

# Die Lehre vom Zustand des Traumes

Clara Schreumer

aus tibetanischer Überlieferung

# Inhaltsverzeichnis

1	Das Verstehen der Natur des Traumzustands	2
1.1	Das Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Entschlusses . . . . .	2
1.2	Das Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Atems . . . . .	2
1.3	Das Verstehen der Natur des Traumzustands durch die Kraft der Schau . . . . .	2
1.4	Das Verhindern des Zerfließens des Traumzustandes . . . . .	2
2	Das Verwandeln des Traum inhalts	3
3	Das Erkennen des Traum inhalts als Mapa	3
4	Die Verlenkung in das wahre Sein vom Zustand des Traums	3

# 1 Das Verstehen der Natur des Traumzustands

Der erste Teil, das Verstehen der Natur des Traumzustands, umfasst drei Übungen: Die Kraft des Entschlusses, die Kraft des Atmens und die Kraft der Schau.

## 1.1 Das Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Entschlusses

In der ersten Übung, dem Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Entschlusses, ist das anfängliche Verstehen des Traumes auf den Entschluß zur ungebrochenen Bewußtseinsfolge (sowohl im Wachen wie im Traum) gerichtet.

Halte also während des Tages (oder im Wach-Zustand) unbedingt an der Vorstellung fest, daß alle Dinge aus dem Stoff der Träume sind, und daß du ihre wahre Natur erkennen mußt. Im Einschlafen des Nachts bitte den Guru um die Kraft, den Zustand des Traums zu verstehen, und fasse den festen Entschluß, ihn verstehen zu wollen. Durch solche Betrachtung wird man ihn sicher verstehen. Weiter in diesem Zusammenhang ist gesagt: Alle Dinge sind Folgen von Ursachen; Sie hängen ganz von den Entschlüssen ab.

## 1.2 Das Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Atmens

In der zweiten Übung, dem Verstehen des Traumzustands durch die Kraft des Atmens, gehe so vor:

Schlafe auf der rechten Seite wie Löwe. Drücke mit Daumen und Ringfinger der rechten Hand gegen den Puls der Hals-Arterien; schließe die Nasenlöcher mit den Fingern (der linken Hand) und lasse den Speichel sich in der Mundhöhle sammeln.

## 1.3 Das Verstehen der Natur des Traumzustands durch die Kraft der Schau

Die dritte Übung, das Verstehen der Natur des Traumzustands durch die Kraft der Schau, besteht aus der Schau selbst, dem Herbeiziehen der größten Beglückung aus der Schau, und dem Verhindern des Zerfließens des Traum-Inhalts.

Im ersten Vorgang, der Schau selbst, verfare so:

Schaue dich selbst als die Gottheit Vajra-Yogini und stelle dir im psychischen Halszentrum die rotfarbene und sprühende Silbe *Ah* als wirkliche Verkörperung der göttlichen Rede vor. Richtest du dein ganzes Denken auf den Glanz dieses *Ah*, und erkennst du das Wesen aller Dinge als wohl sichtbare, aber allen Bestandes bare Spiegelung, dann verstehst du den Traum.

Der zweite Vorgang, das Empfangen der großen Glückseligkeit aus der Schau, ist folgender:

Suche am Abend die Natur des Traumzustands mit Hilfe der eben beschriebenen Schau zu verstehen. Am morgen übe sieben mal das *topfformende* Atmen. Fasse elfmal den Entschluß (oder mache den Versuch), die Natur des Traumzustands zu begreifen. Dann richte dein ganzes Denken auf einen weißen Punkt aus gleichsam knochigem Stoff zwischen den Augenbrauen. Bei übersprudelndem Temperament stelle dir einen roten, bei nervösem einen grünen Punkt vor.

Kannst du die Natur des Traumzustands nicht verstehen, dann versuche folgendes:

Verfenke dich abends in den Punkt; übe am Morgen einundzwanzig *topfformende* Atmungen. Fasse einundzwanzig Entschlüsse (oder Anstrengungen), um die Natur des Traumzustands zu begreifen. Dann wirst du durch die Sammlung des Bewußtseins auf einen schwarzen, bohnen großen Punkt, gleichsam am untersten Teil des Zeugungsorganes, die Natur des Traumzustands begreifen.

## 1.4 Das Verhindern des Zerfließens des Traumzustandes

Das Verhindern des Zerfließens des Traumzustandes besteht aus vier Teilen: Das Zerfließen im Erwachen; das Zerfließen aus Müdigkeit (durch die Übungen); aus körperlicher oder seelischer Niedergeschlagenheit; und das Zerfließen in die Verneinung.

