



Hypnos, Griechischer Gott der Träume

TRAUMFORSCHUNG

2007/2008

Erweiterte Version, inklusive Epilog und Anhängen, Februar 2015

EMPIRISCHES FORSCHEN AUF DER SCHLAFEBENE

Diese Arbeit geht nicht von einer These aus, sondern von der Notwendigkeit die Erfahrungen zusammenzufassen und zu ordnen, die ich bei dem Versuch in die Schlafebene einzudringen, mit dem Ziel zu lernen das zu träumen was ich träumen will, gemacht habe.

Diese Arbeit nimmt den Vorschlag die Träume zu lenken, wie er in den Materialien der Schule erarbeitet wurde, wieder auf, der den Rahmen für diese Forschungsarbeit bildet. In besagten Notizen der Schule werden auch historische Vorläufer erwähnt, die bereits die Schlafebene erkundet haben

Hier werden historische Vorläufer angeführt, verschiedene Autoren, hauptsächlich zu finden in der, aus dem 2. Jahrhundert stammenden, Sammlung von Artemidor von Ephesos.

Später dann werden die Umstände beschrieben, durch die es zu einem Interesse an der Traumwelt gekommen ist, und wie ich vorgegangen bin, um mit Absicht in die Traumwelt einzudringen. Beschrieben werden auch die Schwierigkeiten, die aufgetaucht sind, vor allem die späteren Folgen der Träume im Wachzustand. Es folgt eine Erklärung, wie man die Absicht, mit der man sich in die Schlafebene begibt, festlegt. Dabei wird auf der Grundlage von Kopräsenzen gearbeitet, die im präsenten Bereich festgelegt werden und die eine starke Gefühlsladung haben sollten. Es wird erklärt, wie man sich an dieses festgelegte Interesse im Laufe der Nacht erinnern kann, und wie man Träume aufschreiben kann, ohne wach zu werden.

Beim Experimentieren konnte ein „Blick“ entdeckt werden, der die Traumsequenzen beobachtet und der den Träumen eine andere Qualität verleiht, sie unterscheidet sich von den gewöhnlichen, schweren und vegetativen Träumen. Dieser Blick sucht die Bilder, die mit dem festgelegten Interesse zu tun haben, während die Gefühlsladung das Bewusstsein dazu bringt in die vorher festgelegte Richtung zu träumen. So beobachtet man die Traumsequenzen, die in Übersetzungen verschiedener Impulse, Empfindungen und Erinnerungen begründet und die für den festgelegten Zweck hilfreich sind.

Zu versuchen Träume zu lenken ist keine kompositorische Arbeit, sondern eine Arbeit, die mit Orientierung, mit geistiger Richtung zu tun hat. Sie zielt mit ganzer Kraft auf das ab, was man will, was man braucht, darauf von Inhalten zu träumen, die das Bewusstsein, unter all denen, die ihm zur Verfügung stehen, finden soll.

Es werden auch noch weitere Beobachtungen aufgeführt, die wenn sie auch nicht im zentralen Fokus des Experiments standen, interessante Erkenntnisse darstellen. Zum Beispiel, die Erkenntnis, dass alle Gedächtnisdaten auf allen Bewusstseinssebenen präsent sind. Ebenso, dass man von der Schlafebene aus auf, von anderen Ebenen gespeicherte Register, zugreifen kann; dass es möglich ist neue Verbindungen zwischen schon im Gedächtnis gespeicherten Daten herzustellen; dass man im Schlaf lernen, integrieren und Dinge lösen kann; dass der innere Aufbau auf allen Bewusstseinssebenen Form annimmt, dass man durch die Eigenschaften der Schlafebene die Platzierung der Vorstellung in den Koordinaten des Darstellungsraums leicht ausmachen kann. Ich konnte feststellen, dass die Gefühlsladung den geistigen Prozessen eine Richtung gibt, unabhängig von der Bewusstseinssebene; dass die Kopräsenzen starke Gefühlsladungen besitzen und das Bewusstsein in diese Richtung lenken; dass ein Zweck diese Gefühlsladung braucht, um wirken zu können.

Des Weiteren werden Betrachtungen aufgeführt, die mit der Interpretation von Träumen zu tun haben und es werden mögliche weitere Arbeitsschritte angeführt. Das könnte zu einer Weiterführung von Vorgehensweisen werden, die früher bereits mit Träumen realisiert wurden (Heilen, Vorhersagen, Interpretieren) oder eine neue Richtung einschlagen, die man sogar in einem Team weiter verfolgen könnte.

Im Anhang 1 ist die Materia prima der 15 Monate dauernden Forschungen zu finden, mit den notierten und eingeteilten Träumen. Im Anhang 2 werden Träume aufgeführt, die Spuren der einzelnen Schritte der Disziplin aufzeigen.

Zusammengefasst besteht diese Arbeit – eingerahmt von den Materialien der Schule und gestützt auf einige historische Vorläufer - aus den Erfahrungen, die beim Eindringen in die Träume, mit dem Ziel zu lernen, diese zu lenken, gemacht wurden. Dabei werden die Vorgehensweisen beschrieben, die das möglich machen und einige der Erkenntnisse aufgeführt, zu denen man gelangt ist.

Es ist ein Experiment, das mit einem Prozessmoment in Verbindung steht (dritte Quaterne und die ersten Monate in der Askese), es hat zu neuen Schlafgewohnheiten geführt und dazu Träume in die Richtung eines festgelegten Interesses zu lenken.

Oktober 2008

1. RAHMEN

Aus den Materialien der Schule über Träume rahmen folgende Notizen diese Forschungsarbeit ein:

„Es gibt verschiedene Formen Träume zu lenken. Um Träume lenken zu können und um träumen zu können, was man träumen will, muss man systematisch vorgehen. Man sollte einfach mal anfangen. Es empfiehlt sich nicht diese Arbeit aus kompensatorischen Gründen zu tun.

In die Träume einzudringen, ist etwas anormales, ebenso wie Träume in den Wachzustand zu bringen. Der Preis, den man zahlt sind Überbleibsel der Träume im Wachzustand, es tauchen Traum Inhalte, Bilder, Halluzinationen im Wachzustand auf.

Durch die Plastizität der Träume kann man entfernte Orte erreichen, fliegen, das ist ein wenig wie Magie. Das ist klassische Unterhaltung.

Es lohnt sich auf einfache Weise anzufangen, um zu lernen und dann weiß man, wie es geht. Eine Sache ist es Träume herauszufiltern und aufzuschreiben und eine andere ist es Träume auszulösen (sie zu produzieren). Es kann sein, dass du „Antworten“ von woanders kriegst.

In die Träume zu dringen, führt uns dahin etwas über uns selbst zu lernen.

Am Interessantesten sind „produzierte Träume“, ist es Träume zu lenken.

Man muss in die Träume dringen und die Bilder produzieren, die man haben möchte.

Vorgehensweisen

Es ist nicht von Vorteil sehr oft aufzuwachen, 2 oder 3 Mal pro Versuch reicht aus. Öfter sollte man es nicht tun, weil das sehr verstört. Danach muss man genug ausruhen.

Um Träume leichter herausfiltern zu können, sollte man unbequem liegen, damit die „Fische“ der Träume nach „oben“ schwimmen.

Diese Unbequemlichkeiten (wenig Kleidung, ohne Kissen, etc.) führen zu einem leichten Schlaf, man schläft ein und wird wach und so weiter, in einem „Schwebezustand“.

Der vegetative Schlaf ist sehr tief und man erinnert sich an nichts.

Einen Traum kann man nicht im Wachzustand lenken, er führt dich, darum musst du ein aufgeladenes Bild haben, den Zweck, die Richtung, die du den Träumen geben willst. Das ist der Mechanismus der „Aphorismen“, das ist der Mechanismus der „Bitten“, das ist eine außergewöhnliche Kraft. Diese Anstrengung nach oben zu gehen, aber umgekehrt ist es die Traumwelt, die Halluzination. In den Traum mit einer Frage einzudringen, mit einem Problem, dass es zu lösen gilt. Das muss man vorher aufladen oder den Führer um Inspiration für eine Situation bitten. Im gelenkten Traum gibt es eine Richtung, also auf eine bestimmte Art nimmt man Mechanismen der Umkehrbarkeit mit, die im Schlaf normalerweise nicht vorhanden sind.

Das sind suggestive Ebenen, die eine andere Bedeutung haben. Man kann mit einer Ebene Kontakt aufnehmen, die über den Wachzustand hinaus geht, man kann auch dahin kommen die tieferen Ebenen zu lenken, aber in der Askese gehst du nach oben, und dort machst du Anstrengungen Kontakt mit einer anderen Ebene aufzunehmen, ohne Bilder zu produzieren, denn dann geht alles kaputt, sondern über die Bilder und die Darstellungen hinaus, dann kann man auch auf der tiefen Ebene Kontakt aufnehmen und lenken.

Der „gelenkte Traum“ ist ein Traum, in dem Vorstellungen wirken, die im Wachzustand entwickelt wurden und die durch eine Praxis in den Traum eingeführt werden.

Als Hypothese arbeiten wir an der Klärung von Vorstellungen im Wachzustand, die mit dem „Zweck“ zu tun haben, wir versuchen ihn in den Traum zu bringen, und beim Aufwachen versuchen wir ihn in dem Zwischenzustand, im „Dösen“, wieder aufzunehmen. Zum Beispiel:

Eintritt ins Paradies, Gärten, geflügelte und leuchtende Wesen, die weit hinaus zu den leuchtenden Brücken fliegen, in der das Licht in „Güte“ verwandelt wird (Friede, Kraft und Freude) belebt durch eine Inspiration, die dich in deinem täglichen Leben („materielle Welt“) begleitet.

Uns interessiert die Dynamik, die Macht der Träume.

Historischer Kontext

Früher sagte man in den Träumen könne man Dinge sehen, die man im Wachzustand nicht sehen kann.

Man wusste, dass der gewöhnliche Traum verfälscht und sagte diese Träume stammten aus dem „Perlmuthorn“ und man dürfe ihnen nicht folgen. Es gäbe andere Träume, die aus dem „Horn des Tor“ stammen, die „prophetischen Träume“ die Dinge aufdecken oder durch die man etwas interessantes versteht oder zu einer Erkenntnis erlangt, etc. Das wären die „wahren Träume“. Die Seher hatten wahre Träume, die Orakel, die Wahrsager, hatten inspirierende Träume, die künstlich eingeleitet wurden, sehr oft durch giftige Getränke oder Gase. Aber das interessiert uns nicht, es ist besser die Träume mit dem Kopf zu lenken und dann bringen sie dir interessante Informationen.

In der Geschichte kennt man das Einleiten von Träumen durch Hypnose.

Das wird zu einer Inspirations-Technik um in Trance zu gelangen. Eine Person legt sich schlafen und jemand anderes drückt sanft auf seine Brust – er atmet ein und atmet aus – der Meister lenkt den Schüler durch Körperkontakt, aber der Schüler lenkt den Traum nicht selbst, sondern das macht der, der ihn anleitet.

Beispiel: Jetzt siehst du einen Drachen, etc... das war eine hypnotische Einführung, dabei wurden Vorstellungen von außen eingegeben. Das ist möglich. Da hat man Gerüche verwendet, man ließ die Leute durch einen Garten wandeln, und sie rochen den Duft von Rosen, etc. Diese Bilder konnte man sogar in den Tiefschlaf einführen.

In der Zeit von Mary Shelley und Lord Byron (da taucht eine Handlung auf: Frankenstein wird zum Leben erweckt, er fängt von alleine an zu gehen) und die Experimente mit Elektrizität von Volta. Da ist die Zeit des Unbewussten, des „Es“ und der Instinkte, das war vor der Psychoanalyse. Das ist die Zeit der Neuromantik.

Cagliostro benutzte einen Eimer und eine Kerze.

Wenn er es schaffte jemanden in einen künstlichen Schlaf zu versetzen (in der Zeit von Mesmer) dann sagte er ihm, er solle nach Palermo gehen und seine Verlobte besuchen und etwas von ihm ausrichten. Solche Experimente machte er mit den Leuten.

Träume spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Entstehung dieser Phänomene und haben viele Dinge in der Geschichte bestimmt.

Die Interpretation von Träumen war ein Thema in der Geschichte, da sie tiefe Bedeutungen „enthüllen“, die die menschliche Seele erkennen lassen.

Träume wurden studiert und genutzt, denn sie sagen etwas über die menschliche Materie aus.

Übersetzung von Impulsen

„Die Sprache der Vögel“ ist eine nonverbale Sprache, wie die Gesten, die Mudras oder der Tanz. Da gibt es bestimmte Verbalisierungen, Körperhaltungen. Es gibt eine Palette an

Dingen, die mit den Automatismen eines Mediums zu tun haben, Worte der Wahrsager, der Orakel, der Magier. Wenn du versuchst Träume einzuleiten, dann denke daran, dass das mit vielen anderen Dingen zusammenhängt. Automatismen sind überall, unter anderem der Blutkreislauf (das ist eine sehr komplizierte Maschinerie). Man muss lernen sie zu entdecken (aus den Augenwinkeln) und zu respektieren.

Es ist von großer Bedeutung, was man alles über sich selbst erfahren kann, Haltungen, Sachen, die in einem keimen, als kämen sie von jemand anderem, und man weiß nicht woher sie auftauchen.

Wie drückt sich all das aus?

Verbalisierungen, Mudras, all das nennt man „Sprache der Vögel“.

Halbschlaf

Der „Halbschlaf“ ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlafen, in dem man den Vorstellungen mehr oder weniger eine Richtung gibt und in dem die Macht der Bilder körperliche Folgen hat (Schmerzen, Erregung, Lust).

Zum Beispiel:

Wenn ich im Schlaf Flammen anfasse, ziehe ich die Hand zurück, weil ich mich sonst verbrenne und diese bruske Bewegung kann dazu führen, dass ich wirklich den Arm bewege und aufwache.

Die Macht der Bilder im Traum und die Übersetzung der Impulse der Orte, die sie losschicken, kann zu körperlichen Veränderungen führen, da wir von einer vegetativen Ebene aus handeln, der Ebene der Automatismen und der Mechanik.

2. HISTORISCHE VORLÄUFER ¹

Die Praxis sich an einen heiligen Ort zurückzuziehen, zuerst waren es Höhlen, Berge, in die Wüste oder in einen Wald, dann waren es Tempel, um dort inspirierte Träume oder eine Erscheinung zu haben, scheint eine universelle Praxis gewesen zu sein.

Für die Griechen stammten die Träume von den Göttern. Homer sagt uns, die Träume seien geflügelte und göttliche Persönlichkeiten, die von Zeus selbst gesandt wurden. Da die Götter damals im Leben der Menschen sehr gegenwärtig waren, wurde auch das Träumen von den Göttern gelenkt. Aber eine Sache, die die Griechen und später auch die Römer, außerordentlich bewegt, ist die Möglichkeit durch eine im Traum erhaltene Erscheinung zu genesen. Aus diesem Grunde war die Praxis weit verbreitet zu versuchen zu träumen, was man träumen möchte.

Von alters her war man sicher, es gäbe gewisse Höhlen, in denen man Träume dieser Art erleben konnte. Laut Pausanias musste man ein Schaf opfern, und sich in dessen Fell eingewickelt schlafen legen, damit Gott einem im Traum erschien.

Später dann entstanden die Asklepios und Serapis Tempel. Vergil beschreibt uns die Praxis im Faunus Tempel (Aeneis, VII).

In der hellenistischen Zeit gab es 420 Asklepios Tempel, die sich bis in das fünfte Jahrhundert hielten. Einer der ältesten ist der in Epidauros und ein sehr bekannter der in Pergamon.

Man gelangte nach einer wahrhaften Pilgerreise auf staubigen und unsicheren Wegen dorthin. Ein Hilfesuchender konnte jedoch nur in den Tempel des Asklepios gelangen,

¹ Bibliographie: Artemidor von Daldis – Das Traumbuch, Originalausgabe August 1979 Deutscher Taschenbuch Verlag, München
Marc- Alain Descamps, „Erleuchtete Träume“
David Coxhead und Susa Hiller „Dreams“
Vergil „Die Aeneis“
Platon, „Die Republik“

wenn seine Krankheit von einem Mediziner als unheilbar erklärt wurde.

Wollte man eine Erscheinung erhalten, dann war es wichtig rein zu sein. Darum musste die Person sich auf dem Weg von Lebensmitteln fernhalten, die die Träume beeinflussen könnten: Wein und jede Form von Alkohol, Fleisch, gewisse Fischarten, Bohnen, etc. Sobald man den Tempel erreichte, musste man beginnen zu fasten und ein rituelles Bad nehmen. Man musste keusch sein, sowohl während der Reise, als auch während des Aufenthaltes an dem heiligen Ort.

Nach dem Betreten des Geländes, führte ein Pilgerweg die Kranken zu einer Quelle, an der sie ihre Weihgaben ablegten, die vom Glauben an die Heilung zeugten. Der Ort bestand aus einer Gesamtheit von beachtenswerten Monumenten, wie den Tholos von Epidauros oder die Rotunde von Pausanias, das 14.000 Plätze große Theater in Epidauros, eines mit 20.000 Plätzen in Pergamon, in denen die Zeremonien, die Gesänge und Tänze zelebriert wurden. Dort gab es Bibliotheken, Säulengänge, etc.. und das Ganze befand sich zwischen dicht belaubten Bäumen, in einer wunderschönen Landschaft. Die Schlangen von Asklepios bewegten sich frei auf dem gesamten Gelände.

Nur Sterbende und Frauen, die kurz vor dem Gebären standen, durften den Ort nicht betreten.

Um den Asklepios Tempel betreten zu können, musste der Pilger eine Einladung von Gott selbst erhalten haben, sei es in einer Erscheinung im Wachzustand oder in einem nächtlichen Traum.

Es wurden verschiedene vorbereitende Zeremonien durchgeführt, Prozessionen, Gebete, Gesänge, Tänze, Duftbäder, Weihrauchgaben und der Pilger nahm ein halluzinogenes Getränk, mit dem Namen *Kykleon*, zu sich.

Einige der Zeremonien wurden unterirdisch mit Fackelbeleuchtung durchgeführt. In Pergamon hat man einen 80 Meter langen Tunnel gefunden, der in einen im Durchschnitt 60 Meter großen Tempel mit dem Namen *Telesphoros* führte. Eine Quelle floss dort in ein Becken, genau wie im Keller des *Tholos* von Epidauros.

Nachdem die einleitenden Opferungen, Reinigungen und Waschungen abgeschlossen waren, musste der Bittsteller sich schlafen legen und auf den einladenden Traum warten.

Wenn er diesen erhalten hatte, wurde ihm in der darauffolgenden Nacht erlaubt das Heiligtum des Asklepios zu betreten und dort zu übernachten. Gewöhnlich konnte man diesen rettenden Traum nur innerhalb des Tempels träumen, von dort stammt das griechische Wort *Enkoimesis*, was in Inkubation, aus dem lateinischen *incubatio* übersetzt wurde und das „Tempelschlaf“ bedeutet.

Der Pilger konnte nur zur „Stunde des heiligen Lichts“ in den Tempel gelangen, dass heißt bei Einbruch der Nacht. Zuerst einmal blieb er staunend vor der Asklepios Statue stehen, die einen Stab trug, um den sich eine Schlange wand. Zu seinen Füßen ruhte meist ein Hahn und ein Hund, und manchmal trug er einen Lorbeerkranz um den Kopf und einen Kiefernzapfen in der Hand.

