletin vom 1. August 2000R, revid. 8. Mail 2012 Ergänzung der Checkliste**

Wiedervervielfältigen

**PAB 7-Prozesse freigegeben**

Die hier inhaltlich korrekt wiedergegebenen PAB-7-Prozesse basieren auf dem PAB 7 (Professional Auditor's Bulletin), und der Korrektur in PAB 11 die Mitte August und Anfang Oktober 1953 von L. Ron Hubbard geschrieben wurden. Alle *kursiv geschriebenen* LRH-Zitate sind aus diesem PAB 7. Es gibt nur einen Grund, warum diese Prozesse als FSB neu herausgegeben werden: Damit diese Prozesse breit veröffentlicht und angewandt werden können, ohne dass dabei etwaige Copyrights verletzt werden. Denn ein Prozess oder Verfahren selbst ist nicht per Urheberrecht schützenswert, nur die freie Formulierung eines Autors. Ich habe mich bemüht, die Prozesse selbst unverändert hier wiederzugeben, um ihre volle Wirksamkeit zu erhalten.

**Sechs Schritte um die Beingness zu Verbessern**

Ron sagt, dass diese Prozesse leicht und schnell zu lernen sind.

Diese sechs unbegrenzt und leicht verwendbaren Prozesse können, jeder für sich oder in Kombination miteinander, einen Menschen ganz entscheidend verbessern.

Sie sind 1953 von Ron völlig neu entwickelt worden und noch nie da gewesen. Es sind Selbstauditing-Techniken, denn ein trainierter Auditor kann sie bei sich zur Verbesserung als Wesen anwenden. Egal in welchem Fallzustand Du bist, diese Prozesse sind für Dich. Wenn Du z.B. leicht exteriorisierst, machst Du die Prozesse halt exterior. Wenn Du bislang nicht exteriorisierst, wirst Du es bald tun.

Die Prozesse können in der folgenden Reihenfolge gelaufen werden, die auch ihre Wichtigkeit bestimmt:

1. 10 Minuten lang Nichts
2. Bewusste Duplikation
3. Raumhalten
4. Hinreichen und Zurückziehen
5. ARC-Rückruf
6. Der entgegengesetzte Pol

Du wirst einen entscheidenden Fallgewinn daraus ziehen können. Du wirst definitiv vom Track losgeest. Diese Scientology-Prozesse wirken viel einfacher, schneller und sicherer als Dianetik; sie bilden das Rückgrat der Scientology und sind selbstauditierbar.

Wenn Du dabei exterior gehst, fein. Gib Dir keine Anweisung, wieder in den Körper zurück zu gehen.

### **Mache 10 Minuten lang Nichts**

Dies bedeutet genau und wortwörtlich was der Titel sagt. *"Nicht 10 Minuten 'Entspannung', 'Abwechslung' oder 'Pause'. Es ist nicht zehn Minuten von Dir, einem Körper. Es ist nicht zehn Minuten Somatiken. Es bedeutet zehn Minuten lang kein Körper, keine Engramme, keine Wände, kein MEST-Universum, kein Geräusch, kein Gedanke, wirklich nichts. Das ganze Leben lang versucht er zu erlangen, zu arbeiten, zu sein, IRGENDETWAS wahrzunehmen. Nun lasst uns zehn Minuten lang überhaupt NICHTs haben. Das Erlangen von etwas erzeugt einen Einweg-Flow. Auch die Abwärtsspirale. Auch: Das einzige was der Analytische Mind nicht sein kann, denkt er - obwohl alles was er ist, ist Nichts - ist in MEST-Begriffen: Nichts. Wohlgemerkt: Die Angst vor NICHTS reicht aus, den Magen umzudrehen, denn Nichts ist der Tod selber."* Der Prozess braucht nicht auf 10 Minuten begrenzt werden. Manche ziehen sofortige Gewinne daraus, bei anderen stellen sich die Gewinne erst nach einer Weile ein. *"Früher oder später erfährt der PC, dass er nicht sein KANN, dass er sich nicht anstrengen muss, um zu sein. Was für eine Erleichterung!"*

Das physikalische Universum besteht auch gemäß der Quantenphysik im Grunde aus NICHTs.

