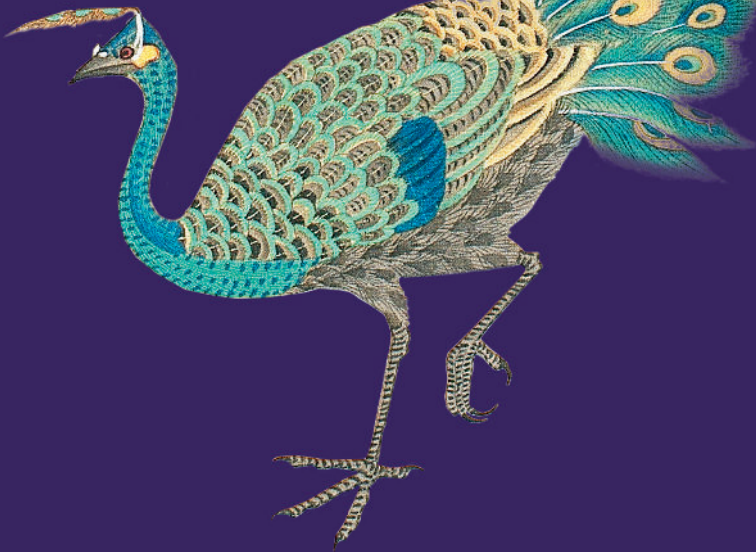


Swami Sivananda

YOGA DER TRÄUME



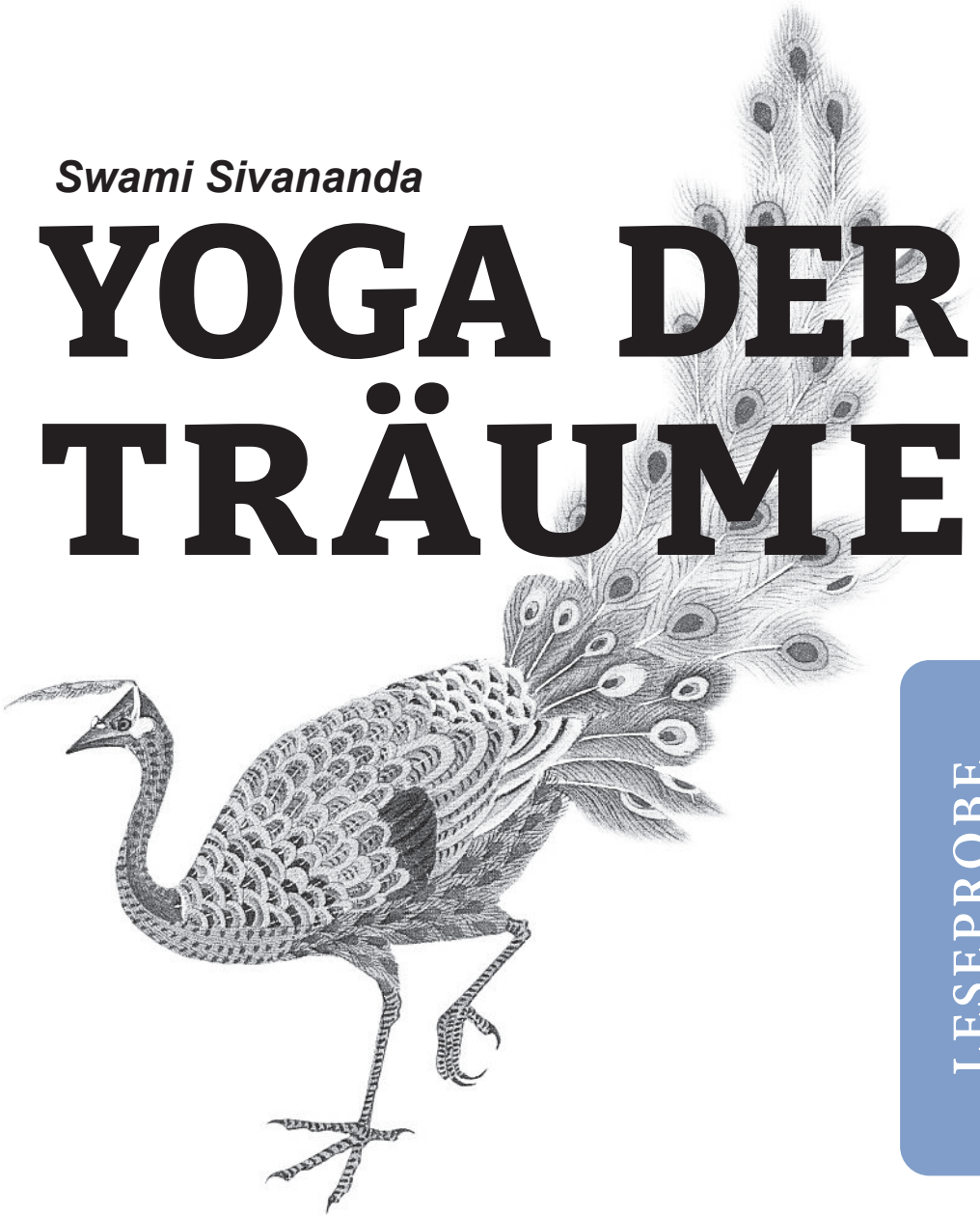
LESEPROBE

**Der Traum aus Sicht des Yoga
und der Vedanta-Philosophie**

YOGA VIDYA VERLAG

Swami Sivananda

YOGA DER TRÄUME



LESEPROBE

**Der Traum aus Sicht des Yoga
und der Vedanta-Philosophie**

YOGA VIDYA VERLAG



Originaltitel: *Philosophy of Dreams*
© der englischen Originalausgabe
The Divine Life Trust Society
P.O. Sivanandanagar – 249 192
Distt. Tehri-Garhwal, U.P., Himalayas, Indien

