

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
Angsträume, 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, Nachtmare	81
Nachtangst, Nachtschrecken	85
• Symbolische Albträume.....	86
• Zeitschleifen.....	87
• Flucht- und Verfolgungsträume	88
• Einbruchsträume.....	90
• Wiederholungsträume	91
• Angsträume 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
Rituelle, zeremonielle und magische 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 Schwerkranken 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, Klarräume 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