

AURA  
COACHING



BAHAR YILMAZ

# AURA COACHING

Die Transformation des Planeten  
und ihr Einfluss auf den Energiekörper  
des Menschen

Praxisbuch

*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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*  
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Ansata Verlag  
Ansata ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-7474-8

Erste Auflage 2013  
Copyright © 2013 by Ansata Verlag, München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Sean Gladwell / shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.ansata-verlag.de](http://www.ansata-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
<b>Die Transformation der Erde . . . . .</b>	<b>15</b>
Inspiration und Hilfe aus der Geistigen Welt . . . . .	18
Die energetische Verwandlung und die Schwingungs- erhöhung auf unserem Planeten . . . . .	23
Was ist Energie, was heißt Feinstofflichkeit? . . . . .	31
<b>Die Aura: das elektromagnetische Feld des Menschen . . . . .</b>	<b>37</b>
Das Schwarzfeld und die Vitalhülle . . . . .	40
Die Aura . . . . .	44
Das Morpho-Feld . . . . .	56
Das Nirwana-Feld . . . . .	61
<b>Die neue Aura in der Zeit der Transformation . . . . .</b>	<b>65</b>
Die absolute Interaktion von Energien . . . . .	65
Neue Aura-Typen . . . . .	68
Versorgungsquellen der Aura . . . . .	71
Die neuen Aura-Felder . . . . .	74
Der energetische Metabolismus der Aura . . . . .	77

<b>Die Chakras: unsere Energietransformatoren</b> . . . . .	81
Das Chakra-System . . . . .	81
Das Marma-System . . . . .	89
Die neue Form der Chakras und Nadis . . . . .	90
<b>Praktische Vorbereitungen zum Aura-Coaching</b> . . . . .	97
Zugang zur sensitiven Kraft über mentale Umprogrammierung . . . . .	98
Die erfolgreiche Arbeit mit der Aura . . . . .	104
Räume energetisch ausgleichen . . . . .	106
Sich auf die Aura-Energie einstellen . . . . .	111
<b>Hellsichtig, hellfühlilig oder hellwissend – das Aura-Lesen lernen</b> . . . . .	119
Erste Spürübungen . . . . .	120
Aura-Sehen . . . . .	128
Aura-Fühlen . . . . .	144
Aura-Wissen . . . . .	151
Aura-Scan . . . . .	154
Chakra-Scan . . . . .	158
<b>Das eigentliche Aura-Coaching</b> . . . . .	163
Ablauf eines Aura-Coaching . . . . .	164
Das Aura-Training . . . . .	169
Aura-Felder gezielt ausgleichen: in Partnerschaft und Liebe . . . . .	209
Aura-Felder gezielt ausgleichen: im Beruflichen . . . . .	238

<b>Die Aura-Diät</b> . . . . .	241
Typische Probleme mit dem Essen . . . . .	242
Formen des unheilsamen Essens . . . . .	251
Was tut mir gut? . . . . .	259
Konkrete Tipps für unsere Zeit . . . . .	263
<b>Hybridseelen: die neuen Seelen auf der Erde</b> . . . . .	269
Was sind Hybridseelen? . . . . .	270
Hybridseelen und ihre Familien . . . . .	277
Die Anzeichen für eine Hybridseele . . . . .	280
Bist du eine Hybridseele? . . . . .	291
Das Leben als Hybridseele nutzen . . . . .	293
Schluss und Danksagung . . . . .	297





## Verzeichnis der praktischen Übungen

- Ein kleines Experiment 32
- Mentale Umprogrammierung zur Aktivierung der medialen und sensitiven Kräfte 100
- Einstimmung auf die Aura 115
- Farben erspüren 121
- Informationen erspüren 124
- Reinigung der Augen mit Tratak 129
- Energie von einem Gegenstand sehen 131
- Scharf-unscharf-Sehen 133
- Die Aura sehen 134
- Aura-Typen und Bewegungen erkennen 138
- Die eigene Aura sehen 140
- Gegenstände oder Auras übers Wasser lesen 142
- Intuitives Aura-Sehen einer Person 144
- Die Körpersignale (re-)aktivieren und wahrnehmen 146
- Die eigene Aura erspüren 148
- Die Aura von anderen spüren 150
- Den Geist beruhigen 153
- Aura-Scan 155
- Körper-Scan mithilfe des Kristallstrahls 157
- Chakra-Scan 159
- Die Wechselatmung 192
- Chakra-Meditation 195
- Ein kleines Schutzritual 206
- Mitgefühlsmeditation 217
- Verbannung von Fremdenergien aus der Beziehung 227
- Negative Gedanken neutralisieren 235
- Karma auflösen mit Saint Germain 237
- Kleines Ritual vor dem Fleischkonsum 249
- Wie wirken die einzelnen Nahrungsmittel auf mich? 261

## **Vorbemerkung**

Alle Informationen und Übungen in diesem Buch sind gewissenhaft und in langjähriger Praxis von mir ausgearbeitet und getestet worden. Dennoch sollte dir bei der Anwendung der praktischen Angebote bewusst sein, dass die Arbeit mit und an der Aura viel Achtsamkeit und Sorgfalt verlangt.