1. Auflage
© 2024 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzung und Lektorat: Nandini Lena Schäfer, Elsa Anzenberger, Kaivalya Meike
Schönknecht, Daniel Roth

Satz und Gestaltung: Shivapriya Grubert

Bildnachweise: Der Verlag dankt den folgenden Personen, Organisationen und Foto-
datenbanken für die Erlaubnis, ihr Material zu vervielfältigen. Mögliche Fehler oder
Versäumnisse sind unbeabsichtigt und der Verlag wird, wenn darüber informiert, in
folgenden Ausgaben Änderungen vornehmen.

Wikimedia Commons: Cover, S.8-113 · The Divine Life Trust Society: S.6

Jörg Müller: S.128 (Foto Bad Meinberg)

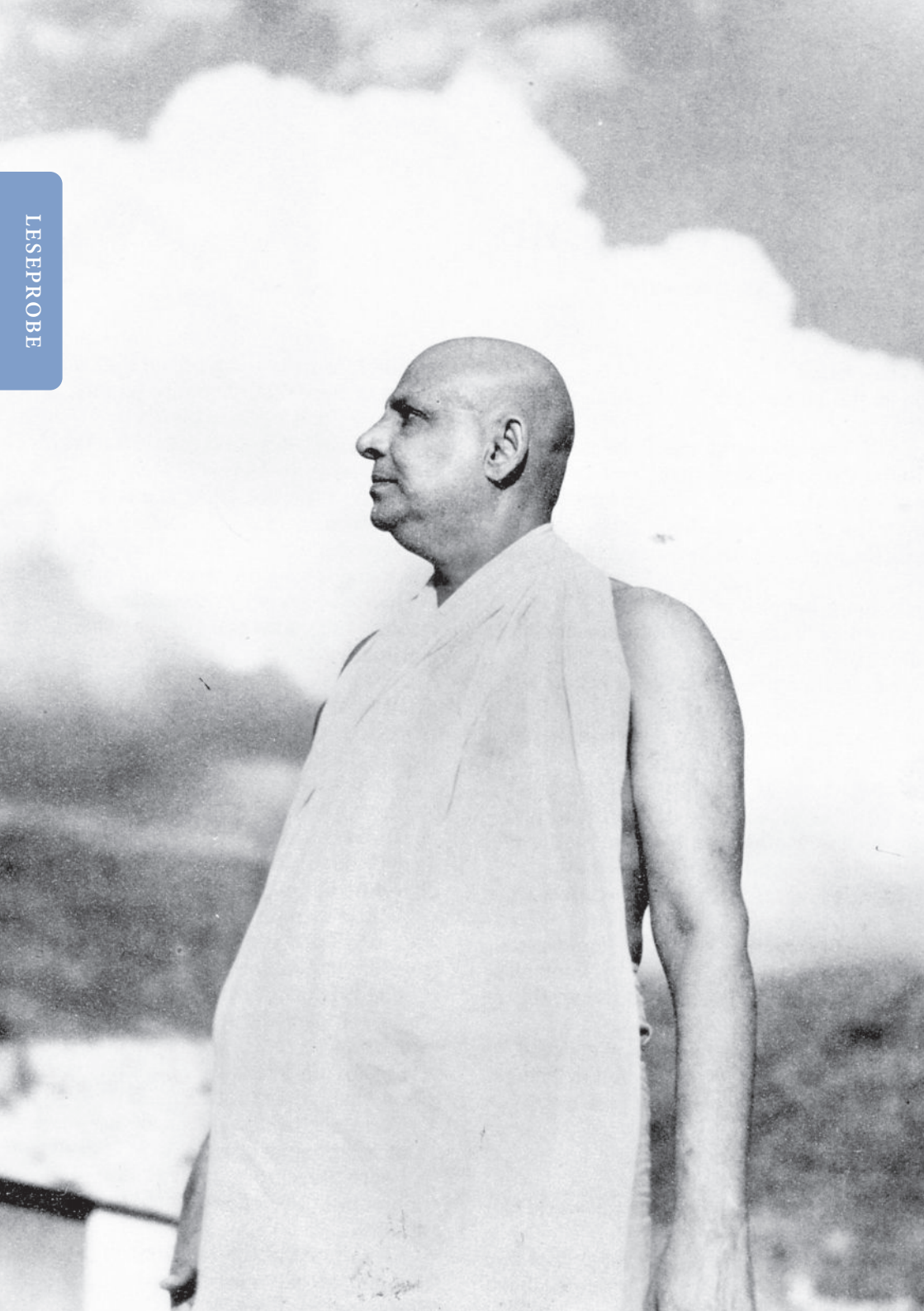
Printed in Germany
ISBN 978-3-943376-73-9

Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Deutschland
Tel. 05234/87-2209
shop@yoga-vidya.de · <https://shop.yoga-vidya.de>

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	7
Vorwort des indischen Herausgebers	9
Vorwort des deutschen Herausgebers	11
Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten	12
Einleitung	14
1. Lied der Träume	20
2. Die Träume	22
3. Das Studium des Traumzustandes	25
4. Die Philosophie der Träume	29
5. Wer ist es, der träumt?	33
6. Gott erschafft Traumobjekte	36
7. Prophetische Träume	38
8. Spirituelle Erleuchtung durch Träume	40
9. Wachsein ist wie ein Traum	45
10. Die Unwirklichkeit der Vorstellungskraft	48
11. Warum ist Jāgrat ein Traum?	53
12. Die relative Realität der Wacherfahrung	58
13. Wacherfahrung ist genauso unwirklich wie Traumerfahrung	63
14. Jāgrat ist so unwirklich wie ein Traum	69
15. Beseitige die Verfärbung des Geistes	73
16. Träume in der Brihadāranyaka-Upanishad	75
17. Träume in der Prashna-Upanishad	79
18. Der Traum	82
19. Die Geschichte des träumenden Subodha	86
20. Der Traum des Königs Janaka	90
21. Gaudapādāchārya über Träume	93
22. Nimbārkāchārya über Träume	96
23. Ein Traum von Chuang-Tzu	98
24. Traumdeutungen	100
25. Symbole im Traum und ihre Bedeutungen	103
Sanskrit-Glossar	113

LESEPROBE



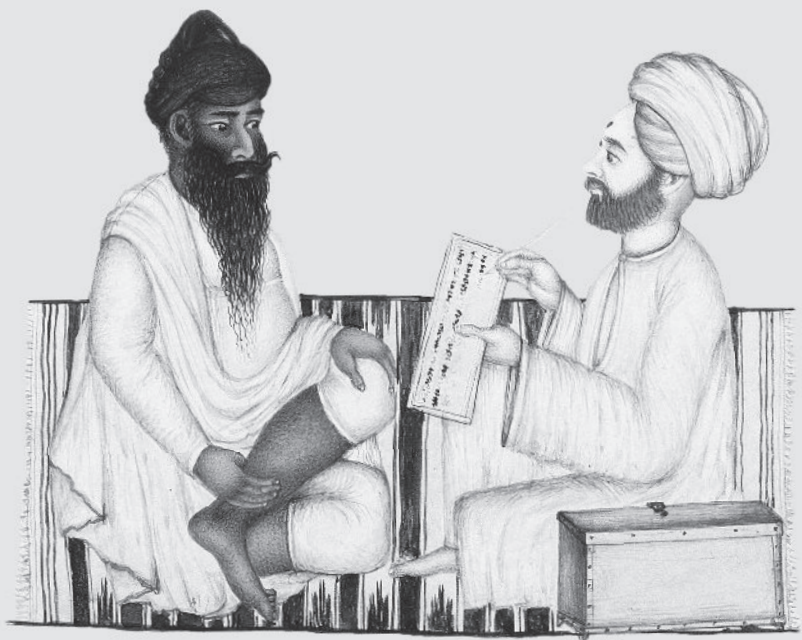
Der Autor

Swami Sivananda wurde am 8. September 1887 in der Brahmanen-Familie des Weisen Appayya Dikshitar und mehrerer anderer bekannter Heiliger und Gelehrter geboren. Er hatte eine natürliche Neigung, sein Leben dem Studium und der Praxis des Vedānta zu widmen. Dazu kam der angeborene Eifer, allen zu dienen und ein Gefühl der Einheit mit allen Menschen.

Seine Leidenschaft zu dienen führte ihn zu einer medizinischen Laufbahn. Es zog ihn vor allem in jene Teile der Welt, die seiner Hilfe am meisten bedurften: Er ging nach Malaysia. Er gab auch eine Gesundheitszeitschrift heraus und schrieb ausführlich über gesundheitliche Probleme. Er stellte fest, dass den Menschen vor allem das rechte Wissen fehlte. Die Verbreitung dieses Wissens sah er als seine Mission an.

Es war eine göttliche Fügung und ein Segen Gottes für die Menschheit, dass dieser Arzt für Körper und Seele auf seine Karriere verzichtete und ein Leben der Entsagung aufnahm, um die Seelen der Menschen zu behandeln. 1924 ließ er sich in Rishikesh, Indien, nieder, übte strenge Askese und erstrahlte als großer Yogi, Heiliger, Weiser und erleuchtete Seele.

1932 gründete er den Sivananda Ashram und 1936 entstand die Divine Life Society. 1948 wurde die Yoga Vedanta Forest Academy eingerichtet. Ihr Zweck und Ziel waren die Verbreitung spirituellen Wissens und Unterweisung der Menschen in Yoga und Vedānta. 1950 unternahm Swami Sivananda eine Reise durch Indien und Sri Lanka. 1953 berief er ein „Weltparlament aller Religionen“ ein. Sivananda schrieb über 300 Werke und hat Schüler/innen auf der ganzen Welt aus allen Nationalitäten, Religionen und Glaubensbekenntnissen. Seine Werke sind eine Quelle höchster Weisheit. Am 14. Juli 1963 erreichte er Mahāsamādhi.



