

Trance Healing

Bahar Yilmaz

Trance Healing

Der mediale Weg zu
Heilung und Selbstheilung

Ansata

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen
resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Ansata Verlag

Ansata ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

ISBN 978-3-7787-7452-6

Vierte Auflage 2021

Copyright © 2012 by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München

Gesetzt aus der ITC Garamond von

Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Für meine Eltern

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

I. Theorie 19

Englischer Spiritualismus und Trance Healing	21
Die Geistige Welt	25
Formen der Medialität und Sensitivität	37
Die vielen möglichen Zustände unseres Bewusstseins.	45
Die unterschiedlichen Formen des geistiges Heilens ..	62
Die Ebenen der heilenden Medialität	72
Die geistigen Voraussetzungen eines Mediums	82
Anwendungsgebiete des Trance Healing	93
Möglichkeiten der Heilung	113

II. Praxis 123

Kontaktheilung: Trance Healing für andere	125
<i>Vorab-Prozedere</i>	126
<i>Frühe Einstimmung</i>	127
<i>Kurzgespräch</i>	128

<i>Physische Vorbereitung</i>	129
<i>Mentale Vorbereitung</i>	131
<i>Spirituelle Vorbereitung</i>	134
<i>Das »Nichts«</i>	137
<i>Bodyscan</i>	138
<i>Abschlussgespräch</i>	139
Fern- und Stellvertreterheilung (»Proxyheilung«)	142
<i>Fernheilung inklusive Selbstheilung</i>	143
<i>Fernheilung in Trance</i>	147
<i>Fernheilung über eine dritte anwesende Person</i>	148
<i>Stellvertreterheilung mit einem Gegenstand</i>	151
<i>Stellvertreterheilung mit Wasser</i>	154
Trance Healing zur Selbstheilung	156
<i>Selbstheilung (Variante eins)</i>	157
<i>Selbstheilung (Variante zwei)</i>	162
Sitting in the Power	166
<i>Sitzen für die Geistige Welt (Variante eins)</i>	167
<i>Sitzen für die Geistige Welt (Variante zwei)</i>	174
Das Erleben des Trance Healing	178
<i>Trance-Healing-Demonstrationen</i>	178
<i>Aus meinen Erfahrungen mit Klienten</i>	183
<i>Erfahrungsberichte</i>	192
Schlussgedanken	196
<i>Danksagung</i>	202
<i>Kontakt</i>	205

Ein wichtiger Hinweis

Liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch will dir ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem du an dir selbst Heilung geschehen lassen und diese Erfahrung an deine Mitmenschen weitergeben kannst. Alle Übungen sind von mir und meinen Schülerinnen und Schülern ausführlich erprobt und praktiziert worden. Sie dienen deinem Wohl und überdies der spirituellen Kontaktaufnahme zu geistigen Heilenergien. Es liegt ganz in deiner Verantwortung, wie du die beschriebenen Techniken anwendest und einsetzt. Die hier vorgestellten Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt, die Informationen und Arbeitsanleitungen können und sollen aber ärztlichen und/oder therapeutischen Rat nicht ersetzen. Trance Healing kann unterstützend im Rahmen eines ärztlich geführten Therapieprogramms eingesetzt werden. Wenn du eine ausführliche Einführung ins Trance Healing wünschst, empfiehlt es sich, sich an ein professionelles Trancemedium zu wenden.

Vorwort

Du kannst davon ausgehen, dass es kein Zufall ist, dass dir dieses Buch in die Hände gefallen ist. Es hat einen ganz bestimmten Grund. Es mag sein, dass du schon viele Bücher zu ähnlichen Themen gelesen hast, und doch spürst du vielleicht eine ganz besondere Anziehungskraft, die von diesem Buch ausging. Das, was du im Moment in deinen Händen hältst, ist kein Werk rein menschlicher Natur, sondern ein Geschenk aus der Geistigen Welt. Die Geistige Welt freut sich darüber, dass du ihr in diesem Buch nun begegnen kannst. Sie will dich auf deinem spirituellen Weg begleiten.

Ich bin auch jetzt, während ich diese Zeilen zu Papier bringe, Medium, das heißt eine Mittlerin zwischen dem Jenseits und dem Diesseits. Durch mich, durch meine Vermittlung manifestieren sich die Botschaften und Lehren aus der Geistigen Welt in Worten. Doch weder macht mich das zu jemand Besonderem noch fühle ich mich dir oder irgendjemand anderem überlegen. Nur lebe ich in mehr als nur einer Welt, und die Geistige Welt ist für mich mindestens so real wie die diesseitige. Die Bestimmung, die Geistige Welt zu spüren, begleitet mich bereits mein Leben lang, ich spürte den »Ruf« schon sehr früh. Die Welt des Übersinnlichen war mir von klein auf nicht

fremd, und immer wieder versuchte ich mir einen Zugriff zu ihr zu verschaffen.

