

Szene 079 - Fünf Träume - 2017

Im September 2017 während meiner Wanderung hatte ich eines Morgens in Rottweil fünf merkwürdige Träume, die ich hier reflektiere. In allen fünf Träumen ging es meines Erachtens darum, meine eigene Wahrnehmung zu hinterfragen.

Traum 1: Psychokinese

manifestester Trauminhalt

Ich sah, wie sich auf einem Esstisch Gegenstände bewegten, zunächst ein Teelöffel. Ich fragte mich im Traum, ob dies real sei oder Einbildung. Es gelang mir danach anscheinend auch, andere Teile auf diesem Tisch nur durch meinen Willen zu bewegen. Ich rätselte im Traum darüber, ob ich die Fähigkeit der Psychokinese erreicht hätte, oder ob ich mir die Phänomene nur einbildete.

Also erschien im Traum meine ältere Tochter und zeigte sich genauso erstaunt: sie holte ihr Handy heraus, um das Phänomen zu filmen. Jetzt bewegten sich vier große Teile, Kochlöffel, Pfannenschaber usw. Diese großen Teile richteten sich auf, sie lehnten sich alsdann an einen Topf an, schließlich – dann als ich nicht mehr diese fixierte, sondern meine Tochter ansah, also meine Willenskraft nicht mehr gerichtet war – fielen sie um.

Da meine Tochter das filmte, stieg in mir der Gedanke auf, dass dies dann wohl ein reales Phänomen sein müsse. Gleich zog ich das aber wieder in Zweifel. Vielleicht ist auch meine Wahrnehmung davon, dass meine Tochter filmt, nur eine Einbildung. Vielleicht ist sie gar nicht da, und ich habe sie in meiner Einbildung nur herbeizitiert, um eine Zeugin zu haben. Möglicherweise hat es meine Tochter nie gegeben und ich bilde mir nur ein, eine Tochter zu haben, damit ich diese hier herbei zitieren kann, um das in Wirklichkeit gar nicht existente Phänomen zu filmen. Möglicherweise gibt es nicht einmal den Tisch. Vielleicht träume ich das alles nur. Aber vielleicht gibt es auch den Träumer gar nicht und meine Existenz ist nur ein Traum.

Versuch einer Deutung

Ich habe mich in letzter Zeit häufig mit der Wahrnehmungssituation beschäftigt. Mein letzter Vortrag in Gelnhausen ging um die fünf Sarvatragas, die fünf Faktoren, die bei Wahrnehmung immer auftreten. (Ich komme darauf am Ende dieses Berichtes zurück.) Einer davon ist manasikara, was eigentlich nur „Erwägen“ heißt, ich ziehe jedoch die Übersetzung „egoistische Inanspruchnahme“ vor, denn dieses Erwägen ist immer eine Nützlichkeits erwägung, und so lange wir noch an ein festes, abgetrenntes Ich glauben, bezieht sich diese Nützlichkeits erwägung darauf, inwieweit das Objekt MIR nützt.

Wenn ich also in meinem Traum einen Teelöffel sehe, so wäre die konventionelle egoistische Inanspruchnahme dann da, wenn in mir der Gedanke aufsteige: „Oh, ich kann mir einen Fruchtjoghurt aus dem Kühlschrank holen und ihn mit diesem Löffel essen.“

Ich bin jedoch Buddhist. Mein Ziel ist es, auf dem spirituellen Weg fortzuschreiten. Ein Nebeneffekt des Fortschreitens auf dem spirituellen Weg ist die Entwicklung paranormaler

Phänomene, beispielsweise der Psychokinese. Wenn ich also durch Willenskraft Phänomene bewegen könnte, würde ich daran erkennen können, dass ein spiritueller Fortschritt in mir stattgefunden hat. Wenn ich also einen Teelöffel nur mit meiner Willenskraft bewegen könnte, hätte ich einen Beweis für eine spirituelle Erreichung, da Psychokinese eben als Nebeneffekt davon auftritt. Das Sehen der autonomen Bewegung eines Löffels wäre also für mich ein tolles Ergebnis.

In meinem Traum aber freue ich mich nicht darüber, sondern zweifle diese Erreichung sofort an. Ich frage also: Ist es nicht pures Wunschdenken, ich hätte eine spirituelle Erreichung?

Auch die Beweise, die ich in meinem Traum dafür zu beschaffen versuche: meine Tochter beispielsweise, die das auch sieht, werden von mir sofort wieder in Zweifel gezogen. Das bedeutet m. E. einerseits, dass ich mir spirituelle Fortschritte sehr stark wünsche. Andererseits aber auch, dass ich daran zweifle, fortgeschritten zu sein.