Vorwort des indischen Herausgebers

Swami Sivananda, der in der Tradition von Shankaras Advaita-Vedānta steht, ist ein einzigartiger Yogameister, der in seinem Leben und in seinen Lehren den höchsten Idealismus und das dynamisch-praktische Leben vereint. Sein „göttliches Leben“ ist ideales Leben; ideal und göttlich nur, weil es möglich ist, es hier und jetzt zu leben.

Er richtete den Strahl seines göttlichen Lichts auf die Themen und Probleme, mit denen wir Menschen uns konfrontiert sehen. Dabei beschränkte er sich nicht nur auf philosophische und yogische Darstellungen, sondern bereicherte unsere Literatur auch auf anderen Feldern wie der Medizin, der Gesundheit und Hygiene sowie sogar mit Ausführungen über die Frage „Wie werden wir erfolgreich und reich?“.

Nun haben wir aus seiner göttlichen Feder inspirierende und erleuchtete Gedanken zu einem der interessantesten Phänomene, nämlich dem der Träume, erhalten. Swami Sivananda hat die Träume aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und eine solche Flut von Licht auf sie geworfen, dass er nicht nur ihre Unwirklichkeit, sondern auch die Unwirklichkeit des Wachzustandes entlarvt. So führt uns der Weise zur höchsten Wirklichkeit – der einzigen, die existiert.

The Divine Life Society, Rishikesh, Indien,
16. Februar 1958, Mahā-Shivarātri-Tag



Vorwort des deutschen Herausgebers

Die vorliegende deutsche Übersetzung des Originaltitels *Philosophy of Dreams* von Swami Sivananda beleuchtet den Traum aus verschiedenen Perspektiven und ist zudem eine faszinierende Einführung in die Vedanta-Philosophie, die Lehre der Einheit.

Träume haben uns Menschen seit jeher fasziniert. Sie sind facettenreich und gewähren Einblicke in unsere Sehnsüchte und Ängste. Praktiken wie Traum-Yoga, luzides Träumen, Trauminterpretation, Schattenarbeit, Visionssuche und die Arbeit mit Symbolen und Archetypen erfreuen sich großer Beliebtheit. Menschen suchen nach Antworten in ihren Träumen und nutzen sie als Quelle der Inspiration, Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterkenntnis.

Swami Sivananda analysiert in diesem Buch nicht nur die kulturelle und persönliche Bedeutung von Träumen, sondern auch ihre philosophischen Implikationen im Kontext der Vedanta-Lehre. Er zeigt auf, wie wir durch die Reflexion unserer Träume tiefe Erkenntnisse erlangen können. Mit anschaulichen Anekdoten und Geschichten aus der indischen Tradition sowie Einflüssen aus der Psychoanalyse führt uns Swami Sivananda auf eine Reise des Verstehens und der Selbstreflexion.

Doch dieses Buch geht über die Betrachtung der farbenfrohen und skurrilen Welt unserer Träume hinaus. Durch die Erforschung der drei Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Schlafen enthüllt Swami Sivananda die absolute Realität, die allen Zuständen zugrunde liegt – Turiya. Es ist eine Einladung, unsere Vorstellungen von Realität zu hinterfragen und tiefer in das Wesen unseres Seins einzutauchen.

Und Swami Sivananda ermutigt uns alle: „Mögest du Turiya, den vierten Zustand der ewigen Glückseligkeit, erlangen, der die drei Zustände von Wachen, Traum und Tiefschlaf übersteigt!“

In diesem Sinne wünschen wir beim Lesen und bei der Kontemplation viel Inspiration und tiefe Erkenntnisse.

Wir danken allen, die bei dieser deutschen Erstausgabe mitgewirkt haben.

Das Team des Yoga Vidya Verlags
Bad Meinberg, Januar 2024

AUSPRACHE, SPRACHLICHEN BESONDERHEITEN

Im Text haben wir die **Sanskrit-Fachbegriffe in vereinfachter Umschrift** aufgenommen, um den Lesefluss zu erleichtern. Beim ersten Vorkommen sind sie als Fußnote oder direkt im Text erklärt. Die wissenschaftliche Umschrift (IAST) mit diakritischen Sonderzeichen zu jedem Fachbegriff findest du im Glossar ab Seite 346. Ausführliche Informationen zu jedem Stichwort erhältst du im Yoga Wiki unter wiki.yoga-vidya.de.

Die wichtigsten Ausspracheregeln der vereinfachten Umschrift:

Die Vokale **o** und **e** werden immer lang gesprochen.
Die Vokale **ā**, **ū**, **ī** mit einem Strich darüber werden lang gesprochen, ohne Strich kurz.