Abhilfe, falls Dir bei der ersten Anwendung schlecht wird oder Du sogar krank wirst, gehe zum unten beschriebenen 5. Schritt "Selbstanalyse".

### **Bewusste Duplikation**

Der Thetan glaubt heute in seinen Wahrnehmungen völlig vom Körper abzuhängen, obwohl Du selbst fähig bist, auch ohne Verwendung der Augen zu sehen. Außerdem gibt es diesen schrecklichen Automatismus, alles zu duplizieren, was man sieht. Das erschafft kontinuierlich die Bank. Duplikation hilft Dir, das automatische-Bilder-Erschaffen wieder unter Deine bewusste Kontrolle zu bringen.

Der Thetan ist dem physikalischen Universum nicht so verpflichtet, daher kann er anfangs ohne Verwendung von Augen nicht so gut Bilder sehen.

Der Duplikationsprozess wird in den folgenden Stufen durchlaufen, wobei Du dir jeweils Gegenstände anschaust und dann eine geistige Kopie davon daneben stellst. Dabei spielt die Geschwindigkeit eine größere Rolle als die Qualität der Bilder:

1. mit den Augen des Körpers die erreichbaren physikalische Gegenstände.
2. Nach ein paar Minuten "schaust Du" mit geschlossenen Augen auf Gegenstände im Raum.

3. Dann Objekte ausserhalb des Hauses. Vortäuschen zu sehen reicht hin. Die Gewissheit kommt nach und nach. Das Nachbarhaus, Bäume, Verkehrsmittel... Über viele, viele Objekte.
4. Dann Dein eigener Körper und Körperteile aus verschiedenen Blickwinkeln.

### **Raum halten**

Dies ist eine spezialisierte Version von dem ersten Prozess und sehr tödlich für Aberration. Es wird ebenfalls in Stufen gemacht:

1. Greife mit geschlossenen Augen nach den zwei oberen Raumecken hinter Dir und bleibe daran interessiert und denke nichts. Weigere Dich, irgendetwas zu denken. Sei nur an den Ecken interessiert, Man kann das Stundenlang machen. Egal wie schlecht es einem geht, damit kannst Du Dich immer herausreissen, in die Gegenwart bringen. Dies handhabet jegliche Restimulation. Vielleicht exteriorisierst Du dabei, ohne dass es Dir bewusst wird.

2. Dann erzeuge unabhängig vom physischen Raum um Dich herum Deinen eigenen Raum, indem Du Dir mit dem geistigen Auge acht Raumecken erschaffst und diese Ecken ohne Anstrengung aufrecht erhältst. Alle Krankheiten resultieren letztlich aus dem Mangel an eigenem Raum und können mit diesem Prozess angegangen werden. Leute die Angst vor dem NICHTS haben können einfach keinen eigenen Raum erschaffen.

### **Hingreifen und Zurückziehen**

Es besteht aus einem Hingreifen-und-Zurückziehen in Bezug auf diverse Gegenstände, erst mit den Händen, dann mit Blicken und schließlich "sehend mit geschlossenen Augen".

### **ARC Rückruf**

Auditire die folgenden Anweisungen der vorletzten Liste aus dem Buch Selbstanalyse:

- *Rufe Dir eine Zeit zurück, die Dir wirklich real erscheint.*
- *Rufe Dir eine Zeit zurück, wo Du wirkliche Affinität für jemanden empfandest.*
- *Rufe Dir eine Zeit zurück, als jemand in guter Kommunikation mit Dir war.*
- *Rufe Dir eine Zeit zurück, als jemand Dir tiefe Affinität entgegen brachte.*
- *Rufe Dir eine Zeit zurück, als Du wirklich zu jemandem kommunizierstest.*
- *Rufe Dir eine Zeit zurück, als verschiedene Leute mit Dir völlig übereinstimmten.*

- *Rufe Dir ein Geschehnis aus den letzten beiden Tagen zurück, als Du Dich voller Liebe empfandest.*
- *Rufe Dir ein Geschehnis aus den letzten beiden Tagen zurück, als jemand Dir Zärtlichkeit entgegen brachte.*
- *Rufe Dir ein Geschehnis aus den letzten beiden Tagen zurück, als Du in guter Kommunikation mit jemandem warst.*
- *Rufe Dir ein Geschehnis aus den letzten beiden Tagen zurück, das Dir wirklich real erscheint.*

Auch die anderen Listen sind geeignet. Es kann auch noch darum ergänzt werden, dass man sich völlig fiktive Geschehnisse der Vergangenheit oder Zukunft ausmalt.

