

A. Ballabene

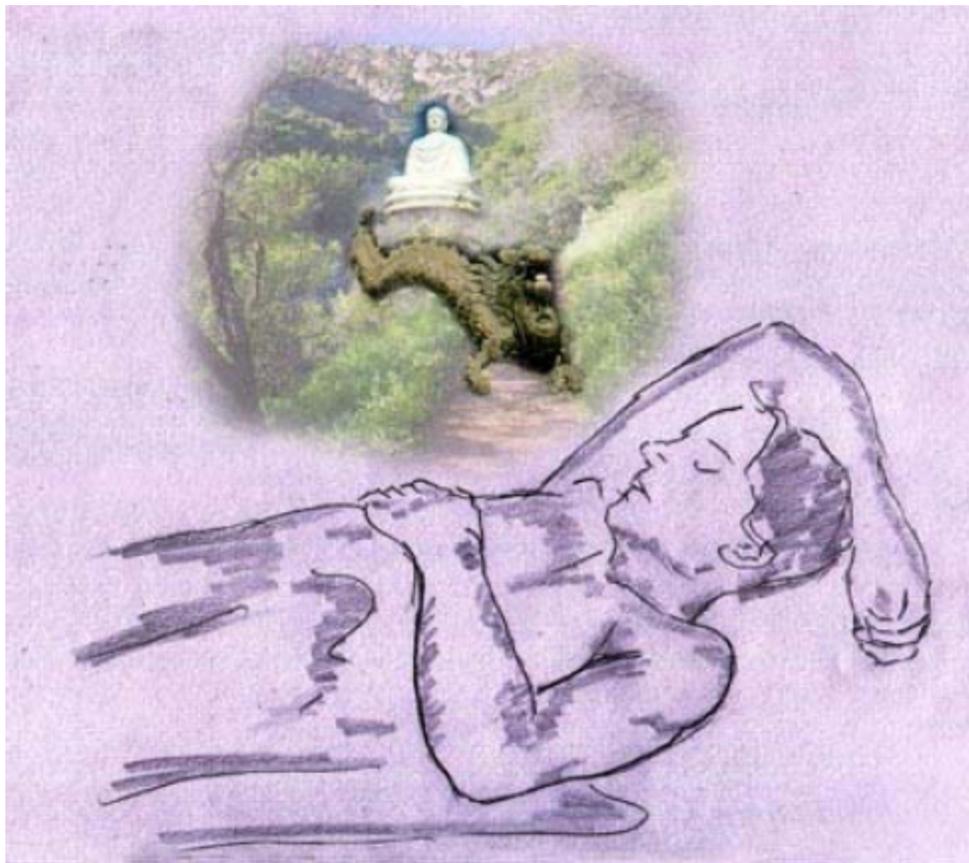
*Traumübungen &
Traumstadien*

Übungsheft zum Traumbewusstsein
Hexenzeiten-Verlag Ug ...von Hexen für Hexen...

Original Cover - Deckblatt

Traumübungen, Traumstadien

(Beschreibungen von Traumstadien und Anleitungen zur Hebung des Traumniveaus)



Alfred Ballabene

Index

- 1 Traumyoga und westliche Methoden
- 2 Traumniveaus
- 3 Seh-Übungen
- 4 Tagesnachbilder
- 5 Hypnagoge Bilder
- 6 Gegenüberstellung gedachter Vorstellungen zum Sehen



1

Traumyoga und westliche Methoden

Traumyoga ist eine uralte Yogadisziplin mit der Zielsetzung in der Versenkung zu reisen, Licht zu sehen, Energien anzuregen und anderem mehr.

Da sich der Vajrayana-Buddhismus aus tantrischen Yogadisziplinen entwickelt hat, gibt es auch im Vajrayana-Buddhismus Disziplinen, die sich mit Traumzuständen und Traumqualitäten, bzw. dem Überschreiten des Traumzustandes befassen.

Das Traumyoga des Vajrayana Buddhismus ist einer der sechs Yogadisziplinen von Naropa und wurde leider im Laufe der Zeit in seiner Überlieferung immer stärker dogmatisiert. Es gab ihn auch im tibetischen Bön, der ebenfalls wie die Väter des Vajrayana Buddhismus (die 84 Mahasiddhas), vom indischen Tantra Yoga geprägt war.

Im Unterschied zum westlichen Astralreisen (deutsche Abkürzung AKE, engl. OBE) hat der tibetische Traumyoga eine andere Zielsetzung und eine andere Vorgehensweise.

Die Zielsetzung im tibetischen Traumyoga ist Gedankenstille und Auflösung der "illusionären Traumbilder" in Licht. Gleich dem westlichen Astralreisen soll auch hier die Tagesklarheit und Wachheit aufrecht erhalten bleiben, jedoch mit einem anderen Ziel. Während das westliche Astralreisen zumeist in einem Astraltourismus verflacht, bemüht man sich im tibetischen Traumyoga die Illusion des Formhaften zu überwinden und im Licht aufzulösen.

Im alten Tantrayoga war die Vorgehensweise folgende:

In der ersten Phase der Verwirklichung (Stadium luziden Träumens) bemühte man sich den Fluss des Geschehens anzuhalten und innerhalb des luziden

Traumzustandes zu meditieren. Die Meditationen gelingen in diesem Zustand besser als im Wachzustand. Es treten samadhi-artige ekstatische Zustände auf und der Energiefluss (Kundalini) lässt sich leichter beleben und lenken.

In der dogmatisierten gegenwärtigen Überlieferung wird um den Traumyoga ein kompliziertes Lehrgebäude aufgebaut. Zudem heißt es, dass die tradierten Übungen nur dann ihre volle Kraft entwickeln können, wenn sie von einem befugten Meister weiter gegeben werden. Die ursprüngliche Traum-Lehre der Mahasiddhas war natürlicher und weniger ritualisiert.

Hauptsächlich bestand der Traumyoga in einer einfachen und einleuchtenden Technik, die jedoch nur von Asketen durchführbar war, die nicht in einen Arbeitsprozess eingespannt waren oder familiären Verpflichtungen nachkommen mussten. Hierzu verwendeten sie eine eigens konstruierte Sitzkiste.

Es gibt verschiedene Yogaarten mit Meditationsperioden, in welchen durch Tage oder einige Wochen intensiv Tag und Nacht ununterbrochen geübt wird, mit nur kurzen Unterbrechungen durch Essen und Trinken oder durch Bewegung, etwa Hatha Yoga Übungen, um den Körper nach der vorhergehenden reglosen Haltung zu durchbluten und zu beleben. Durch die Ausschließlichkeit der Hinwendung (es treten autohypnotische Automatismen auf), durch die Tiefentspannung und einem fast anhaltenden hypnagogen Zustand (Zustand zwischen