Es geht also um einen doppelten Zweifel: einerseits daran, ob die Dinge wirklich so sind, wie ich sie wahrnehme, andererseits an meinen spirituellen Fortschritten.

Die Dinge „wirklich so zu sehen, wie sie sind“ - also nicht kontaminiert von egoistischer Inanspruchnahme (manasikara), sondern allein von weisem (egofreiem) Erwägen (yoniso manasikara) ist ein Zeichen von yathabhuta-nana-darsana „Sicht und Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind“ also von etwas, was mit dem Stromeintritt (der untersten Stufe der Heiligkeit) verbunden ist.

Hätte ich also im Traum nicht daran gezweifelt, dass ich Psychokinese beherrsche, wäre das ein Hinweis darauf gewesen, ich könnte Stromeintritt erlangt haben. Diese Anmaßung hat der Zweifel daran, ob die Dinge so sind, wie ich sie sehe, deutlich zurückgewiesen.

Dass ich meine ältere Tochter als vermeintliche Zeugin herbeizitiert habe, zeigt meines Erachtens, dass ich mental noch (oder wieder?) sehr an meiner Familie hänge.

Weitere Assoziationen

Löffel – erinnert an den Spruch „vom Löffel abgeben“, was ein Todessymbol ist, dazu passt auch, dass die Küchenutensilien zum Schluss umfallen, als sie meiner Konzentration entglitten.

Küche - gilt als Herzstück des Lebens, sie kann auch die Mutter symbolisieren, in meinem Fall vielleicht die Großmutter, der ich früher in der Küche half, und die in meiner Erinnerung als spirituell fortgeschrittene Frau (Archetyp des „weisen Alten“) gilt. In spiritueller Hinsicht gilt die Küche als Ort der Transformation.

Filmen (der Geschehnisse): Filmen steht in Träumen gewöhnlich für die Erschaffung einer anderen Realität. Das bedeutet in diesem Fall, dass ich mich frage, ob meine Wahrnehmung der Realität entspricht.

Traum 2: Empathie

manifestester Trauminhalt

Ich war im Gespräch mit Bodhimitra, meinem privaten Präzeptor, also demjenigen, der mich in meinem Ordinationsprozess unterstützt, aber auch beurteilt. Er erkundigte sich mitfühlend nach der winzig kleinen Verletzung auf meiner rechten Wange, die in Wirklichkeit nicht größer war als ein Pickel. Ich berichtete darüber, obwohl das wirklich eine Lappalie war.

Plötzlich jedoch wurde ich Gewähr, dass Bodhimitra eine sehr viel größere Verletzung im Gesicht hatte, ja dass er einen dicken Plastikverband ums Gesicht und über die Nase trug, aus seiner Nase kam ein dünner Plastikschlauch. Ich war bestürzt, wie er meine kleine Verletzung bemerkt hatte, ich jedoch das völlig augenscheinliche Leiden von ihm ganz übersehen hatte.

Ich fragte ihn erstaunt, ob diese Verletzung, dieser Verband, schon die ganze Zeit da gewesen sei, weil ich es nicht glauben konnte, das übersehen zu haben. Jetzt wuchs dieser Verband auch noch, er ging auch um Kinn und über die Stirn um den ganzen Kopf. Ich fragte erneut, ob das alles schon zu Beginn unseres Gesprächs dagewesen sei, weil ich mir dies absolut nicht vorstellen konnte.

Bodhimitra bejahte und ergänzte, dass das ja ein vergleichsweise kleines Problem sei, verglichen mit seinem linken Arm.

„Deinem linken Arm? Was ist mit deinem linken Arm?“

„Nun, er fehlt, das hier ist eine Prothese!“

Und wie um dies zu bestätigen, riss er die Prothese heraus. Sie war mit einem Kugelgelenk in der Schulter verankert, das Abreißen des Armes bereitete ihm Schmerzen, und ich wollte ihn daran hindern.

„Aber nein, Horst, du sollst doch endlich sehen, wie es ist.“

Jetzt hielt er die Prothese in seiner rechten Hand. Wie kam es nur, dass mir zuvor nicht aufgefallen war, dass der Arm eine Prothese ist? Er war auffallend bunt und sah aus wie ein Roboterarm, war aus Metall und mit vielen Plastik- und Elektrodrähten.

Versuch einer Deutung

Offensichtlich geht es wieder um meine Wahrnehmung. Ich hatte nicht wahrgenommen, was mit meinem Gegenüber ist. Es geht aber auch um Empathie. Selbstverständlich erkundigt man sich bei einem Freund, wie es ihm geht, wenn er leidet. Bodhimitra hat dies in meinem Traum bei einer winzigen Verletzung in meinem Gesicht gemacht, ich bei der viel größeren an ihm nicht. Auch das ist ein Zeichen egoistischer Inanspruchnahme. Ich war von der Frage nach meinem Befinden so angetan, dass ich völlig empathielos Bodhimitras Leiden übersah.