Nachdem er seine Gebete und seine Anbetungen beendet hatte, zog sich der Pilger in das *Adyton* oder auch „Ort-nur-für-geladene-Gäste“ zurück. Er legte sich auf den Boden, mitten im Halbdunkel und im dichten Weihrauch, umgeben von den Düften des Orients.

Im Asklepiostempel glitten große grüne und gelbe, zwei Meter lange Schlangen, langsam zwischen Blütenblättern und den schlafenden Menschen über die Marmorstufen.

Tagsüber hatte zuvor ein Opferritual stattgefunden. Die Priester opferte den Göttern für den Pilger eine Ziege oder ein Schaf. Das Fell des Tieres wurde abgezogen und der Pilger musste die Nacht eingewickelt in den blutigen Überresten verbringen.

Der Gott erschien im Traum oder auch im Wachzustand als Vision. Dann berührte er das kranke Organ des Träumenden, worauf dieses im Laufe der Nacht heilte.

Einmal genesen, verpflichtete sich der Überlebende den Göttern für den Rest seines Lebens und bot den Göttern zum Dank eine Opfertat an, er bezahlte die entstandenen Kosten und half den Armen. So wurde er zu einem Wesen, dessen Leben ein Zauberwerk war und er musste für den Rest seiner Tage die Macht Gottes verkünden, denn das war die einzige Möglichkeit eine dauerhafte Genesung zu garantieren. Er kam immer wieder an diesen Ort zurück um sich zurückzuziehen und dem Tempel zu dienen.

War der Kranke nach der ersten Nacht nicht genesen, dann galt er als unheilbar oder er hatte nicht alle Bedingungen erfüllt, oder er hatte sich geirrt und war nicht wirklich eine Einladung der Götter erhalten.

Wir wissen durch Platon, dass Asklepios und seine Söhne nur jene Menschen heilten, die einen gesunden Allgemeinzustand und nur vorübergehend Schwierigkeiten hatten. Sie weigerten sich aber das Leben Sterbender zu verlängern, die den Tod fürchteten (Der Staat 1. III, 404-408).

Es wurden 70 Gedenk-Stelen gefunden, die von Heilungsfällen berichten, jeweils mit der Beschreibung der Krankheit und dem therapeutischen Traum. Die ältesten davon berichten von der Heilung von Lähmungen, Blindheit, Stummheit, etc. und von den jeweiligen Erscheinungen. Ein Kranker, zum Beispiel, war voller Parasiten und träumte nachts, Gott würde ihn entkleiden und seinen Körper reinigen. Als er am nächsten Tag aufstand, hatte er keine Parasiten mehr. Die Inschrift einer Votivstele erzählt uns wie Alceta von Maieis sein Augenlicht wieder erlangte: „Er hatte im Schlaf eine Erscheinung, er fühlte wie Gott sich näherte und seine Augen mit den Fingern öffnete und in dem Augenblick sah er die Bäume vor dem Tempel. Am Tag darauf konnte er wieder sehen“.

Das wurde später immer merkwürdiger, die Träume zeigten die Behandlungsmethode an, die anzuwenden war, um das Leiden des Kranken zu lindern und wenn man sie in die Praxis umsetzte, kam es zu einer sofortigen Heilung. Ein Kranker zum Beispiel, der an einer Rippenfellentzündung litt, wurde im Traum beauftragt die heiße Asche vom Altar mit Wein zu mischen und daraus einen Wickel auf der kranken Stelle anzubringen, um zu genesen.

Aelius Astridis von Smyrna (129 bis 190 unserer Zeitrechnung) erzählt uns, zu seiner Zeit mussten alle Pilger ihre Träume aufzeichnen. In seinem Buch *„Berichte vom Heiligen“* erzählt er detailliert von seinen regelmäßigen Besuchen im Tempel, von den Empfehlungen und von den Ratschlägen, die er erhalten hat, von seinen Erscheinungen und seiner Genesung von einer langen Krankheit. „Die Eingebungen kamen auf mich zu, ich konnte sie hören, entweder im Schlaf oder wenn ich wach war. Die Haare im Nacken standen mir zu Berge und ich spürte, wie eine Träne über meine Wangen lief und gleichzeitig fühlte ich mich glücklich. Das Herz wurde weit. Welcher Mensch findet Worte, um eine solche Erfahrung zu beschreiben? Wer erlebt hat, wovon ich spreche, kann mitfühlen, in welchem Zustand sich mein Geist befand“.

Aber das Lenken von Träumen wurde von den Griechen nicht nur dazu genutzt zu heilen, sondern auch zum Hellsehen, Vorhersagen und zum Orakeln.

Aristoteles legt seine Theorien über die Traumwelt in einigen Werken dar, die da heißen: „Abhandlung über den Traum“ und „Abhandlung über das Weissagen im Traum“. Im ersteren analysiert er die Natur dieses Phänomens. Seiner Meinung nach „ist das Träumen eine sinnliche Eigenschaft der Seele, in soweit sie erfinderisch ist.“ Was diese Erlebnisse verursacht, sind „Bewegungen, die von den Empfindungen geschaffen werden, sowohl äußerer, als auch innerer vom Körper her kommender“. Im Wachzustand hindern die Vielfalt an Reizen und die Aktivität des Denkens uns daran diesen Ausdrucksformen

Aufmerksamkeit zu schenken. „Nachts jedoch, wenn alle Sinne inaktiv sind, und nicht handeln können - da die Wärme von außen nach innen strömt – kehren diese Bewegungen zum Ursprung der Empfindung zurück und sie werden offenkundig, da die Störungen sich beruhigen.“ Das heißt, sie tauchen auf, wenn der Körper ruht, wenn die Seele sich auf sich selbst zurück zieht.

Diese theoretischen Darlegungen gehen von einem rein körperlichen Ursprung der Träume aus. Darum sollte man annehmen, es wäre ausgeschlossen, dass einige Träume unter bestimmten Umständen die Zukunft vorhersagen könnten. Diese Haltung wird jedoch von Aristoteles nicht bestätigt. Seine Haltung ist sehr vorsichtig: „Es ist nicht leicht eine eventuelle Weissagung in Träumen auszuschlagen oder zu bestätigen. Allein die Tatsache, dass alle oder viele Menschen annehmen die Träume hätten eine Bedeutung, wie man sagt als Folge einer Erfahrung, lässt uns daran glauben.“

In der Ilias (I 62 und folgende) schlägt Achilleus vor einen Weissager, einen Priester oder besser einen Traumdeuter (Oneiropolos) zu befragen, um die Ursache für das Verhalten des Gott Apollo zu ergründen. Im gleichen Werk (V 148 und folgende) wird der alte Eurydamas erwähnt, der diese Kunst ebenfalls betrieb, aber sicherlich nicht das Schicksal vorhersagen konnte, das seine Söhne im Krieg erwartete. In diesen Beispielen zeichnen sich bereits die wesentlichen Merkmale ab, die die Traumdeutung in den darauffolgenden Jahrhunderten kennzeichnen, nämlich der Glaube daran, dass einige Träume die Zukunft vorhersagen können, die Überzeugung, dass die dafür verwendete Sprache nicht direkt, sondern allegorisch ist und dass es Menschen gibt, die mit den Techniken der Deutung vertraut sind.

Artemidor von Ephesos (auch Artemidor von Daldis, Anm. d. Übers.), der im zweiten Jahrhundert unsere Zeitrechnung lebte, hat in seinem Buch „Das Traumbuch“ Arbeiten gesammelt, die sich diesem Thema bereits früher widmeten. Der Autor sagt, er habe die gesamte existierende Bibliographie studiert, sogar die älteste vorhandene, und gleichzeitig besteht er auf der Originalität seines Denkens. Er definiert den Traum als „eine Bewegung oder eine vielgestaltige Phantasie der Seele, die die guten und schlechten zukünftigen Dinge zeigt.“ Er weist darauf hin, dass eine Erscheinung im Traum aus Elementen zusammengesetzt ist, das heißt aus einer Reihe von geeigneten und natürlichen Vorstellungen. Am meisten beschäftigt ihn die Einteilung dieser Erfahrungen. Er unterscheidet strikt zwischen Träumen, die Dinge vorhersagen (*óneroi*) und persönlichen Träumen, die eine vorwarnende Botschaft (*enýpnia*) haben. Erstere sagen uns, was geschehen wird, zweitere belegen welches Verlangen den Träumenden gerade beherrscht, aus diesem Grunde sind sie nicht bedeutend.

Die *Oneroi* jedoch kann man in zwei Gruppen unterteilen. Jene, die uns Geschehnisse anzeigen, die sehr bald geschehen werden und deren Darstellung mit den Tatsachen zu tun hat, werden *direkte* Träume genannt. Wenn hingegen genügend Zeit zwischen der Vorbedeutung und dem Ereignis liegt, so dass man es durch Nachdenken erklären kann, dann ist es ein *symbolischer* Traum. Diese Einteilung ist die einzige, die Artemidor interessiert und darum ist das gesamte Werk dem Studium selbiger gewidmet.

Er unterteilt die Träume auch in *hervorgerufene* – oder welche, die aus Angst entstehen – und *göttliche*. Die Bedeutung dieses letzten Adjektivs verpflichtet ihn einen Gesichtspunkt festzulegen: „ich habe nicht die gleichen Zweifel wie Aristoteles, was die Frage angeht, ob die Ursache für den Traum außerhalb von uns liegt und von der Gottheit abhängt, oder ob im Gegenteil in unserem Inneren eine Sache existiert, die unsere Seele in einen gewissen Zustand versetzt und so alles auf natürliche Weise hervorruft. Ich nenne diese Phänomene einfach nur „göttlich“, so wie wir alle heute Ereignisse in unserer Sprache

nennen, die sich unserem Verständnis entziehen“. Später sagt er: „die Gottheit sendet Gesichte, die mit dem zu tun haben, was mit der Seele der Person geschehen wird, denn diese besitzt prophetische Tugenden oder anders gesagt, es gibt eine andere Ursache, die zu den Traumbildern führt.“

Die Bedeutung der, ein Ereignis voraussagenden, Botschaft wurde untersucht, indem man die Kriterien Fortdauer, Umkehrung, Antithese, Aneinandergrenzen, Ähnlichkeit, etc... anwandte. Neben diesen Mitteln, gibt es noch weitere, die auf linguistischen und graphisch-nummerischen Vorgehensweisen und vielen anderen Varianten basieren. Besonders interessant sind jene Mechanismen, die verbaler Natur sind.

Zum Beispiel hat jemand mit einem kranken Magen, nachts Asklepios gesehen, der ihm die Finger seiner rechten Hand zeigt und ihn auffordert diese zu essen. Als er dann fünf Datteln aß, war er wieder gesund (im griechischen gibt es für Datteln und Finger nur ein Wort). Auf gleiche Weise hat Frontón, der unter Gicht litt, im Tempel geträumt, er würde durch die Vorstadt (*Propolis*) gehen, so heißt aber auch das Bienenharz, das man am Eingang des Fluglochs der Bienenstöcke findet, eine Substanz, die ihn schließlich heilte.

Artemidor interpretiert 3.000 Träume und erklärt explizit, dass es sehr wichtig ist zu wissen, wie es um die Sexualität des Träumenden steht, wie seine sozialen Bedingungen und sein Gesundheitszustand sind, welche Verwandten er hat, wie alt er ist, was sein Beruf ist, seine persönlichen Umstände, die psychischen Bedingungen, etc. Als Folge davon ist die Interpretation eines Traums mit der Lösung einer Gleichung mit drei Variablen gleichzusetzen, erstere ist die Traumvision, die zweite die Person, der die Botschaft gesandt wurde und die dritte das vorausgesagte Ergebnis. Aufgrund der Anzahl der Variablen gab es eine unendliche Zahl an möglichen Kombinationen, aus diesem Grunde war es unvermeidlich einen Spezialisten zu befragen, der in der Lage war den Schlüssel zu finden, um diesen komplizierten Knoten zu entwirren. Seine Bücher wollen dieses Bedürfnis stillen, sie bestehen aus verschiedenen Anleitungen, in denen auch der Weg aufgezeigt wird, dem jeder Lernende folgen muss, bis er zum Meister wird.

Artemidor spricht auch davon, wie man die eigenen Träume beherrschen kann: „Berücksichtige ferner, dass Leute, die einen guten und gesitteten Lebenswandel führen, weder Träume noch irgendwelche sinnlosen Trugbilder bekommen, sondern ausschließlich Traumgesichte, und zwar meistens theorematische, denn ihre Seele wird weder durch Befürchtungen noch durch Hoffnungen verwirrt, und dann sind sie auch Herr über die sinnlichen Leidenschaften.“ [Viertes Buch, Vorwort S. 250]

Es gibt keine Parallelen zwischen den Träumen tugendhafter Menschen und den Träumen der Mehrheit der Leute, Die Träume der normalen Leute sind voller irrationaler Vorstellungen, voller alltäglicher Sorgen der Eingeweide, voller Ängste und voller Hoffnungen. Es ist nutzlos, sie später interpretieren zu wollen. In seinem letzten Buch, das er seinem Sohn widmet, rät Artemidor ihm ab dieses nutzlose Unterfangen anzugehen.

Es entstehen viele Fehler bei der Interpretation, so sagt er, dadurch das man eine von den Göttern geschickte Erscheinung mit einer Erscheinung verwechselt, um die man die Götter gebeten hat. Im konkreten benutzen manche Menschen magische Methoden, um die Götter zu interpretieren und versuchen diese zu durch Räuchern zu bedrängen oder indem sie deren geheime Namen aussprechen; andere versuchen sogar ihre Fragen zu genau und bedrohlich zu stellen. In diesen Fällen wird man nichts als einfache Träume erhalten, die so bedeutungslos sind, wie die Träume die das Ergebnis von Alltagssorgen sind. Allgemein sollte man vermeiden viel zu essen „denn durch die Völlerei kann man die Wahrheit nicht erkennen, nicht einmal durch die Gesichte, die in der Morgendämmerung

kommen“. Man muss sich den Göttern mit Respekt und diskret nähern. Artemidor präzisiert jedoch, wenn man den Ausdruck „gottgesandte Traumgesichte“ benutzt, dann weist das auf eine unerwartete Erscheinung hin und er gibt folgenden Hinweis, um diese Erscheinungen zu erhalten: „Man soll also die Gottheit um das bitten, worum man sich Sorgen macht. Das Wie der Weissagung aber, muss man der Gottheit selbst oder der eigenen Seele überlassen.“ [Viertes Buch, Kapitel 2, S. 258]

Platon beschäftigt sich mit den Bedingungen, die notwendig sind, um die Kontrolle und die Macht über die eigenen Träume zu erlangen. Er teilt die menschliche Seele in drei Kategorien auf: das *Nous*, den Verstand oder das intellektuelle Leben, dessen Sitz man im Gehirn findet, es entspricht der Weisheit der Intellektuellen und der Denker, das *Thymos*, den Willen oder das aktive Leben, das im Herzen wohnt und dem Mut der Krieger entspricht, die die Stadt verteidigen, die *Epithymos*, die Wünsche oder das Gefühlsleben, sie sitzen im Bauch und sie entsprechen den Leidenschaften der Händler und der Schaffenden.

Er sagt man müsse erst einmal alle Anstrengungen unternehmen, um den zweiten Teil der Seele, die Störungen des Willens und die Gewalt zu besänftigen und sich vom Zorn befreien. Hinsichtlich des dritten Teils sagt er, müsse man die Gier nach Essen, Töten und Sex, vorsichtig einschläfern und den Mittelweg einschlagen, damit man diesen Teil nicht erregt, weder durch Exzesse, noch durch Enthaltung. Der erste Teil schließlich, die Weisheit, müsse sich durch das Beherrschen der eigenen Gedanken, die schön und rein sein sollten, und durch die Praxis der Meditation entwickeln.

Im Traum gelangt, für Platon, die Seele am besten zur Wahrheit. Die Wünsche, „welche während des Schlafes zu erwachen pflegen, wenn nämlich einerseits der eine Bestandteil der Seele, der Vernunft, Gesittung und Beherrschung jenes begierlichen Teiles in sich begreift, im Schlafe liegt, und wenn andererseits der tierische und wilde Teil der Seele, von Speise oder Trank angefüllt, sich bäumt und nach Abschütteln des Schlafes durchzugehen und seine Triebe zu befriedigen sucht. Du weißt, dass letzterer dann in solchem Zustande sich alle möglichen Dinge erlaubt, weil er nun aller Scham und Vernunft los und ledig ist. Denn er trägt kein Bedenken, sowohl seiner Mutter, wie er wähnt, beizuwohnen, als auch jedem anderen Gegenstand seiner Lust, sei es Gott, Mensch oder Tier, er trägt kein Bedenken, sich mit jeder Blutschuld zu beladen, jede Befriedigung seines Gaumens sich zu erlauben, mit einem Worte, weder vor einem Unverstande noch vor einer Unverschämtheit zurückzubleiben...“

„Wenn dagegen jemand, denke ich, sich in Bezug auf sein Inneres in gesundem und besonnenem Zustande befindet und sich zu Bett begibt, nachdem er den vernünftigen Teil seiner Seele geweckt, ihn mit schönen Gedanken und Betrachtungen genährt hat und zu stiller Selbstprüfung gekommen ist, und dann nachdem er den begierlichen Teil seiner Seele weder dem Mangel noch der Völlerei überlassen hat, damit er sich ruhig verhält und damit er dem edelsten Seelenbestandteile keine Unruhe verursacht durch ausgelassene Freude oder Kummer, dass er im Gegenteil diesen ganz für sich allein und von allem Körperlichen gesondert betrachten, erstreben und wahrnehmen lässt, was er noch nicht weiß, beziehe es sich nun entweder auf die Vergangenheit oder auf die Gegenwart oder auf die Zukunft; nachdem, er drittens ebenso den zornmütigen Seelenteil (Thymos) gedämpft und nicht etwa vorher mit irgendwelchen Personen in Zornausbrüche geraten ist und mit aufgeregtem Gemüte einschläft, sondern nach Beruhigung der zwei niederen Seelenbestandteile und nach Weckung des edlen dritten, bei dem sich das Denken befindet, zur Ruhe geht, so weißt du, dass der Mensch in diesem Zustande nicht nur am besten die Wahrheit erfasst, sondern dass auch dann die Traumgesichter am wenigsten unsittlich erscheinen.“ (Der Staat, 1 IX, 571c – 572b).

Die Behauptung der Mensch könne sich der Wahrheit am Besten über Erscheinungen

nähern, finden wir auch im Denken von Xenophon, einem weiteren Schüler Sokrates. Die Seele erreicht die höchste Erkenntnis Ebene, die *scientia intuitiva (intuitive Erkenntnis)*, auf der es möglich ist, die Zeit zu durchdringen, um in die Zukunft zu schauen. „Im Schlaf enthüllt sich der göttliche Charakter der Seele am besten, dort kann man die Zukunft vorhersehen, daran gibt es keinen Zweifel, denn das ist der Moment, in dem sie von den Fesseln des Körpers befreit ist“ (Cicropedia, 7,7). Glaukon war, neben Platon, nicht der einzige mit Kenntnissen auf diesem Gebiet, denn auch die anderen Schüler Sokrates wussten davon, wie auch die Pythagoreer. Polybos erzählt uns Pythagoras habe auf seiner Reise in den Orient von den Chaldäern die Kunst der Gesichte erlernt.

