

Namaste! Hallo! Ich werde über den *Tibetischen Traum* und den *Luziden Traum* (Klartraum) sprechen. Ich bin in unserer Tradition ein *Tibetischer Lama*, wuchs in Indien als Flüchtling auf und habe die tibetische *Bön-Tradition* studiert. *Bön* ist die *indigene Kultur* und *Tradition des Tibets*, bevor der Buddhismus aus Indien während des siebten Jahrhunderts nach Tibet eingeführt wurde. Vor dem siebten Jahrhundert herrschte im ganzen Tibet die *Bön-Tradition* und ich bin ein Anhänger und gehöre zur *Bön-Tradition*.

In der *Bön-Tradition* haben wir eine *Lehre der Sutras*, eine *Lehre des Tantra* und die *Grosse Dzogchen Lehre*. Und diese *Traumtechnik* von der ich spreche, kommt hauptsächlich aus der tantrischen Lehre und ist mit der *Grossen Vollkommenheit*, der *Lehre des Dzogchen* verwandt. Träume entstehen aus unserer eigenen Erfahrung aus vergangenen Leben oder aus dem gegenwärtigen Leben. Der Grossteil des Traums teilt sich in den *karmischen Traum* und der andere ist der *Weisheitstraum*.

Im *karmischen Traum* wissen wir immer, dass wir jeden Tag etwas träumen, dass wir jeden Abend wenn wir schlafen träumen, das sind die karmischen Träume.

Ein *Weisheitstraum* passiert manchmal am Tag, auch wenn wir nicht schlafen und wir etwas fühlen, was wir im wirklichen Leben nicht sind, aber wir fallen in eine Art Traum, in dem wir an einen völlig anderen Ort gehen und wir ein Gefühl und eine Erfahrung machen, die jenseits der Gegenwart unserer eigenen Lebenserfahrung ist. Diese Träume werden aber eigentlich auch von uns selbst gemacht.

Wir glauben in unserer Tradition sehr daran, dass auch der Weisheitstraum nicht unbedingt ein Traum werden muss, bei dem wir schlafen. Ein Traum kann entstehen, während wir am Leben sind, während wir wach sind und nicht schlafen und auch während wir schlafen. *Die meisten luziden Träume entstehen, während wir über das Leben ohne Schlaf träumen auch im Schlaf*.

Im Traum sehen wir sehr viele verschiedenen Leute. Wir reisen im Nachtraum oder wir machen eine Erfahrung der anderen Art in der wir das Gefühl haben können, dass wir etwas in der vergangenen Zeit getan haben oder wir diese Person manchmal getan, aber wir erinnern uns nie und wir haben keine Ahnung, wo wir diese Leute getroffen haben und wo wir diese Dinge gemacht haben. Das sind *die luziden Träume* und in dem Moment, in dem wir fühlen, dass wir vollständig in unserer Reise völlig absorbiert sind von dem was wir sehen und fühlen, so kommen diese Träume *meistens aus dem Norden, unser eigenen Weisheit*.

Und was ist die Weisheit, über die wir reden, es ist vor allem *unser eigenes Bewusstsein* und *unsere eigene Erfahrung der fünf Elemente*, unserer Körper: *Erde, Feuer, Wasser, Luft* und *Raum*. Wenn wir in unserem Körper praktizieren ist manchmal Feuer in Kontakt mit unserem Bewusstsein, manchmal wird der Wind stärker mit dem Bewusstsein verbunden sein, manchmal wird die Erde stärker mit dem Bewusstsein verbunden sein, jedes Element, wenn es stark mit unserem Bewusstsein verbunden ist, lässt uns eine andere Art von Traum erleben.