Dies scheint ein Hinweis darauf zu sein, dass ich meine Empathiefähigkeit für nicht genügend entwickelt halte. Ein erfahrener Buddhist – Bodhimitra – ist da viel sensibler.

Es kann aber auch ein Hinweis darauf sein, dass ich mich tatsächlich zu wenig um

Bodhimtra kümmere. Er hatte vor Monaten eine Operation und ich habe seitdem nur ein oder zwei Mal mit ihm gesprochen, und auch da war es wohl nicht in erster Linie die Sorge um sein Wohlergehen, was mich zu den Telefonaten veranlasste.

Dieser Traum kritisiert also ganz eindeutig meine mangelnde Empathie. Er zeigt mir, dass Anspruch und Wirklichkeit hier noch weit auseinander klaffen.

Nachdem im ersten Traum meine Tochter – ein Familienmitglied – aufgetreten ist, erscheint nun mit Bodhimitra ein Vertreter meiner spirituellen Gruppe, meiner Sangha. Gewissermaßen zeigt dies auch auf, dass ich zwischen zwei moralischen Loyalitäten stehe, der Familie und der Sangha.

Ich habe Bodhimitra vor einer Woche gesehen. Ich hatte den Eindruck, dass er deutlich besser aussieht, als vor einiger Zeit und habe ihm das auch gesagt. Er schien sich allerdings nicht so zu fühlen. Möglicherweise hat auch diese Fehleinschätzung dazu geführt, dass ich im Traum der Meinung war, einfach nicht genau genug hinzusehen, um das Leid anderer zu bemerken.

Der fehlende Arm ist meines Erachtens ein Hinweis, dass Bodhimitra ein Problem mit einer anderen Extremität hat, mit dem Bein. Das ist besonders eklatant aufgetreten bei einem Spaziergang, den wir vor einem Jahr in Gelnhausen gemacht haben. Auch dort war ich wohl nicht aufmerksam genug auf seine physische Befindlichkeit. Im Traum zeigt sich das daran, dass er sich die Prothese unter Schmerzen ausreißt, um mir etwas zu verdeutlichen: ich bin an seinen Schmerzen schuld. Auch hier also ein ganz selbstkritischer Unterton.

Traum 3: Gleichmut

manifestester Trauminhalt

Da sind zwei Boxen, so eine Art Ställe, und davor ein gemeinsam umzäuntes Gehege und Menschen, die davor stehen. In diesem Gehege, aber derzeit noch in ihren Ställen versteckt, sollen Tiere wohnen: im linken viele Meerschweinchen, im rechten das böse Monstertier.

Das ist gefährlich! Wenn die Tiere herauskommen, wird das Monstertier Meerschweinchen fressen. Welch absurde, gemeine Versuchsanordnung!

Da kommt das böse Tier aus dem Stall, es sieht aus wie ein Fischotter mit einem Wolfsgesicht. Zum Glück sind keine Meerschweinchen draußen, doch ein anderes Tier kommt von irgendwo her, vielleicht eine Gans. Das böse Tier reißt die Gans und bringt sie in seinen Stall. Damit dürfte es erst einmal beschäftigt sein, die Meerschweinchen, die jetzt aus ihrem Stall ins Freigehege strömen, dürften in relativer Sicherheit sein.

Doch nein! Das böse Tier kommt erneut und verbeißt sich in eines der Meerschweinchen. Jetzt werden diese größer und werden zu Kaninchen. Das böse Tier zieht das eine Kaninchen in seinen Bau, während die anderen Meerschweinchen (ja, jetzt sind sie wieder Meerschweinchen!) versuchen, in ihren eigenen Stall zu kommen, in Sicherheit. Es gibt ein großes Gedränge vor der viel zu engen Tür.

Ich gehe irgendwo entlang, meine jüngere Tochter ist dabei. Wir unterhalten uns über das Gesehene. Ich sage, es mache mich wütend, ich hätte gewünscht, ein Gewehr zu haben, um dazwischen zu gehen.

„Aber Horst, ich hätte gedacht, du hättest inzwischen mehr Gleichmut entwickelt. Aber ein Gewehr - das ist doch Hass pur.“

„Ja, ich weiß, das ist nicht gut. Aber ich sage es dir trotzdem, gewissermaßen auch als Eingeständnis von Fehlern, ich will kein Bild von mir erzeugen, das nicht der Wahrheit entspricht.“

„Armer Daddy, praktiziert schon so viele Jahre bei den Buddhisten und ist immer noch nicht weiter, will die Dinge immer noch mit Gewalt lösen.“

Versuch einer Deutung

In diesem Traum tritt bei mir Empathie auf, aber es fehlt der Gleichmut, ich bin anfällig für Hass. Ich bin offensichtlich ein Hasstyp.

