

EINE ANLEITUNG ZUR DURCHFÜHRUNG VON RÜCKFÜHRUNGEN

von Esther Galli

*Auf den Spuren der Mayas begegnete ich der 78-jährigen Autorin **Esther Galli** inmitten eines wunderschönen tropischen Gartens in Mexiko. In jugendlicher Vitalität erzählte sie mir aus ihrem spannenden Leben, vom Tod ihrer Tochter, die sie während ihrer Krankheit intensiv begleitet hatte. Mit dem Schreiben hörte sie auf, um sich mit 68 Jahren dem Studium von Körpertherapie und Rückführungen voll zu widmen. Spontan bot sie mir an, mir ihre Arbeit zu zeigen. So kam ich zu einer unverhofften Reise in die Vergangenheit, die mich gleich in die Welt der Mayas führte und so meine äussere Reise vorbereitete und mich sensibilisierte. – Auf meine Frage, ob sie denn das Schreiben nicht vermisse, begannen ihre Augen zu funkeln: „Ja, ich würde gerne etwas über meine jetzige Arbeit schreiben!“ Die äusseren Hindernisse waren rasch beseitigt und so schrieb Esther Galli diese liebevolle und fundierte Rückführungsanleitung für die Lichtwelle.*

LICHTWELLE, Christof Keller

Zwanzig Schritte zur Anleitung einer therapeutischen Rückführung in ein früheres Leben

1. Der Klient/die Klientin liegt bequem und völlig entspannt da. Du lässt alle überflüssigen Gedanken los und schwingst dich auf deine Lehrer und persönlichen Führer ein.
2. Sprich wie folgt mit einer klaren, ruhigen Stimme: „Schliesse deine Augen. Diese Methode erlaubt dir, rückwärts in Zeit und Raum zu reisen. Folge den Anleitungen, so gut du kannst. Stelle dir jetzt vor, dass du grösser wirst, angefangen mit deinem Kopf, der länglich wird, ähnlich dem einer Maya-Persönlichkeit. Visualisiere lange, schwarze Haare, die bis zur Taille reichen. An den Ohren und der Nase trägst du Schmuckstücke aus Gold und Silber. Geniesse die Elegance und das Wohlgefühl, das du erlebst.“
3. Erlaube nun deinem Kopf, seine gewohnte Form wieder anzunehmen, damit du dich auf deinen Körper konzentrieren kannst. Wisse, dass wenn sich der physische Körper ausdehnt, die Seele sich ebenfalls ausdehnt.
4. Visualisiere nun, wie du als Clown mit langen Beinen auf Stelzen in der Zirkusarena herumstolzierst, als seiest du ein Riese.
5. Lass dieses Bild los und stell dir vor, dass du als Astronaut auf dem Mond spazierst. In deinem wunderbaren Raumanzug und ohne Schwerkraft geniesst du den Spaziergang.
6. Geh jetzt rasch an einen Ort, wo du in diesem Leben als kleines Kind gewohnt hast. Erzähle mir, wo dies war und wie du dich dort im Hause gefühlt hast.
7. Geh jetzt hinaus an einen Ort, wo du einen sonnigen Nachmittag geniessen kannst. Fühle die Wärme und den wohltuenden Sonnenschein. Langsam sinkt die Sonne und es entsteht ein wunderbarer Sonnenuntergang. Allmählich wird es dunkel und du siehst wunderschöne Sterne am Himmel funkeln.
8. Stell dir vor, dass dein Körper langsam mit grosser Leichtigkeit in die Höhe schwebt.
9. Während du sanft am Himmel schwebst,