3. EMPIRISCHES FORSCHEN

Seit Anfang 2004, mit dem Beginn meiner Zeit als Schülerin der Disziplin, habe ich Träume, an die ich mich erinnern konnte, aufgeschrieben. Ich hab sie Monat für Monat in den Computer übertragen und dabei nach Übersetzungen von Impulsen, Integration von Inhalten, Erkenntnissen, Kontexten im Zusammenhang mit der Disziplin und später auch nach Übersetzungen von Registern des Schritts, in dem ich gerade war, sortiert. Diese monatliche, systematische Arbeit nährte immer wieder das Interesse an der Traumwelt und ich hatte die Arbeitsweise dieser Bewusstseinssebene immer präsent.

Ende Juni 2007 wurde mir empfohlen damit, auf der Grundlage von vorher festgelegten Interessen, zu experimentieren Inhalte aus dem Wachzustand in den Schlaf zu bringen. Ich habe diese Praxis bis heute beibehalten, bis auf kurze Unterbrechungen, sammle ich weiter Erfahrungen und Material, aus dem die hier vorliegende Arbeit auch besteht (Anhang 1)

a) Methoden:

Bevor ich mich hinlege, so ungefähr 15 Minuten davor, während ich mir die Zähne putze zum Beispiel, achte ich auf die Inhalte, die in meinem Bewusstsein kopräsent sind und die mich, ob ich mir das nun vornehme oder nicht, in den Schlaf begleiten werden.

Ich stellte fest, bevor ich mich schlafen lege, kann ich eine Tendenz entdecken, die wahrscheinlich in der Traumwelt auftauchen wird. Hier handelt es sich um Register, die ich im Laufe des Tages hatte, um Erkenntnisse, die ich vertiefen möchte, um erlebte Situationen, die ich noch nicht vollständig verinnerlicht habe, um Fragen, Bedürfnisse, Sorgen, Neugier oder Gefühle, die auf eine subtile und kopräsente Form wirken und die auf die Schlafebene mitgenommen werden.

Bevor ich aber das Interesse festlege, mit dem ich in den Schlaf übergehen will, spüre ich in mich hinein, um mir Inhalte zu vergegenwärtigen, die kopräsent wirken und wahrscheinlich in der Traumwelt zum Ausdruck kommen werden und dabei versuche ich die zu entdecken, die die größte Kraft, die stärkste Gefühlsladung oder aber in Verbindung mit einer größeren Notwendigkeit stehen.

Aus all diesen Themen, die herumschwirren, suche ich das mit der größten Gefühlsladung aus, das von dem ich am liebsten träumen möchte.

Ich fixiere dieses Interesse und schreibe es auf, ich notiere es mit Datum in mein Heft.

Durch das Notieren verstärke ich das festgelegte Interesse, konzentriere mich auf das Thema, aber vor allem bestärkt es den Willen es zu tun, es macht mich bereit dafür gerne davon zu träumen.

Über einige Zeit hinweg, habe ich mit einer „Palette“ von 3 oder 4 vorher definierten und festgelegten Themen gearbeitet, unter denen ich ausgewählt habe oder ich habe versucht

einige Nächte immer mit einem Thema zu arbeiten, ich habe auch mit freien Themen experimentiert. Ich konnte jedoch allgemein feststellen, dass der Moment, in dem man die Absicht, mit der man träumen will, festlegt, kopräsent Inhalte präsent werden, die dazu neigen in der Traumwelt aufzutauchen. Dieser thematische Hintergrund ist in Wirklichkeit auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen präsent, er wirkt im Wachzustand und wenn ich schlafen gehe, dann nehme ich ihn in den Schlaf mit. Dadurch dass ich diese Kopräsenzen ergründet und die Absicht fixiert habe, davon träumen zu wollen, ist die Arbeit bereits zur Hälfte getan und dann ist es leicht davon zu träumen. Es geht darum eine Tendenz zu entdecken und diese zu nutzen.

Bei dieser Intention, bei dieser Richtung, die vor dem Schlafengehen kopräsent ist, kann ich eine wirkende Notwendigkeit erkennen, ein Gefühl. Ich möchte, dass die Traumstrukturen etwas beitragen, etwas das ich suche, dass ich klären möchte, etwas das mich beunruhigt, dass ich lösen oder verändern muss, etwas das mich treibt, etwas das mir viel bedeutet. In diesem Sinne ist es wie die Bitte und auch wie der Zweck, denn man braucht eine besondere Gefühlsladung. Ich bringe diese gewollte Intention, dieses sehr starke Bedürfnis auf die Schlafebene.

Dafür lege ich mich hin und mache eine vollständige Entspannung (die habe ich vorher nie zum einschlafen benutzt und jetzt habe ich sie in dieser Phase dafür abgespeichert) und ich verbinde diese Haltung mit der formulierten Absicht. Ich „lade“ die Absicht weiter, während ich in den Schlaf falle und die Traumsequenzen auftauchen. Im Laufe der Nacht wechsele ich die Körperhaltung sehr oft, wenn ich einen Traum entdecke, strecke ich den Arm aus, um ihn in das, auf dem Nachttisch liegende, Heft zu notieren, das mache ich fast ohne wach zu werden, von der „Decke“ der Schlafebene aus. Es ist fast so, als würde die Hand von alleine schreiben, halbautomatisch, ohne dass ich dabei die Bewusstseinssebene, auf der ich mich befinde ganz zu verlassen. Aber sobald ich mit dem notieren fertig bin, nehme ich wieder die Haltung der vollkommenen Entspannung ein. Das „frischt“ die vorher festgelegte Absicht wieder auf, ohne dass ich sie erneut formulieren muss, ganz ohne nachzudenken, als wäre sie in der Körperhaltung „gespeichert“, die das im Wachzustand vorher festgelegte Thema „aktiviert“.

Ich falle wieder in Tiefschlaf, bis ich auf eine weitere Bildersequenz stoße, die der Intention entspricht, ich schreibe sie auf, und nehme dann erneut die Körperhaltung ein, um wieder mit dem Interesse einzuschlafen. So geht es weiter bis zum Morgen.

Wenn ich den letzten Traum aufschreibe, lasse ich die festgelegte Intention los und kehre nicht mehr zu der Körperhaltung vollkommener Entspannung zurück. Dann gönne ich mir eine „lange Phase“ Tiefschlaf und werde ruhig und ohne Druck wach.

Diese letzte stärkende Tiefschlafphase gleicht mögliche Rückstöße der Ebene aus und ich bin danach gut ausgeruht. Ich habe, bis auf die ersten Monate, in denen ich das ganze noch nicht so gut steuern konnte, keine Traum Inhalte im Wachzustand erlebt. Ich erwache aus dieser „langen Schlafphase“, bin ausgeruht und normalerweise kann ich aus ihr auch noch einen Traum herausfiltern.

b) Beobachtungen:

Bei dieser Vorgehensweise konnte ich beobachten, dass ich in dem Moment, in dem ich mich in den Schlaf fallen lasse, eine ganz leichte Art „Aufmerksamkeit“ aufrecht erhalte, die mir erlaubt den auftauchenden Traumsequenzen zu folgen, es ist ein sanftes Folgen, es „sucht“ unter den Bildern jene, die in Verbindung mit dem vorher festgelegten Thema stehen und „es sortiert aus“ was nicht passt, es fordert auf eine Art vom Bewusstsein, das zu träumen, was ich mir vorgenommen habe.

Das sind keine schweren, vegetativen Träume, in die ich ohnmächtig hineinfalle, sondern etwas höhere Träume, befremdende Träume, Bilderketten, die aufeinander folgen und eine leichte Idee davon, sie zu beobachten, sie vorüberziehen zu lassen, um die interessanten Bilder zu „fangen“, Träume, bei denen ich empfinde nicht nur zu schlafen, sondern auch eine Arbeit in eine festgelegte Richtung tue.

Aber vor allem die Gefühlsladung bringt das Bewusstsein dazu in die vorgenommene Richtung zu träumen und das schafft eine Art „Kontinent“, eine „Form“, ein „Gebiet“, das die Übersetzungen der koenästhetischen Reize beinhaltet, einschließt und diese Übersetzungen sogar nutzt, denn sie tragen zum Funktionieren des festgelegten Rahmens bei. Gleiches geschieht mit den Inhalten des Gedächtnisses, denn es tauchen die auf, die mit dem vorher festgelegten Thema zu tun haben. Dieser kopräsente Bereich mit seiner Gefühlsladung bestimmt die Traumsequenzen, dabei gründet er sich auf die Übersetzungen verschiedener Impulse, Gefühle und Erinnerungen, die ihm für seinen Zweck nützlich sind.

Beispiel:

14. August 2007 Ich nehme mir vor von Punta de Vacas zu träumen.

Traum 1: Ich bin auf dem Platz der Stelen und höre „Den Weg“, der in verschiedenen Sprachen vorgelesen wird.

Traum 2: Ich bin in der Mehrzweckhalle und ich sehe, dass es draußen regnet. Wenn ich rausgehe, werde ich nass. Wo kann ich wohl die Wasche im Zimmer zum trocknen aufhängen? Einige Freunde sind bei mir, wir essen Gemüse, so etwas wie gefüllte Paprika, wir sitzen rund um die Tische in der Mehrzweckhalle.

Traum 3: Ich bin in der Eremitage und man hört den Regen stark, der auf das Dach fällt, er kommt nicht durch die Wände, aber es ist kalt. Ich habe eine klare Empfindung von dem Innenraum der Eremitage. In einer Ecke sehe ich eine Schraube aus Keramik, die Bruno gebaut hat, um die Therme wieder aufzubauen.

Die drei Träume dieser Nacht spielen in Punta de Vacas, so wie ich es mir vorgenommen hatte, bevor ich schlafen ging, sie greifen die Übersetzung eines auditiven Impulses auf, der im ersten Traum schwach vorkommt und der im Laufe der Nacht klarer wird. Es hat sicher draußen geregnet und der Regen wurde sicher immer stärker und dieser Reiz ist in den Traum übernommen worden und wurde zu einer nützlichen Materia prima für die gesuchte Verformung. Der koenästhetische Impuls Hunger wird im zweiten Traum übersetzt und verarbeitet, Kälte im dritten Traum. Das Gedächtnis trägt nützliche Daten bei, immer im Rahmen des festgelegten Interesses, was in diesem Fall die Keramikform zum Bau der Therme war, die vor einiger Zeit in unserer Werkstatt wirklich von Bruno hergestellt wurde.

Bei dem Versuch Träume zu lenken, habe ich also nicht versucht die Inhalte zu lenken, sondern die allgemeine Richtung der Träume. Es ist keine Arbeit, die Dinge kombiniert, sondern eine Arbeit die Richtung gibt, eine geistige Richtung, mit Kraft auf das abzielen, was man möchte, was man braucht, von gewissen Inhalten zu träumen, die das Bewusstsein unter all denen findet, die ihm zur Verfügung stehen. Es ist nicht wichtig, worauf man sich dabei stützt, alles wird dem Zweck dienen: die koenästhetischen Impulse des Innenkörpers, die Signale, die vom Gedächtnis ausgehen, die äußeren Reize, die wahrnehmbar sind, alles was auftaucht wird so übersetzt, dass es funktionell dieser allgemeinen Richtung dient, auf die man abzielt. Bei dem Versuch zu lernen das zu träumen, was ich träumen möchte, habe ich nebenbei und zusätzlich noch einige interessante Mechanismen entdeckt, wie zum Beispiel wie die Gefühlsladung die Inhalte

bestimmt, wie sie diese Inhalte anhand der Orientierung nach dieser emotionalen Richtung organisiert und strukturiert.

Beispiel:

**23. September 2008,
Von Rosario träumen**

Wir organisieren ein Arbeitszentrum in einer großen Hütte im Wald. Andres K. nimmt teil und definiert die Funktionen. Mir ist es egal, was ich machen soll, solange jemand als Sanitäter bestimmt wurde und es einen Ort gibt, an dem Rosario schmerzfrei sein kann. Alles andere scheint mir zweitrangig zu sein. Dario entziffert ein altes Buch voller alchemistischer Methoden und ich helfe ihm, es ist faszinierend, Tomy kommt auch.

c) Zusätzliche Schlussfolgerungen

Etwas vielleicht offensichtliches, ich habe es jedoch erst bei der Arbeit mit den Träumen entdeckt, ist, dass alle Gedächtnisdaten auf allen Bewusstseinssebenen präsent sind. Auf der Schlafebene verfüge ich jedoch nicht über die Umkehrbarkeit, die es mir ermöglicht sie abzurufen und willentlich heranzuholen, dies kann ich jedoch im Wachzustand. Aber im Schlaf verfüge ich auf jeden Fall über alles, was ich im Gedächtnis gespeichert habe: Daten, Informationen, Register, Tonus, Spannungen, etc... aus diesem Grunde kann ich auch im Schlaf die Register der besten erleuchteten Zustände, die Register der größten Erfüllung und die inneren inspirierten Zustände erreichen. Das geht nicht nur von den höheren Bewusstseinssebenen aus, denn ich kann auch diese Empfindung, in einem sehr besonderen Zustand zu sein, vom Schlaf aus erreichen.

Beispiel:

7. Februar 2008.

Ich nehme mir vor von der inneren Veränderung zu träumen.

Traum 1: Ich träume mein ganzer Kopf sei eine Blume aus Lichtblüten, die sich öffnen.

Traum 2: Da ist die Büste von Silo, ich bemerke, dass seine Augen auf die Koordinate Z schauen, in die Tiefe.

Traum 3: Ich gehe mit Jorge und Santiago durch die engen und alten Straßen von Rom, alles ist schön, ästhetisch, magisch und erstaunlich. Wir suchen einen Platz und kommen an einem alten Haus vorbei, in dem ein Wasserhahn oder eine Wasserleitung offen gelassen wurde und dadurch ist eine neue Quelle entstanden, das Wasser fällt von oben wie ein Sprühregen oder wie ein sanfter Wasserfall auf die Straße hinunter. Es ist wunderschön. Ein Regenbogen entsteht, ich fühle seine bunte Nässe.

Im Prozess der Disziplin hat jeder einzelne Schritt seine Spuren auf der Schlafebene hinterlassen, es sind immer wieder Traumsequenzen aufgetaucht, die mir sehr oft weitergeholfen haben, sowohl bei den Vorgehensweisen, wie auch bei den Registern und bei dem Verständnis der Schritte, in denen ich mich gerade befand (Anhang 2).

Ich kann auch aus dem Schlaf heraus neue Verbindungen zwischen den Daten herstellen, die ich bereits in meinem Gedächtnis gespeichert habe und Situationen auf eine andere Art verstehen, die im Wachzustand für mich unverständlich waren. Ich lerne in den Träumen, verstehe, integriere, löse und weil sich auf dieser Ebene die Strukturierungen sehr von denen im Wachzustand unterscheiden, bringen sie mir neue Schlüssel, die ich später im wachen Bewusstseinszustand „anwenden“ kann, um das zu klären, was ich versuche besser zu verstehen, als handele es sich um „Ereignisse“, die aus der Traumwelt

kommen, die ich nicht von anderen Bewusstseinssebenen aus hätte formulieren können.

Beispiel

5. Juli 2008

V in S: mein Führer

Ich habe mir meinen Führer immer als die Empfindung einer Gegenwart vorgestellt, die sich hinter mir befindet, als eine höhere Gegenwart, die sich in der Tiefe der Dimension Z befindet. Das ist sehr komisch, aber die Platzierung dieser Gegenwart im Darstellungsraum liegt am Eingang zum Tiefen.

Ich kann von der Schlafebene aus sogar praktische Lösungen für Dinge finden, die einen anderen Fokus brauchen, um im Alltag die Widerstände auszumachen, auf die ich treffe.

Beispiel:

24. September 2008

Träumen von der Verbreitung unserer audiovisuellen Produktionen

Im Traum erinnere ich mich daran, wie nett sie immer bei dem Sender Mosciatti in Concepcion zu uns waren, dort könnten wir versuchen unsere Sachen zu senden. Auch bei TVN, einem internationalen Sender.

Nebenbei habe ich ich verstanden, dass der innere Aufbau sich verformt und auf allen Bewusstseinssebenen Gestalt annimmt, als würde er in neuen Tönen gefärbt, sich auf jeder Ebene ausdrücken und Bewusstseinsstrukturen auf der Grundlage von einer Gesamtheit an Erfahrungen umstellen und organisieren. Das ist ein Prozess, der nicht nur auf den höheren Ebenen geschieht, auf den Ebenen die eine große Umkehrbarkeit besitzen, denn die Register, die Gestalt annehmen, tauchen auch deutlich auf den anderen Ebenen auf. Wie in Psychologie IX und in dem Video „Die Erfahrung“ von Silo erklärt wird, auf der paradoxen Schlafebene kann man ebenfalls Zeichen eines inspirierten Bewusstseins erkennen.²

Beispiel:

30. Dezember 2007

V in S: Integrieren was in Manantiales passiert ist.

Der Sternenhimmel und Fackeln. Ich spreche und bin mir sehr bewusst, was ich mit dem was ich sage bewirke und was weit weg von mir ist; als würden die Worte durch mich hindurch gehen. Alle Menschen sind im Laufe des Abendessens mit allem verbunden, ich selbst bin Teil dieses Existenznetzes, das uns miteinander verbindet.

29. Januar 2008

V in S: die unabhängige Richtung des Bewusstseins in P12

Jemand – ich weiß nicht wer – macht mir ein Geschenk und legt es hinter mich, aus meiner Sicht, hinter meinen Kopf, es ist etwas sehr altes, sehr wertvolles, es ist in ein metallenes altes Papier eingepackt, wunderschön. Ich weiß was es ist, ich muss es nicht öffnen...

² ... man träumt außergewöhnliche Dinge, Dinge, die man auch im Alltag sieht, manchmal beeinflusst der Traum einen weiter und das was im Traum passiert ist, ist sehr anziehend und sehr tiefgreifend.

Aber man versteht, dass diese Träume – die nicht im Alltag geschehen – auf einer anderen geistigen Ebene stattfinden, an einem anderen Ort im Geist. Das gleiche wie Verliebt sein, das arbeitet an einer anderen Stelle im Geist, nicht an der Stelle, die mit den alltäglichen Darstellungen beschäftigt ist. Aber in jedem von uns gibt es die Fähigkeit uns an andere Orte zu begeben, tiefer zu gehen. Unsere Erfahrungen werden übertragen, um diese Veränderungen in der Tiefe des menschlichen Geistes zu bewirken.“ Video von Silo über „Die Erfahrung“

Eine weitere der Schlussfolgerungen, die im Laufe dieser Arbeit gezogen werden konnte, ist dass auf der Schlafebene die äußere Welt auf ein Minimum reduziert wird und alles, oder fast alles im inneren Raum geschieht. Manchmal war es für mich einfacher zu bestimmen „wo“ die Darstellungen platziert sind, wo sie in der Breite, in der Höhe und in der Tiefe des Darstellungsraums platziert sind. Das war sehr interessant für mich, als ich in einem Moment im Traum den Eingangspunkt zu den tiefen Räumen ausmachen konnte.