Zudem rate ich dringlich von jeglichen im Buch beschriebenen Übungen ab, wenn du unter Einfluss von Psychopharmaka, Alkohol oder Drogen stehst.

Weiterführende Infos und Seminar- bzw. Ausbildungsangebote findest du auf meiner Website – siehe Anhang.

## Vorwort

Seit ich denken kann, beschäftige ich mich nun mit spirituellen Themen. Von klein auf war ich mit Energien vertraut und hatte die Gabe, sie sehen und spüren zu können. Insbesondere seit Beginn des Jahres 2012 aber nahm ich verstärkt Energien und Wesenheiten wahr, die ich bis dahin nicht gekannt hatte und die mir keinesfalls vertraut waren. Täuschte mich meine Wahrnehmung oder gab es wirklich eine energetische Revolution auf unserem Planeten?

Meine Beobachtungen wurden immer öfter bestätigt, und ich sah mich selbst inmitten eines spirituellen Durchbruchs. Davor hatte ich sehr oft das Gefühl gehabt, immer nur Häppchen der ganzen Wahrheit zu erhalten, aber nie das gesamte Bild. Es gab viele wundervolle Lehrer, denen ich begegnet bin und von denen ich sehr viel lernen durfte. Aber fast jeder von diesen sah, genauso wie auch ich zu dem Zeitpunkt, nur einen Teil der ganzen Wahrheit. Ich fragte mich, ob es denn nicht mehr gäbe, was man auf dem spirituellen Pfad erkunden könnte. Mir erschien es zeitweise fast so, als wäre mein Denken nicht weit und entwickelt genug, um die ganze Wahrheit zu sehen und zu verdauen.

Und dann diese neuartigen Beobachtungen. Sie deckten sich auch eins zu eins mit den Aussagen, die ich im Rahmen von Channelings mit verschiedenen geistigen

Wesen erlangt hatte. Viele Botschaften, die ich und auch andere Menschen vor dem spirituellen Durchbruch erhalten hatten, waren in ihrer Form und auch Formulierung eher beschränkt, damit sie von unserem menschlichen Sein angenommen und verdaut werden konnten. Somit erhielten wir immer nur so viel, wie wir auch wirklich zu wissen vermochten. Die geistigen Wesen waren stets darauf bedacht, dass wir nach dem Erhalt von Botschaften immer noch in der Lage waren, unser tägliches Leben zu führen, dass wir immer noch Mensch sein konnten. Jetzt aber war etwas anders geworden.

Kurz bevor ich begann, dieses Buch zu schreiben, erfuhr ich eine Art Erleuchtung. Alles Wissen, das ich bis zu diesem Zeitpunkt angesammelt hatte, kam mir mit einem Schlag so simpel und unvollständig vor! Ich hatte plötzlich die Möglichkeit, wirklich zu jeder Zeit mit geistigen Wesen und Wesenheiten aus anderen Sphären in Kontakt zu treten und mir alle Informationen einzuholen, die notwendig waren. Parallel dazu entwickelte ich mich auch auf persönlicher Ebene in einem rasanten Tempo weiter. All meine Unsicherheiten und Zweifel schienen sich aufgelöst zu haben, und ich fühlte mich im Fluss des Lebens geborgen. Mich verließ auch schlagartig das Gefühl, dass ich im Geburtenkreislauf der Erde gefangen und mit Karma belastet sei. Ich fühlte mich frei – und genau dieses Gefühl möchte ich dir mit diesem Buch vermitteln. Es geht mir nicht nur darum, dir nahezubringen, wie es ist, mit Energie zu arbeiten, sondern vielmehr darum, in dir den Samen für eine Erkenntnis zu legen, die dein ganzes Leben verändern kann.

Für dich ist es nun, wie für so viele andere Menschen auf der Erde, an der Zeit, einen spirituellen Durchbruch zu erlangen und das Wissen, das du dir angeeignet hast, zu erweitern und zu vertiefen. Das ist das Wunder unserer Zeit, dass wir nun erwachen und das göttliche Prinzip in seiner Gänze sehen dürfen, wenn wir uns dafür entscheiden. Dafür ist es aber auch wichtig, alles bisher Gehörte zur Seite zu schieben und die spirituelle Welt mit neuen Augen zu sehen. Deine Reise begann mit deiner Geburt auf diese Erde und soll dich nun in das Licht der Wahrheit führen.