Meine Oma, in deren Obhut ich die ersten Jahre zu einem großen Teil aufwuchs, erzählte von verschiedensten Wesen, die sie überall zu sehen schien, ob dies in unserem Zuhause oder auf der Straße war. Für sie waren die geistigen Wesen überall spürbar und sichtbar. Sie sprach mit Freunden, die nur sie zu sehen schien, und wandelte unter den Sterblichen, als wäre sie keine von uns. Es ging von ihr eine extrem starke Anziehungskraft aus, sie zog Menschen und geistige Wesen aufgrund ihrer Liebenswürdigkeit geradezu magnetisch an.

Eines Tages bemerkte ich, dass ich genau dieselben Dinge sah wie meine Oma und dass sie aber für den Rest der Menschen in unserer Umgebung nicht selbstverständlich waren. Ich war während des Tages ständig von geistigen Wesen begleitet, wobei ich mit manchen bewusst kommunizieren, mit anderen nur über Gedanken Verbindung aufnehmen konnte. Meine erste konkrete außerkörperliche Erfahrung, die einer Art Trance sehr nahe kam, hatte ich mit etwa sechs Jahren. Körperlich lag ich in meinem Bett, mein energetischer Körper jedoch wanderte währenddessen durch die Zimmer unserer Wohnung. Ich ging durch die Räume – ohne Mühe und ohne dass ich gespürt hätte, wie sich meine Füße bewegen. Auch schien ich, um von einem Zimmer zum anderen zu gelangen, nicht mal eine Sekunde zu brauchen. Ich konnte mich mit meiner bewussten Intention innerhalb eines Moments an einen anderen Ort bewegen. Mir schien dies zum damaligen Zeitpunkt etwas Normales zu

sein, und ich dachte, dass dies wohl alle Menschen bis zu einem gewissen Grad tun könnten. Diese Art von Astralwandern passierte mir noch etliche Male, es legte sich erst, als ich mich mehr um die Schule und Ähnliches kümmern musste.

Die Zeit verging, meine Oma starb, und ich begann nun mein Leben in den zwei Welten allein fortzuführen. Meine übersinnlichen Wahrnehmungen verstärkten sich im Laufe der Jahre. Ich begann, Dinge, die in der Zukunft lagen, zu erspüren, das energetische Feld um Menschen herum zu sehen und nicht zuletzt auch Schmerzen und Leiden anderer wahrzunehmen. Es begann damit, dass ich unaufgefordert Familienmitglieder darauf ansprach, ob sie denn hier und dort Schmerzen hätten. Immer lag ich richtig, und mein Umfeld begann wahrzunehmen, dass die Dinge, die ich sagte, nicht nur die Hirngespinnste eines kleinen Mädchens waren, sondern Hand und Fuß hatten.

Schon bald quoll unser Zuhause von Menschen über, die von meinem Können gehört hatten und nun bei mir eine Antwort für ihre Leiden und Schmerzen suchten. Für sie war ich ein Mädchen mit einer außergewöhnlichen Gabe. Für mich hingegen bedeutete es das Natürlichste von der Welt, mich in die Körper der Menschen hineinzuspüren und wahrnehmen zu können, wie es ihnen ging. Manchmal erschienen mir Bilder vom Inneren ihrer Körper. Manchmal waren es aber auch ganz kurze Augenblicke von Empfindungen, Schmerz oder Beschwerden, die ich erhielt.

Neben meiner Fähigkeit, spüren zu können, worunter die Menschen litten, konnte ich ihnen auch helfen, ihre

Schmerzen zu lindern. Sie berichteten, dass ihre Beschwerden nachließen, wenn ich meine Hände auf ihren Körper legte. Mir war schon sehr früh bewusst, dass nicht ich es war, die Heilung schenken konnte, sondern dass ich als eine Mittlerin zwischen den geistigen Wesen und den Menschen auf Erden diene.

Geistige Wesen, Engel und diverse Energien waren meine ständigen Begleiter, auch wenn ich sie nicht immer mit meinen physischen Augen sah, spüren konnte ich sie auf jeden Fall. Ich konnte wahrnehmen, wenn sie sich mir näherten, und auch spüren, wenn sie einander abwechselten. Das taten sie sehr oft, es fühlte sich fast so an, als würde jedes einzelne Wesen mich mal testen und schauen wollen, wie gut es sich denn mit mir arbeiten lässt. Heute erkenne ich manchmal geistige Wesen, denen ich bereits in meiner Kindheit schon einmal begegnet war.