- c, ch** = tsch
- j** = dsch, außer: jnāna = njana; ajna = agnja
- sh** = sch
- h** = immer gehaucht, leicht hörbar

Im Glossar findest du die wissenschaftlichen Umschrift (IAST). Diakritische Sonderzeichen und Aussprache der wissenschaftlichen Umschrift:

Vokale:

- o, e** = immer lang
- ā, ū, ī** = lang, ohne Strich = kurz
- c** = tsch
- ḍ, ṇ, ṭ** = d, n, t jeweils mit Zungenspitze oben am Gaumen
- ḥ** = wie h, gehaucht; am Satzende wird danach der vorhergehende Vokal wiederholt: namaḥ = namaha gesprochen

<i>j</i>	=	dsch, außer: <i>Jñāna</i> = njana; <i>Ājñā</i> = agnja
<i>m̐</i>	=	m, meist normal wie m gesprochen, manchmal dem folgenden Konsonanten angeglichen, manchmal Nasal
<i>m̃</i>	=	Nasal
<i>ñ</i>	=	wie nj
<i>ṅ</i>	=	wie ng
<i>ṛ</i>	=	wie ri
<i>ś</i>	=	sch (in etwa wie das deutsche sch)
<i>ṣ</i>	=	sch (Zungenspitze nach hinten gerollt)

Das **Genus** (grammatikalische Geschlecht) der Substantive haben wir aus dem Sanskrit übernommen. Wir schreiben daher „der Mantra“, „das Āsana“ usw., weil im Sanskrit „Mantra“ männlich und „Āsana“ sächlich ist, obwohl laut Duden im Deutschen „das Mantra“ und „die Āsana“ ebenso korrekt wären und umgangssprachlich oft andere Artikel üblich sind, was vor allem darauf zurückzuführen ist, dass die Meister ihr Wissen in neuerer Zeit auf Englisch weitergegeben haben. Im Deutschen gibt es keine eindeutige Regelung für das Genus von Fremdwörtern. Dies ist eine Konvention, auf die wir uns im Yoga Vidya Verlag für die schriftlichen Publikation festgelegt haben. Andere Weisen, wie man bei Fremdwörtern mit dem Genus umgeht, sind deswegen nicht falsch, sondern folgen einer anderen Logik.

Das englische Wort „mind“ steht im Yoga meist für den Gesamtkomplex des Denkens und Fühlens und ist je nach Kontext mit „Geist“ oder auch „Denken“, „Gedanken“ oder „Psyche“ übersetzt.

EINLEITUNG



Die Analyse der Träume und ihrer Ursache durch Psychoanalytiker halte ich für nicht korrekt. Diese behaupten, dass die Ursache der Traumerzeugung in den unterdrückten Wünschen der Träumenden liegt. Können Träumende durch die Unterdrückung von Wünschen wirklich Träume nach Belieben erschaffen? Nein, das können sie nicht. Sie sagen, dass Wünsche die Traumerzeugung stimulieren und diese fördern. Aber sie wissen nicht, was das Material liefert, aus dem Wünsche gemacht werden und was sie in einen tatsächlichen Ausdruck verwandelt, sodass die Träumenden ihre eigenen unterdrückten Wünsche materialisiert sehen und sie ihnen als real erscheinen.

Die Wünsche liefern nur den Anstoß. Der Geist kreiert den Traum aus dem Material, das von Erfahrungen im Wachzustand geliefert wird. Die Traumgestalten entspringen aus unbewussten Eindrücken (Samskāras). Auch Verdauungsstörungen können Träume verursachen. „Tajasa“ bedeutet u.a. „Traumzustand“ oder auch „Träumende“. Es ist die Persönlichkeit im Wachzustand, welche die Traumpersönlichkeit erschafft. Die träumende Persönlichkeit existiert als Objekt der wachen Persönlichkeit und ist nur als solche real. Der Wach- und der Traumzustand existieren nicht unabhängig voneinander als reale Einheiten.

Warum träumen wir? Auf diese Frage gibt es verschiedene Antworten. Träume sind nichts anderes als eine Reflexion unserer Wacherfahrung in einer neuen Erscheinungsform. Eine Sichtweise ist, dass Träume auf organische Störungen im Körper zurückzuführen sind. Manchmal erscheinen uns auch zukünftige Krankheiten im Traum.

Laut Sigmund Freud sind alle Träume ausnahmslos Wunscherfüllungen. Doch der körperliche Reiz ist nicht alleine für die Entstehung von Träumen verantwortlich, denn der Traummechanismus ist hoch komplex. Wünsche sind häufig von unmoralischer Natur. Sie lehnen sich gegen das tugendhafte, reine Selbst, das Kontrolle über ihr Erscheinen ausübt, auf. Um diesem „moralischen Zensor“ zu entgehen, erscheinen die Träume daher in verschleierte Form. Nur sehr wenige Träume zeigen die Wünsche so, wie sie wirklich sind. Träume sind teilweise eine Befriedigung der Wünsche. Sie bauen mentale Anspannung ab und ermöglichen uns so, Ruhe zu erfahren. Sie sind Sicherheitsventile für starke Triebe und du begegnest im Traum auch deinem animalischen Selbst.

Die Objekte, die sich während des Traumzustandes manifestieren, unterscheiden sich oft kaum von denen, die im Wachzustand wahrgenommen werden. Im Traumzustand sprechen Träumende mit ihren Familienmitgliedern und Freunden, essen das gleiche Essen, sehen Flüsse, Berge, Autos, Gärten, Straßen, den Ozean oder Tempel, arbeiten im Büro, beantworten Fragebögen in der Prüfungshalle oder kämpfen und streiten mit anderen Menschen. Dies zeigt, dass wir Menschen auch im Schlaf ihre Beziehung zu den äußeren Objekten nicht aufgeben.