# Die Transformation der Erde

Was geschieht derzeit mit der Erde? In welche Richtung entwickeln wir Menschen uns? Wie wird es mit der Natur weitergehen und was erwartet uns noch alles? Vielleicht gehen dir diese Fragen auch schon seit Längerem durch den Kopf. Seit ich denken kann, war ich ständig mit der Frage beschäftigt, was die Erde zusammenhält, wie sie sich entwickeln und was aus uns Menschen werden wird. Diese Fragen haben mich bis heute nicht losgelassen, und da ich unschätzbar wertvolle Antworten und tiefe Einsichten erhalten durfte, sehe ich es als eine meiner Lebensaufgaben an, anderen mit diesem Buch mehr Klarheit in diesen Themen zu verschaffen. Die wertvollsten Informationsquellen, die mir dafür zur Verfügung stehen, sind einerseits meine Arbeit mit Klienten und zum anderen die Channelings, die ich durchführe. Aus beidem erfahre ich unentwegt neue Zusammenhänge.

Auf die Channelings bin ich mehr zufällig als bewusst gestoßen und setze sie heute sowohl zu Therapiezwecken für meine Klienten als auch dafür ein, um Informationen zu erhalten. Roy Martina, ein holistischer Arzt

und spiritueller Coach aus den Niederlanden, in dem ich einen spirituellen Begleiter und Freund gefunden habe, versuchte mich einst in einem Trancezustand mit meinem Höheren Selbst zu verbinden. Dies gelang ihm sehr gut, nur meldete sich nicht konkret mein Höheres Selbst, sondern ein Wesen, das sich Elohijm nannte. Elohijm sprach davon, mein Höheres Selbst, aber auch gleichzeitig ein engelhaftes Wesen aus der Geistigen Welt zu sein. Sie sei direkt mit der Schöpferquelle verbunden und verfüge über alle Informationen im Universum. Erstaunlicherweise lieferte sie auch Roy persönliche Informationen über Dinge, von denen ich nichts wissen konnte. Sie schien auf ein Reservoir an Wissen zuzugreifen, auf das ich in einem bewussten Zustand keinerlei Zugriff hatte.

Diese allererste Verbindung mit meinem Höheren Selbst werde ich nie vergessen, dieses Erlebnis hat sich tief in mein Inneres eingraviert. Dies lag vor allem auch daran, dass ich nach dem Kontakt zu Elohijm deutlich spüren konnte, wie ich mit Gott verbunden bin, und dass sich meine Schwingungsfrequenzen extrem veränderten. Es war aber noch eine weitere Besonderheit eingetroffen. Ich war nicht nur in eine Trance gegangen, in der ich selbst alles noch bewusst mitbekam, sondern in einen Zustand, den man hypnotisches Koma nennt. Konkret gesagt ist das ein Zustand, in dem man nichts mehr von all dem, was man spricht oder tut oder was das gechannelte Wesen sagt, mitbekommt. Ich kann mich – und so ist das auch heute bei Channelings – auch im Nachhinein an nichts mehr erinnern, es sei denn Elohijm schickt



mir innere Bilder, die für mich oder als Ergänzung zu den erhaltenen Informationen wichtig sind. Ansonsten muss ich die Channelings aufzeichnen, damit ich selbst nachher erfahren kann, was genau gesagt wurde. Aus welchen Gründen dies so ist, kann ich nicht genau sagen, aber ich denke, dass Elohim es bis aufs Geringste reduzieren möchte, dass sich mein bewusster Verstand in die Channelings einmischt. Dies könnte natürlich sehr leicht und schnell passieren, wenn ich in einem leichten Trancezustand oder sogar im Wachzustand channeln würde.

Mittlerweile setze ich diese Methode der Verbindung zum Höheren Selbst, auch Trance Coaching oder Higher Self Healing genannt, sogar bei meinen Klienten ein, wenn Bedarf besteht, ihre Seelenessenz sprechen zu lassen und Informationen über den Seelenplan einzuholen. Das Höhere Selbst ist dabei auch die einzige Instanz, die in der Lage ist, den Seelenplan zu ändern. Solche Trance Coachings mit anderen nutze ich nun auch immer wieder dafür, bereits von Elohim erhaltene Informationen zu überprüfen. Ich bin womöglich eine der spirituellsten und zugleich kritischsten Personen, die es gibt. Mein Wunsch nach Beweisen bringt mich so weit, dass ich meine eigenen Channelings infrage stelle und sie über andere »Kanäle« gegenchecke. So habe ich dann im besten Fall eine Information, die nicht nur von einer, sondern von mehreren Quellen bestätigt wurde. Es ist ein tolles Gefühl, wenn mehrere channelnde Menschen die gleichen Informationen abliefern, obwohl sie sich nicht kennen und nichts von den bereits gelieferten Aussagen wissen. Vor diesem Hintergrund kannst du davon

ausgehen, dass alles, was du in diesem Buch vorfindest, seien es die Übungen, die Informationen oder die Methoden, aufs Genaueste erprobt und überprüft wurde.