Meerschweinchen waren meine Lieblingstiere, seit ich als Jugendlicher ein Meerschweinchen namens Himbi Moloch hatte. Auch dort gab es ein böses Tier als Gegenspieler, die Katze.

Als ich einmal im Rahmen der Kriegsdienstverweigerung eine psychische Macke simulieren wollte, erzählte ich beim Rohrschachtest dauernd etwas von bösen Katzen und gejagten Meerschweinchen. Dieses Thema wird hier aufgegriffen. Dies scheint mir ein Hinweis darauf zu sein, dass ich mich damit auseinandersetze, ob ich eine psychische Macke habe. In den Zusammenhang mit der Kriegsdienstverweigerung passt auch das Gewehr, das ich mir wünsche.

Andererseits gab es ein Erlebnis mit meiner jüngeren Tochter und Meerschweinchen, das meine Beziehung zu ihr sehr belastete. Auch meine Tochter hatte als Jugendliche Meerschweinchen. Ich erläuterte ihr, wie man die Meerschweinchen am besten vor der Katze schützen kann. Sie ignorierte jedoch meine Hinweise auf besserwisserische Art (Pubertät), was dazu führte, dass die Katze mindestens eines der Meerschweinchen zerriss. Kein Wunder also dass diese Tochter in dem Traum auftritt.

Sie ist jedoch nicht mehr der störrische besserwisserische Teenager von damals, sondern erscheint hier als weise Person. Diesmal habe ich – selbstkritisch wie ich in diesen Träumen zu sein scheine – die Rolle des infantilen Trotzkopfes. Da ist Hass auf den Feind (das „böse Tier“), ich wünschte mir ein Gewehr. Das reflektiert meine Realität. Ich bemerke immer einmal, wie in mir Hass und Wut aufsteigen. Wie auch in mir etwas ist, das ich ansonsten nur bei spirituell überhaupt nicht entwickelten Wesen sehe, diese „Rübe-ab-Mentalität“ der scheinbar einfachen und endgültigen Problemlösung.

Ich gestehe diese Mentalität im Traum ein: „Ich wünschte, ich hätte ein Gewehr!“ Meine jüngere Tochter, die eine deutlich stärker entwickelte spirituelle Ader hat als meine beiden anderen Kinder, erscheint hier in der Rolle der weisen Frau.

Allerdings muss ich auch sagen, dass ich bei aller Unvollkommenheit doch im Traum das „Eingeständnis von Fehlern“ übe, eine spirituelle Übung, die sehr wichtig ist. Und ich übe dieses Eingeständnis nicht gegenüber einer hochstehenden spirituellen Autorität, sondern gegenüber der Tochter, der ich früher einen fatalen Fehler vorgeworfen hatte.

Warum sich die gefährdeten Meerschweinchen vorübergehend in Hasen verwandelten, weiß ich nicht. Ich nehme an, das ich einfach ein größeres Tier suchte, um das Unheil noch größer erscheinen zu lassen. Meerschweinchen und Kaninchen werden immer mal zusammen gehalten und kuscheln sich auch aneinander. Offensichtlich sollte diese körperliche Empathiefähigkeit bei den Opfern noch unterstrichen werden.

Weitere Assoziationen

*Diese **Verwandlung** könnte allerdings als Bezug zu meiner Person gedeutet werden. Schon Meerschweinchen sind Tiere, zu denen ich aufgrund persönlicher Erlebnisse sehr zugeneigt bin. Der Hase ist das Symboltier des „Jahres des Hasen“, 1951, mein Geburtsjahr. In diesem Fall sehe ich also nicht nur eine Gefährdung des bösen Tieres für meine Lieblingstiere, sondern auch für mich selbst.*

***Haustiere** werden in der Traumdeutung als eigene Persönlichkeitsanteile gesehen. Diese Persönlichkeitsanteile werden hier als gefährdet, als verletztlich dargestellt. Der Hase steht traditionell für Intuition und spirituelle Einsicht. In diesem Traum wird allerdings ein Element dieser spirituellen Einsicht durch „das Böse“ getötet.*