Die Person, die jene drei Zustände erlebt, also Jāgrat oder den Wachzustand, Svapna oder den Traumzustand und Sushupti oder den Tiefschlafzustand, wird im Wachzustand „Vishva“ genannt, im Traumzustand „Tajasa“ und im Tiefschlafzustand „Prajna“. Beim Aufwachen ist es der Vishva-Aspekt, der sich an die Erfahrungen des Prajna-Aspekts aus dem Tiefschlaf erinnert und sagt: „Ich habe fest geschlafen. Ich weiß nichts mehr.“ Anders ist eine Erinnerung an den Genuss des Tiefschlafes nicht möglich.

Die Reaktion auf Träume variiert je nach geistiger Disposition, Temperament und Ernährung der träumenden Person. Alle Träume spielen sich binnen Sekunden ab. Innerhalb von zehn Sekunden können Träume erlebt werden, in denen sich die Ereignisse von mehreren Jahren abspielen. Einige erfahren ihre Träume nur gelegentlich, während andere täglich ihre Träume erleben. Es gibt jedoch keinen Schlaf ohne Traum.

Die Sonne ist die Quelle und der vorübergehende Ruheort ihrer eigenen Strahlen. Die Strahlen gehen von der Sonne aus und breiten sich zum Zeitpunkt des Sonnenaufgangs in alle Richtungen aus. Sie gehen bei Sonnenuntergang in die Sonne ein, verlieren sich dort und kommen beim nächsten Sonnenaufgang wieder hervor. Genauso kommen der Zustand des Wachseins und des Traums aus dem Zustand des Tiefschlafes heraus, treten wieder in ihn ein und verlieren sich dort, nur um diesen Zyklus dann wieder erneut zu beginnen.

Alles, was in der Traumwelt erscheint, ist eine Nachahmung der Wachwelt. Es ist nicht nur die Reproduktion der Objekte, die im gegenwärtigen Leben gesehen, erlebt oder behandelt worden sind, sondern es kann auch die Widergabe von Objekten sein, die in einem früheren Leben in der gegenwärtigen Welt gesehen, erlebt oder behandelt wurden. Demnach ist die Traumwelt abhängig von der Wachwelt.

Die Objekte, die im Wachzustand gesehen werden, werden immer außerhalb des Körpers gesehen. Sie sind also äußerlich, während die Traumwelt für die Träumenden immer innerlich ist. Das ist der einzige Unterschied zwischen der Wachwelt und der Traumwelt. Während des Träumens verliert sich die gesamte Wachwelt im Traumzustand. Daher ist es nicht möglich, die Unterscheidungsmerkmale zu finden, die den Träumenden helfen würden, die Wachwelt von der Traumwelt zu unterscheiden.

Wissenschaftler und westliche Philosophen ziehen ihre Schlussfolgerungen vornehmlich aus den Beobachtungen ihrer Wacherfahrung. Vedāntins (Anhänger/innen der Vedānta-Philosophie) hingegen nutzen ihre Erfahrungen aus allen drei Bewusstseinszuständen – Wachen, Traum und Tiefschlaf – und ziehen daraus ihre Schlüsse. Daher sind ihre Schlussfolgerungen vollständiger und integraler, während die der Ersteren eher partiell und einseitig bleiben.

Gewisse äußere Geräusche wie das Läuten einer Glocke, das Klingeln eines Weckers, das Klopfen an der Tür oder an der Wand, das Heulen des Windes, das Nieseln des Regens, das Rascheln von Blättern, das Hupen eines Autos, das Zerbrennen einer Fensterscheibe usw. können im Geist der Träumenden eine Vielzahl von Vorstellungen hervorrufen. Sie erzeugen bestimmte Empfindungen, die sich je nach Vorstellungskraft der Schlafenden und der Sensibilität ihres Geistes steigern. Diese Geräusche verursachen sehr komplexe Träume.

Wenn jemand die Brust eines Träumenden mit einer Stecknadel berührt, träumt dieser vielleicht, dass ihm jemand einen schweren Schlag versetzt oder ihn mit einem Dolch angreift. Die individuelle Seele weiß nicht, dass sie im Traumzustand träumt und ist sich auch ihrer selbst nicht bewusst, da sie durch die Gunas der Prakriti (die drei Eigenschaften der Natur) gebunden ist. Stattdessen sehen die Träumenden die Schöpfungen ihres Traumgeists passiv, als eine Wirkung der Tätigkeit der Eindrücke (Samskāras) des Wachzustandes, an sich vorbeiziehen.

Es ist möglich, dass Träumende sich im Traum darüber bewusst sind, dass sie träumen. Du kannst lernen, im Wachzustand Zeuge deiner Gedanken zu sein und du kannst dir ebenfalls im Traumzustand bewusst sein, dass du träumst. Du kannst sogar lernen, deine eigenen Gedanken im Traumzustand selbstständig zu verändern,

anzuhalten oder zu erschaffen. Du hast die Fähigkeit, im Traumzustand „wach“ zu bleiben. Wenn die Gedanken des Wachzustandes unter Kontrolle sind, kannst du auch die Traumgedanken kontrollieren.