## Inspiration und Hilfe aus der Geistigen Welt

Die Zeichen sind sehr deutlich. Es ist ein kosmischer Wandel im Gange, der sich auf unserem Planeten in Form einer Schwingungserhöhung vollzieht und von einem Transformationsprozess begleitet wird. Kein Lebewesen, kein Mensch, kein Tier und keine Pflanzen bleiben von diesen energetischen Veränderungen unberührt, und dies erfordert mehr und mehr, dass wir beginnen, Energien wahrzunehmen und mit ihnen auf heilvolle Weise umzugehen. Die Stunde des Wandels ist eingeläutet, und ich werde dich dabei ein Stückchen begleiten, wenn du magst.

Mir geht es vor allen Dingen darum, dir zu vermitteln, wie wichtig es ist, sich gegenseitig in diesen intensiven Tagen des Wandels zu unterstützen. Jedes Mal, wenn du jemand anderem hilfst, sich auf der spirituellen Ebene weiterzuentwickeln, hilfst du in Wahrheit dir selbst. Wenn du in der Lage bist, Energien zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten, kannst du Freunden und der Familie helfen, die eigene Transformation anzukurbeln. Das ist meiner Meinung nach der springende Punkt, wenn es darum geht, diesen Wandel als eine Gelegenheit für eine Bewusst-

seins Erweiterung wahrzunehmen: Nur wenn du bereit bist zu helfen, wirst du in der Lage sein, auch dir selbst zu helfen. Und es wird auch dir geholfen. Das Aura-Coaching kann dir dabei sehr wirksame Methoden an die Hand geben.

Bevor ich damit begann, das Manuskript für dieses Buch anzufertigen, hatte ich eine sehr berührende Begegnung – eine Begegnung mit einem Engel namens Clara. In dieser Nacht, als ich in meinem Bett lag und die Augen schloss, spürte ich in mir den Drang zu beten. Dies hatte ich schon sehr lange nicht mehr getan, aber nun war der Wunsch so tief, dass ich ihm nachgab. Mein Gebet war an Gott und die Geistige Welt gerichtet, damit sie mich für dieses neue Buch inspirieren und begleiten mögen. Folgendes Gebet richtete ich an den Himmel: »Liebe Geistige Welt, liebe Engel und lieber Gott! Ich bin in tiefster Dankbarkeit und Liebe mit euch verbunden und lasse jeden Tag das göttliche Prinzip in mir wirken. Heute bitte ich um eine spezielle Begleitung aus der Geistigen Welt, die mich für mein neues Buch zum Aura-Coaching inspirieren und mir all das aufzeigen möge, was für die Menschheit und ihre spirituelle Weiterentwicklung wichtig ist und durch mich zu Papier gebracht werden kann. Ich öffne mein Herz für die Liebe der Geistigen Welt und danke für alle Güter, mit denen ich jeden Tag beschenkt werde.«

Diese Zeilen, die wie von selbst aus mir herauskamen, noch im Kopf haltend sank ich in einen tiefen angenehmen Schlaf. Es war gegen fünf Uhr morgens, als ich erwachte und Schwierigkeiten hatte, wieder einzuschlafen.

So schloss ich einfach meine Augen und begann mich im Bett zu entspannen. Während ich mit meinem Bewusstsein noch ganz wach und präsent war, eröffnete sich meinem inneren Auge ein Anblick eindrucklicher Schönheit. Ich lag auf die gleiche Weise in einem Bett und blickte durch ein weites Fenster hindurch nach draußen, wo sich ein wunderschöner blühender Garten erstreckte. Ein hellblauer nahezu wolkenloser Himmel trug zur Vollkommenheit des Bildes bei. Mein Blick blieb jedoch an einer einzigen Wolke hängen. Diese Wolke schien für mich anders auszusehen als die anderen am Himmel, und ich ließ meinen Blick auf ihr ruhen. Die Wolke begann sich zu verändern, schärfere Konturen und Formen am Himmel zu erlangen. Nun wurden sogar zwei Arme, die sich rhythmisch bewegten, sichtbar und mehr und mehr eine vollständige Gestalt. Ich erblickte ein Wesen in weiblicher Form, mit braunen gelockten Haaren, Blumen am Körper und weiten Engelsflügeln am Rücken.

Auf unerklärliche Weise begann ich, ihre Stimme in meinem Kopf zu hören. Sie sprach zu mir: »Ich komme als Inspiration für dein neues Buch. Mein Name ist Clara und ich bin ein Engel der Schönheit, Poesie und Liebe. Mein Symbol ist das rote, leuchtende Herz, das ich auf meiner Brust trage.« Tatsächlich war direkt auf ihrer Brust ein leuchtend rotes Herz zu sehen. Während sich das Bild des Engels Clara immer mehr auflöste, hörte ich noch einen letzten Satz, den sie mir zurief: »Ich übergebe dir rosarote Rosen als Zeichen meiner Verbundenheit mit dir.« Nun wurden im Garten, der sich vor mir erstreckte, wundervolle Rosen sichtbar, und ich fühlte in jeder Faser meines

Körpers ein Gefühl von tiefster Dankbarkeit und Zuneigung. Als ich meine Augen wieder öffnete, wusste ich, dass dies kein Traum war, sondern eine echte Begegnung mit meinem persönlichen Engel der Inspiration, Clara. Ich war mit solchen Begegnungen schon sehr vertraut, die teilweise aber auch erschreckend waren. Diese hier aber war einfach nur wunderschön.