Beispiel

5 Oktober 2008

Träumen mit dem Thema Tod

Ich träume, dass ich sterbe und ich mir dessen bewusst bin. Also suche ich den Eingang in Die Tiefe, indem ich weiter nach hinten gehe, immer weiter, immer höher, nach hinten, weiter nach hinten und dort lasse ich mich fallen, ich lasse mich dahin gleiten. Es gibt keine Angst, es gibt nur ein sich hingeben.

So wie diese zusätzlichen Beobachtungen im Arbeitsprozess mit den Träumen entstehen, gibt es sicherlich weitere andere Schlussfolgerungen, die man auch noch auf dieser Bewusstseinssebene herausfiltern könnte. Von Anfang an sind mir die Nebenerkenntnisse sogar interessanter erschienen, als die empirische Arbeit auf der Schlafebene an sich.

Die Feststellung, dass die Gefühlsladung den geistigen Prozessen Richtung gibt, unabhängig von der Bewusstseinssebene, dass die Kopräsenzen starke Gefühlsladungen besitzen und das Bewusstsein in diese Richtung lenken und dies auf allen Arbeitsebenen; dass ein Zweck eine solche Gefühlsladung braucht, um arbeiten zu können; die Beziehung zwischen Gedächtnis und Bewusstseinssebenen, die Ansammlung der Register im Gedächtnis, mit ihrer exakten Platzierung im Darstellungsraum; deren Ausdrucksformen auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen und der Zugang zu gewissen interessanten, inneren Zuständen auch im Schlaf; das eigentümliche Umordnen des Gedächtnisses auf dieser Ebene, all das sind einige der Mechanismen, die mir klar geworden sind, auch wenn ich sie eigentlich nicht beobachten wollte.

d) Interpretation von Träumen:

Im Laufe dieser ganzen Zeit, habe ich mich nie damit aufgehalten eine vollständige Interpretation auf Grundlage der Regeln der allegorischen Interpretation zu machen. Die Notizen habe ich schnell eingeordnet, auf der Grundlage einiger weniger Kategorien, die ich benutzt habe, um die Hauptsache zu bestimmen, mit dem der Traum sich beschäftigt (Übersetzungen von Impulsen, Integration von Inhalten, Erkenntnisse, inspirierte Träume, etc.), da ich ja grundlegend lernen wollte, wie man Träume lenken kann, zu träumen was ich träumen möchte und festgelegte Interessen kopräsent wirken zu lassen, damit sie die Traumakte lenken. In diesem Sinne interessiert es mich zu bestätigen, ob die im Wachzustand festgelegte Absicht mit den notierten Träumen übereinstimmt oder nicht.

Es gab noch eine zusätzliche Erkenntnis, die gewonnen wurde, ohne dass ich ihr sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt habe, nämlich die Entdeckung von Bildern, mit denen immer wieder gewisse koenästhetische, wiederholende Empfindungen, gewisse Schmerzen oder einfache Unannehmlichkeiten übersetzt werden, die man dann einfach interpretieren kann. Man entdeckt welche Gefühlsstimmungen und Gemütslagen sich wiederholen, die Ängste und vor allem entdeckt man die Themen, mit denen man sich gerade beschäftigt und die von Ebene zu Ebene Druck machen und die Interessen dieses Prozessmomentes darstellen. Es war nicht notwendig größere Interpretationen zu machen, um ein Zeichen für das zu erhalten, was mir gerade passiert.

Eine andere Feststellung, die ich im Laufe der Monate machte, in denen die Praxis zur

Gewohnheit wurde, war, dass ich nicht nur eine Übereinstimmung zwischen dem im Wachzustand festgelegten Interesses und den herausgefilterten Traumbildern machen konnte, sondern auch die Traumsequenzen selbst waren nicht mehr so voller übermäßiger Allegorien und wurden zu synthetischen, leichteren, höheren Träumen. Eine Art neue Traumqualität für eine vorher nicht vorhandene geistige Gewohnheit, die sich nun festigte.

e) Richtung für die Zukunft:

Das empirische Arbeiten mit Träumen kann verschiedene Richtungen für die Zukunft öffnen, das war ja schon in der Geschichte der Fall. Man könnte zum Beispiel in Richtung Heilen gehen, wie das schon von alters her in den Tempeln des Asklepios oder bei den Weissagern, wie der Sybille (Prophetin) der Fall war, oder man widmet sich dem Entschlüsseln von Zeichen des Heiligen bei der Interpretation von Träumen, die man in stark inspirierenden Orten träumt, wie bei der Praxis der „Inkubation“.

Es könnte der Beginn einer Etappe von Experimenten sein, die man mit anderen Leuten zusammen machen kann, Versuche paranormaler Natur, Dinge vorhersehen, die dann geschehen, Übersetzungen eines inneren Zustands, etc, etc.

In diesem Prozessmoment jedoch, fühle ich für keine dieser Richtungen eine genügend starke Gefühlsladung in mir, um sie weiter zu verfolgen.

Ich weiß nicht genau, wie ich weitermachen will. Ich weiß, dass ich weiter experimentieren will und die Nacht dazu nutzen will Erkenntnisse zu vertiefen. Ich weiß, ich kann das Interesse noch weiter ausdehnen, es gibt noch viel zu erforschen, ich kann mich dem Zweck immer weiter nähern und die Träume genauer erforschen. Aber ich kann das jetzt noch nicht klar definieren.

EPILOG

Sieben Jahre sind vergangen seit dem diese Studie der Schule präsentiert wurde. Seitdem habe ich weiter Erfahrungen und Kenntnisse mit der Arbeit auf der Schlafebene gesammelt und mit vielen Menschen ausgetauscht. Dadurch konnte ich die Vorgangsweisen klarer und einfacher machen.

Ich habe immer das Interesse aufrecht erhalten die Träume lenken zu wollen. Heute kann ich sagen, es gibt eine sehr einfache Form, das zu tun, wir kennen sie als Die Bitte.

Denn wenn, aufgrund einer Notwendigkeit die Gefühlsladung groß genug ist, und man vor dem einschlafen eine gefühlte Bitte stellt und diese mehrmals wiederholt, bevor man die Schlafebene erreicht, dann lenkt dieses Vorhaben die Bildersequenzen, die im Laufe der Nacht auftauchen, und ermöglicht somit Antworten zu finden, die im Wachzustand sehr oft nicht möglich erscheinen. Aber von der Schlafebene aus entstehen neue Formen Dinge zu verstehen oder neue Lösungen für Schwierigkeiten zu finden, die man hat.

Die Bitte hat alle Elemente, die in dieser Studie vor Jahren als zwingend notwendig befunden wurden, um in der Lage zu sein Träume zu lenken: das Formulieren eines klaren Zwecks, die Gefühlsladung, die ihn begleitet, der Blick, der auf die Schlafebene gerichtet, zwischen der einen und anderen Sequenz unterscheidet, und jene festhält, die in Verbindung zu dem Gesuchten stehen. Aber außerdem hat die „Bitte“ weitere Konnotationen und Bedeutungen, die über das „erfahren“ hinaus gehen. Zu Bitten macht das Bewusstsein verantwortlich, sie entsteht unverfälscht aus einer sehr klar empfundenen Notwendigkeit heraus, während das empirische Forschen eine gewisse Neutralität braucht, eine größere Distanz.

Ich kann also heute bestätigen, wenn man damit weiterkommen will seinen eigenen Träumen eine Richtung zu geben, dann reicht es, wenn man die Bitte mit ins Bett nimmt und sie mit viel Kraft wiederholt und sich dann in den Schlaf fallen lässt. Das sollte man einige Nächte hintereinander tun, bis sie von der Kopräsenz aus wirkt und zu den Bildersequenzen führt, die mit der gesuchten Antwort zu tun haben.

Bei dieser Arbeit auf der Schlafebene scheint alles – so wie alles was wir von irgendeiner Ebene aus machen – von dem Zweck abhängig zu sein, den wir im Leben haben und ganz besonders in diesem Fall, von den Absichten, die wir haben, wenn wir uns schlafen legen.

Der Vorteil ist, das man sich im Schlaf nicht selbst zensiert, verurteilt oder belügt, man kann alles ganz frei tun. Hier treffen wir einfach nur auf die Bilder unseres Gedächtnisses, auf die Übersetzungen von Impulsen des Innenkörpers und auf die wenigen Impulse, die von den äußeren Sinnen kommen, auf die Erkenntnisse, die wir wirklich haben, auf die Register, die für uns von größerer Bedeutung sind und auf eine gespeicherte, innere Erfahrung... und diese ganze innere Wahrheit breitet sich in den Traumsequenzen und den jeweiligen Stimmungen aus. Im Allgemeinen entspricht die Materia prima, mit der wir die Träume entwickeln, diesen Quellen, diesen Reizen, die wir weiter entwickeln. Oft handelt es sich nicht um Impulse, die wir gegenwärtig haben, sondern um Impulse, die mehr oder weniger kopräsent da sind und die wir mehr oder weniger kaum beachten.

Eine einfache Form also die Traumbilder zu betrachten, ist die sie als Indikatoren für die eigene geistige Richtung und die innere Welt zu sehen: sag mir wovon du träumst und ich sage dir womit du dich beschäftigst... Wenn du dich also wirklich mit interessanten

Themen beschäftigt, dann wird das ganz klar in die Träume übersetzt. Es wird auch in alle anderen Bewusstseinssebenen übersetzt.

Eine fortdauernde Arbeit mit dem Zweck, sich in ihn hineinfallen lassen, bevor man die Schwelle zum Schlaf überschreitet, scheint mir ebenfalls von großem Interesse zu sein. Aber das ist eine sehr viel komplexere Vorgangsweise, als die der Bitte, denn man muss als Bedingung den Zweck vorher ziemlich genau geklärt haben, ihn gefühlsmäßig laden, damit man ihn aufrufen und auffrischen kann und er mit seiner ganzen Kraft wirken kann, so als ob er für das Bewusstsein ein Ariadnefaden bei seiner Suche nach dem ist, was es ergänzt. Der Zweck lässt das Bewusstsein die Spannung einer Suche spüren und erlaubt ihm gleichzeitig auszusortieren, was nicht mit diesem starken Zweck übereinstimmt.

Das sind spezifischere Methoden, aber sie sind möglich und sehr interessant zu erforschen, sie sind wie Sonden, die man in die weniger rationalen Bewusstseinssebenen schickt, in ihnen finden wir den Druck der Akte selbst, aber mit ihren besonderen, plastischen Übersetzungen.

In diesen sieben Jahren Austausch mit anderen Menschen, gab es nicht nur einen reichhaltigen Schriftwechsel mit Freunden aus verschiedenen Breitengraden, sondern auch verschiedene Seminare über Träume in verschiedenen Studien und Reflexionsparks. Wir sind zusammengekommen, um zu träumen, zu vertiefen, zu experimentieren und mit anderen Meistern auszutauschen, dort gab es neue Impulse, die geholfen haben diese Arbeit hier weiterzuführen. Als Anhang findet man die Seminare, die wir in Punta de Vacas und im Park La Reja gemacht haben.

Wir sind auch rausgegangen mit dem Thema Träume und haben verschiedene kurze Workshops gemacht, aber auch welche, bei denen wir uns über ein Jahr lang, Woche für Woche getroffen haben. Wir haben Leute eingeladen, die unsere Sache nicht kannten, wir haben unsere Sprache angepasst, die Erklärungen vereinfacht, um es verständlicher zu machen. So haben wir zum Beispiel das, was wir „Kopräsenz“ nennen erklärt mit „was du aus den Augenwinkeln siehst“, ohne das du es sehr bemerkst. Die allegorische Interpretation haben wir vereinfacht durch die Frage: „Warum träumst du, was du träumst“? Durch dieses Streben danach einfacher und verständlicher zu werden, wurde der Mechanismus des Bittens als das erklärt, was es einfacher macht zu träumen, was man träumen will und somit lenkt sie die Träume.

Im Anhang befinden sich auch die Materialien mit denen wir zu den Workshops eingeladen haben, die Arbeitsschritte, der Rahmen und die Arbeitsmappe, die wir jedem Teilnehmer bei diesen Traumworkshops mit gegeben haben. Vielleicht sind sie für den ein oder anderen von Nutzen.

Mit diesen Anhängen wird diese Arbeitsreihe vervollständigt und zugänglich für jeden, der ein Interesse daran hat sich mit der Traumwelt zu beschäftigen.

Punta de Vacas Park, Februar 2015

Bibliographie

Artemidor von Daldis – Das Traumbuch, Originalausgabe August 1979 Deutscher Taschenbuch Verlag, München

Marc-Alain Descamps, “Sueños Lucidos”, Dolmen Ediciones, 1999.

David Coxhead and Susa Hiller, “Dreams”, Avon Publishers, October 1975.

Vergil, “Die Aneneis”

Platón, “Der Staat”

Silo, Kommentare über „Die Erfahrung“, 2008.

Silo, “Notizen zur Psychologie

Luis Ammann, “Selbstbefreiung”

Enai Ra, “Träume, die das Leben verändern”, edición artesanal, París, 2007.

Lisandro Gracia, “Beobachtungen auf der Schlafebene”, Werk der Schule, Studien und Reflexionsparks Tortuguitas, 2011.

AUSZUG AUS ANHANG 1 – EINIGE TRÄUME VON 2007 - 2008

15. Juli 2007

Wachsein im Traum: Ich nehme mir vor mit der Verbreitung im Fernsehen zu träumen.

Ein neuer Spot macht denen Mut, die versuchen Fernsehprogramme zu senden.

Hier könnte Laura die regionalen Sender schauen und die Agentur und die Mangorezepte von Julia (das läuft morgens in CHV und auch nachts).

Julian könnte mit Alicia den Spot von Gerardo überprüfen, wenn er ihn nicht macht, könnten sie einen aus dem schon vorhandenen Material machen.

Ich entdecke mehr Träume, als in anderen Nächten und schreibe sie auf. Einige befinden sich an der „Decke“ der Schlafebene und andere am „Boden“, im Halbschlaf, wie Post-Träume, wenn ich sie fertig aufgeschrieben habe, dann falle ich wieder in Tiefschlaf. Ich habe den Eindruck, dass die Absicht von einem bestimmten Thema zu träumen, welches man im Wachzustand festgelegt hat, die ganze Nacht wirkt. Ich registriere die Handlung die Träume zu „beobachten“. Alle notierten Träume stehen in Verbindung mit dem formulierten Zweck.

Im Schlaf wach zu sein ist wirklich eine sehr eindrucksvolle Sache. Ich registriere nicht nur eine Art „Blick“, der auf das Schlafen aufmerksam ist, sondern effektiv stehen die notierten Träume in Verbindung mit dem schriftlich festgelegten Vorhaben. Ich träume auch viel mehr als gewöhnlich oder ich kann es besser behalten, als gewöhnlich.

Gibt es etwa in jeder Nacht soviel Traumaktivitäten, sehe ich sie nur nicht und lasse sie einfach vorbei ziehen?

Bemerkenswert ist auch die Aktivität des Post-Traums, der immer in Verbindung zum festgelegten Interesse steht, so wie „Ideen“, die nicht im Wachzustand entstehen, aber dort auftauchen.

16. Juli 2007

Wach im Traum: Ich will von Punta de Vacas träumen.

Ich träume von dem freien Platz zwischen den Stelen, der immer weiter wird, bis er sich in ein weißes Haus verwandelt, von dem aus man anfangen kann die Grenze zu sehen und man kann den Kopf anders halten.

Es riecht überall auf der Gebirgskette nach Schokolade und nach Kuchen.

Ich träume von Roberto Kohanoff, ich erinnere mich aber nicht was.

Ich fahre mit Loredana in die Berge, wir kommen nach Punta de Vacas. Es gibt eine Versammlung der Schule, ich bin eines der neuen Mitglieder.

Wenn ich in den Träumen wach bin, dann kann ich viel aufmerksamer auf sie sein. Ich notiere wieder vier Träume und sie haben alle mit dem festgelegten Thema zu tun. Als wäre ein „Ariadnefaden“ im Traumlabirynth angebracht.

30. Juli 2007

Wach im Traum: Ich möchte Silo suchen

Ich träume ich fahre im Auto nach Mendoza, ich fahre und fahre... ich bin schon in der Nähe der Weinberge vor Chacras. Ich werde auf Handy angerufen, es ist Eliana, sie will wissen die die Reise läuft. Aber im Traum bemerke ich, dass ich einen Reiz übersetze, das Telefonklingeln, das mich weckt.

13. August 2007

Ich möchte von Silo träumen

Ich arbeite an Schritt 10 und ich erkläre ihn, während ich ihn mache, ich habe Distanz zur Situation.

Wir bezahlen die Rechnung an einer Hotelrezeption, in einem Hotel, in dem wir übernachtet haben. Ich nutze die Gelegenheit und übe Schritt 10. Ich bemerke, dass jemand hinter mir steht. Ich drehe mich um, es ist Silo, der auch auf seine Rechnung wartet.

Wir schreiben ein Buch, mit Erzählungen von einigen Leuten, in Verbindung mit Silo. Ich befrage Liza Goldschmidt, die Mama von Tomy und nehme es auf und dann befrage ich noch alle anderen der Familie Hirsch. Ich nehme meine Geschichte auch auf, egal ob sie veröffentlicht wird.

Silo auf dem Mirador von Punta de Vacas, der ganze Himmel wird weiß, ich bin im Saal und er fragt mich, warum ich in die Schule eintreten will. Ich sage ihm ich könnte nur meine Bereitschaft für seine Vorschläge fühlen.

Silo gibt mir einen tiefen Teller mit Suppe – oder ist es eine Suppenschüssel? Wir sind Mönche.

15. August 2007

Ich möchte von den anderen Parks von Silos Botschaft träumen

Die Zeremonien an den drei Orten in Punta de Vacas waren von Bedeutung und beinhalten eine tiefe Lehre, ich möchte sie erneut studieren und besser verstehen. Werden ähnliche Zeremonien bei der Einweihung anderer Orte gemacht werden?

Der Weg erklingt in allen Sprachen, als Vorzeichen für die Parks, die in allen Regionen der Welt entstehen werden.

Wir fahren mit peruanischen Beamten in einem kleinen Bus, um uns ein paar Baugelände anzuschauen, von denen uns versprochen wurde, dass sie man sie uns überschreibt, wenn wir dort einen Park in Peru bauen wollen.

20. August 2007

Ich möchte von etwas inspirierendem träumen, den Traum von gestern wieder aufnehmen und im Traum den inspirierenden Impuls finden.

Wir fahren nach Delphi, dort befindet sich die Quelle der Reinigung und wir benetzen uns mit ihrem Wasser, dahinter gibt es einen Opferaltar. Jemand zeigt auf ein kleines Mädchen, und fragt ob wir es opfern wollen. Aber wir besprechen, dass wir nie einen Menschen opfern würden, sondern nur Tiere. Wir gehen weiter. Wir kommen auf eine Art

großes Feld, einen offenen Platz, im Hintergrund kann der Tempel sein.

Jemand nähert sich mir und will mir die gesammelten Werke von Platon schenken.

Ich spüre das Apollo da ist, aber er will sich nicht zeigen. Das Tiefe hat dieses Paradoxon, man kann sie nicht fassen.

