



Dr. Eberhard Brunier

# CHINTA – HEILENDES RITUAL

Eine Trancereise zu den Schamanen Nepals

 **HYPNOS**VERLAG

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Autor und Sprecher: Dr. Eberhard Brunier

Trommeln und Mantras: Ram Bahadur und Manish Bhomgan

Hypnos Verlag

Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG

Esslinger Straße 40

70182 Stuttgart

[www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)

ISBN 978-3-933569-44-8

► Best.-Nr. CD 4004

1. Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen ([www.vbje.de](http://www.vbje.de))

Gestaltung: Gitta Merkle, Korb ([www.kunststueck.info](http://www.kunststueck.info))

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfotos: © Maize – Fotolia.com (Brücke), Dr. Eberhard Brunier

## Über diese CD

---

Ram Bahadur Bhomgan und sein Sohn Manish sind Schamanen (Jhankris) in alter Familientradition in einem abgelegenen Bergdorf in Nepal. Sie arbeiten dort als Heiler für die Bewohner dieser Bergregion und sind zuständig für alle großen und kleinen Probleme der Menschen dort. Mit dem Klang ihrer Trommeln und ihren Gesängen, den Mantras, rufen die Schamanen ihre Helfer herbei, damit die Menschen den Weg ihres Lebens leichter gehen können.

Speziell für diese CD haben die Jhankris aus Nagarkot ihre Spirits gerufen, um die Zuhörer/-innen auf ihrer Suche nach Heilung zu unterstützen. Lassen Sie sich von dieser CD mitnehmen auf eine innere Reise zu den Schamanen Nepals und entdecken Sie die heilende Kraft der Trance.

### **Jhankris – Vermittler zwischen den Welten**

Mit lautem Trommeln und Gesang rufen die Jhankris ihre Spirits, ihre Helfer, herbei, um sich bei den Heilungszeremonien helfen zu lassen. Für die verschiedenen Krankheiten gibt es unterschiedliche »Geister«. Man könnte sie mit unseren Fachärzten vergleichen. Wenn die Spirits im Raum erscheinen, spürt man ihre Anwesenheit körperlich. Jetzt stellt der Schamane eine Verbindung zwischen den »Geistern« und dem Patienten her. Der Schamane fungiert als Vermittler. Dafür reist er in die Unterwelt, um die Spirits zu rufen.

Ein Schamane sollte nicht nur die Ursache der Krankheit »sehen«, sondern vor allem die hindernden Verhaltensweisen entfernen und durch neue unterstützende Glaubenssätze austauschen können. Nach Beendigung des Heilungsrituals bedankt sich der Schamane bei seinen Helfern und begleitet sie mit Gesang und Trommeln wieder aus dem Zeremonienraum.

नगरकोत / Nagarkot

*Blick von Nagarkot auf die Gebirgskette des  
Langtang-Himalayas von der Annapurna bis  
zum Everest-Massiv (Foto: Uwe Gille)*





Einmal bat ich einen Schamanen, einem jungen Mann zu helfen, sein Examen zu bestehen. Da trommelte sich der Jhankri in Trance, nahm den Flötenknochen auf sein Knie und rief mit lauter Stimme den Studenten imaginär herbei. Dann pustete er wild auf den »Studenten« ein und entfernte dessen alten, hindernden Ballast. Erst nach einigen Minuten wurde das Gesicht des Jhankris wieder glatt und ruhig. Ein Lächeln erschien auf seinem Gesicht: »Alles ist gut!«, sagte er mit milder Stimme, »alles ist gut«. Da war das Examen bestanden. Mit oder auch ohne Jhankri? Ist dies von Bedeutung?

Wenn man sich wirklich mit Schamanismus beschäftigt, muss man das Undenkbare denken, das Unglaubliche glauben, das Unvorstellbare sich vorstellen und das Unerwartete erwarten können.

## **Der Phurba**

Ich bin schon einigen Schamanen begegnet. Alle benutzten für ihre Heilungszeremonien irgendwelche Kultgegenstände wie Trommeln, Knochenflöten oder den Phurba.

Der Phurba ist der Weltenbaum des Schamanen. Er ist dreigeteilt in Ober-, Mittel- und Unterwelt. Ein Schamane braucht ihn, um in den Welten zu reisen und um dort seine Helfer zu treffen. Für einen Jhankri ist es undenkbar, ohne den Phurba ein Heilungsritual vorzunehmen. Der Schamane »ist« Phurba!

Für unser westliches Denken entspricht die Dreiteilung dem Bewusstsein, dem Vorbewusstsein und dem Unterbewusstsein. In ähnlicher Symbolik ist uns die Dreiteilung auch aus dem christlichen Denken bekannt: Gottvater, Sohn und Heiliger Geist (Dreifaltigkeit).

# Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

---

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

# Häufig gestellte Fragen

---

## **Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?**

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

## **Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?**

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt.

## **Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?**

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

## **Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?**

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

## **Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?**

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

## Der Autor und Sprecher

---

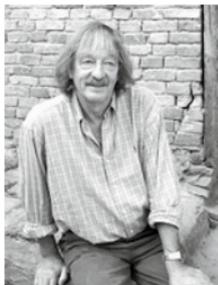
DR. EBERHARD BRUNIER,

Jahrgang 1944, Studium der Zahnheilkunde, NLP-Master, Kyudoshüler 2. Dan, arbeitete von 1972 bis 2007 als Zahnarzt und ist heute ausschließlich als Psychotherapeut und Hypnocoach in eigener Praxis tätig. Seine Hypnoseausbildung erhielt er in den bedeutendsten Hypnoseschulen in Deutschland, Den Haag und Nepal.

Dr. Brunier ist Trainer und Referent für führende deutsche Hypnoseinstitute und hat zahlreiche Bücher, CDs und DVDs veröffentlicht.\*

Weitere Informationen im Internet:

[www.brunier.net](http://www.brunier.net)



\* Von Eberhard Brunier ist ebenfalls im Hypnos Verlag erschienen:  
*Allergie. Mit Selbsthypnose das Immunsystem auf den rechten Weg bringen.*  
Audio-CD, Booklet, ISBN 978-3-933569-42-4, Best.-Nr. CD 3010

# Heilung durch Hypnose

Werner Eberwein

*Loslassen*

*Dem Fluss des Lebens folgen*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-11-0

► Best.-Nr. CD 3001

Christian Rauch

*Hypno-autogenes Training*

*Tiefenentspannung für Körper und Geist*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-16-5

► Best.-Nr. CD 3002

Lars-Eric Unestähl

*Mentales Training*

*Energie und Selbstvertrauen mit Hypnose  
und progressiver Muskelentspannung*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-07-3

► Best.-Nr. CD 2001

Markus Pilz

*Medisphere*

*Trancemusik für Therapie und Praxis*

Audio-CD, Leporello

ISBN 978-3-933569-41-7

► Best.-Nr. CD 4002

Johannes Oehlmann

*Die Kraft von innen*

*Rhythmus und Trance – Die Welt des Rhyth-*

*mus in seiner ursprünglichen Form*

Audio-CD

ISBN 978-3-933569-14-1

► Best.-Nr. CD 6002

*Trancemusik*

*Musik zum Entspannen und Träumen*

Audio-CD

ISBN 978-3-933569-12-7

► Best.-Nr. CD 4001

*Unser gesamtes Programm finden Sie im  
Internet unter [www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)  
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur Therapie genutzt.

**Anwendungshinweise:**

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training empfehlenswert. Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern! Beachten Sie die Informationen im Booklet.