An einem verregneten und sehr windigen Sommertag, nur wenige Tage nach meinem Traum, erhielt ich ein Zeichen zur Bestätigung meiner Begegnung mit dem Engel Clara. Diese Botschaft fand mich in einem Moment meines Lebens, an dem ich mich vollkommen in mir angekommen und von der Geistigen Welt liebevoll getragen fühlte. Mein Freund Jeffrey und ich saßen in einem schönen Café in Ingolstadt und unterhielten uns ausgelassen über unsere Pläne für das restliche Jahr, unsere Visionen und auch über mein neues Buchvorhaben. Während Jeffrey von einem neuen Logo für ein neues Geschäftskonzept sprach, das in Herzform sein sollte, streifte wie aus dem Nichts ein kleines rotes glitzerndes Blatt seine Wange und landete auf dem Unterteller meiner Teetasse. Was ich da erblickte, konnte ich im ersten Moment nicht glauben! Es war exakt das gleiche Herz, das ich auf der Brust von Clara erblickt hatte, im gleichen Rotton und der gleichen Form, nur etwas kleiner. Es war für uns beide vollkommen unerklärlich, woher dieses Herz kam und wie es denn sein könnte, dass es direkt bei uns auf dem Tisch gelandet war. Für mich war es ein klares Zeichen aus der Geistigen Welt und mein freudiges Staunen ließ für Stunden nicht nach.

Seit meiner Begegnung mit Clara erhalte ich auch immer wieder rosafarbene Rosen von meinen Klienten und sehe darin eine Geste der Zuneigung aus der Geistigen Welt. Dieses Buch nun entstand durch die Führung von Engel Clara, und ich möchte ihr auch hier aus tiefstem Herzen danken. Clara begann sich nach diesem Traum immer wieder zu zeigen und versorgte mich während des Schreibens immer neu mit Informationen. Etwas, worauf sie besonderen Wert legte, war, dass ich darauf hinweisen sollte, dass Menschen sich auf der Herzebene füreinander öffnen sollten. Nur dann könne die Transformation auf heilvolle Weise bewerkstelligt werden.

Was ich mit Engel Clara erfahren durfte, ist etwas ganz Typisches für unser Zeitalter: Geistige Wesen aus verschiedensten Dimensionen entscheiden sich immer öfter dazu, Menschen auf der Erde zu begleiten, zu inspirieren und dadurch Kanäle zu finden, durch welche sie die Evolution auf der Erde vorantreiben können. Die Begegnung mit Clara war nicht meine erste konkrete Berührung mit der Engelwelt, und ich weiß von vielen Menschen, die von ähnlichen Treffen erzählen.

## Die energetische Verwandlung und die Schwingungserhöhung auf unserem Planeten

Wir stehen am Beginn einer wundervollen Ära, in der viele Menschen immer intensiver und konkreter mit feinstofflichen Wesen arbeiten werden. Dieses Buch ist letztlich nur ein logischer Baustein dieser Entwicklung. Allein das Wissen über unsere feinstofflichen Körper reicht nicht aus, um das Phänomen Energie wirklich zu begreifen. Es geht darum zu lernen, wie man mit Energien aus dieser oder anderen Welten umgeht und sie zum eigenen Wohle und dem aller Wesen einsetzen kann. Zunächst ist es aber wichtig, uns darüber klar zu werden, wo wir energetisch auf der Erde momentan stehen.

Ich möchte dich an dieser Stelle nicht mit Episoden aus dem Maya-Kalender oder Ähnlichem langweilen, die du mit Sicherheit an der einen oder anderen Stelle auf deiner spirituellen Reise gehört oder gelesen hast. Fakt ist, dass sich seit geraumer Zeit die Schwingung des Planeten erhöht, und dies auf messbare Art und Weise. Mit der sogenannten Schumann-Frequenz, die die Grund-Resonanzfrequenz in unserem Lebensraum darstellt, wird die Schwingung der Erde gemessen, und diese beträgt heute zwischen 9 und 11 Hertz anstelle der etwa 7 Hertz, die in den 1990er-Jahren gemessen wurden. Diese starke Erhöhung der Schumann-Frequenz in den letzten Jahren hat auch Auswirkungen auf den menschlichen Körper, sein Bewusstsein und natürlich auf seine Aura. Man kann davon ausgehen, dass eine erhöhte Schwingung auch

maßgeblich dafür ist, dass man sich mit höheren Sphären verbinden kann. So liegt es nicht fern, dass durch die Schwingungserhöhung des Planeten Erde und somit auch aller Lebewesen auf ihm eine stärkere und direktere Verbindung zur Geistigen Welt möglich ist, wenn der Mensch dies zulässt. Das menschliche Bewusstsein erwacht mit jedem Tag etwas mehr. Es erlangt die Fähigkeit, hinter den Schein der materiellen Welt zu blicken. Nicht zuletzt interagieren die Schumann-Wellen ja auch mit unseren Hirnwellen.