21. August 2007.

Weiter mit dem Thema Inspiration

Wer war Orpheus? Wobei ging es bei seinen Mysterien? Was haben die Orphiker getan, um die Gewissheit der Transzendenz zu haben?

26. August 2007

Wach im Traum: Schönheit

Ich denke immer dabei an etwas visuelles oder räumliches, aber Klänge – die Musik - assoziiere ich mit Harmonie, aber nicht unbedingt mit Schönheit. Schön sind auch Szenerien, das Theater für mich.

Ich stehe vor einem unendlichen Boden, weiß, glatt, perfekt.

Silo gibt eine Konferenz im Saal von La Reja, der voller Leute ist und Dany Z. filmt ihn. Lachen, Emotionen, Freude. Es ist eine schöne Situation.

27. August 2007

Weiter von Schönheit träumen

Die Nacht, der Mond, sein klares und kaltes Leuchten, die Unendlichkeit des Himmels, Die Schönheit liegt im Leuchten, sie ist Licht.

Jedes Volk durchläuft einen Prozess auf der Suche nach seinen Werten und die Ästhetik zeugt von ihren Auffassungen. Unsere siloistische Kultur steckt, was die Entwicklung einer Ästhetik angeht, die unserer Lehre und unserer Ethik entspricht und sie übersetzt, noch in den Kinderschuhen.

Ein riesiger See, der sich ausbreitet, weit ist. Das Wasser spiegelt den Himmel wieder, wie ein Spiegel. Weit hinten bauschige Wolken, ich fliege auf sie zu.

24. September 2007

Ich möchte Jayesh mit in meine Träume nehmen.

Ich arbeite in der UNO an einem Dokument über Richtlinien für Lateinamerika und gemeinsam mit den Leuten, die für Statistik zuständig sind, korrigieren wir Sätze. Ich weiß, dass Jayesh mich in der verglasten Cafeteria erwartet, er ist ganz in weiß gekleidet.

Ich bin mit Jayesh in der Werkstatt von Pirque, er ist glücklich wie ein Kind und knetet den Ton.

Ein gleißendes Licht umgibt alles Lebende. Jayesh umgibt eine Art Lichtkranz rund um seinen Kopf. Jayesh schläft, ganz in weiß gekleidet, er ist sehr ruhig. Ich nähere mich, möchte ihn aber nicht aufwecken. Ich lege ihm eine sehr schöne rote Blume in die Hände, damit er weiß wie sehr wir ihn lieben.

12. Oktober 2007:

Wach im Traum: Ich möchte wieder von Jayesh träumen.

Ein Krankenhaus, Ärzte, Krankenpfleger, viele von uns aus vielen Ländern, warten.

14. Oktober 2007:

Wach im Traum: Jayesh

Da ist viel Wind und viele Menschen. Es ist wie an einem Strand, ich sehe wie der Wind ein paar Tücher wegweht. Das ist Chowpatty Beach und Jayesh ist auch dort.

Eine Versammlung mit vielen Leuten, wir haben die Stühle in einem Kreis aufgestellt, aber Jayesh setzt sich weiter hinten hin, etwas außerhalb vom Kreis. Er ist zufrieden. Wir reden. Die Versammlung geht weiter. Dann wende ich mich plötzlich nach hinten, um Jayesh etwas zu sagen, und sein Stuhl ist leer.

22. Oktober 2007:

Wach im Traum: Silo

Silo erklärt uns, dass Jayesh, im Unterschied zu Salvatore, wusste, dass er sterben wird und dass er seine geistigen Akte auf die transzendente Richtung ausgerichtet hatte. Diese Form zu sterben ist äußerst interessant und diese Form das Bewusstsein im Leben auszurichten auch.

25. Oktober 2007:

Wach im Traum: Klarheit kriegen, was ich im Film von Jorge H. sagen werde

Ich stehe vor der Kamera. Jorge steht hinter ihr und ich lasse zu, das alles was ich sagen möchte raus kommt, als würde ich ein Fenster öffnen und der Wind zieht hindurch.

22. November 2007

Wach im Traum: Die Mystik

Gemeinsam mit anderen, muss ich ein Feuer bewahren, dass wir auf einer langen Reise, in einem Tongefäß mit uns führen. Wir laufen durch sumpfiges Gebiet und beschützen es vor Angreifern. Auf der anderen Seite des Flusses wird es in Sicherheit sein und aus seinen Flammen wächst eine wunderschöne, feurige, strahlende Blume, wie eine Flamme der Unendlichkeit.

25. November 2007

Wach im Traum: Das Heilige

Negro, in seiner eindrucksvollen anständigen und diskreten Art, wie er die Leute auf die außergewöhnlichste Art behandelt, wie man nur jemanden behandeln kann, bewegt sich ungestüm durch meine Träume, die einheitlichste Sache, die ich kenne.

13. April 2008

Wach im Traum: Schutz Zeremonie

Das Heilige schützt, beschützt und bewacht unser Schicksal.

17. August 2008

Wach im Traum: Erforschen der Träume

Die Authentizität, die Übersetzung von Impulsen und die Lebenssituation der träumenden Person sind die Schlüssel zur Interpretation. Man kann keine Studie über Träume, außerhalb des Träumenden machen.

22. August 2008

Wach im Traum: Der inspirierende Raum

Der Raum ist still, verhalten, vom riesigen oval förmigen Rasen der Rennbahn, eingetaucht in Licht. Was hält das zusammen, was hält es zurück? Was „zeigt“ sich in dieser Unterbrechung?

6. September 2008

Von Caucaia träumen.

Die natürliche Höhle mit dem Brunnen taucht in der Nacht, im Dunst auf.

5. Oktober 2008

Vom Thema Tod träumen

Luis Felipe und ich treffen überall auf Totenkopf „Zeichen“. Wir sind in einem Garten und die Früchte der Bäume sind so „geformt“, dass wir Totenköpfe darin sehen. Wir spielen, alles ist sehr spielerisch. Wird er sterben oder werde ich sterben? Wir lachen, denn in Wirklichkeit werden wir beide sterben!

Rosario, ihre Metastasen und ihr Schmerz. Ich höre im Traum ihr Lachen.

Ich träume, dass ich sterben werde und mir dessen bewusst bin. Also suche ich den Eingangspunkt ins Tiefe, ich gehe immer weiter nach hinten, nach hinten, höher, noch höher, nach hinten, weiter nach hinten und lasse mich dort fallen, ich lasse mich dort gehen. Es gibt keine Angst, es ist ein Hingeben.

15. Oktober 2008

Die Inspiration

Eine außergewöhnliche Musik erklingt majestätisch in den Träumen.

17. Oktober 2008

Der heilige Garten

Dieser wundervolle Duft, der den ganzen Garten erfüllt, woher kommt er? Warum hüllt er alles ein, warum umschließt er alles? Das ist wie der einschließende Blick. Das ist Ambrosia, das heilige Elixir.

ANHANG 2

EINIGE TRÄUME, DIE MIT DEM PROZESS DER EINZELNEN SCHRITTE DER DISZIPLIN ZU TUN HABEN

Schritt 1

„Ich sehe die Wand und meine Schwelle im Traum. Ich träume davon mit meiner Routine zu arbeiten.“

„Ich esse irgendwo zu Abend und man schenkt mir eine Blume, es ist die Blume aus Schritt 1, ihr Duft ist eine Mischung aus Schwefel und Quecksilber, wie im selben Schritt der Alchemie.“

Schritt 2

„Ich wache auf mit dem Register von Schritt 2 – dieses Klein sein, ein wenig wie sterben, die Welt verschwindet und alles löst sich in Luft auf.“

„Ich bin eine Mikroskopie.“

Schritt 3

„Ich träume, ich sei goldener und leuchtender Dunst, der sich ausbreitet und umher schwebt.“

Schritt 4

„Ich träume, dass ich in einem Raum bin, der wie eine Bühne aussieht, ich stütze die Hand auf die Wand im Hintergrund und er verwandelt sich in einen anderen Raum.“

„Ein Raum voller Sonnendächer und voller Sonnenschirme, der sich durch ein mechanisches System öffnet und schließt und so die Räume verändert.“

„Ich habe Schlüssel in der Hand, den Schlüsselring kann man verkleinern und damit nach und nach die 5 geometrischen Formen bilden: Zylinder, Kegel, Pyramide, Würfel und Kugel.“

Zweite Quaterne

„Ich träume von einer Kappe von hinten und ich bin in der Leere.“

„Ich habe mein Ich verloren und weiß nicht, wie ich es wiederfinden kann. Ich bin umgeben von Spiegelwänden, die sich gegenseitig widerspiegeln, aber es gibt nichts in der Mitte, nur Spiegelung.“

„Ich träume, dass alles an den Grenzen geschieht, nichts im Zentrum. Alles verstärkt sich nach außen, zentripetal“.

Schritt 9

„Ich habe eine blaue sehr besondere kleine, flache Keramik, mit der ich die Kuppel öffnen kann, in der ich mich befinde, als sei die Keramik eine Fernbedienung wäre. So kann ich rauskommen.“

„Ich hüpfte auf einem elastischen Bett, es sinkt mit meinem Gewicht ein und erhebt sich

dann und bildet eine riesige Wölbung – konkav und konvex – wie im Schritt. Ich bin leicht, fast wie im Schritt und es macht riesig Spaß zu hüpfen.“

Schritt 10

„Ich richte meinen Kopf anders aus und alles verändert sich. Ich verstehe, dass alles was wir Wirklichkeit nennen, Natur ist, die aber von vielen, vielen menschlichen Absichten verändert wurde. Die äußere Wirklichkeit, veräußerlichte menschliche Absichten. Die Wirklichkeit ist geistig. Alles, oder fast alles, sind Sachen vom Kopf. Ich wache auf und fühle mich, als hätte ich Schritt 10 im Traum gemacht.“

„Ich träume von dem freien Raum zwischen den Sternen, er wird immer größer, bis er sich in einen weißen Boden verwandelt, von dem aus man das Ende erspähen und den Kopf anders ausrichten kann.“

„Ich sehe ein Tennismatch, die Spieler spielen den Ball hin und her. Aber ich sehe sie nicht von dem Platz zwischen den Leuten aus, wo ich sitze, sondern von einem umhüllenden Blick aus, der sie mit einschließt.“

Schritt 11

„Il Tuffatore“ (Turmspringer, Anm. d. Übersetzerin) im Paestum Museum – das ist ein geistiger Akt, der dem Schritt 11 sehr ähnelt – es wagen und sich ohne Ich gehen lassen.“

„Ein Cerberus bewacht den Eingang zum Tiefen. Seine drei Köpfe sind die Vorstellungskraft, das Gedächtnis und die Empfindung.“

„Ich träume vom La Reja Park. Ich gehe über das Gras und nähere mich dem Saal. Die Wände sind wie das „Ich“, man muss sie verschwinden lassen, um eintreten zu können.“

„Ich lasse das Ich in der Mitte zurück und gehe hinter ihm weg, ohne das es etwas bemerkt.“

„Ich spüre, wie zwei Hände sich auf meinen Kopf legen, es ist mein Führer. Nach und nach streckt er sie hinter meinen Kopf aus, er öffnet sie diagonal, wie in der Perspektive von Schritt 11.“

„Ich fühle wie ich in das Tiefe falle und dabei schlafe“.

Schritt 12

„Das innere Erwachen und das Beenden der Disziplin“.

„Alles wacht auf, ich auch, eine sehnsüchtig erwartete Morgenröte.“

ANHANG 3

Treffen zum Thema Träume – Studien und Reflexionspark Punta de Vacas

1. bis 4. Juli 2011

Teilnehmer: 20 Meister aus Punta de Vacas, La Reja, Manantiales, Caucaia und El Remanso.

Materialien:

Sammlung persönlicher Träume

„Experimentieren auf der Schlafebene“ von Pia Figueroa

„Träume, die das Leben verändern“ von Enai Ra (Ariane Weinberger)

„Beobachtungen auf der Schlafebene“ von Lisandro Garcia

„Notizen zur Psychologie“ von Silo

„Selbstbefreiung von Luis Amman

Plan:

1.Tag:

Ankunft im Park, Einrichten.

Abendessen, gemeinsames Erstellen eines Arbeitsplans

Werkstatt: Wachsmodele und Formen zum Bronzegießen

Notieren der Träume

2.Tag:

Offizium

Austausch (Raum 1: Transzendente Träume und Träume zur Disziplin) (Raum 2: Lösungen für alltägliche Konflikte in Träumen)

Mittagessen

Mittagsschlaf mit Notieren der Träume

Austausch (Raum 1: Einteilung in verschiedene Traumtypen) (Raum 2: Methoden um Träume herauszufiltern und Tricks, um sich an sie zu erinnern)

Gemeinsam: Lernen Träume zu lenken, Wirkung der Kopräsenz in den Träumen, Stärken des Zwecks von der Schlafebene aus.

Abendessen

Werkstatt: Fertigstellen der Formen zum Bronzegießen

Notieren der Träume

3.Tag:

Offizium

Austausch: (Raum 1 Notizen über die Träume, Tricks zur Verbesserung), (Raum 2 wie kann man mehr träumen)

Mittagessen

Mittagsschlaf mit Notieren der Träume

Austausch (Raum 1: Allegorische Interpretation von Träumen), (Raum 2: Lernen von anderen zu träumen)

Gemeinsam: Zeichen des Tiefen in Träumen entdecken.

Abendessen

Werkstatt: Bronzegießen

Notieren von Träumen

4.Tag: Reinigen und Aufräumen

Offizium

Abreise

Dieser 3 Tagesplan, wurde auf der Grundlage gemeinsamer Interessen erstellt.

1. Thema: Austausch über Träume, die mit transzendentalen Themen und Themen der Disziplin zu tun haben:

Wir konnten feststellen, dass in den Träumen, die mit den Schritten der Disziplin zu tun hatten, Hinweise aufgetaucht sind, mit denen man in der Routine weiter kommen kann und auch Indikatoren für den Schritt, an dem man gerade arbeitet. Das führt zu der Schlussfolgerung, dass die Disziplin auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen wirkt.

Wie kann man Träume, die mit transzendentalen Themen zu tun haben, von alltäglichen unterscheiden? Durch die Ladung der Kopräsenzen und die Inhalte der Kopräsenzen. Die Alltagsträume haben mit dem Ich zu tun, mit der Prägungslandschaft, mit dem Verhalten, mit den alltäglichen Stimmungen und Spannungen. Die Träume, die mit transzendentalen Themen zu tun haben, besitzen nicht den Geschmack des „Ich“, sie stehen in Verbindung mit dem Zweck und seiner Gefühlsladung, ihre koenästhetische Empfindung ist leichter, sanfter, subtiler.

2. Thema: Lösung von täglichen Konflikten im Traum

Genauso wie durch die Bitte, können wir in Träumen für Konflikte, denen wir im täglichen Leben begegnen, Lösungen, Veränderungen, eine Öffnung in die Zukunft und Möglichkeiten finden, die wir durch den Verstand nicht ausmachen können. Viele Dinge werden in den Träumen geklärt, besonders die mit alltäglichen Dingen zu tun haben. Der Spruch, „ich werde darüber schlafen“, weist auf diese neue Möglichkeit hin schlafen zu gehen, um eine Schwierigkeit zu lösen, die man im Wachzustand nicht klären konnte.

3. Thema: Einteilen der Träume

Wir haben uns die Aussagen der Studien von Pia und Lisandro, im Hinblick auf das Einteilen der Träume in verschiedene Kategorien, angeschaut, damit wir das notierte Material ordnen können und um einen schnellen Eindruck zu kriegen, warum man träumt, was man träumt.

Wir haben gesehen, dass zwar jeder einzelne seine eigene Einteilung machen und seine eigenen Kategorien haben kann, es aber zumindest interessant ist, zu schauen, welche Träume inspirierend sind, zum Verständnis beitragen, welche Träume kathartisch sind, welche Übertragungen sind, welche Träume augenscheinliche, koenästhetische Impulse übersetzen, welche Träume Impulse aus anderen Sinnen übersetzen, etc... Es kann auch Träume geben, in denen mehr als eine Kategorie auftaucht (zum Beispiel, ein kathartischer Traum, der auch Muskelspannungen übersetzt).

4. Thema: Methoden um Träume zu finden, Tricks, um sich an sie zu erinnern.

Es gibt verschiedene Formen Fragmente von Traumbildern herauszufiltern. Das hängt von den Interessen des Träumenden ab. Wichtig ist mit der Absicht schlafen zu gehen einen Traum zu finden und ihn aufzuschreiben. Es wird empfohlen in den ersten zwei oder drei Stunden ein wenig unbequem zu schlafen, das macht es leichter und danach sollte man in Ruhe weiterschlafen, damit im Wachzustand keine Inhalte hochkommen. Die Kopräsenz des Zwecks, mit dem wir einschlafen wird uns auf das hinweisen, was wir dann festhalten.

5. Thema: Lernen die Träume zu lenken, Wirkung der Kopräsenz in den Träumen, den Zweck von der Schlafebene aus stärken.

Träume zu lenken bedeutet zu träumen, was man träumen möchte; wache Inhalte in die Träume bringen, einen Zweck festlegen und damit träumen. Man muss im Wachzustand die Bilder nehmen, die gefühlsgeladen sind und die wir auf jeden Fall mit in den Schlaf nehmen würden. Es gibt immer Inhalte, die Druck machen, Themen, mit denen man beschäftigt ist und die wirken, man geht in ihre Richtung, man entdeckt sie und nimmt sie mit in den Schlaf, das macht es einfach. Träume zu lenken bedeutet, grob gesagt, mit einem festgelegten Interesse zu träumen, es geht nicht um Details, oder um spezifische Inhalte, sondern um die allgemeine Richtung der Träume. Mit mehr Erfahrung lässt man die Sequenzen im Traum beiseite, die nichts mit dem festgelegten Interesse zu tun haben. Wenn das Interesse darin liegt den eigenen Zweck zu stärken, kann man ihn sich vorm Schlafen gehen in Erinnerung rufen und sich in den Traum fallen lassen, sich ihm ganz hingeben und seine ganze Gefühlsladung empfinden. Im Laufe des Traums sucht man das, man fühlt es und dann schreibt man die Traumsequenzen auf, die sich entwickelt haben.

6. Thema: Träume notieren, Tricks zur Verbesserung

Wir haben gesehen, dass es fundamental ist, sich vorzunehmen die Träume aufzuschreiben, sogar wenn man sich an nichts erinnert, schreibt man auf, dass man sich an nichts erinnert. Man sollte immer Notizen machen, bis Bilder auftauchen, die man festhält. Auch die Stimmungen aufschreiben. Alles was man herausfiltert.

Wenn sich der Körper bewegt, dann verschwinden die Bilder. Je weniger wir uns beim Schreiben bewegen, desto eher bleiben die Bilder erhalten. Daher ist es immer gut das Heft offen und den Stift greifbar liegen zu haben. Es gibt Menschen, die müssen dabei Licht anmachen, andere können im Dunkeln schreiben. Ideal ist es eine Art Automatismus zu finden, bei dem es nicht notwendig ist wach zu werden, um die Notizen zu machen, sondern es von einem tiefen Halbschlaf aus zu tun. Man kann auch ein Aufnahmegerät nehmen und diktieren.