Das Besondere beim luziden Traum ist, dass diese fünf Sorten Bewusstsein, wenn sie stark mit unserem Höchsten Bewusstsein verbunden sind, manchmal eine besonders starke Erfahrung eines gesteigerten Wachbewusstseins, eines sehr starkes Bewusstseins hervorrufen, das jenseits des gewöhnlichen Bewusstseins mit seinen Bewegungen des Denkens liegt (das wir das *Denkprinzip* nennen), das immer aktiv ist und rastlos läuft. Dieses rennende Bewusstsein ist der Geist (mind), den wir normalerweise Geist (mind) nennen, es ist *das gewöhnliche Bewusstsein* oder das *Denkprinzip*. Aber manchmal ist es sehr beschäftigt, die meiste Zeit, ist unser Bewusstsein so beschäftigt und bewegt sich dauernd. *Im Textbuch und besonders in der Dzogchen-Lehre nennen wir dieses Bewusstsein den «Affengeist»*. Es hüpfst und rennt andauernd herum, aber *wie können wir dieses Bewusstsein ein wenig trainieren, um es zu stabilisieren?* *Im tantrischen System ist der luzide Traum der beste Weg, um unseren Geist zu kontrollieren oder zu stabilisieren.*

Wie können wir in den luziden Traum eintreten? Wir haben schon über die fünf Elemente und das Bewusstsein gesprochen. Innerhalb dieser Bewusstseinsübung haben wir in unserer Lehre die Silben *RA, LA, SHA* und *SA, vier Worte*.

Bevor wir zurückkehren oder wir uns zur Meditation setzen, sollten wir unseren Körper in einen optimalen Zustand versetzen und eine entspannte Sitzhaltung der Meditation einnehmen oder uns einfach auf dem schönen Sofa entspannen und zu unserem wahren Geist (Bewusstsein) zurückfinden.

Währenddem wir versuchen, zu unserem wahren Bewusstsein zurückzukehren, vielleicht, wenn wir in unserem Bewusstsein nach unserem wahren Geist suchen können wir manchmal plötzlich *etwas völlig Unterschiedliches zu unserem beschäftigtem eigenen Geist (Bewusstsein)* spüren und wahrnehmen. *Das ist der Sinn dessen*, was wir eigentlich in der Dzogchen Tradition *Selbstbefreiung* nennen oder manchmal nennen wir es den *Buddha* oder manchmal sagen wir *Buddhaschaft*.

Buddhaschaft ist nichts äusseres, wir suchen nicht im Äusseren, wir trainieren unseren Geist andauernd, dieser Geist ist in uns, Geist ist die Buddhaschaft, Geist ist unser Mantra, Geist ist unser Lehrer.

Wenn wir unseren Geist ausbilden, dann wird der Geist sein «Affenverhalten» aufgeben, dann ist dieser Geist sehr stabil. Sobald unser Geist sehr stabil ist, haben wir eine gewisse Vorstellung davon, wie wir ihn zum Bewusstsein (zum klaren Geist), trainieren können. Wenn wir unseren Geist nicht ausbilden und trainieren, werden wir niemals Buddhaschaft erreichen.

Sobald der Geist stabil ist und ein wenig ruht, können wir in uns selbst überprüfen ob unser Geist immer noch bei uns ist oder ob unser Geist (Bewusstsein) ausserhalb unseres Körpers weilt. Wenn wir einmal ein bisschen das Gefühl haben, dass der Geist (unser höheres Bewusstsein) jetzt wirklich bei uns ist, dann können wir unsere eigene Erfahrung hinter den fünf Elementen betrachten, das wird die Erfahrung in unserem Leben und in unserem Körper verstärken. Wenn wir innerhalb dieser Erfahrung tiefer hineinsehen, dann zeigen sich sehr viele unterschiedliche Erfahrungen von manchmal hundert Jahren oder weiter zurück oder vielleicht nur das letzte Leben.