Vielleicht fragst du dich nun, wieso es überhaupt zu dieser Schwingungserhöhung und der energetischen Wende gekommen ist. Ich möchte jetzt kurz, später aber noch ausführlicher darauf eingehen. Auch wir Menschen leben als Teil einer Evolution, die vergleichbar ist mit einer Aufwärtsspirale. Für uns menschliche Lebewesen ist es nicht möglich, Rückwärtsschritte zu machen. Wir entwickeln uns stetig weiter, und so tut es auch die Erde, und zwar derzeit in Form der Erhöhung ihrer Frequenz. Wohin und wie weit diese Entwicklung uns tragen wird, möchte ich aus meiner Sicht in diesem Buch auch ab und an ansprechen. Aber eines sollte für dich jetzt schon klar sein: Wenn du dich für die Transformation entscheidest und mit ihr gehst, wird es für dich keine Stagnation geben. Denn diese ist die Alternative zur Aufwärtsbewegung. Oft hängen wir in speziellen Lebensthemen oder sogar Mustern fest, die nur schwer zu durchbrechen sind. Dieses Buch aber wird dir Wege aufzeigen, diese Blockaden aufzulösen und zu deiner vollen Größe zu erwachen.



Etwas sehr Erfreuliches, was durch die Schwingungserhöhung des Planeten nun möglich wird, ist, dass sich jeder mit geistigen Wesen verbinden und mit ihnen kooperieren kann. Wir müssen sie nicht mit besonderen Ritualen oder Zeremonien anrufen, sondern sie sind immer da und stehen uns zur Seite, wenn wir dies wünschen. Es sind unser Vertrauen und unsere Liebe, die sie an uns binden. Dies ist zu vergleichen mit der Zeit, als Atlantis und Lemuria und auf ihnen die Rasse vollkommener humanoider Wesen noch existierte. Mit ihrem Untergang verlor die Menschheit auch ein Stück ihrer Verbindung zur Geistigen Welt, das sie nun wiedererlangt.

Durch die Erhöhung der Grundschiwingung des Planeten und des Menschen kommt es zu einer Höherentwicklung von einer physisch dichten zu einer lichten und höherdimensionalen Form. Das Bewusstsein und die Spiritualität erlangen Tiefe. Dafür ist aber auch eine globale Reinigung von energetischen Blockaden nötig, die in diese neue Form nicht passen würden. Diese Reinigung geschieht wie von selbst durch die Anpassung der Erde an die neue Energiestruktur. Dabei können aber Spannungen entstehen, die wir in Form von Naturkatastrophen oder auf persönlicher Ebene durch Krankheit und Ähnliches erleben.

Jede Energieerhöhung ist mit einer Art Irritation für die Erde verbunden, sodass es durch die Energieschwankungen zu Naturkrisen kommen kann. Überall auf unserem Globus gibt es derzeit Überflutungen, Erdbeben und andere Naturkatastrophen. Diese sind ein Versuch der Erde, sich an die neue Energiestruktur anzupassen. Und nichts

anderes geschieht mit unserem Körper und unserer Aura: Sie befinden sich in Aufruhr und ständiger energetischer Anpassung. Wir sind in ständiger Interaktion mit der Erde, die laufend ihre Schwingung erhöht, und wir werden immer deutlicher aufgefordert, diesen Energien standzuhalten und mit ihnen zu schwingen. Insbesondere für den physischen Körper in seiner grobstofflichen Form ist das nicht leicht, denn er muss diese Schwingungserhöhung aufnehmen und verarbeiten können. Das heißt, unsere Körper befinden sich in einem ständigen Ausgleichen.

So wie die Erde nun dabei ist, sich anzupassen, so ist also auch bei jedem einzelnen Menschen eine Neuordnung der Energien im Gange: Die neuen Energien können auch hier zu Irritationen und allen möglichen Ausbrüchen führen, ob nun emotional, körperlich, geistig oder spirituell. Dabei muss es dem Einzelnen darum gehen, sich energetisch an diese neuen Energien anzupassen, damit er keinen Schaden durch eine Diskrepanz nimmt. Die planetare Grundfrequenz wird laufend höher, und wenn sich die eigene Körperfrequenz nicht anpasst, können Irritationen bis hin zu Krankheiten entstehen. In den folgenden Kapiteln werden wir noch näher darauf eingehen, wie wir uns reinigen und stabilisieren können und in welchem Zustand sich die Erde momentan befindet.