- geht ein schöner Vollmond auf, dessen Strahlen alles unter dir transformieren. Du genießt das friedliche Gefühl der Mondstrahlen auf der Erde. Du visualisierst diese magische Szene so lange, bis endlich ein neuer Tag mit einem wundervollen Sonnenaufgang anbricht.
10. Neben der Sonne siehst du einen wunderbaren Vogel. Er wird dich in ein früheres Leben bringen, das jetzt für dich wichtig ist. Du wählst dir dieses Leben nicht bewusst aus, es wird von deinem Unterbewusstsein ausgesucht. Während du dieses vergangene Leben erlebst, wirst du Beziehungen zu deinem jetzigen Leben herstellen können. Dies ist möglich, weil du dich in einer leichten Trance befindest, in der du überbewusst bist. Du wirst dich ganz klar an alles erinnern können, das gezeigt wird. Du wirst durch die Erfahrung geheilt werden.
 11. Jetzt fliegt dir dein wundersamer Vogel entgegen. Welche Farbe hat er?
 12. Der magische Vogel lädt dich nun ein, auf seinen Rücken zu steigen. Zusammen fliegt ihr rasch über die Erde hinweg. Beachte, dass die Erde sich langsam dreht und dir damit hilft, die geographische Lokalität deines früheren Lebens zu finden. Lange dauert dieser Flug. Wer weiss, wie lange? Die Erde dreht sich nicht mehr und der Vogel nähert sich in weiten, spiralförmigen Kreisen der Erde, bis er schliesslich landet.
 13. Du steigst nun ab und schaust deine Füße an. Erzähle mir, was du trägst, oder bist du barfuss? Ist dein Körper gross oder klein? Sage mir die Zahl, die dir gerade einfällt. Das wird dein Alter sein. Bist du männlich oder weiblich? Kannst du deine Bekleidung beschreiben?
 14. Wie sieht der Ort aus, an dem du dich befindest? Ist er sandig? Oder grün? Ist das Klima heiss oder kalt? Lass uns nun gemeinsam an den Ort gehen, wo du wohnst. Wir gehen zusammen, bis wir dein Heim finden. Geh hinein und sage mir, ob es gut beleuchtet ist, oder scheint es dir dunkel? Hat es andere Menschen? Gibt es eine Stelle, wo Mahlzeiten zubereitet werden? Siehst du einen Tisch oder andere Möbel? Wie fühlst du dich in deinem Heim?
 15. Lass uns einen anderen Zeitpunkt in dem Leben besuchen. Du kannst in der Zeit vorwärts oder rückwärts gehen, wie es dir gefällt. Sag mir eine Zahl, und das wird das Alter deiner nächsten Erfahrung sein. Wohnst du immer noch im selben Haus oder hat sich der Wohnort verändert? Erkennst du Menschen, mit denen du Kontakt hast? Sind sie denen ähnlich, zu denen du in deinem heutigen Leben Beziehungen hast? Wisse, dass es normal ist, dass Gruppen von Menschen sich gemeinsam zur gleichen Zeit wieder reinkarnieren. Wie ist deine Gesundheit in dem Leben, das du wieder erlebst? Was arbeitest du? Hast du spezielle Interessen oder Hobbys?
 16. Wie alt möchtest du jetzt sein? Nenne mir eine Zahl, dies wird dein Alter sein. (Fahre fort, Aktivitäten und persönliche Beziehungen zu überprüfen, die einen Bezug zum heutigen Leben haben, unterbreche aber den Fluss der Rückführung nicht. Es gibt nachher genügend Zeit, die Vergangenheit zur Gegenwart in Bezug zu bringen).
 17. Hat es in dem Leben, das du dir jetzt anschaut, schwerwiegende Unfälle oder lebensbedrohliche Situationen gegeben? Wie alt warst du, als du starbst? Visualisiere, dass du deinen Körper gerade verlassen hast und du jetzt nachdenklich deinen Körper, der unter dir liegt, betrachtest. Diesen Körper, den du nicht mehr brauchst. Liegt er auf einem Bett, in einem Sarg oder auf dem Boden? Sind andere Menschen da? War dein Tod plötzlich oder geschah er nach und nach? Spürst du in deinem jetzigen Körper einen Hinweis auf das, was damals geschehen ist?
 18. Der nächste Schritt ist der wichtigste in dieser Rückführung. Ich bitte dich, dich zu entschliessen, denjenigen zu vergeben, die dir in jenem Leben Schmerzen zugefügt haben. Vergebung kann den Wunsch nach Rache oder Vergeltung auslöschen. Wenn du das getan hast, entschliesse dich, dir selber zu vergeben für jeden Schaden, den du vielleicht anderen in jenem Leben zugefügt hast. Damit kannst du Schuldgefühle oder auch Gefühle von Aggression löschen, die in Zusammenhang stehen mit solchen Taten. Entschliesse dich, das soeben Erlebte voll zu akzeptieren, das Positive wie das Negati-

ve, im Wissen, dass es Lernschritte waren, damit du die wunderbare Person werden konntest, die du in dieser Inkarnation bist. Sollten noch weitere Probleme vorhanden sein, seien sie physisch, mental oder spirituell, lasse sie los, indem du sie dem eben verlassenen Körper übergibst.