Mit wachsendem Alter merkte ich, dass ich mein außergewöhnliches Können erweitern wollte, und begann, meine übersinnlichen Wahrnehmungen mit Meditation und Yoga zu schulen und zu stabilisieren, sodass ich meine Fähigkeiten bald gezielter einsetzen und zudem willentlich ein- und ausschalten konnte.

Den Feinschliff meiner Sensitivität und Medialität sollte ein Aufenthalt in Stansted am Arthur Findlay College liefern. Ich landete mehr zufällig als gewollt im Trance-Healing-Kurs unter der Leitung von Steven Upton. Bereits bei der ersten Übung der Trance war für mich klar, dass es genau diese Methode des Healings war, mit der ich arbeiten wollte. Völlig mühelos glitt ich in den Zustand einer tiefen inneren Einkehr. Diese Empfindung hatte ich

jahrelang in meiner Meditationspraxis gesucht, und nun fand ich sie innerhalb von wenigen Minuten in dieser Trancetechnik. Gleichzeitig schien mir die Geistige Welt unbeschreiblich nahe zu sein, ich fühlte mich in jeder Faser meines Körpers und in jeder Schicht meiner Seele mit ihr verbunden.

Im Laufe des Kurses hatten wir Teilnehmer die Möglichkeit, in den Genuss einer Trance-Healing-Sitzung bei Steven Upton zu kommen. Ich nahm das Angebot in Anspruch und war voller Neugier, was mich denn erwarten würde. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich immer wiederkehrende Beschwerden mit meinen Ohren. Ohrgeräusche waren in meinem Kopf schon die Norm geworden, und ich hatte fast schon gelernt, mit der Lärmkulisse in mir zu leben. Als nun Steven Upton seine Hand auf meinen Rücken legte, begannen sich die Geräusche in meinen Ohren um einiges zu verstärken und ich spürte leichte Schmerzimpulse an den verschiedensten Stellen meines Körpers. Gleichzeitig breitete sich jedoch auch eine tiefe innere Ruhe in mir aus und ich fühlte mich auf unerklärliche Weise wohl und gut aufgehoben.

Steven Upton bewegte dann seine Hand in Richtung Nacken und berührte kaum spürbar mit ein oder zwei Fingern einen Halswirbel. Als hätte er über diese Stelle einen uralten, seit Langem vergrabenen Schmerz in meiner Seele wachgerufen, begann ich mit einem Mal schluchzend und völlig haltlos zu weinen. Bewusst konnte ich nicht wahrnehmen, weshalb ich weinte. Was ich jedoch spüren konnte, war eine tiefe und befreiende Erleichterung. Ich fühlte mich von einer sehr alten Trauer

erlöst und ließ sie mit meinen Tränen aus meinem Körper entweichen. So plötzlich wie das Weinen aufgetreten war, genauso plötzlich zog es sich bald wieder zurück. Mit einem Schlag stoppten meine Tränen. Mein ganzes Gesicht war nass, ich konnte jedoch den inneren Schmerz mit einem Mal nicht mehr spüren.

Nach der Sitzung gab mir Steven zu verstehen, dass ich wohl eine sehr tief sitzende traumatische Erfahrung in mir getragen hatte. Sie war so stark, dass sie sich ein Ventil gesucht hatte: meine Ohren. Über die Geräusche hatte mein Organismus einen Weg gefunden, mit der emotionalen Belastung umzugehen. Diese Erklärung machte für mich absolut Sinn, auch wenn ich mich an kein konkretes traumatisches Ereignis aus meiner Vergangenheit erinnern konnte. Irgendwie spürte ich jedoch die Wahrheit hinter seinen Worten.

Für einige Tage nach der Sitzung quälten mich meine Ohrgeräusche noch mehr als zuvor und eine Art Enttäuschung machte sich in mir breit. Ich dachte zu diesem Zeitpunkt, dass es wohl so sein sollte, dass ich mit der emotionalen Dysbalance so umging, dass sich meine Ohren »melden«. Fast hatte ich mich damit abgefunden. Nachdem aber fünf Tage verstrichen waren, hörten die Geräusche in meinem Kopf mit einem Schlag auf. Es wurde ganz still in meinen Ohren. Zuerst konnte ich es gar nicht glauben und wartete eigentlich schon darauf, dass der Lärm nach einigen Tagen wieder einsetzte. Das sollte aber nicht passieren. Die Geräusche in meinen Ohren waren weg. Meine Seele schien endlich Ruhe gefunden zu haben.