Die Auswirkungen des Wandels sind noch weiter: Ausgelöst durch die Schwingungserhöhung ziehen wir eigene verloren gegangene Seelenteile und auch parallele Existenzen von diesen wieder an und werden damit in unserem Sein vollständig. Dies kann dazu führen, dass »Ur-Themen« in uns aufsteigen, denen wir vorher nie begegnet

waren. Im Laufe des Transformationsprozesses integriert jeder weitere Seelenaspekte, die sich in der Vergangenheit wohl aufgrund der damals sehr niedrigen Schwingung von ihm abgelöst haben.

Die neue Energie führt auch dazu, dass es gravierende Veränderungen am menschlichen Körper und dem energetischen Abbild, also der Aura, gibt. Besonders intensiv verläuft dieser Prozess bei den Hybridseelen, auf die wir noch genauer zu sprechen kommen werden. Die Aura, die Chakras sowie die DNA-Muster verändern sich infolge des Bewusstseinswandels.

Auch die Dimension Zeit befindet sich im Wandel. Die Zeitbeschleunigung ist für viele Menschen bereits spürbar, denn es kommt vielen von uns so vor, als hätten wir für all das, was unseren Tag ausfüllt, nicht mehr genug Zeit, als habe der Tag keine 24 Stunden mehr, sondern nur noch 16. Und so ist es tatsächlich. Unsere Uhren zeigen uns zwar noch volle 24 Stunden an, aber in Wirklichkeit gibt es diese 24 Stunden nicht mehr. Gleichzeitig gelingt es vielen Menschen, sich trotz weniger Zeit mehr Zeit zu »schaffen«. Dies ist mit zunehmender Bewusstheit tatsächlich möglich, vor allem dadurch, dann man mehr im Hier und Jetzt ist.

Zeit, wie wir sie linear messen, ist ohnehin nicht existent, und diese Erkenntnis integriert sich mehr und mehr. Laut den Maya war 2012 das Jahr, in dem wir aus der Zeit, wie wir sie bis jetzt kannten, ausstiegen. Gleichzeitig traten schon 2012 immer wieder Zeitlöcher auf, die für uns auf emotionaler, körperlicher und energetischer Ebene gefährlich sein können. Zeitlöcher kann man sich als

»leere Räume« in der linearen Zeitachse vorstellen, die sich für uns Menschen als unendlich lang oder extrem kurz anfühlen können. In diesen Zeitlöchern werden wir, wenn wir uns nicht darauf einrichten und uns davor schützen, von einem Gefühl des Getrennt-Seins vom kosmischen Prinzip und unserem Höheren Selbst überrollt. Dieses Gefühl nehmen wir auf bewusster Ebene als eine Art von Verstimmung, Unwohlsein oder kurzzeitige Depression wahr. Somit sind wir in diesen Momenten auch anfälliger für Fremdenergien und Ähnliches.

Auch verlassen wir Menschen unser Dasein in einem linearen Zeit-Raum-Kontinuum und steigen in ein multi-dimensionales Sein ein. Während ein Teil unseres Bewusstseins ein Erdenleben führt, erfahren wir parallel dazu noch etliche andere Seinsebenen auf anderen Planeten und in anderen Dimensionen. Dies scheint für unseren menschlichen Verstand nicht nachvollziehbar zu sein, wir werden aber immer mehr Eindrücke darüber erlangen, im Wach-, aber auch im Schlafzustand. Vor allem Blackouts sind ein eindeutiges Zeichen dafür, dass man parallele Existenzen führt: Man erhebt sich vom Bürostuhl und will sich eine Tasse Tee holen. Kaum ist man in der Küche, hat man vergessen, weshalb man aufgestanden ist. Wenn dir so etwas immer wieder mal passiert, kannst du – außer, du bist allgemein sehr zerstreut – davon ausgehen, dass du in diesen Momenten in ein anderes Leben und Sein eintauchst und somit ein Loch in deinem Erden-Sein entsteht. Dies fühlt sich weder besonders angenehm noch unangenehm an, und unser menschlicher Verstand kann meist nicht wirklich etwas damit anfangen. Das Beste ist, es nicht zu

bewerten. Man kann selbst nicht darauf einwirken, wie oft diese Blackouts in Erscheinung treten. Es kann dabei aber sogar vorkommen, dass du ganz konkrete Bilder von parallelen Existenzen erhältst, was sehr schöne Erlebnisse sein können.

Jeder Mensch steckt jetzt im globalen Transformationsprozess. Der eine spürt es mehr, der andere weniger. Aber es gibt niemanden, der davon verschont bleibt. Um das zu merken, muss man weder sensitiv noch medial sein. Viele Menschen erleben die körperlichen und seelischen Veränderungen sehr deutlich, beispielsweise in Form von Krankheiten oder emotionaler Zerrissenheit. Es beginnen aber auch neue Energien im Körper zu fließen und das Leben verändert sich immer rascher. Es können sich bestimmte körperliche Symptome einstellen oder neue Berufssituationen ergeben. Alte Freundschaften enden, und vielleicht tauchen neue Personen in unserem Leben auf, mit denen wir in viel größerer Resonanz stehen als zu früheren Freunden.