19. Bevor du nun in dein heutiges Leben, ins Hier und Jetzt zurückkehrst, denke über ein Ereignis in jenem Leben nach, das für dich Glücklichein symbolisiert. Dies kann ein dankbares Gefühl sein, ein Versprechen oder was immer dich bewegt, die Erinnerung an eine Begebenheit, ein schöner Gegenstand, eine liebende Beziehung. Andererseits, wenn du dich an etwas wirklich Unerfreuliches erinnerst, lege es in einen Sack, der verbrannt, in der Erde begraben oder ins Meer geworfen werden kann.
20. Wenn du bereit bist, komm zurück in deine jetzige Realität. Lass dir Zeit dazu. Beginne dann, deine Füße und Hände zu bewegen, öffne schliesslich langsam die Augen. Wie fühlst du dich jetzt? Vielleicht fühlt sich dein Körper schwer an, dies wird sich allmählich normalisieren. Vielleicht fühlst du dich leichter, weil du etwas ablegen konntest, das du lange mit dir herumgetragen hast und das du jetzt hinter dir lassen kannst. Beachte, dass deine Träume jetzt vielleicht sehr viel lebhafter werden und wichtige Informationen für dein spirituelles Wachstum offenbaren.“

Das Vorliegende soll dir nur als Anleitung dienen und nicht wortwörtlich angewendet werden. Im Gegenteil, die spontane Kreativität der Reise wird durch die grosse Erfahrung vertieft. Das Zulassen und Teilen der sehr persönlichen Erfahrung entfaltet das Vertrauen des Individuums in die eigenen Fähigkeiten.

Die Fähigkeiten, eine Rückführung zu leiten, erwachsen durch unendliche Geduld, durch Einfühlungsvermögen und Intuition, durch Wiederholung der Phrasen, die den beschrittenen Pfad beleuchten. Während der Besprechung nach der Rückführung ist es wichtig, den Klienten so weit wie möglich mit positivem Feedback und Bestätigung zu unterstützen und alle urteilenden Aussagen zu vermeiden.

In Situationen, wo die Konzentration blockiert wird durch skeptische oder analytische Neigungen, die die Rückführung stören könnten, sollten wir nicht allzu sehr ideale Resultate anstreben.

Vielleicht sollte diese Person ein Trauma in den frühen Tagen des jetzigen Lebens wieder anschauen und die Rückführung in frühere Leben auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Hin und wieder kann es geschehen, dass ein Klient sich plötzlich aus einem früheren Leben im heutigen wiederfindet, was ihn desorientiert und verwirrt. Hier gilt es, ruhig zu bleiben und das Geschehene als richtig für diese Person anzunehmen. Es hilft, sich eher auf den therapeutischen Zweck des Prozesses zu konzentrieren als auf die Rückführung an sich. Es ist auch wichtig, sich an der Gelegenheit zu freuen, mit dem Kleinen zu gehen, im Wissen, dass keine zwei Reisen je gleich sind, da jedes Individuum einmalig ist. Das Vertrauen zu fördern, das nötig ist, dem Leben mutig zu begegnen, ist das schönste Geschenk, das man machen kann. Die Mittel hierzu werden durch das Vertrauen in sich selber verfügbar. Wenn jemand fähig ist, gewisse Situationen als Lernprozesse und nicht als Fehler anzuschauen, werden die Negativität und urteilende Reaktionen abnehmen. Dadurch wird man frei, kreative und befriedigende Beziehungen mit sich selber und mit anderen aufzubauen.

Normalerweise mache ich mit dem Klienten eine Rubinfeld-Synergy-Sitzung, eine einzigartige Heilmethode, für die ich eine Lizenz habe, als Vorbereitung zur Rückführung. Zusammen mit den körpertherapeutischen Alexander- und Feldenkrais-Methoden sowie mit der Gestalttherapie nach Fritz Perls ist der Klient gut vorbereitet und gleitet leicht in die Rückführungstrance.

In Workshops demonstriere und lehre ich Rubinfeld Synergy und Anleitungen zu Rückführungen sowie Methoden zur Erfassung und Heilung von Traumata, die mit der Geburt sowie mit spontanen und eingeleiteten Fehl- oder Frühgeburten in Zusammenhang stehen. Dies ist eine dankbare Arbeit und ich ermutige den Leser, auch damit zu beginnen. Wenn du Fragen hast in Bezug auf diesen Artikel, nimm bitte Kontakt mit mir auf. Ich fühle mich befähigt, Hilfe anzubieten, da ich in den letzten 12 Jahren einige Tausend Rückführungen geleitet habe.

Die heute 78-jährige nordamerikanische Heilerin **Esther Galli** lebt seit über 50 Jahren in Lateinamerika, davon viele Jahre bei den Indianern im Urwald, und ist Autorin von über 15 Büchern. Heute wohnt sie inmitten eines berauschend schönen tropischen Gartens in Mexiko, hält Kurse und gibt täglich Einzelsitzungen.