7. Thema: Wie kann man mehr träumen

Manchmal erinnert man sich bei einem Mittagsschlaf besser an die Träume, oder wenn man an unüblichen Orten oder anders schläft als gewohnt, entweder ist es wärmer oder kälter als üblich, mit brennendem Licht oder ohne Kissen, etc... Die Bedingungen, die übliche Schlafzeit ändern, all das erleichtert im Allgemeinen das Herausfiltern der Traumsequenzen.

8. Thema: Allegorische Interpretation von Träumen

Es gibt verschiedene Stufen der Interpretation. Die Stufen werden von der interessierten Person festgelegt, es gibt keine Stufe, die besser als eine andere wäre. Wenn wir zum Beispiel Träume nach Stimmungen und Themen einteilen, dann können wir sehen woran wir sind, ohne groß ins Detail zu gehen. Dazu braucht man einige Träume in einem bestimmten Zeitraum. Ein zweiter Schritt ist die allegorische Analyse, durch die man detaillierter sehen kann, was man gerade zu integrieren versucht. Man braucht einen kompletten Traum (Beginn, Kern und Ausgang) oder eine Folge verschiedener Träume. Eine dritte Form ist zu sehen, dass jedes Bild oder Stimmung ein Impuls ist, dem das Bewusstsein eine Bedeutung verleiht. Dafür muss man wissen, welche Bedeutung man den Dingen gibt. Der Träumende hat das letzte Wort, was die Bedeutung der Träume angeht.

Um eine strikte Interpretation zu machen, nutzen wir die Regeln der Allegorischen Interpretation aus dem Buch „Selbstbefreiung“ von Luis Ammann und wenden sie genauso an, wie bei den Arbeiten der Operative.

9. Thema: Lernen von anderen zu träumen

Oft erleben andere Menschen schwierige Momente und wir können für sie oder für eine Gruppe von Leuten, die uns nahe stehen, bitten. Im Traum können konkrete Möglichkeiten zu helfen auftauchen. Die Verbindung zu geliebten Menschen, die schon gestorben sind und die Liebe, die wir für sie empfinden, drückt sich auf der Schlafebene ohne Selbstzensur aus. Eine Versöhnung ist im Traum oft einfacher, als im Wachzustand.

10. Thema: Lernen Signale des Tiefen in Träumen zu finden

Man kann Überreste finden, die woanders her kommen. Es gibt Träume, die eine Bedeutung haben, in denen man wahrnimmt, dass es „noch etwas mehr gibt“. Man versucht diesen Traum zu vervollständigen und sucht diese besondere Bedeutung, die er hat. Dieser Vorgang der Vervollständigung muss mit Wahrheit gemacht werden. Es gibt Situationen, in denen ein Traum, begleitet von einer Bitte, genau sagt, was zu tun ist.

,

Anhang 4
Studien und Reflexionspark La Reja
29. April bis 1. Mai 2011

Zusammenfassung des Treffens zum Thema Träume

An diesem Treffen haben 28 Meister teilgenommen.

Das Interesse ist bei dem Studieren der Forschungsarbeit zum Thema Träume von Pia Figueroa aufgekommen.

Materialien

Sammlung persönlicher Träume

„Experimentieren auf der Schlafebene“ von Pia Figueroa

„Träume, die das Leben verändern“ von Enai Ra (Ariane Weinberger)

„Gesammelte Werke“ von Silo

1. Tag

Austausch

Interesse der einzelnen Teilnehmer und gemeinsames Erarbeiten eines Arbeitsplans

Es wurden verschiedene Interessen angeführt, angefangen von dem Lenken von Träumen, über das Einteilen von Träumen, an die man sich erinnert und die man aufschreibt, bis zum empirischen Arbeiten auf dieser Bewusstseinssebene und der Interpretation von Traumhandlungen. Von Interesse waren auch die Träume, die mit den Schritten der Disziplin und mit der Askese zu tun haben.

Vorgehensweisen: Es wurde darüber ausgetauscht, wie man träumt, Träume lenkt, wie man vorher ein Interesse festlegt und wie man Traumsequenzen wieder aufrufen kann, die in vorherigen Nächten aufgetaucht sind, etc.

Einteilung von Träumen: Jeder hat seine eigenen Kategorien festgelegt und versucht zu verstehen, warum man träumt, was man träumt.

Interpretation: Unter anderem haben wir die Übung gemacht, die Regeln der allegorischen Interpretation auf die gesamte Geschichte eines Traums anzuwenden, als handle es sich um eine Transferenz, mit einer symbolischen Reduzierung und einer allegorischen Interpretation, bis wir zu einer abschließenden Synthese gelangten.

Offizium

Vorbereiten für die Nacht und den kommenden Tag.

Experimentieren mit Düften, Klängen und ständigem Aufwachen auf der Schlafebene: wir stellen fest, dass die Ebene versucht fortzubestehen und sich wehrt, Inhalte werden mitgenommen, Rückkoppelungen entstehen, viel Lärm danach. Das empfehlen wir absolut nicht.

Wir sind darin übereingekommen, dass es gut ist ohne Unterbrechung zu schlafen „wenn man müde ist“.

2. Tag

Einteilung von Träumen

Einteilen: Jeder arbeitet ca. drei Stunden für sich und teilt seine gesammelten Träume ein.

Wir tauschen über die Methoden aus, wie wir die Träume eingeteilt und interpretiert haben.

Austausch über bestimmte Träume: Die Träume, in denen wir genaue Indikatoren für die einzelnen Schritte der Disziplin haben; Träume, die bei dem Verständnis der Schritte geholfen haben; Träume, die eine Bedeutung haben und zu Erkenntnissen geführt haben; inspirierende Träume.

Lesen von inspirierenden Erfahrungsberichten, Reflexionen zum Thema Tod, Träume von Lebensprojekten.

Werkstatt

Bronzegießen

3. Tag

Vorlesen von Träumen, die mit Silo zu tun haben, auf der Suche nach Material für das Buch Enai Ra.

Austausch über die Erkenntnisse, die an diesem Wochenende gemacht wurden und darüber wie man die hier begonnene Arbeit weiter führen kann.

Erkenntnisse und Entdeckungen

Den Traum als etwas wahres sehen, ihn weder verklären, noch abwerten, ihm einfach Aufmerksamkeit schenken.

In der Lage zu sein die fehlende Selbstzensur der Schlafebene in den Wachzustand mitzunehmen und mit dieser Einfindung im Austausch über die Träume zu arbeiten.

Aufmerksam auf die Zeichen sein, die von den Träumen übersetzt werden.

Offizium zum Abschluss

ANHANG 5

TRAUM WORKSHOP EINLADUNG

In unserer Gesellschaft wird, in diesem historischen Moment, alles was nicht wissenschaftlich und rational zu begründen ist, im Allgemeinen abgelehnt und herabgesetzt. Das passiert auch mit den Träumen, denen wir keine Bedeutung beimessen und die wir als irrelevant betrachten, fast als hätten sie nichts mit uns zu tun.

Die antiken Völker jedoch, sagten in Träumen könne man Dinge sehen, die man wach nicht sehen kann.

Sie wussten, dass in Träumen Dinge vorausgesagt werden, interessante Erkenntnisse und Wahrheiten gewonnen werden können, die manchmal sehr tief gehen und zu denen man durch rationale Kontrolle keinen Zugang hat, im Gegenteil, dafür ist es notwendig, jede Form der Selbstzensur verschwinden zu lassen, denn nur dann können sich diese Dinge zeigen. Das ist der Grund, warum sie auf der Schlafebene auftauchen, auf der es die Mechanismen der Umkehrbarkeit nicht gibt.

Die Seher hatten wahre Träume, die Orakel, die Wahrsager, hatten inspirierende Träume, die künstlich eingeleitet wurden, sehr oft durch giftige Getränke oder Gase.

Die Interpretation von Träumen war ein Thema in der Geschichte, da sie tiefe Bedeutungen „enthüllen“, die die menschliche Seele erkennen lassen.

Träume wurden studiert und genutzt, denn sie sagen etwas über die menschliche Materie aus.

Die Praxis sich an einen heiligen Ort zurückzuziehen, zuerst waren es Höhlen, Berge, in die Wüste oder in einen Wald, dann waren es Tempel, damit man dort inspirierte Träume oder eine Erscheinung haben konnte, scheint eine universelle Praxis gewesen zu sein.

TRAUM WORKSHOP

In jeder Sitzung werden wir einen Teil der Zeit dazu nutzen uns mit den historischen Vorläufern zu befassen, über die wir Informationen sammeln konnten (welches Verständnis hatten die alten Griechen von der Traumwelt, in der klassisch hellenistischen Zeit, bei den Römern, in anderen nicht westlichen Zivilisationen, wie sahen es Visionäre wie Mohammed und die antiken Propheten, die Sybille, Menschen, die Heilung suchten, etc, etc... wie wurde diese Information später von Cagliostro und Mesmer für ihre Experimente genutzt, von Freud und Jung in die moderne Psychologie integriert und was weiß man heute über die Schlafebene. Zum Abschluss schauen wir uns den Beitrag Silos zu diesem Thema an).

Aber wir werden uns nicht nur mit den historischen Vorläufern beschäftigen, sondern wir werden auch versuchen unser eigenes Leben mit einzubeziehen und Träume aufschreiben, einteilen, interpretieren und versuchen sie zu verstehen. Wir werden mit anderen Leuten austauschen und zulassen, dass ihre Wahrheit uns überrascht und ihre Bildhaftigkeit uns inspiriert.

Woche für Woche werden wir versuchen in diesen Raum des Geistes, der nicht rational

ist, vorzudringen, denn er führt uns zu den tiefen Wahrheiten, zu außergewöhnlichen Wesen, großartigen Wirklichkeiten, zu denen wir alle täglich Zugang haben können.

Wir hoffen gegen Ende dieses Semesters wundervolle Welten erkundet zu haben, die in unserem Inneren liegen und die sich uns Nacht für Nacht zeigen. Sie helfen uns unser Gedächtnis zu ordnen, Dinge zu integrieren, die uns im Laufe des Tages widerfahren und tiefe Emotionen und Neigungen auszudrücken. Es ist eine neue Form die Wirklichkeit zu verstehen, in der wir uns normalerweise befinden.

ANHANG 6

TRAUM WORKSHOP ANNÄHERUNG AN DIE TRAUMWELT

In unserer Gesellschaft wird, in diesem historischen Moment, alles was nicht wissenschaftlich und rational zu begründen ist, im Allgemeinen abgelehnt und herabgesetzt. Das passiert auch mit den Träumen, denen wir keine Bedeutung beimessen und die wir als irrelevant betrachten, fast als hätten sie nichts mit uns zu tun.

Die antiken Völker jedoch, sagten in Träumen könne man Dinge sehen, die man wach nicht sehen kann.

Man wusste, dass der gewöhnliche Traum verfälscht und sie sagten diese Träume stammten aus dem „Perlmuthorn“ und man dürfe ihnen nicht folgen. Sie unterschieden sie von anderen Träumen, die aus dem „Horn des Tor“ stammten, die „prophetischen Träume“ die Dinge aufdecken oder durch die man etwas interessantes versteht oder eine Erkenntnis erlangt, etc.... Das wären die „wahren Träume“.

Die Seher hatten wahre Träume, die Orakel, die Wahrsager, hatten inspirierende Träume, die künstlich eingeleitet wurden, sehr oft durch giftige Getränke oder Gase.

Die Interpretation von Träumen war ein Thema in der Geschichte, da sie tiefe Bedeutungen „enthüllen“, die die menschliche Seele erkennen lassen.

Die Träume wurden studiert und genutzt, denn sie sagen etwas aus über die menschliche Materie aus.

Die Praxis sich an einen heiligen Ort zurückzuziehen, zuerst waren es Höhlen, Berge, in die Wüste oder in einen Wald, dann waren es Tempel, damit man dort inspirierte Träume oder eine Vision haben konnte, scheint eine universelle Praxis gewesen zu sein.

HISTORISCHE VORLÄUFER

Für die Griechen stammten die Träume von den Göttern. Homer sagt uns, die Träume seien geflügelte und göttliche Persönlichkeiten, die von Zeus selbst gesandt wurden. Da die Götter damals im Leben der Menschen sehr gegenwärtig waren, wurde auch das Träumen von den Göttern gelenkt. Aber eine Sache, die die Griechen und später auch die Römer, außerordentlich bewegt, ist die Möglichkeit durch eine im Traum erhaltene Erscheinung zu genesen. Wir werden uns detailliert ansehen wie man die Träume produziert hat, durch die man gesund werden und Krankheiten heilen konnte.

Von alters her war man sicher, es gäbe gewisse Höhlen, in denen man Träume dieser Art erleben konnte. Laut Pausanias musste man ein Schaf opfern, und sich in dessen Fell eingewickelt schlafen legen, damit Gott einem im Traum erschien.

Später dann entstanden die Asklepios und Serapis Tempel. Vergil beschreibt uns die Praxis im Faunus Tempel (Aeneis, VII).

In der hellenistischen Zeit gab es 420 Asklepios Tempel, die sich bis in das fünfte Jahrhundert hielten. Einer der ältesten ist der in Epidauros und ein sehr bekannter der in Pergamon.

Man gelangte nach einer wahrhaften Pilgerreise auf staubigen und unsicheren Wegen

dorthin. Ein Hilfesuchender konnte jedoch nur in den Tempel des Asklepios gelangen, wenn seine Krankheit von einem Mediziner als unheilbar erklärt wurde.

Wollte man eine Erscheinung erhalten, dann war es wichtig rein zu sein. Darum musste die Person sich auf dem Weg von Lebensmitteln fernhalten, die die Träume beeinflussen könnten: Wein und jede Form von Alkohol, Fleisch, gewisse Fischarten, Bohnen, etc. Sobald man den Tempel erreichte, musste man beginnen zu fasten und ein rituelles Bad nehmen. Man musste keusch sein, sowohl während der Reise, als auch während des Aufenthaltes an dem heiligen Ort.

Nach dem Betreten des Geländes, führte ein Pilgerweg die Kranken zu einer Quelle, an der sie ihre Weihgaben ablegten, die vom Glauben an die Heilung zeugten. Der Ort bestand aus einer Gesamtheit von beachtenswerten Monumenten, wie den Tholos von Epidauros oder die Rotunde von Pausanias, das 14.000 Plätze große Theater in Epidauros, eines mit 20.000 Plätzen in Pergamon, in denen die Zeremonien, die Gesänge und Tänze zelebriert wurden. Dort gab es Bibliotheken, Säulengänge, etc.. und das Ganze befand sich zwischen dicht belaubten Bäumen, in einer wunderschönen Landschaft. Die Schlangen von Asklepios bewegten sich frei auf dem gesamten Gelände.

Nur Sterbende und Frauen, die kurz vor dem Gebären standen, durften den Ort nicht betreten.

Um den Asklepios Tempel betreten zu können, musste der Pilger eine Einladung von Gott selbst erhalten haben, sei es in einer Erscheinung im Wachzustand oder in einem nächtlichen Traum.

Es wurden verschiedene vorbereitende Zeremonien durchgeführt, Prozessionen, Gebete, Gesänge, Tänze, Duftbäder, Weihrauchgaben und der Pilger nahm ein halluzinogenes Getränk zu sich.

In Pergamon hat man einen 80 Meter langen Tunnel gefunden, der in einen im Durchschnitt 60 Meter großen Tempel führte. Eine Quelle floss dort in ein Becken, genau wie im Keller des *Tholos* von Epidauros.

Nachdem die einleitenden Opferungen, Reinigungen und Waschungen abgeschlossen waren, musste der Bittsteller sich schlafen legen und auf den einladenden Traum warten.

Wenn er diesen erhalten hatte, wurde ihm in der darauffolgenden Nacht erlaubt das Heiligtum des Asklepios zu betreten und dort zu übernachten. Gewöhnlich konnte man diesen rettenden Traum nur innerhalb des Tempels träumen, von dort stammt das griechische Wort *Enkoimesis*, was in Inkubation, aus dem lateinischen *incubatio* übersetzt wurde und das „Tempelschlaf“ bedeutet.

Der Pilger konnte nur zur „Stunde des heiligen Lichts“ in den Tempel gelangen, dass heißt bei Einbruch der Nacht. Zuerst einmal blieb er staunend vor der Asklepios Statue stehen, die einen Stab trug, um den sich eine Schlange wand. Zu seinen Füßen ruhte meist ein Hahn und ein Hund, und manchmal trug er einen Lorbeerkranz um den Kopf und einen Kiefernzapfen in der Hand.

Nachdem er seine Gebete und seine Anbetungen beendet hatte, zog sich der Pilger in das *Adyton* oder auch „Ort-nur-für-geladene-Gäste“ zurück. Er legte sich auf den Boden, mitten im Halbdunkel und im dichten Weihrauch, umgeben von den Düften des Orients.

Im Asklepiostempel glitten große grüne und gelbe, zwei Meter lange Schlangen, langsam zwischen Blütenblättern und den schlafenden Menschen über die Marmorstufen.

Tagsüber hatte zuvor ein Opferritual stattgefunden. Die Priester opferte den Göttern für

den Pilger eine Ziege oder ein Schaf. Das Fell des Tieres wurde abgezogen und der Pilger musste die Nacht eingewickelt in den blutigen Überresten verbringen. Der Gott erschien im Traum oder auch im Wachzustand als Vision. Dann berührte er das kranke Organ des Träumenden, worauf dieses im Laufe der Nacht heilte.

Einmal genesen, verpflichtete sich der Überlebende den Göttern für den Rest seines Lebens und bot den Göttern zum Dank eine Opfertat an, er bezahlte die entstandenen Kosten und half den Armen. So wurde er zu einem Wesen, dessen Leben ein Zauberwerk war und er musste für den Rest seiner Tage die Macht Gottes verkünden, denn das war die einzige Möglichkeit eine dauerhafte Genesung zu garantieren. Er kam immer wieder an diesen Ort zurück um sich zurückzuziehen und dem Tempel zu dienen.

War der Kranke nach der ersten Nacht nicht genesen, dann galt er als unheilbar oder er hatte nicht alle Bedingungen erfüllt, oder er hatte sich geirrt und war nicht wirklich eine Einladung der Götter erhalten.

Wir wissen durch Platon, dass Asklepios und seine Söhne nur jene Menschen heilten, die einen gesunden Allgemeinzustand und nur vorübergehend Schwierigkeiten hatten. Sie weigerten sich aber das Leben Sterbender zu verlängern, die den Tod fürchteten (Der Staat 1. III, 404-408).

Es wurden 70 Gedenk-Stelen gefunden, die von Heilungsfällen berichten, jeweils mit der Beschreibung der Krankheit und dem therapeutischen Traum. Die ältesten davon berichten von der Heilung von Lähmungen, Blindheit, Stummheit, etc. und von den jeweiligen Erscheinungen. Ein Kranker, zum Beispiel, war voller Parasiten und träumte nachts, Gott würde ihn entkleiden und seinen Körper reinigen. Als er am nächsten Tag aufstand, hatte er keine Parasiten mehr. Die Inschrift einer Votivstele erzählt uns wie Alceta von Maieis sein Augenlicht wieder erlangte: „Er hatte im Schlaf eine Erscheinung, er fühlte wie Gott sich näherte und seine Augen mit den Fingern öffnete und in dem Augenblick sah er die Bäume vor dem Tempel. Am Tag darauf konnte er wieder sehen“.