Es war die absolute Heilung von dieser sehr tief sitzenden Lärmkulisse in mir, die womöglich einen alten Schmerz zu übertönen versucht hatte. Bis heute hat sich dieser Zustand gehalten und meinen Ohren geht es so gut wie nie zuvor. Das einschneidende Heilungserlebnis hinterließ viele Spuren in mir und prägte meinen spirituellen Weg auf gravierende Weise. Ich tat alles in meiner Macht stehende, um diese Art des Heilens zu lernen und zu trainieren. Ich versuchte, immer näher mit meinen Geistführern in Kontakt zu kommen, und konnte beobachten, wie mein Team von Geistführern, Geisthelfern und Geisdoktoren mit jeder Trance-Healing-Sitzung, die ich abhielt, wuchs. Heute kann ich sagen, dass ich meine persönliche spirituelle Erfüllung im Trance Healing finden konnte.

Mit der Methode des Trance Healing kann ich nicht nur Menschen helfen, ich trete auch immer wieder mit meinem Höheren Selbst in Verbindung und spüre, was es heißt, sich auf höhere Dimensionen und Schwingungen einzulassen. Ich erkannte eines immer deutlicher: Wenn wir auf mediale Weise den Menschen dienen, tun wir es gleichzeitig auch der Geistigen Welt gegenüber. Indem wir Menschen Heilung vermitteln, geben wir auch geistigen Wesen die Möglichkeit, sich durch uns und für die gesamte spirituelle Welt zu entwickeln. Denn jegliches Leiden, sei es auf individueller oder globaler Ebene, entsteht aus einem Sträuben gegen eine notwendig gewordene Weiterentwicklung, aus einer Art Stagnation. Wenn wir auf unserem Weg stehen bleiben, leiden wir zwangsläufig. Denn es ist die Bestimmung unserer Seele, sich

weiterzuentwickeln und zu wachsen – und dies in jedem Moment und bei jeder nur möglichen Gelegenheit.

Damals war es für mich ein spiritueller Wendepunkt in meinem Leben und ein Geschenk, das Trance Healing erfahren und lernen zu dürfen. Ich durfte und darf bis heute daran wachsen und mich und die Geistige Welt besser kennenlernen. Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, dass du mindestens genauso viel Inspiration, Freude und spirituelle Erfüllung im Trance Healing findest wie ich. Und genau dies wünscht sich auch die Geistige Welt für dich.

I. Theorie

Das Thema Heilung ist in aller Munde und kann kaum noch aus dem esoterischen Bereich weggedacht werden. Egal, ob es sich um Meditation, Medialität, Yoga oder Spiritualität ganz allgemein handelt, Menschen erhoffen sich stets Heilung auf den verschiedensten Ebenen ihres Seins. Sie erwarten Heilung von erlebten Traumata, vergangenen Gräueln, negativen Erfahrungen, chronischen Schmerzen und vielen anderen Einschränkungen und Beschwerden.

Leiden und Schmerzen können sich jedoch nicht nur auf das jetzige Leben beziehen, sondern auch aus früheren Inkarnationen in das gegenwärtige Leben hineingetragen worden sein. Oftmals geschieht es, dass die Suche nach Heilung mit der Suche nach den Ursachen des Leidens verwechselt wird und man sich jahrelang wundert, wieso keine Heilung einsetzt. Allein die Tatsache, dass man den Grund für bestehende Schmerzen kennt, garantiert keineswegs die Heilung. Es gibt heute so viele verschiedene Methoden, die Gründe für ein körperliches oder seelisches Leiden zu identifizieren, von Familienaufstellungen und Reinkarnationstherapien bis hin zu exorzistischen Ritualen.

Wieso aber bleibt in den häufigsten Fällen eine wirkliche Heilung aus oder liefert zumindest nicht die erhofften Resultate? Heilt es den Menschen denn wirklich, zu wissen, woher die Störung in seinem System kommt? Im Hinblick auf das Trance Healing müssen wir diese Fragen mit einem Nein beantworten. Wir als in weltlichen Dimensionen eingesperrte und physischen Grenzen ausgesetzte Geschöpfe können nur mit übermenschlicher Anstrengung alle Ursachen von Leiden, die mehrdimensional sein können, erkennen und aufheben. Oftmals ist es auch so, dass uns eine gewisse Vogelperspektive auf all unsere verlebten Leben fehlt und wir nur aus der weltlichen Begrenztheit heraus unsere Situation beobachten und analysieren können.

Gänzlich anders ist es, wenn wir die Geistige Welt in den Heilungsprozess mit einschließen. Genau dies geschieht im Trance Healing.