Wenn man den Traum gerade verstehen könnte, zerfließt er im Erwachen, weil man daran denkt, daß er verstanden werden muß und dabei aufwacht. Das beste Mittel hiergegen ist kräftige Nahrung und körperliche Arbeit bis zur Ermüdung. Dabei wird der Schlaf tiefer, und das ist die Heilung. Das Zerfließen durch Müdigkeit tritt bei häufiger Wiederkehr des gleichen Traumes ohne die geringste Änderung seines Inhalts ein. Das Gegenmittel hierfür ist öftere Betrachtung über diesen Traum, und der feste Vorsatz, sein Wesen zu ergründen. Damit sollte man die *topfformende* Atemübung und die Schau des Punktes zwischen den Augenbrauen verbinden. Die Ursache des Zerfließens aus körperlicher oder seelischer Niedergeschlagenheit ist eine Vielzahl von Träumen, ohne beim Erwachen eine Erinnerung an sie zu behalten. Das Gegenmittel hierfür ist das Vermeiden von Befleckung und Unreinheit, Einweihung in den Zustand des Samadhi und die Vorstellung des Punktes innerhalb der Wurzel des Zeugungsorganes. Dadurch wird das Zerfließen geheilt. Das Zerfließen in die Verneinung ist die Abneigung in dem Zustand des Traums. Zu ihrer Überwindung stelle dir bei der Betrachtung über das *Topfgeformte* den Punkt in der Wurzel des Zeugungsorganes vor und verehere vor allem die Viras und Dakinis mit Sühneopfern.

## 2 Das Verwandeln des Trauminhalts

Der zweite Teil, die sogenannte Verwandlung, geschieht so:

Im Traum vom Feuer denke beispielsweise: Was soll die Furcht vor geträumten Feuer? Halte diesen Gedanken fest und tritt auf das Feuer. Und ebenso tritt alles Erträumte unter die Füße. Hierauf richte deine Gedanken auf die verschiedenen Reiche des Buddhas (und denke, daß sie erreichbar sind). So stelle dir im Augenblick des Einschlafens im psychischen Halszentrum einen roten Punkt vor und glaube fest, daß du dabei jedes der gewünschten Reiche mit all seinen Besonderheiten sehr lebendig sehen wirst. Ist das Bewußtsein so völlig gesammelt, sieht man das gewünschte Buddha-Reich, den Tushita-Himmel, das Glückliche Westliche, das Glückliche zu Kennende, oder irgend ein anderes Reich. Diese Übung soll die Wirksamkeit (in der Beherrschung der Traum-Verwandlung) beweisen.

## 3 Das Erkennen des Trauminhalts als Maya

Der dritte Teil, das Erkennen des Traumzustands (oder des Traum-Inhalts) als Maya, wird erklärt:

Zu Beginn des Weges, der zur Erkenntnis des Zustands des Traumes als Maya führt, gib jedes Gefühl der Furcht auf.

Handelt der Traum von Feuer, verwandle es in Wasser, seine Widerkraft. Handelt er von kleinsten Dingen, verwandle sie in große. Sind große Dinge darin, verwandle sie in kleine. So lernst du die Natur der Aufmaße (Dimensionen) erkennen.

Handelt der Traum von einem einzigen Ding, verwandle es in viele. Handelt er von vielen Dingen, verwandle sie in ein Einziges. So lernst du die Natur der Vielheit und Einheit erkennen.

Verharre in diesen Übungen, bis du sie gründlich beherrschst. Erschau man nun den eigenen im Traum gesehenen Körper und alle anderen, ebenso vorgestellten als mayahafte Körper von Gottheiten, dann werden sie auch als solche erkannt.

## 4 Die Verlenkung in das wahre Sein vom Zustand des Traums

Der vierte Teil, die Verlenkung in das wahre Sein vom Zustand des Traums, ist das Betrachten des wahren Wesens des Seins. Dabei werden die Traum-Neigungen geläutert, aus denen im Traum alle Erscheinungen von Gottheiten entstehen.

Richtet man das Bewußtsein auf die im Traum gesehenen göttlichen Formen und bewahrt es, frei von Gedanken, im Zustand der Ruhe, dann werden die göttlichen Gestalten in harmonische Übereinstimmung mit dem nicht-denkenden Zustand des Bewußtseins gebracht. Dabei dämmert das Kleine Licht auf, dessen Wesen aus der Leere stammt. Ist die Beherrschung dieses Vorgangs erreicht, erkennt man wachend wie schlafend, daß beide Zustände (ihrem Inhalt nach) Täuschung sind. Alle Erscheinungen werden als Geburten des Kleinen Lichts erkannt (das die Wirklichkeit an sich ist, die die Maya enthält), und Erscheinungen und geistiges Bewußtsein (als Ding an sich) werden sich verbinden.

Hier endet die Lehre von den Träumen.