Manchmal sind die Träume hoch interessant und erweisen sich später als wahr. Sie können Ereignisse vorhersagen. Ein Mann beispielsweise, der in Haridwar lebte, träumte am 1. Januar 1947, dass er in der Nacht des 3. Januar in Varanasi sein würde und sein Traum bewahrheitete sich. Ein Offizier träumte, er würde nach Allahabad versetzt werden, und erhielt am nächsten Morgen den Versetzungsbefehl. Ein anderer Mann träumte, dass er am kommenden Samstag einen Autounfall erleiden würde und auch das stellte sich als wahr heraus.

Tiefgründige Weisheit entsteht durch das Nachdenken über Träume. Niemand hat sich selbst wahrlich erkannt, wer nicht die eigenen Träume studiert hat. Das Studium der Träume zeigt, wie mysteriös unsere Seele ist. Träume offenbaren uns den Aspekt unseres Wesens, der rationales Wissen übersteigt. Jede Traumdarstellung hat eine Bedeutung. Ein Traum ist wie ein Brief, der in einer unbekanntenen Sprache geschrieben ist.

Viele Rätsel des Lebens werden durch Hinweise aus Träumen gelöst. Träume zeigen, in welche Richtung das spirituelle Leben eines Menschen fließt. Durch Träume können wir den richtigen Rat für eine Selbstverbesserung erhalten. Sie können uns zeigen, wie wir uns in bestimmten Situationen am besten verhalten sollten. Träume zeigen einen Weg auf, der dem Wachbewusstsein unbekannt ist. Im Traum erscheinen in schwierigen Zeiten oft auch Heilige und Weise als Wegweisende.

Die Vedāntins studieren sehr tief und sorgfältig die Zustände von Traum und Tiefschlaf und beweisen logisch, dass der Wachzustand genauso unwirklich ist wie der Traumzustand. Sie erklären, dass der einzige Unterschied zwischen den beiden Zuständen darin besteht, dass der Wachzustand ein (lebens-)langer Traum (Dīrgha-Svapna) ist. Solange die Träumenden träumen, sind die Objekte des Traums real. Sobald sie erwachen, entpuppen sie sich jedoch als unwirklich.

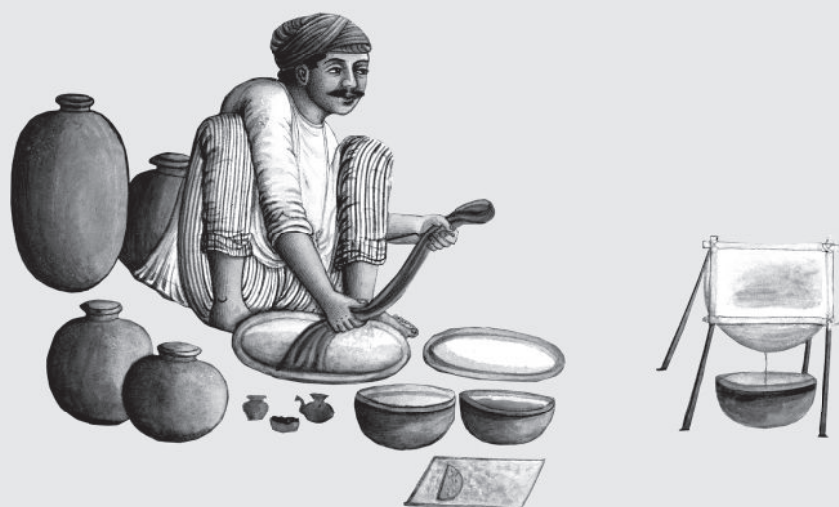
Ebenso verhält es sich, wenn die Erleuchtung oder das Wissen über Brahman (das Absolute, das Höchste) erlangt wird – die Wachwelt wird dann genauso unwirklich wie die Traumwelt.

Die tatsächliche Wahrheit ist, dass niemand schläft, träumt oder aufwacht, weil es in diesen Zuständen keine Realität gibt.

Transzendiere daher diese drei Zustände und verweile im vierten Zustand von Turiya (auch Turiyaga oder Turyaga), der ewigen Glückseligkeit von Brahman, Satchidānanda-Svarūpa!

Sivananda

15. BESEITIGE DIE VERFÄRBUNG DES GEISTES



In alten Zeiten gab es in Marwar, im heutigen Rajasthan, sehr fähige Färber, welche die Saris der Damen mit sieben verschiedenen Farben färbten. Nach jedem Waschgang, wenn die oberste Farbschicht verblasst war, kam so eine neue Farbe zum Vorschein. Genauso wird der Geist gefärbt, wenn er sich mit den verschiedenen Objekten der Welt verbindet. Wenn der Geist sattvig ist, hat er eine weiße Farbe; wenn er rajasig ist, ist er rot gefärbt; und wenn er tamasig ist, ist er schwarz gefärbt.

Der Geist spielt mit den fünf Sinnen der Wahrnehmung und sammelt Erfahrungen im Wachzustand. Die Eindrücke werden im Kausalkörper (Kāraṇa-Śarīra) gespeichert. In ihm sind alle Samskāras früherer Leben enthalten. Der Geist dreht sich beständig wie in Rad. Er empfängt die verschiedenen Sinneseindrücke durch die Tore der Wahrnehmung.