### **Der entgegengesetzte Pol**

Es gibt drei Universen: Das eigene, das des anderen und das MEST-Universum (näheres dazu im Buch "Grundlagen des Denkens").

Wir haben hier genügend Prozesse, um Dir Gewissheit in Bezug auf Dein eigenes und auf das MEST-Universum zu geben. Nun soll auch die Gewissheit über das Universum der anderen Person geschaffen werden. Im "Journal der Scientology - Ausgabe 16-G" vom Juni 1953 (abgedruckt im Tech Volume 1) werden die drei Universen und ihr Zusammenhang ähnlich dem ARC-Dreieck ausführlich behandelt und auch wie wichtig die Gewissheit auf drei Universen ist.

Es gibt zwei Phasen:

1. Du stellst Dir einen imaginären Punkt vor Dir, hinter Dir, über Dir und unter Dir vor, einen zur Zeit, und lässt den Punkt denken "Du wirst verspottet!" und Du antwortest: "Nichts da." Dann sagst Du dem Punkt "Du wirst verspottet!" und der Punkt antwortet: "Nichts da."

2. Im Prozess namens "Köpfe tragen" erstellst Du Dir eine Liste von Verbündeten, Feinden, Haustieren, Kollegen, Partnern und Objekten. Dann zieht man schnell im Geiste einen Kopf nach dem anderen (von diesen Leuten) über seinen eigenen. So bekommst Du auf effektive Weise einige Einsicht "in das dritte Universum" Deiner Mitmenschen. Wenn Du damit Schwierigkeiten bekommst, weil Du z.B. den einen oder andern Kopf nicht tragen magst oder bei einem hängen bleibst, dann mach weiter mit dem ersten Prozess: "Zehn Minuten lang Nichts".

Wenn es Dir also ernst damit ist, Deinen Fall zu handhaben, dann:

- setze oder lege Dich für eine halbe oder eine ganze Stunde lang hin
- mache das täglich für die nächsten zwei Wochen
- mache jeden dieser sechs Prozesse jeweils ein paar Minuten lang
- jedoch nicht länger als 10 Minuten

- alle Prozesse in einer Sitzung:
  - 1. Mache 10 Minuten lang Nichts**
  - 2. Bewusste Duplikation**
    - mit den Augen, Items im Raum
    - geschlossene Augen: im Raum
    - geschlossene Augen: draussen
    - Deine Körperteile aus verschiedenen Viewpoints
  - 3. Raum Halten**
    - 2 obere Ecken hinter Dir
    - ausweiten auf 8 Ecken um Dich herum: eigener Raum
  - 4. Hingreifen und Zurückziehen**
    - mit den Händen
    - mit Blicken
    - sehend mit geschlossenen Augen
  - 5. ARC Rückruf**
    - *Rufe Dir eine Zeit zurück, die Dir wirklich real erscheint.*
    - *- „ - , wo Du wirkliche Affinität für jemanden empfandest.*
    - *- „ - , als jemand in guter Kommunikation mit Dir war.*
    - *- „ - , als jemand Dir tiefe Affinität entgegen brachte.*
    - *- „ - , als Du wirklich zu jemandem kommuniziertest.*
    - *- „ - , als verschiedene Leute mit Dir völlig übereinstimmten.*
    - *Rufe Dir ein Geschehnis aus den letzten beiden Tagen zurück, als Du Dich voller Liebe empfandest.*
    - *- „ - , als jemand Dir Zärtlichkeit entgegen brachte.*
    - *- „ - , als Du in guter Kommunikation mit jemandem warst.*
    - *- „ - , das Dir wirklich real erscheint.*
  - 6. Der entgegengesetzte Pol**
    - Du lässt einen Punkt (über, unter, vor, hinter Dir) denken "Du wirst verspottet!" Antwort: "Nichts da." - Und umgedreht.
    - "Köpfe tragen" von Verbündeten, Feinden, Haustieren, Kollegen, Partnern und Objekten.

Andreas Groß  
für die Freien Scientologen