***Das böse Tier** war eine Mischung aus Otter und Wolf. Der Otter steht in der Traumdeutung für Erfindungsgabe, der Wolf für Bedrohung, Töten wird in spirituellen Träumen als Opferdarbringung gesehen. Dazu passt, dass es einen buddhistischen Mythos gibt, in dem sich ein Hase opfert. Vielleicht sehe ich mich, „der aus dem Jahr des Hasen“, als denjenigen an, der sich für die Meerschweinchen, die in meinem Traum kopflos wie die Lemminge agieren, opfere. Dazu würde passen, dass ich in letzter Zeit manchmal den Eindruck habe, dass ich mein Leben versuche im Dienste der Allgemeinheit zu widmen (politisches Engagement, ÖkoBüro, Verbreitung der Lehre des Buddha) und bei dieser Gelegenheit das Leben an mir vorbei gegangen ist.*

Traum 4: massive Selbstzweifel **manifestester Trauminhalt**

Ich war auf einer Rolltreppe in einer großen Stadt mit riesigen Gebäuden und Türmen. Es erstaunte mich nicht, dass mit der gleichen Rolltreppe Menschen gleichzeitig sowohl aufwärts als auch abwärts fuhren. Ich hatte übrigens ziemlich viel Gepäck dabei, wie bei meinen Wanderschaften.

Was mich jedoch verwunderte, waren völlig unglaubliche Phänomene. Leute wuchsen plötzlich stark oder veränderten sich sonstwie. Und auch die Dinge reagierten, sobald ich sie ansah, und veränderten sich. Die Skyline schmolz bei meinem Anblick, die Hochhäuser verbogen sich wie Kerzen in der Sonne, nur schneller. Ein Turm machte einen Knoten in sich. Ich war völlig abgelenkt durch diese Phänomene, die sonst niemand zu bemerken

schien und sich vielleicht nur in meinem Kopf abspielten. Ich wollte nicht, dass diese Menschen merken, dass ich offensichtlich verrückt geworden bin.

Allerdings stieß ich immer wieder mit anderen Leuten auf der Rolltreppe zusammen und die Leute mockierten sich darüber. Plötzlich wurde ich Gewahr, dass alle auf der linken Seite gingen, nur ich ging rechts, ich verstieß offensichtlich gegen eine Verhaltensregel dieser Welt, die nicht meine war.

Also versuchte ich auf die linke Seite zu kommen, ich strauchelte dabei, stürzte. Mein Gepäck öffnete sich und alles mögliche viel heraus, ich lag jetzt vor dem unteren Ende der Rolltreppe, wollte mich aufraffen, aber konnte nicht: „Mein Tablet! Mein Laptop! Mein Beamer!“

Die Leute halfen mir und brachten die Sachen. „Mein Beamer fehlt, hat einer von euch meinen Beamer?“ Bei dieser Beschuldigung verfinsterten sich die Mienen der Leute und mir fiel ein, dass ich gar keinen Beamer dabei hatte. Ich sagte es. „Er ist verwirrt!“ - „Verrückt.“

Ich lag auf dem Boden, auf dem Rücken wie ein Käfer, wackelte noch etwas mit den Beinen, konnte mich nicht mehr artikulieren. „Man muss einen Krankenwagen rufen.“ Ich sehe es ein, obwohl ich nicht weiß, ob dieser mich in ein Krankenhaus oder in eine Irrenanstalt bringen wird. Da kommt der Krankenwagen. Es fängt an zu regnen. „Regen? Dann kann der Krankenwagen nicht fahren!“

Ich denke, es ist besser so, es ist besser zu sterben als in einer Anstalt dahin zu vegetieren. Eine große Ruhe überkommt mich. Dann verblasst alles und es wird dunkel. Das große Schweigen. Ruhe, herrliche Ruhe.

Versuch einer Deutung

Der Traum verlässt wieder die Ebene der Empathie und des Gleichmutes, also der brahma viharas (Göttliche Weilungen) und knüpft deutlich an den ersten Traum an: wieder verändern sich die Dinge, sobald ich sie betrachte. Doch während beim ersten Traum noch Selbstzweifel hinsichtlich möglicher Erreichungen einen gewissen positiven Unterton haben, scheint es hier eindeutig: ich habe massive Wahrnehmungsstörungen, ich muss verrückt sein.

Die Veränderungen, die ich in der Umwelt sehe, sind heftiger. Hatte ich bei Traum 1 noch an die Möglichkeit von Psychokinese gedacht, so erinnert diese Szene (außer dem Ende) an einen schlechten LSD-Trip. Ich gebe mir selbst die Antwort: Horst, du siehst die Dinge nicht, wie sie sind.

Dann ist da die Rolltreppe, sie erinnert an den zweiten Kreis von innen des bhava cakra. Dort werden Menschen dargestellt, die in Abhängigkeit von ihrem Karma absteigen oder aufsteigen. Ich bin auf der Rolltreppe nach unten.