Seit Beginn des Transformationsprozesses gab es zahlreiche Portalöffnungen und energetische Ereignisse – Momente, in denen massive Energieströmungen aus der Geistigen Welt auf die Erde trafen. Der Trend ist dahingehend, dass sich Portalöffnungen häufen werden und es noch öfter zu »energetischen Stürmen« kommen wird. Diese Informationen erhielten wir während eines Channelings von einem Wesen, das sich Sandjiban nennt. Es wollte uns nicht offenlegen, was für ein Wesen es ist, aber wir wissen, dass es zu einer anderen Galaxie gehört und einen physisch anders gearteten Körper hat. Es wurde

damit beauftragt, gewisse Themen auf der Erde zu kontrollieren, soweit dies in seiner Macht liegt. Es scheint auch daran beteiligt zu sein, wenn sich Portalöffnungen zeigen.

Weder 2012 noch 2013 oder auch der Transformationsprozess selbst läuten ein Ende der Erde ein. Es ist ein Prozess, der uns auf die neue Art zu leben, auf die neue Zivilisation, die wir sein werden, vorbereitet. Es wird keinen plötzlichen Übergang geben, sondern nur weitere Meilensteine in der Evolution. Es beginnen sich deswegen ganz konkrete Zeichen des Wandels zu zeigen, an der Erde, an unserem Körper und an der Aura. All dies ist Teil eines ganz natürlichen Prozesses.

Der Mensch weist jetzt bereits eine erhöhte sensitive und mediale Wahrnehmung auf, und dieser Trend wird sich mehr und mehr fortsetzen. Mit dieser Verfeinerung unseres Wesens wird es uns möglich sein, besser auf die Veränderungen einzugehen, mit ihnen zu gehen, uns immer wieder anzugleichen. Für dich kann dieses Buch ein wertvolles Werkzeug auf deinem Weg der Transformation sein. Du wirst darin nicht nur erfahren, wie die Aura aufgebaut ist und funktioniert, wie du sie klären und stabilisieren kannst, sondern auch, wie du deine Aurasichtigkeit verstärkst. Die erhöhte Schwingung des Planeten wird dir dabei helfen. Zunächst aber sollten wir uns mit Energie und Feinstofflichkeit beschäftigen, die essenziell für die Aura sind.

## Was ist Energie, was heißt Feinstofflichkeit?

Es geht mir hier nicht darum, dich davon zu überzeugen, dass es Energie im Sinne von kosmischem Prana und Chi gibt. Bis zu diesem heutigen Tag kann nicht einmal die Wissenschaft eine genaue Erklärung darüber abgeben, was Energie genau ist oder wie sie funktioniert. Fakt ist aber, dass es sie gibt und sie auf verschiedenste Art und Weise auf unser Leben einwirkt, ja es überhaupt erst möglich macht. Der Verstand fände sicherlich tausend Gründe dafür, wieso es Energie im feinstofflichen Sinne nicht gibt, und ebenso viele dafür, dass es sie gibt. Auch hier gilt: Für den, der nicht glauben will, wäre kein Beweis genügend, und für den, der glaubt, sind alle Beweise überflüssig.

Ich möchte dich einladen, eine kleine und einfache Übung zu machen. Vielleicht nennen wir es auch lieber ein kleines Experiment. Denn es geht wie bei allen anderen sensitiven und medialen Übungen nicht darum, ein bestimmtes Ziel oder Ergebnis zu erreichen, sondern darum, mit Neugier und Spaß neue Dinge auszuprobieren. Viele Menschen scheitern bei solchen Übungen, weil sie viel zu verspannt und unter Druck an die Sache herangehen. Wir wollen es aber auf eine ganz andere, eine spielerische Art und Weise probieren.



Bahar Yilmaz

### **Aura-Coaching**

Die Transformation des Planeten und ihr Einfluss auf den Energiekörper des Menschen. Praxisbuch

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-7474-8

Ansata

Erscheinungstermin: Mai 2013

Ein innovativer Ansatz für die praktische Aura-Arbeit

Durch den Transformationsprozess, den Mensch und Erde gerade durchleben, erhöht sich die Schwingungsfrequenz unseres Planeten. Dass dies auch unseren Energiekörper und insbesondere die Aura beeinflusst, kann Bahar Yilmaz aufgrund ihrer sensitiven Fähigkeiten seit Jahren beobachten. Zum ersten Mal bietet sie jetzt ein umfassendes Praxisprogramm, um die neuen Energien für die praktische Aura-Arbeit zu nutzen: Es leitet dazu an, die eigene Aura und die anderer Menschen wahrzunehmen und zu stärken. Mit zahlreichen Übungen wird es möglich, die Aura-Energie gezielt zu nutzen: für ganzheitliche Heilung, spirituelles Wachstum und einen harmonischen, erfüllten Alltag.