Das wurde später immer merkwürdiger, die Träume zeigten die Behandlungsmethode an, die anzuwenden war, um das Leiden des Kranken zu lindern und wenn man sie in die Praxis umsetzte, kam es zu einer sofortigen Heilung. Ein Kranker zum Beispiel, der an einer Rippenfellentzündung litt, wurde im Traum beauftragt die heiße Asche vom Altar mit Wein zu mischen und daraus einen Wickel auf der kranken Stelle anzubringen, um zu genesen.

Aelius Astridis von Smyrna (129 bis 190 unserer Zeitrechnung) erzählt uns, zu seiner Zeit mussten alle Pilger ihre Träume aufzeichnen. In seinem Buch „*Berichte vom Heiligen*“ erzählt er detailliert von seinen regelmäßigen Besuchen im Tempel, von den Empfehlungen und von den Ratschlägen, die er erhalten hat, von seinen Erscheinungen und seiner Genesung von einer langen Krankheit. „Die Eingebungen kamen auf mich zu, ich konnte sie hören, entweder im Schlaf oder wenn ich wach war. Die Haare im Nacken standen mir zu Berge und ich spürte, wie eine Träne über meine Wangen lief und gleichzeitig fühlte ich mich glücklich. Das Herz wurde weit. Welcher Mensch findet Worte, um eine solche Erfahrung zu beschreiben? Wer erlebt hat, wovon ich spreche, kann mitfühlen, in welchem Zustand sich mein Geist befand“.

Aber das Lenken von Träumen wurde von den Griechen nicht nur dazu genutzt zu heilen, sondern auch zum Hellsehen, Vorhersagen und zum Orakeln.

Aristoteles legt seine Theorien über die Traumwelt in einigen Werken dar, die da heißen: „Abhandlung über den Traum“ und „Abhandlung über das Weissagen im Traum“.

In der Ilias (I 62 und folgende) schlägt Achilleus vor einen Weissager, einen Priester oder besser einen Traumdeuter zu befragen, um die Ursache für das Verhalten des Gott Apollo zu ergründen. In der Zeit glaubte man, dass einige Träume die Zukunft vorhersagen können, und dass die dafür verwendete Sprache nicht direkt, sondern allegorisch ist und dass es Menschen gibt, die mit den Techniken der Deutung vertraut sind.

Artemidor von Ephesos (auch Artemidor von Daldis, Anm. d. Übers.), der im zweiten Jahrhundert unsere Zeitrechnung lebte, hat in seinem Buch „Das Traumbuch“ Arbeiten gesammelt, die sich diesem Thema bereits früher widmeten. Der Autor sagt, er habe die gesamte existierende Bibliographie studiert, sogar die älteste vorhandene, und gleichzeitig besteht er auf der Originalität seines Denkens. Er definiert den Traum als „eine Bewegung oder eine vielgestaltige Phantasie der Seele, die die guten und schlechten zukünftigen Dinge zeigt.“ Er weist darauf hin, dass eine Erscheinung im Traum aus Elementen zusammengesetzt ist, das heißt aus einer Reihe von geeigneten und natürlichen Vorstellungen. Am meisten beschäftigt ihn die Einteilung dieser Erfahrungen. Er unterscheidet strikt zwischen Träumen, die Dinge vorhersagen (*óneroi*) und persönlichen Träumen, die eine vorwarnende Botschaft (*enýpnia*) haben. Erstere sagen uns, was geschehen wird, zweitere belegen welches Verlangen den Träumenden gerade beherrscht, aus diesem Grunde sind sie nicht bedeutend.

Die *Vorhersagenden* jedoch kann man in zwei Gruppen unterteilen. Jene, die uns Geschehnisse anzeigen, die sehr bald geschehen werden und deren Darstellung mit den Tatsachen zu tun hat, werden *direkte* Träume genannt. Wenn hingegen genügend Zeit zwischen der Vorbedeutung und dem Ereignis liegt, so dass man es durch Nachdenken erklären kann, dann ist es ein *symbolischer* Traum. Diese Einteilung ist die einzige, die Artemidor interessiert und darum ist das gesamte Werk dem Studium selbiger gewidmet.

Er unterteilt die Träume auch in *hervorgerufene* – oder welche, die aus Angst entstehen – und *göttliche*. Er sagt: „die Gottheit sendet Gesichte, die mit dem zu tun haben, was mit der Seele der Person geschehen wird, denn diese besitzt prophetische Tugenden oder anders gesagt, es gibt eine andere Ursache, die zu den Traumbildern führt.“

Die Bedeutung der, ein Ereignis voraussagenden, Botschaft wurde untersucht, indem man die Kriterien Fortdauer, Umkehrung, Antithese, Aneinandergrenzen, Ähnlichkeit, etc... anwandte. Neben diesen Mitteln, gibt es noch weitere, die auf linguistischen und graphisch-nummerischen Vorgehensweisen und vielen anderen Varianten basieren. Besonders interessant sind jene Mechanismen, die verbaler Natur sind.

Zum Beispiel hat jemand mit einem kranken Magen, nachts Asklepios gesehen, der ihm die Finger seiner rechten Hand zeigt und ihn auffordert diese zu essen. Als er dann fünf Datteln aß, war er wieder gesund (im griechischen gibt es für Datteln und Finger nur ein Wort). Auf gleiche Weise hat Frontón, der unter Gicht litt, im Tempel geträumt, er würde durch die Vorstadt (*Propolis*) gehen, so heißt aber auch das Bienenharz, das man am Eingang des Fluglochs der Bienenstöcke findet, eine Substanz, die ihn schließlich heilte.

Artemidor interpretiert 3.000 Träume und erklärt explizit, dass es sehr wichtig ist zu wissen, wie es um die Sexualität des Träumenden steht, wie seine sozialen Bedingungen und sein Gesundheitszustand sind, welche Verwandten er hat, wie alt er ist, was sein Beruf ist, seine persönlichen Umstände, die psychischen Bedingungen, etc. Als Folge davon ist die Interpretation eines Traums mit der Lösung einer Gleichung mit drei Variablen gleichzusetzen, erstere ist die Traumvision, die zweite die Person, der die Botschaft gesandt wurde und die dritte das vorausgesagte Ergebnis. Aufgrund der Anzahl

der Variablen gab es eine unendliche Zahl an möglichen Kombinationen, aus diesem Grunde war es unvermeidlich einen Spezialisten zu befragen, der in der Lage war den Schlüssel zu finden, um diesen komplizierten Knoten zu entwirren. Seine Bücher wollen dieses Bedürfnis stillen, sie bestehen aus verschiedenen Anleitungen, in denen auch der Weg aufgezeigt wird, dem jeder Lernende folgen muss, bis er zum Meister wird.

Artemidor spricht auch davon, wie man die eigenen Träume beherrschen kann: „Berücksichtige ferner, dass Leute, die einen guten und gesitteten Lebenswandel führen, weder Träume noch irgendwelche sinnlosen Trugbilder bekommen, sondern ausschließlich Traumgesichte, und zwar meistens theorematische, denn ihre Seele wird weder durch Befürchtungen noch durch Hoffnungen verwirrt, und dann sind sie auch Herr über die sinnlichen Leidenschaften.“ [Viertes Buch, Vorwort S. 250]

Es gibt keine Parallelen zwischen den Träumen tugendhafter Menschen und den Träumen der Mehrheit der Leute, Die Träume der normalen Leute sind voller irrationaler Vorstellungen, voller alltäglicher Sorgen der Eingeweide, voller Ängste und voller Hoffnungen. Es ist nutzlos, sie später interpretieren zu wollen. In seinem letzten Buch, das er seinem Sohn widmet, rät Artemidor ihm ab dieses nutzlose Unterfangen anzugehen.

Es entstehen viele Fehler bei der Interpretation, so sagt er, dadurch das man eine von den Göttern geschickte Erscheinung mit einer Erscheinung verwechselt, um die man die Götter gebeten hat. Im konkreten benutzen manche Menschen magische Methoden, um die Götter zu interpretieren und versuchen diese zu durch Räuchern zu bedrängen oder indem sie deren geheime Namen aussprechen; andere versuchen sogar ihre Fragen zu genau und bedrohlich zu stellen. In diesen Fällen wird man nichts als einfache Träume erhalten, die so bedeutungslos sind, wie die Träume die das Ergebnis von Alltagsorgen sind. Allgemein sollte man vermeiden viel zu essen „denn durch die Völlerei kann man die Wahrheit nicht erkennen, nicht einmal durch die Gesichte, die in der Morgendämmerung kommen“. Man muss sich den Göttern mit Respekt und diskret nähern.

Artemidor präzisiert jedoch, wenn man den Ausdruck „gottgesandte Traumgesichte“ benutzt, dann weist das auf eine unerwartete Erscheinung hin und er gibt folgenden Hinweis, um diese Erscheinungen zu erhalten: „Man soll also die Gottheit um das bitten, worum man sich Sorgen macht. Das Wie der Weissagung aber, muss man der Gottheit selbst oder der eigenen Seele überlassen.“ [Viertes Buch, Kapitel 2, S. 258]

ANDERE NEUZEITLICHERE VORLÄUFER

Cagliostro benutzte einen Eimer und eine Kerze.

Wenn er es schaffte jemanden in einen künstlichen Schlaf zu versetzen (in der Zeit von Mesmer) dann sagte er ihm, er solle nach Palermo gehen und seine Verlobte besuchen und etwas von ihm ausrichten. Solche Experimente machte er mit den Leuten.

Träume spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Entstehung dieser Phänomene und haben viele Dinge in der Geschichte bestimmt.

In der Geschichte kennt man das Einleiten von Träumen durch Hypnose.

Das wird zu einer Inspirations-Technik um in Trance zu gelangen. Eine Person legt sich schlafen und jemand anderes drückt sanft auf seine Brust – er atmet ein und atmet aus – der Meister lenkt den Schüler durch Körperkontakt, aber der Schüler lenkt den Traum nicht selbst, sondern das macht der, der ihn anleitet.

Beispiel: Jetzt siehst du einen Drachen, etc... das war eine hypnotische Einführung, dabei

wurden Vorstellungen von außen eingegeben. Das ist möglich. Da hat man Gerüche verwendet, man ließ die Leute durch einen Garten wandeln, und sie rochen den Duft von Rosen, etc. Diese Bilder konnte man sogar in den Tiefschlaf einführen.

19. und 20. Jahrhundert

Freud und Jung stützen sich auf die Schriften von Artemidor von Ephesos und auf seine Einteilung von 3.000 Träumen, die so wie sie die menschliche Psyche verstehen, die Interpretationen verändert.

Für Freud ist die Libido grundlegend wichtig. Für Jung wirken die Archetypen und das kollektive Unterbewusstsein. Beide verändern, den im Westen, üblichen Umgang mit den Träumen radikal und machen aus ihnen ein unverzichtbares Element für die Therapie. Sie legen den Grundstein für ein Konzept des menschlichen Psychismus, in dem die Traumwelt wieder an Wert gewinnt.

20. und 21. Jahrhundert

Auch wenn die offizielle Psychologie die Schlafebene heute vollkommen in ihr aktuelles Konzept mit einbezieht, so lässt sie doch immer noch die von Silo beigetragene Definition der Übersetzung von Impulsen, der Funktion des Bildes und des Darstellungsraums, zum Verständnis des Psychismus, beiseite. Wer sich diese Konzepte näher anschauen möchte, dem empfehlen wir das Buch „Notizen zur Psychologie“, wie auch die anderen Werke Silos, die man unter: www.silo.net findet.

Im 21. Jahrhundert ist die Entwicklung einer, von Silos Beiträgen, inspirierten humanistischen Psychologie, in Gang. Es gibt bereits mehrere Autoren, die das Konzept einer neuen Psychologie entwerfen, die neben vielen anderen Aspekten, auch den Fokus auf die Schlafebene legt.

ANHANG 7

TRAUMWORKSHOP IN ZWEI TREFFEN

Es handelt sich hier um einen Workshop, der ergründet was wir träumen, wenn wir schlafen, denn dann sind wir entspannt und zensieren uns nicht selbst, wie wir das normalerweise tun.

Im Schlaf machen wir zahlreiche Dinge, wir ordnen Daten, wir versöhnen uns mit Dingen, wir finden Lösungen für Probleme, denen wir im Alltag begegnen, wir ordnen unsere Erinnerungen neu, wir entdecken Schmerzen und Krankheiten, wir erkunden unseren Horizont, aber grundlegend nehmen wir im Schlaf Kontakt mit unseren tiefsten Wahrheiten auf.

Der Workshop lehrt uns, uns an unsere Träume zu erinnern, Informationen einzuordnen, relevante heraus zu finden und sie nach den Gesetzen der allegorischen Interpretation zu interpretieren.

Der Workshop findet in zwei Treffen statt, die jeweils zwei Stunden dauern und es liegt eine Woche zwischen beiden Treffen.

Teilnehmer: Mindestens 10, Maximal 30

Was brauchen wir: einen Raum, mit einem Stuhl für jeden Teilnehmer, ein Mikro und Lautsprecher, den ausgedruckten Text und ein Notizheft für jeden Teilnehmer.

Für das erste Treffen: Power Point Präsentation von Traumbildern und Musik dazu, Flipchart oder große Blätter mit Stiften in drei Farben.

Für das zweite Treffen: Flipchart mit Stiften.

ABLAUF ERSTES TREFFEN

- Kurzes Vorstellen und Erklären der Ziele und des Arbeitsplans – 10 Minuten
- Warum träumen wir und welche Funktion haben die Traumbilder – 10 Minuten
- Powerpoint mit Traumbildern und Musik – 10 Minuten
- Jeder Teilnehmer schreibt die wichtigsten Träume seines Lebens, an die er sich erinnert, in sein Heft – 15 Minuten
- Austausch über die Traumwelt in kleinen Gruppen – 15 Minuten
- Traumtypen, wie kann man sie einteilen – 30 Minuten
- Erklärung des Handbuchs zur Interpretation von Träumen, das den Teilnehmern ausgehändigt wurde – 10 Minuten.
- Wie können wir uns besser an unsere Träume erinnern – 10 Minuten
- Empfehlungen für die kommende Woche – 5 Minuten
- Abschluss des ersten Treffens – 5 Minuten

ABLAUF ZWEITES TREFFEN

- Berichte der Teilnehmer über die Erfahrungen, die sie beim Notieren von Träumen in der Woche gemacht haben – 15 Minuten
- Individuelle Einteilung der eigenen Träume und Interpretation anhand des

Handbuchs – 20 Minuten

- Individuelle Synthese, die auf die Frage Antwort gibt, warum habe ich geträumt, was ich geträumt habe – 5 Minuten
- Austausch in kleinen Gruppen – 20 Minuten
- Fragen und Antworten – 20 Minuten
- Wie kann man in der Entdeckung der Traumwelt fortfahren – 10 Minuten
- Abschluss des Workshops – 10 Minuten

ANHANG 8

TRAUMWORKSHOP IN DREI ODER MEHR TREFFEN

Es handelt sich hier um einen Workshop, der ergründet was wir träumen, wenn wir schlafen, denn dann sind wir entspannt und zensieren uns nicht selbst, wie wir das normalerweise tun.

Im Schlaf machen wir zahlreiche Dinge, wir ordnen Daten, wir versöhnen uns mit Dingen, wir finden Lösungen für Probleme, denen wir im Alltag begegnen, wir ordnen unsere Erinnerungen neu, wir entdecken Schmerzen und Krankheiten, wir erkunden unseren Horizont, aber grundlegend nehmen wir im Schlaf Kontakt mit unseren tiefsten Wahrheiten auf.

Der Workshop lehrt uns, uns an unsere Träume zu erinnern, die Information einzuordnen, die relevanten heraus zu finden und sie nach den Gesetzen der allegorischen Interpretation zu interpretieren.

Der Workshop findet in drei Treffen statt, die jeweils zwei und ein halb Stunden dauern und es liegt immer eine Woche zwischen den Treffen.

Teilnehmer: Mindestens 5, Maximal 30

Wir brauchen: einen Raum, in dem alle Teilnehmer bequem sitzen können, den ausgedruckten Text und ein Notizheft für jeden Teilnehmer, damit er die Träume aufschreiben kann. Flipchart oder große Blätter mit Buntstiften.
Kekse und Kaffee.

ABLAUF ERSTES TREFFEN

- Kurzes Vorstellen und Erklären der Ziele und des Arbeitsplans
- Warum träumen wir und welche Funktion haben die Traumbilder
- Jeder Teilnehmer schreibt die wichtigsten Träume seines Lebens, an die er sich erinnert, in sein Heft.
- Austausch über die Traumwelt in kleinen Gruppen
- Traumtypen, wie kann man sie einteilen kann
- Erklärung des Handbuchs zur Interpretation von Träumen, das den Teilnehmern ausgehändigt wurde.
- Fragen und Antworten dazu.
- Wie können wir uns besser an unsere Träume erinnern
- Empfehlungen für die kommende Woche

ABLAUF ZWEITES TREFFEN

- Berichte der Teilnehmer über die Erfahrungen, die sie beim Notieren von Träumen in der Woche gemacht haben
- Individuelle Einteilung der eigenen Träume und deren Interpretation
- Individuelle Synthese, die auf die Frage Antwort gibt, warum habe ich geträumt,

- was ich geträumt habe
- Austausch in kleinen Gruppen
- Fragen und Antworten
- Wie kann man in der Entdeckung der Traumwelt fortfahren

ABLAUF DRITTES TREFFEN

- Berichte der Teilnehmer über die Erfahrungen, die sie beim Notieren von Träumen in der Woche gemacht haben
- Jeder Teilnehmer wählt einen Traum aus, der ihm bedeutend erscheint.
- Tiefgehende Interpretation des ausgesuchten Traums, nach den Regeln der allegorischen Interpretation.
- Sollte es notwendig sein, dann kann man noch weitere Erklärungen geben, um die Träume besser zu verstehen (Gedächtnisfunktion, Funktion der inneren Sinne, Übersetzung von Impulsen in Traumbilder, Funktion der Bilder zur Entladung von Spannungen, übertragende Träume, inspirierende Träume, etc.)
- Austausch der Teilnehmer über die tiefgehende Interpretation
- Empfehlungen, damit jeder einzelne alleine seine Träume interpretieren kann.

Sollte das Interesse da sein, kann man sich ein viertes Mal treffen und über die menschliche Geschichte in Verbindung mit der Interpretation von Träumen sprechen: Artemidor von Ephesos in der antiken Welt, die Bedeutung in der traditionellen Psychologie, Freud, Jung, spätere Psychologen, erleuchtete Träume, „Notizen zur Psychologie“ von Silo und „Selbstbefreiung“ von Luis Ammann, etc.

Man kann auch noch ein Treffen machen und die im Traum aufgetauchten Bilder malen oder mit Collage Technik wiedergeben. Dabei kann man anhand der Malerei, Literatur und Kunst austauschen oder aber auch über Lösungen, die für wissenschaftliche Fragestellungen auf der Schlafebene aufgetaucht sind.

HANDBUCH ZUR INTERPRETATION VON TRÄUMEN

Das Interpretieren von Träumen ist einfacher, wenn man mehrere davon zur Verfügung hat, und versucht zu verstehen, welches Signal die Träume uns allgemein senden. Man könnte auch die Träume, die man hat, einzeln interpretieren, aber das ist eine interpretative Aufgabe, für die man mehr Kenntnisse braucht.