Schließlich stelle ich fest, dass ich Schwierigkeiten bekomme, weil ich mich nicht regelkonform verhalte. Das könnte sich auf meine Schwierigkeiten im Ordinationsprozess

beziehen. Gleichzeitig zeigt sich, dass ich die Regeln nicht verstehe, dass „diese Welt“ mir fremd ist.

Und sobald ich versuche, mich anzupassen, strauchele ich, komme zu Fall. Ich bin plötzlich ganz unten angekommen, liege am Boden.

Ich habe alle meine Sachen verloren: Verlustängste. Gleichzeitig ist in der Sache mit dem Gepäck dargestellt, mit wie viel unnötigem Ballast ich noch herumlaufe, mit blöden modernen Geräten, vielleicht komme ich gerade deswegen ins Straucheln. Die Leute sind eigentlich hilfsbereit. Bei der Frage nach dem Beamer kommt allerdings eine implizite Anschuldigung gegen diese Menschen auf (hat den einer von euch geklaut?). Durch meine Anschuldigungen verwandele ich hilfsbereite Menschen in abweisende.

Ich liege auf dem Rücken wie ein Käfer. Das ist eindeutig ein Zeichen meiner eigenen Hilflosigkeit. Ich brauche Hilfe: den Krankenwagen. Aber es regnet. Die Hilfe kann nicht stattfinden, aus Gründen die niemand zu vertreten hat: das Wetter (höhere Gewalt – act of god).

Dann fällt noch meine Schicksalsergebenheit auf. Ich bin nicht bereit, um mein Leben zu kämpfen. Ich kann mich mit meinem Tod anfreunden. Kann ich mich wirklich mit meinem Tod anfreunden? Nun, offensichtlich ja, aber wohl nur in einer schmerzfreien Variante.

Weitere Assoziationen

Stadt: Sie steht im Traum für die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Diese Stadt aber verändert sich. Ich jedoch ziehe in Betracht, dass die Stadt zwar die gleiche ist wie zuvor, sich aber meine Wahrnehmung verändert. Auch das beziehe ich auf meinen Ordinationsprozess. Bei spirituell engagierten Menschen steht die Stadt häufig für die spirituelle Gemeinschaft. Die Bewohner dieser Stadt haben in meinen Augen merkwürdige Regeln (links gehen, England, wo ich im Ordinationsprozess hingehen sollte!). Es gelingt mir nicht, mich diesen Regeln anzupassen. Es geht abwärts, ich strauchele, komme zu Fall. Die Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft sind zunächst hilfsbereit. Durch eine implizite unberechtigte Beschuldigung (einer hat meinen Beamer geklaut) werde ich aus der Gruppe ausgestoßen. Die Sache endet mit meinem Tod.

Treppe: steht im Traum für etwas, das der Träumende unternehmen muss. Die Rolltreppe zeigt demnach, dass ich objektiv nichts unternehme, sondern auf einen Automatismus hoffe. Für mich geht es abwärts, für andere – auf der gleichen Rolltreppe – aufwärts. Zum Schluss liege ich hilflos an Boden, schicksalsergeben. Möglicherweise ist der Tod ein Zeichen dafür, dass ich den Ordinationsprozess aufzugeben bereit bin.

Gepäck: Steht im Traum häufig für eine vergangene Verletzung oder ein Trauma. Das würde recht gut zu meiner oben geäußerten Rolle im Ordinationsprozess passen.

Traum 5: Buddha

manifestester Trauminhalt

Ich bin unterwegs, auf Reisen, und in einer Pension untergekommen. Andere Leute sind

auch in dem Gebäude, unter anderem Familienmitglieder von mir, aber ich habe ein Zimmer für mich allein. Ich will gerade in mein Bett gehen, da wird mir eine Verkündung zuteil: „Ein Kind ist heute geboren, gehe hin und begrüße es!“



Ich gehe aus meinem Zimmer, und tatsächlich, im nächsten Raum liegt auf einem roten Samttuch auf einer Art Tisch oder Altar ein Baby mit sehr weißer Haut. Oh, denke ich, es ist nackt, es wird frieren, ich muss mich um es kümmern. Doch sowie ich die Hände danach ausstrecke, fängt das Baby an zu schrumpfen, oder besser gesagt: sich zurück zu entwickeln. Es wird kleiner und wird zum Fötus, es durchläuft die Entwicklungsstadien rückwärts. Als es keine 10 cm mehr groß ist, wird es erst zu etwas unbestimmbarem anderen, dann verwandelt es sich in eine Buddhafigur, es sieht jetzt aus wie mein Reisebuddha (Bild), nur in strahlendem Weiß. Der Buddha steht jetzt auf diesem roten Schrein. Ich bin verwundert und möchte zu meiner Mutter, die auch in dem Haus ist, in einem anderen Zimmer.

