

Inhalt

**Mein persönlicher Weg zwischen
Traum und Wirklichkeit 10**

Einleitung 14

Die Geschichte des Träumens 18

Naturvölker und Schamanentum..... 22

Aborigines.....23

Schamanismus24

Weltreligionen, Mythen und Epen 25

Die Sumerer25

Das alte Ägypten.....26

Das alte China27

Indien.....27

Buddhismus28

Die alten Germanen.....30

Das antike Griechenland.....30

Christentum31

Islam.....32

Geheimgesellschaften und Mystiker.....32

Moderne Traumanalyse 33

Sigmund Freud33

Carl Gustav Jung34

Träumen – unsere Zweite Natur 36

Die Aufgaben des Traums 40

Zeichen senden.....41

Spiegelung der inneren Realität41

Aufarbeitung des Alltagsgeschehens – Reflexion	42
Reinigungs- und Läuterungsprozess	42
Einweihung	42
Aufbau des Diamantkörpers, Hauchkörpers – unser Zweites Gesicht.....	43
Aufbau von Heilenergie.....	43
Eins werden.....	43
Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit.....	44
Schwingung und Dichte.....	45
Zeit und Raum.....	46
Gravitation und Rotation	46
Farben.....	47
Gestalt und Form.....	48
Sprache und Ausdruck.....	49
Traum und Seele: Zugang zum Unbewussten.....	50
Traum und Energie: Wie Träume entstehen.....	52
Traum und Chakras: Warum wir in Farbe träumen.....	58
Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale	60

Kathartisch-samsarische Träume.....	62
Angstträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen	64
Begierdeträume.....	64
Erinnerungsträume	65
Fall- und Flugträume	65
Erotische Träume	65
Tier-, Ungeheuer- und Reptilienträume	66
Warnträume	66
Albträume/Nachtmare	67
Nachtangst/Nachtschreck	70
Symbolische Albträume.....	70
Zeitschleifen.....	71
Flucht- und Verfolgungsträume.....	72
Einbruchsträume	74
Wiederholungsträume	75
Angstträume von Verlust, Tod und Mangel	75

Karmische Albträume	77
Weitere Formen von Albträumen	79
Wunschträume	80
Halbschlaf/Ammenschlaf	82
Tagträume	83
Tiefschlaf.....	85
Symbolträume.....	86
Präluzide Träume	87
Luzide Träume/Klarträume	88
Wahrträume	90
Telepathische Träume.....	92
Prophetische Träume/Weissagungsträume.....	94
Offenbarungen	97
Ätherprojektion	99
Astralprojektion/Exosomatose.....	101
Astralkatalepsie.....	104
Rituelle, zeremonielle und magische Träume	106
Tempelschlaf	108
Jenseitsträume	110
Karmische Träume.....	112
Schamanische Träume.....	114
Zweite Aufmerksamkeit.....	116

Verschiedene Traumwelten	118
---------------------------------	------------

Die sechs Daseinsbereiche im buddhistischen Weltbild	120
Die Kabbala	122
Der schamanische Weltenbaum	123
Die verschiedenen Sphären	124
Spiritualsphäre.....	124
Mentalsphäre	126
Astralsphäre	128

Wissenswertes über den Schlaf 130

Was passiert, wenn wir schlafen?	131
Die REM- und Non-REM-Schlafphasen	132
Vier Stadien der Schlafaktivität.....	134
Schlafsequenzen.....	136
Wie viel Schlaf braucht ein Mensch?	137
Was sind Schlafstörungen?	138
Unruhiger Schlaf	139
Zu viel Schlaf.....	139
Schlafwandeln.....	140
Überflutung mit Traumbildern.....	140

Deutung von Traumsymbolen 144

Was ist ein Symbol?	145
Symbole, die wir allgemein mit dem Träumen verknüpfen....	147
Traumdeutung	151
Symbole in der spirituellen Praxis	162
Bedeutung von Farben	164
Bedeutung von Richtungen	168
Träume, die Krankheiten anzeigen	170

Traumpraxis 176

Traumtagebuch	177
Vorbereitung auf den Schlaf	180
Reflexion/Abschließen des vergangenen Tages.....	180
Waschungen/Warmes Fußbad/Fußsalbung.....	181
Schlafumgebung gestalten	182
Wasser trinken	183
Sich in weißes Licht einhüllen	183
Fragen stellen.....	184
Beten	184

Der nächste Morgen.....	185
Geistige Ausrichtung oder Traumreisen	
in die Hallen der Weisheit	186
Mit Albträumen arbeiten.....	191
Techniken der Traumpraxis.....	195
Wozu dient die Traumpraxis?	195
Persönliche Kraft aufbauen	196
Zum Umgang mit dunklen Träumen.....	199
Schutz und Kraft für die Nacht.....	199
Aufwachen aus unliebsamen Traumsituationen.....	200
Klar- oder Wachträume	201
Affirmationen.....	203
Kristallvisualisierung.....	204
Der Buddhaschlaf.....	206
Visualisieren der Hände	208
Exkurs: Das Traummyoga.....	210
Ätherprojektion und Astralprojektion.....	211
Die Spiegeltechnik.....	211
Die Energiekörperprojektion.....	214
Die schamanische Traumpraxis	217
Die Schöpferkraft ehren und etwas darbieten	219
Sich in der Natur mit Energie aufladen und Kraft gewinnen.....	220
Sich in eine Pflanze, einen Ort, ein Tier hineinträumen.....	222
Ein Kraftobjekt erträumen und in die Wirklichkeit bringen	224
Die Traumschatulle oder Traumbox.....	226
Der Traumfänger	228
Schlusswort	232
Danksagung	235
Literaturverzeichnis.....	237
Über die Autorin	239
Bildnachweis	240