Mit dem Ziel zu entziffern was wir träumen, **beginnen wir damit die Stimmung von den Traumbildern zu trennen.**

Egal, ob wir eine Gesamtheit an Träumen, die wir hatten, oder einen einzelnen Traum interpretieren, bestimmen wir immer zuerst die emotionale Stimmung im Hintergrund, die wir wahrgenommen haben. Dieser Gefühlston wird der rote Faden sein.

Ich frage mich: Wie habe ich das empfunden, was ich geträumt habe? Welche Gefühle haben vorgeherrscht? Ich definiere die gefühlsmäßige Stimmung und ich gebe diesem Gefühlszustand einen Namen.

Diese Stimmung wird der Schlüssel für die Interpretation sein: warum fühle ich diese Gefühle? Was kompensiere ich damit, was versuche ich zu erreichen, was versuche ich zu kriegen? Was befürchte ich, welche Schwierigkeiten zeigt mir diese Stimmung? Was möchte ich erreichen, womit sind mein Körper und meine Seele beschäftigt? Warum gibt es diese Verwirrung, diesen Wunsch, diesen Verrat, diese Trauer, etc., etc.. und ich versuche den Beweggrund zu interpretieren, den diese emotionalen Stimmung in meinen Träumen auslöst.

Wenn ich das getan habe, bin ich bereits ein gutes Stück weiter gekommen. Dann kann ich den Stimmungshintergrund, der in mir wirkt, schon erkennen und habe bereits versucht ihn zu verstehen. Ich habe interpretiert was mir die emotionale Stimmung, die als Hintergrund im Traum wirkt, „sagt“.

Dann beobachte ich, ob sich diese Stimmung wiederholt, ob sie gewöhnlich in meinen Träumen auftaucht, ob sie auch das tägliche Leben durchdringt. Ich versuche das Warum dieses Gemütszustands zu verstehen.

Wenn die Stimmung einmal definiert ist, überprüfen wir, ob sie mit den geträumten Handlungen und Themen in Verbindung steht. Sollte sie nicht mit ihnen übereinstimmen, dann verfolgen wir die Stimmung.

Bei jeder dargestellten Szene unterscheiden wir zwischen Themen (Bildern) und Handlungen. Die Themen zeigen das Spiel der Spannungen und Entspannungen, die sich ihren Weg zwischen den Schwierigkeiten bahnen.

Die Handlung hingegen zeigen die Stimmung, in der die Szene spielt.

Themen und Handlungen stimmen normalerweise überein. In diesem Fall reicht es zu verstehen, welche Funktion die Themen in einer gegebenen Szene erfüllen, um zu begreifen, welche Lösung die Handlung vorschlägt.

Die Bilder können jedoch auch nicht mit der Stimmung übereinstimmen, jemand träumt zum Beispiel, dass ein Zug ganz schnell auf ihn zufährt. Der Träumende spürt jedoch

keine Angst, sondern eine große Freude.

Es gibt andere Fälle, in denen die Stimmung beharrlich bleibt, auch wenn die Darstellungen sich ändern, ohne dass der Betroffene den Grund für diese Stimmung entdecken kann. Das ist so, als wäre die jeweilige Stimmung nicht mit Bildern verbunden.

Wenn die Stimmung einmal definiert wurde und dieser Hintergrund verstanden wurde, **kann ich dazu übergehen die Handlungen und Themen zu interpretieren**, die in den Traumbildern dargestellt werden.

Schauen wir uns die Haupthandlungen an:

Kathartische Handlungen: das sind Handlungen, bei denen der Betroffene spürt, dass Spannungen sich gelöst haben. Sie stehen fast immer in Verbindung mit Lachen, Weinen, aggressiven Begegnungen und Liebesakten. Wenn es bei der Entwicklung einer kathartischen Handlung nicht zu einer Entladung der Spannungen kommt, dann zeigt die auftauchende Frustration eine nicht gelöste Spannung auf, die mit Themen der Handlung zu tun hat. Wenn sich Themen in anderen Handlungen wiederholen, (zum Beispiel das gleiche Haus oder die gleiche Person, aber in anderen Handlungen), dann kann man die dauerhafte Anspannung klar damit in Verbindung bringen.

Übertragende Handlungen: sind Handlungen, in denen der Betroffene eine Verwandlung spürt, eine Veränderung des Blickpunkts, des Sinns oder der Stimmung. Wenn die gleiche Handlung (zum Beispiel nach etwas suchen oder sich vor etwas verstecken) sich wiederholt ohne aufgelöst zu werden, dann ist die Stimmung im Hintergrund nicht verändert worden. Aber bei vielen Traumsequenzen schaffen wir es die Schwierigkeiten, die wir erleben, zu verändern, und am Ende fühlen wir eine bedeutende Erleichterung mit einer Übertragung von Ladungen.

Gelegentliche Handlungen: sind Handlungen, die situationsbezogene Spannungen und Stimmungen aufzeigen. Ihre *Materia prima* ist variabel oder neu. Diese Handlungen dienen dazu die Gedächtnisdaten zu ordnen.

Inspirierende Handlungen: das sind Handlungen, die uns neue Lösungen aufzeigen für das, wonach wir suchen, die uns Schlussfolgerungen aufzeigen, an die wir nicht gedacht haben, sie bringen inspirierende Bilder für unser Leben.

Wenn wir die Stimmung definiert haben, können wir bestimmen, was der Traum - oder die Träume – die wir hatten lösen (und was sie nicht lösen), ich werde verstehen, ob es sich um ein situationsbedingtes Ordnen handelt oder ob das Geträumte der Entladung von angestauten Spannungen entspricht, oder ob es sich um eine Übertragung von Ladungen auf andere Bilder handelt, die mehr Möglichkeiten bringen oder ob es sich um eine Quelle der Inspiration für die Zukunft handelt.

Wenn ich schließlich verstanden habe, warum oder wozu ich diesen Traum hatte, kann ich dazu übergehen, **die Bilder an sich zu interpretieren**, und in ihnen die Funktionen entdecken, die diese Bilder erfüllen.

1. **Verteidiger:** sie bewahren oder verteidigen etwas, entweder versperren sie einen Zugang oder man kann nicht einfach an ihnen vorbei. Die Verteidiger haben entweder eine klare verteidigende Funktion oder sie sind eher versteckt, wie zum Beispiel, Schlingen, Fallen und Verlockungen, die von den vorgenommenen Zielen

- ablenken.
2. Beschützer: sie helfen Zugang zu finden oder bestimmte Ziele zu erreichen, das sind Führer oder gewisse magische und technische Objekte.
 3. Vermittler: werden gewöhnlich durch Wesen dargestellt, die man um Hilfe bitten muss, um weiter zu kommen (zum Beispiel, Persönlichkeiten, denen man etwas bezahlen muss, oder sie überzeugen muss, dass sie einen an einen bestimmten Ort führen oder eine Fähigkeit verleihen). Es gibt auch Zwischensituationen, die man durchleben muss, um etwas Besseres zu erreichen (zum Beispiel ein Moment des Leidens, oder eine „Probe“).
 4. Zentren der Macht, Objekte oder Orte, die eine verwandelnde Eigenschaft besitzen (zum Beispiel das Wasser oder das Feuer der Unsterblichkeit, die Insel der Glückseligkeit, etc..). Am Ende einer jeden Suche befindet sich das Zentrum der Macht, ein Bild, das den idealen Wunsch nach vollkommener und dauerhafter Entspannung darstellt. Manchmal erkennt man das Zentrum der Macht, auch wenn man es nicht erreichen kann (es ist umringt von Labyrinthen oder von Verteidigern, die den Zugang verhindern). Es geschieht auch gelegentlich, dass der Betroffene sich in andauernder Suche nach einem unbekanntem Zentrum der Macht sieht. In diesem Fall, herrscht eine sehr diffuse Stimmung vor, und man kann sich nicht konzentrieren, um sie übertragen. Eine idealisierte Vorstellung der Sexualpartnerin oder des Sexualpartners erfüllt ebenfalls die verwandelnde Funktion des Zentrums der Macht.
 5. Verbindungen: das sind Elemente, die Vereinigungen oder Verbindungen erleichtern (wie zum Beispiel: Brücken, Fahrzeuge, Wege, Treppen, Kommunikationszeichen, wie zum Beispiel Gesten, Sprache, etc.) oder verhindern (kaputte Brücken, liegen gebliebene oder außer Kontrolle geratene Fahrzeuge, überschwemmte Wege, gefährliche Treppen, fremde Sprachen, die Verwirrung stiften, etc..)
 6. Attribute: das sind Elemente, die einen Wert haben, der von anderen übertragen wurde, wie zum Beispiel, ein Objekt wird bedeutend, weil es das Geschenk eines Freundes ist, ein Kleidungsstück weil es mal einer bestimmten Person gehört hat, etc...
 7. Prozessmomente: wie das Alter (älterer Mensch, Jugendlicher, Kind), Verwandlungen (eine Person verwandelt sich in eine andere oder in ein Objekt), Vertauschungen (zum Beispiel wird ein Kürbis zu einer Kutsche)
 8. Beschaffenheit, Gerüche, Geräusche, Farben: sie zeigen uns immer welcher der Sinne das Zeichen geschickt hat, und was dann im Traum übersetzt oder umgeformt wurde. Das ist wichtig, denn im Traum werden kontinuierlich Impulse des Innenkörpers neu organisiert, die verschiedene Empfindungen schaffen und somit die Grundlage oder Materia prima für die Entwicklung der Traumbilder sind.

Zusammengefasst:

- Ich beginne damit die gefühlsmäßige Stimmung zu definieren.
- Ich versuche zu verstehen, warum diese Stimmung in meinen Träumen auftaucht.
- Ich analysiere die Handlungen und erkenne, ob der Traum situationsbedingt war, zu einer Entladung geführt und somit Spannungen gelöst hat, ob es sich um eine verwandelnde Handlung oder um einen inspirierenden Traum gehandelt hat.
- Schließlich interpretiere ich die Funktion aufgetauchten Traumbilder.

WIE KÖNNEN WIR UNS AN UNSERE TRÄUME ERINNERN?

Mit dem Ziel unsere Träume festzuhalten, legen wir ein geöffnetes Heft und einen Stift neben unser Bett, in dem Heft halten wir jedes Traumbild fest, an das wir uns erinnern.

Das Aufschreiben der Träume wird im Bett gemacht, es wäre gut, wenn man die Körperhaltung dabei fast nicht ändern muss, damit man die zerbrechliche Erinnerung an die Bilder und Stimmungen nicht verliert. Es ist nicht wichtig, ob die Buchstaben dadurch etwas unleserlich werden, wenn wir dann mal wach sind, können wir die Notizen leserlich übertragen. Wichtig ist, dass uns diese Zeilen ermöglichen später die Träume festzuhalten.

Hier ist es interessant zu bedenken, dass jede Veränderung der Schlafgewohnheiten sehr hilfreich ist, um sich an Träume besser erinnern zu können. In einem anderen Bett schlafen, die gewöhnliche Temperatur im Raum verändern, einen Mittagsschlaf machen, ohne Kissen oder mit mehr als einem Kissen schlafen, das Fenster offen lassen, etc. etc. Durch diese kleinen Veränderungen, kann man sich besser an die Träume erinnern.

ZWEITES TREFFEN

EINORDNEN DER IM LAUFE DER WOCHE FESTGEHALTENEN TRÄUME

Definieren der grundlegenden emotionalen Stimmung der verschiedenen Träume:

Mit welcher Art Traum stehen diese Stimmungen oder Gemütszustände in Verbindung?

Träume mit situationsbedingten Handlungen:

Träume mit kathartischen Handlungen oder Träume, die zur Entladung von empfundenen Spannungen führen:

Träume mit übertragenden Handlungen, die eine Anfangsstimmung verändern, oder lösen

Träume mit inspirierenden Handlungen

c) Interpretieren, warum ich diese Woche geträumt habe, was ich geträumt habe

LEITGEDANKEN FÜR EINE VOLLSTÄNDIGE INTERPRETATION EINES EINZELNEN TRAUMS

- a) Den gesamten Traum aufschreiben
- b) Schriftlich festhalten, wie die Grundstimmung war
- c) Die Handlungen bestimmen und verstehen welcher Art sie sind (situationsbedingt, kathartisch, übertragend, inspirierend).
- d) Eine erste Interpretation machen und dabei die Frage beantworten, warum habe ich geträumt, was ich geträumt habe?
- e) Dann geht man dazu über jedes einzelne Thema zu erarbeiten, die Bilder, die aufgetaucht sind, werden schriftlich analysiert: Verteidiger, Wächter, Vermittler, Machtzentren, Verbindungen, Attribute, Prozessmomente, Beschaffenheit, Farben, Geräusche, Düfte.
- f) Mit all diesen Elementen vor Augen, macht man eine tiefere Interpretation und gibt dem Geträumten eine Bedeutung, dabei versucht man zu enthüllen, was einem der Traum zeigen möchte.
- g) Zum Abschluss erstellt man eine Synthese der Erkenntnisse, die auf die Frage antworten, was bedeutet dieser Traum für mich?

ZUSAMMENFASSUNG

Im Oktober 2008 wurde diese Arbeit der Schule vorgestellt und im Februar 2015 überarbeitet und vervollständigt.

Es bestand die Notwendigkeit die Erfahrungen bei den Erkundungen der Schlafebene mit der Absicht zu träumen was man träumen möchte, zu ordnen.

Diese Arbeit nimmt den Vorschlag die Träume zu lenken, wie er in den Materialien der Schule erarbeitet wurde, wieder auf, der den Rahmen für diese Forschungsarbeit bildet. In besagten Notizen der Schule werden auch historische Vorläufer erwähnt, die bereits die Schlafebene erkundet haben

Hier werden historische Vorläufer angeführt, verschiedene Autoren, hauptsächlich zu finden in der, aus dem 2. Jahrhundert stammenden, Sammlung von Artemidor von Ephesos.

Später dann werden die Umstände beschrieben, durch die es zu einem Interesse an der Traumwelt gekommen ist, und wie ich vorgegangen bin, um mit Absicht in die Traumwelt einzudringen. Beschrieben werden auch die Schwierigkeiten, die aufgetaucht sind, vor allem die späteren Folgen der Träume im Wachzustand. Es folgt eine Erklärung, wie man die Absicht, mit der man sich in die Schlafebene begibt, festlegt. Dabei wird auf der Grundlage von Kopräsenzen gearbeitet, die im präsenten Bereich festgelegt werden und die eine starke Gefühlsladung haben sollten. Es wird erklärt, wie man sich an dieses festgelegte Interesse im Laufe der Nacht erinnern kann, und wie man Träume aufschreiben kann, ohne wach zu werden.

Beim Experimentieren konnte ein „Blick“ entdeckt werden, der die Traumsequenzen beobachtet und der den Träumen eine andere Qualität verleiht, sie unterscheidet sich von den gewöhnlichen, schweren und vegetativen Träumen. Dieser Blick sucht die Bilder, die mit dem festgelegten Interesse zu tun haben, während die Gefühlsladung das Bewusstsein dazu bringt in die vorher festgelegte Richtung zu träumen. So beobachtet man die Traumsequenzen, die in Übersetzungen verschiedener Impulse, Empfindungen und Erinnerungen begründet und die für den festgelegten Zweck hilfreich sind.

Zu versuchen Träume zu lenken ist keine kompositorische Arbeit, sondern eine Arbeit, die mit Orientierung, mit geistiger Richtung zu tun hat. Sie zielt mit ganzer Kraft auf das ab, was man will, was man braucht, darauf von Inhalten zu träumen, die das Bewusstsein, unter all denen, die ihm zur Verfügung stehen, finden soll.

Es werden auch noch weitere Beobachtungen aufgeführt, die wenn sie auch nicht im zentralen Fokus des Experiments standen, interessante Erkenntnisse darstellen. Zum Beispiel, die Erkenntnis, dass alle Gedächtnisdaten auf allen Bewusstseinssebenen präsent sind. Ebenso, dass man von der Schlafebene aus auf, von anderen Ebenen gespeicherte Register, zugreifen kann; dass es möglich ist neue Verbindungen zwischen schon im Gedächtnis gespeicherten Daten herzustellen; dass man im Schlaf lernen, integrieren und Dinge lösen kann; dass der innere Aufbau auf allen Bewusstseinssebenen Form annimmt, dass man durch die Eigenschaften der Schlafebene die Platzierung der Vorstellung in den Koordinaten des Darstellungsraums leicht ausmachen kann. Ich konnte feststellen, dass

die Gefühlsladung den geistigen Prozessen eine Richtung gibt, unabhängig von der Bewusstseinssebene; dass die Kopräsenzen starke Gefühlsladungen besitzen und das Bewusstsein in diese Richtung lenken; dass ein Zweck diese Gefühlsladung braucht, um wirken zu können.

Nach sieben Jahren und jetzt mit größeren Kenntnissen und dank dem reichhaltigen Austausch mit vielen Menschen, konnte ich einen Epilog anhängen, der eine einfachere Vorgehensweisen beschreibt, die wir unter dem Namen Die Bitte kennen.

In der Bitte gibt es alle Elemente, die in dieser Studie als zwingend notwendig befunden wurden, um in der Lage zu sein Träume zu lenken. Eine Bitte macht das Bewusstsein verantwortlich, sie entsteht unverfälscht aus einer sehr klar empfundenen Notwendigkeit heraus, während das empirische Forschen eine gewisse Neutralität braucht, eine größere Distanz.

Jetzt gibt es 9 Anhänge. Zuerst einmal die Materia prima der anfänglichen Studie. Der Anhang 2 besteht aus Träumen, in denen es Spuren der einzelnen Schritten der Disziplin gibt. Die Anhänge 3 und 4 fassen die Arbeit zweier Treffen in den Parks Punta de Vacas und La Reja zusammen. Die letzten 5 Anhänge sind Materialien, die dazu gedient haben Traumworkshops zu organisieren, es sind Einladungen, Arbeitspläne, Materialien für die Teilnehmer. Durch diese Workshops wurde das Studieren der Traumwelt auch zu einem Zugang zum Siloismus.

Damit ist dieser Zyklus etwas besser abgeschlossen und steht jedem zur Verfügung, der sich mit dieser Welt beschäftigen möchte.

SYNTHESE

Diese Arbeit besteht – eingerahmt von den Materialien der Schule und gestützt auf einige historische Vorläufer - aus den Erfahrungen, die beim Eindringen in die Träume, mit dem Ziel zu lernen, diese zu lenken, gemacht wurden. Dabei werden die Vorgehensweisen beschrieben, die das möglich machen und einige der Erkenntnisse aufgeführt, zu denen man gelangt ist.

Es ist ein Experiment, dass mit zwei verschiedenen Prozessmomenten in Verbindung steht: dem der Dritten Quaterne und den ersten Monaten der Askese), den ich genutzt habe um mir neue Schlafgewohnheiten anzueignen und Träume in die Richtung eines festgelegten Interesses zu lenken. Der zweite Moment, sieben Jahre später, in dem die Vorgehensweise durch den Austausch mit anderen klarer wird und dadurch, dass man für die Workshops mit neuen Leuten die Dinge vereinfachen musste, und durch die Praxis der Bitte, die das Lenken von Traumsequenzen möglich macht.

Erste Übersetzung von Marita Simon, August 2016
Gracias Pia!