In diesem Moment sehe ich durch die Fenster, dass Menschen mit Tablets in der Hand draußen sind und versuchen herein zu schauen. Ich bemerke, dass ich noch nicht vollständig bekleidet bin, trage nur ein T-Shirt, ein Hemd, das vorne offen ist, also nicht zugeknöpft, und einen Hut. Aber ich habe weder eine Hose an noch eine Unterhose. In diesem Moment öffnet sich die Tür und die Leute mit den Tablets in der Hand, auf denen sich ihr Frühstück befindet, strömen in den Raum. Tatsächlich, jetzt bemerke ich es, ich bin im Frühstücksraum des Hotels. Und ich bin halbnackt, versuche meine Blöße zu bedecken und in mein Zimmer zu gelangen. Die Leute starren mich an, ich kann in ihren Blicken lesen: „Da ist ein Verrückter!“

Versuch einer Deutung

Es wird an das Motiv vom vierten Traum, dass ich auf der Reise bin, angeknüpft, und es wird auf die Sache mit der Familie angeknüpft. Da ist offensichtlich eine durchgehende Suche nach Familie, aber es wird auch an die buddhistischen Motive der vorigen Träume Bezug genommen und auf meine Wahrnehmungsstörungen (das Kind verändert sich, ich weiß nicht, dass ich im Frühstücksraum bin). Es scheint so, dass in diesem letzten Traum alle früheren Elemente aufgenommen und verknüpft werden, gerade so als ginge es darum aus verschiedenen Einzelinstrumenten ein Orchester werden zu lassen.

Anfangs bin ich allein im Zimmer, aber ich weiß, dass ich nicht allein bin, das andere Menschen im Haus sind, ja das dort irgendwo auch meine Familienmitglieder sind. Sie sind eigentlich erreichbar, ich müsste nur aus dem Zimmer und dorthin gehen.

Dann kommt diese merkwürdige Verkündung einer Stimme aus dem Off: „Ein Kind ist heute geboren!“ Das klingt nach der Verkündung der Geburt Jesu. Hier wird also ein spirituelles Moment hineingebracht und eine Aufforderung an mich, mich dieser Spiritualität zuzuwenden.

Ich gehe hin und sehe das Kind. Das Umfeld lässt mich assoziieren: Kind in der Krippe, Altar. Interessant ist das rote Tuch, rot ist die Farbe der Liebe, des Blutes und der Sangha. Mit roten Schreintüchern begeht man das Sanghafest, Rot ist auch die Farbe Amitabhas, der für Gnade steht. Ist durch göttliche Gnade ein Kind geboren?

Das Baby zeigt auch meine eigene Rolle in der Spiritualität: ein Anfänger. Mein Freund Aryamaitri sprach einmal von sich als Baby-Bodhisattva. So kann ich mich auch verstehen.

Da allerdings immer auch wieder der Familienbezug da ist: eines meiner Kinder war bislang noch nicht aufgetaucht, mein Sohn. Und der hatte 1984/85 den Spitznamen „Monsieur le bébé“.

Sobald ich mich diesem Kind zuwende, schrumpft es jedoch, es durchläuft die Evolution rückwärts. Wenn ich das mit dem Gedanken an meinen Sohn verknüpfe, so zeigt das meine Sorge, dass er sich seit seinem 20. Lebensjahr beruflich nicht weiterentwickelt hat, dass seine Chancen jetzt sehr viel schlechter sind als nach dem Schulabschluss, etwas, das mir in der Tat Sorge bereitet.

Wenn ich das Baby als Ausdruck meiner Spiritualität ansehe, dann ist diese Rückentwicklung auch ein alarmierendes Signal. Ich komme nicht weiter, im Gegenteil, aus dem Baby-Bodhisattva wird ein Bodhisattva-Fötus.

Wenn man an der Lehre Sangharaksitas von der spirituellen Evolution anknüpft, zeigt sich etwas Ähnliches: in meinem Traum verläuft die Evolution rückwärts. Andererseits verformt sich das Wesen zum Schluss in einen Buddha. Wird hier die uns inhärente Buddhanatur bloßgelegt, indem alle menschlichen Attribute abgestreift wurden?

Wenn man diese Entwicklung unter der christlichen Konnotation betrachtet, die ja auch in diesem Traum vorhanden war, dann wird das Jesuskind zurückentwickelt und der Kern der Lehre kommt heraus: ein buddhistischer Kern. Ein strahlend weißer Buddha wie Vairocana, der im Zentrum des buddhistischen Mandalas der Sieger steht. Und auch die Farbe rot macht ihren Sinn, sie steht für Amitabha, für metta, der Kern der Botschaft, mit der Jesus den christlichen Gott geschaffen und den alttestamentarischen zornigen Gott überwunden hat: Liebe und Gnade.

