

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	12
Persönlicher Weg .....	14
Vorwort .....	18
Traumgeschichte – die Geschichte des Traums .....	21
Naturvölker und Schamanentum .....	26
• Aborigines .....	27
• Schamanismus.....	29
Weltreligionen, Mythen und Epen.....	31
• Die Sumerer .....	31
• Das alte Ägypten.....	32
• China.....	33
• Indien.....	34
• Buddhismus.....	35
• Tibetische Bön-Tradition und tibetischer Buddhismus .....	36
• Zen-Buddhismus .....	37
• Die alten Germanen.....	38
• Das antike Griechenland.....	39
• Christentum.....	40
• Islam .....	41
• Geheimgesellschaften und Mystiker.....	41
Moderne Traumanalyse.....	43
• Carl Gustav Jung.....	44
Träumen, unsere zweite Natur .....	46
Die Aufgaben des Traums.....	50
• Zeichen senden.....	52
• Spiegelung der inneren Realität .....	52

• Aufarbeitung des Alltagsgeschehens – Reflexion....	52
• Reinigungs- und Läuterungsprozess.....	52
• Einweihungsweg.....	52
• Aufbau des Diamantkörpers, Hauchkörpers – unser zweites Gesicht.....	53
• Aufbau von Heilenergie .....	53
• Eins werden .....	53
Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit ...	54
• Schwingung und Dichte .....	55
• Zeit und Raum .....	56
• Gravitation und Rotation.....	57
• Farben.....	58
• Gestalt und Form .....	58
• Sprache und Ausdruck.....	59
Das Land der Träume .....	60
Wie Träume entstehen .....	62
Die Elemente .....	64
In Farbe träumen .....	71
Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale .....	73
Verbundenheit im Traum .....	73
Kathartisch-samsarische Träume .....	75
Angstträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen.....	78
• Begierdeträume.....	78
• Erinnerungsträume .....	78
• Fall- und Flugträume .....	79

• Erotische Träume .....	79
• Tier-, Ungeheuer- und Reptilienträume.....	79
• Warnträume.....	80
Albträume, Nightmare .....	81
Nachtangst, Nachtschrecken .....	85
• Symbolische Albträume .....	86
• Zeitschleifen.....	87
• Flucht- und Verfolgungsträume .....	88
• Einbruchsträume.....	90
• Wiederholungsträume .....	91
• Angstträume von Verlust, Tod, Mangel .....	92
• Karmische Albträume .....	94
• Weitere Formen von Albträumen.....	96
Wunschträume.....	98
Halbschlaf/Ammenschlaf .....	100
Tagträume.....	102
Tiefschlaf.....	104
Symbolträume.....	105
Präluzides Träumen .....	108
Luzide Träume/Klarträume .....	110
Wahrträume.....	112
Telepathische Träume .....	114
Prophetische Träume/Weissagungsträume .....	116
Offenbarungen.....	120
Ätherprojektion .....	122
Astralprojektion oder Exosomatose .....	124
Astralkatalepsie .....	128
Ritueller, zeremonieller und magischer Träume .....	130
Tempelschlaf.....	133
Jenseitsträume.....	136

Karmische Träume .....	138
Schamanische Träume .....	140
Zweite Aufmerksamkeit.....	143
 Verschiedene Traumwelten .....	 147
Die sechs Daseinsbereiche im buddhistischen Weltbild .....	 150
Die Kabbala .....	151
Der schamanische Weltenbaum .....	152
Die verschiedenen Sphären .....	154
Spiritualsphäre.....	154
Mentalsphäre .....	156
Astralsphäre .....	157
Was passiert, wenn wir schlafen? .....	160
• Die REM-Schlafphasen und NonREM-Schlafphasen.....	 161
• Vier Stadien der Schlafaktivität .....	163
• Schlafsequenzen.....	165
 Deutung von Traumsymbolen .....	 167
Was ist ein Symbol? .....	167
Wichtige Symbole, die mit dem Träumen in Verbindung stehen .....	 170
Traumdeutung .....	175
Symbole in der spirituellen Praxis .....	188
Mögliche Bedeutung der Farben im Traum .....	189
Richtungen im Traum .....	195
Erklärung für Träume, die Krankheiten anzeigen.....	197
• Befragung – Beobachtung – Abtasten.....	198
• Träume, die Schwerkranke träumen und die den Tod ankündigen können.....	 201

Wissenswertes über den Schlaf .....	204
Wieviel Schlaf braucht ein Mensch? .....	205
Was sind Schlafstörungen? .....	205
• Unruhiger Schlaf (Schlafapnoe).....	206
• Zu viel Schlaf (Narkolepsie).....	206
• Schlafwandeln (Somnambulismus).....	207
• Überflutung mit Traumbildern.....	208
Dinge, die einen gesunden Schlaf fördern.....	209
 Traumpraxis .....	212
Das Traumtagebuch .....	213
Vorbereitung auf den Schlaf .....	216
• Reflexion/Abschließen des vergangenen Tages....	217
• Waschungen/Warmes Fußbad, Fußsalbung .....	218
• Wasser trinken.....	219
• Schlafumgebung gestalten .....	219
• Sich in weißes Licht hüllen.....	219
• Fragen.....	220
• Beten .....	221
• Gebet zum Schutz .....	221
Der nächste Morgen .....	222
Geistige Ausrichtung oder Die Hallen der Weisheit ...	223
Mit Albträumen arbeiten.....	228
Techniken der Traumpraxis .....	232
• Wie kann man Energie aufbauen? .....	234
• Aufwachen aus unliebsamen Traumsituationen...	235
• Schutz und Kraft .....	236
• Schutztechniken gegen dunkle Träume .....	236
• Techniken zur Einleitung von Klar- oder Wachträumen .....	237
• Möglichkeiten, Klarträume anzuwenden .....	237

• Persönliche Kraft aufbauen .....	238
• Affirmationen .....	240
• Kristallvisualisation.....	242
• Der Buddhaschlaf .....	244
• Visualisieren der Hände .....	246
Ätherprojektion und Astralprojektion .....	249
• Spiegeltechnik .....	249
• Energiekörperprojektion.....	251
• Traumyoga.....	255
Der Traum des Schamanen und der Schamanin.....	257
• Die Schöpferkraft ehren und etwas darbieten.....	260
• Eine Technik zur inneren Heilung .....	261
• Sich in der Natur mit Energie aufladen und Kraft gewinnen .....	262
• Sich in eine Pflanze, in einen Ort hineinträumen ...	264
• Ein Kraftobjekt erträumen und in die Wirklichkeit bringen.....	267
• Die Traumschatulle .....	269
• Der Traumfänger.....	271
Schlusswort .....	275
Quellennachweis .....	278
Über die Autorin .....	280