Im Traumzustand sind diese Tore verschlossen. Der Geist bleibt mit sich allein und spielt. Er ist Subjekt und Objekt zugleich. In diesem Zustand projiziert der Geist verschiedene Arten von Objekten wie Berge, Flüsse, Gärten, Autos usw. aus sich selbst, aus dem Material, das er im Wachzustand gesammelt hat. Dabei stellt er seltsame Verbindungen und wunderbare Kombinationen her. Manchmal blitzen die Erfahrungen früherer Geburten, die im Kausalkörper gespeichert sind, während des Traumzustandes auf.

Entferne die Färbung des Geistes durch Meditation auf Ātman. Erlaube dem Geist nicht, in die sinnlichen Furchen zu laufen. Stärke dich, indem du den Intellekt (Vijnānamaya-Kośha) durch Vichāra, die Erforschung von Brahman durch Nachdenken und Kontemplation, entwickelst. Vijnānamaya-Kośha wird so zu einer starken Festsung, die die Sinneseindrücke vom Kausalkörper abschirmt und gleichzeitig verhindert, dass die Impressionen des Kausalkörpers herauskommen. Damit erfüllt sie einen doppelten Zweck.

Du wirst durch Meditation auf Brahman, das höchste Wesen, frei von Träumen sein, sobald die Färbung des Geistes entfernt worden ist. Die weisen Brahma-Jñānīs haben keine Träume. Mögest du Turiya, den vierten Zustand der ewigen Glückseligkeit erlangen, der die drei Zustände von Wachen, Traum und Tiefschlaf übersteigt!

25. SYMBOLE IM TRAUM UND IHRE BEDEUTUNGEN



Anmerkung des Hrsg.:

Träume und Traumdeutung finden viele Menschen faszinierend. Dabei sind Symbole und deren Auslegung geprägt von der jeweiligen Kultur. So sind auch Swami Sivanandas Deutungen beeinflusst von den gesellschaftlichen Konventionen seiner Zeit. Menschen, die im Westen aufgewachsen sind, mögen gewisse Symbole befremdlich finden bzw. sind mit anderen Interpretationen vertraut. Zum Beispiel galt Butter im alten Indien als ausgesprochen kostbar, wohingegen kaum jemand in Europa von Butter träumt. Lepra war zu Zeiten von Swami Sivananda eine unheilbare Krankheit und negativ besetzt. Wir haben uns entschieden, Swami Sivanandas Deutung der Symbole hier zu belassen, um recht nah am Original zu bleiben und einen möglichst authentischen Eindruck zu vermitteln.

Albtraum: Du lässt dich von törichten Menschen leiten. Hüte dich vor solchen Menschen.



Anschuldigung: Das ist ein Zeichen für größere Schwierigkeiten. Und: Durch deine eigene Anstrengung wirst du Wohlstand erlangen.



Anwalt: Wenn du träumst, dass du Anwalt bist, kann es sein, dass du herausragend sein wirst. Du wirst allgemeinen Respekt gewinnen.

Aufstieg: Ein Zeichen für Erfolg bei allem, was du unternimmst.

Baby: Einen Säugling zu nähren oder ein krankes Baby deutet auf Sorgen und Unglück hin.

Bankrott: Ein solcher Traum warnt dich vor einem nicht wünschenswerten Unterfangen, mit dem du dir selbst schaden würdest. Sei vorsichtig bei deinen Geschäften.



Beleidigung, Beschimpfung: Vielleicht gibt es einen Streit zwischen dir und jemandem, mit dem du in einer geschäftlichen Beziehung stehst. Sei achtsam und bleibe aufmerksam.

Blindheit: Von Blinden zu träumen bedeutet, dass du keine wahren Freunde hast.



Menschen sind seit jeher fasziniert von Träumen. Praktiken wie Traum-Yoga, luzides Träumen, Trauminterpretation, Schattenarbeit, Visionssuche und die Arbeit mit Symbolen und Archetypen erfreuen sich in spirituellen und künstlerischen Kreisen großer Beliebtheit.

Swami Sivananda, einer der bedeutendsten Yogameister des 20. Jahrhunderts, analysiert in diesem Buch sowohl die kulturelle und persönliche Bedeutung von Träumen als auch deren philosophische Implikationen im Kontext der Vedanta-Philosophie, der Lehre der Einheit.

Träume sind facettenreich und erlauben multiple Interpretationen. Mit vielen anschaulichen Geschichten aus der indischen Tradition zeigt Swami Sivananda, wie wir durch die Reflexion der Traumwelt tiefgründige Erkenntnisse erlangen können. Auch wenn die farbenfrohe und oft skurrile Welt unserer Träume wertvolle Einsichten für das tägliche Leben bietet, so endet Swami Sivanandas Philosophie der Träume nicht dort. Durch die Erforschung der drei Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf und durch spirituelle Praktiken wie Meditation eröffnen sich Einblicke in Turiya, die absolute Realität, die allen Zuständen zugrunde liegt.

„Mögest du Turiya, den vierten Zustand der ewigen Glückseligkeit, erlangen, der die drei Zustände von Wachen, Traum und Tiefschlaf übersteigt!“

– Swami Sivananda

ISBN 978-3-943376-73-9



9

783943

376739

14,90€

YOGA VIDYA VERLAG

.....
www.yoga-vidya.de

YOGA
Vidya