Wir glauben auch dass wir uns immer wieder reinkarnieren. Sobald wir dieses Leben verlassen, werden wir an einem anderen Ort sein und später wieder irgendwo in einer der sechs Welten zurück kommen, vielleicht in Tieren, vielleicht in Frauen, irgendwo werden wir wiedergeboren werden. *Wir werden diese Erfahrung machen, das ist eine Erfahrung.*

Ausschlaggebend bei dieser Erfahrung ist, wie wir unsere echte tägliche Lebenserfahrung mit dem luziden Traum mischen und kombinieren. Wir erleben stattdessen stets eine Trennung von unserem Traum und unserer eigenen Wirklichkeitserfahrung, *diese Trennung aufzuheben ist der wichtigste Punkt.*

In unserer Tradition versuchen wir jederzeit den luciden Traum oder den Traum oder unsere echte Erfahrung zu kombinieren. Es ist unser Weg, zum Friedensgeist, unsere Reise, wie wir in den Zustand eines friedlichen Bewusstseins kommen, so dass uns RAH, LA, SHA, und SA helfen, *unseren eigenen Geist in uns wieder hervorzubringen*, und das wird *unseren luciden Traum in unserem wirklichen Leben stärken.*

Das ist unsere einfache Methode um «über den luciden Traum zum klaren Bewusstsein zu erwachen» und «in den Zustand des luciden Traums» zu kommen. Wenn man dann einmal einen luciden Traum hat, erfährt man *ein sich vollständig vom karmischen Traum unterscheidendes Wachheitsbewusstsein "danda"**. Der *karmische* Traum ist immer die *negative* Seite während der *klare lucide* Traum immer *Weisheit* bedeutet.

Der Luzide Traum, der Klarraum kann uns mehr Frieden und mehr Glück in unser Leben bringen. Wenn wir mehr Zeit mit lucidem Träumen verbringen, so ist der lucide Traum *Weisheit*, der lucide Traum ist wie eine *Medizin*, die uns immer mehr *Glück*, mehr *Freude* bringt damit wir allen Stress loslassen können.

Wir Tibeter sind als Buddhisten geboren und versuchen allen unseren Stress und alle Ängste zu lockern oder loszulassen, der *luzide Traum* ist der eine Punkt, *wie wir loslassen und wie wir unsere Weisheit gewinnen.* Das ist es, was ich mit Ihnen teilen wollte. Vielen Dank an Alle die gekommen sind.

Chongtul Rinpoche

Veröffentlicht auf YouTube von TEDx am 22.09.2014 <https://www.youtube.com/watch?v=exjlr7izakg&t=230s>

Der Vortrag fand bei einem lokalen TEDx-Event statt, welcher unabhängig von den TED-Konferenzen produziert wurde.

Indem wir bewusst auf der Brücke zwischen der Traumwelt und der Wachwelt hin- und hergehen, trainieren wir, mehr von unserer eigenen Weisheit und unserem eigenen Bewusstsein zu erschliessen. In diesem Vortrag, lernen wir diese Art und Lebensweise der Spiritualität kennen.

Chongtul Rinpoche ist ein reinkarnierter tibetischer Lama, der in Indien aufgewachsen ist und seit über 20 Jahren Philosophie studiert. Er war Direktor eines Bön-Klosters in Indien und wohnt jetzt in Amerika und gibt Kurse in tibetischer Philosophie. In Amerika gründete er einen Bön-Bildungsfond, der Bildung und Ausbildung für Studenten der tibetischen Philosophie rund um die Welt sorgt und über 400 tibetische Waisenkinder die in Indien und Nepal leben unterstützt. Bön ist die indigene Religion Tibets.

**In der yogischen Tradition wird "danda" als Reflexion des zentralen Energiekanals wahrgenommen, ein Symbol der gegenwärtigen Wurzel und dient als die zentrale Achse, welche die Praxis beschützend verankert; die durchdringende Qualität der Wachsamkeit, die alle Ablenkung neutralisiert.*

<http://www.shivarea.com/teacher-training-modules/elective-06-pranadandayoga>