Alle anderen Attribute sind verschwunden: auf dem Schrein steht jetzt der Buddha auf einem Tuch, das die Farbe der Sangha trägt.

Doch gerade da tauchen neue Probleme auf: die Leute, sie stehen für das samsarische Leben, sie haben weltliche Bedürfnisse, sie wollen frühstücken. Diese Leute symbolisieren natürlich die weltlichen Bedürfnisse in mir und die drängen nun wieder in den Raum, machen meinen Meditationsraum zum Frühstücksraum, es wird mein Tempel entweiht, meine spirituellen Fortschritte sind bedroht.

Ich bin sehr verletztlich, ich schäme mich, ich bin ziemlich nackt, entblößt. Ich will einerseits doch zu meiner Mutter, dem umfassenden Familiensymbol, andererseits ist hier mein Meditationsraum. Die Menschen denken, ich müsse verrückt sein: der liegt fast nackt

im Frühstücksraum.

Dabei kommt eine Assoziation an das Jahr 1974 in Schottland in mir auf. Ich hatte mich aus meinem Zimmer ausgesperrt und musste im Schlafanzug durch den voll besetzten Frühstücksraum des Hotels. Das machte mir damals nichts, ich ging durch wie selbstverständlich, begrüßt die Leute. Anders in diesem Traum, hier herrscht eine große Unsicherheit.

Der Traum endet damit, dass ich es nicht schaffe, zu meiner Familie zu gehen, dass ich durch die Leute, diese Symbole des Samsara, verunsichert bin und dass ich mich einfach nur zurückziehen will, in mein Zimmer, das ist keine Flucht nach vorn, das ist Feigheit. Ich hätte mich ja auch nackt zur Meditation vor dem Schrein niedersetzen können und die Leute einfach ignorieren. Oder ich hätte halbnackt (symbolisch für verletztlich) zu meiner Familie gehen können. Der Traum lässt mich hier zurück. Noch ist keine Entscheidung gefallen. Will ich mich wirklich zurückziehen? Und dann? Was dann?

The day after

Damit endete der Traum. Aber er ist noch nicht wirklich beendet. Er hat mich tief verstört, und das begleitet mich den folgenden Tag über. Als ich an einer Mauer vorbeikam, saßen darauf zwei große Hunde. Oder waren es keine Hunde? Sind es vielleicht Porzellanfiguren? Nein, eben hat sich einer bewegt. Oder glaube ich nur, dass sich die Porzellanfigur bewegt hat? Ist da überhaupt etwas auf der Mauer? Oder ist da etwas, das



ich für Hunde halte? Sind das in Wirklichkeit Menschen, keine Hunde? Oder vielleicht Zinnsoldaten?

Und dann beim Autofahren an der Kreuzung. Es kommt keiner. Ich schaue vorsichtshalber nochmals: wirklich keiner! Was aber, wenn sich der „Keiner“ plötzlich in einen Radfahrer verwandelt? Oder wenn sich eine für mich unsichtbare Fliege in einen LKW verwandelt?

Der Glaube an die Wahrheit dessen, was ich wahrnehme, ist erschüttert. Wie sind die Dinge wirklich? Was ist die Wirklichkeit hinter den Dingen? Ist das weises Erwägen? Oder werde ich einfach nur verrückt?

Reflexionen zur Wahrnehmungssituation, Träumen und buddhistischer Traumarbeit

Pema Chödrön schreibt in „Meditieren - Freundschaft schließen mit sich selbst“ (München 2013, S.142):

„Sie könne das, was in Ihrem Körper, Ihren Gedanken und Ihren Emotionen geschieht nicht wirklich voneinander trennen. Mit Ihren Sinnenwahrnehmungen ist es genauso. Sie **hören ein bestimmtes Musikstück** oder ein bestimmtes Geräusch, und **sofort taucht eine starke Emotion** auf. Sie haben plötzlich eine visuelle Erinnerung, und **zusammen damit taucht eine heftige Geschichte auf** - all das ist ein einziges Konglomerat. Statt also zuzulassen, dass die Erfahrung dieses Konglomerats überwältigend und verwirrend für Sie wird, können Sie einfach einen Teil davon - **wirklich irgendeinen Teil davon - nehmen und ihn als Stütze** für Ihre Meditation verwenden.“

Im Buddhismus sprechen wir von den *sarvatragas*, den bei der Wahrnehmung immer gegenwärtigen fünf Faktoren (Kontakt, Gefühl, Erkennen, Intentionalität und egoistische Inanspruchnahme), diese Modell habe ich auf der folgenden Seite (in Anlehnung an Dhammalokas Buch: „Säe eine Absicht - ernte ein Leben“) dargestellt.

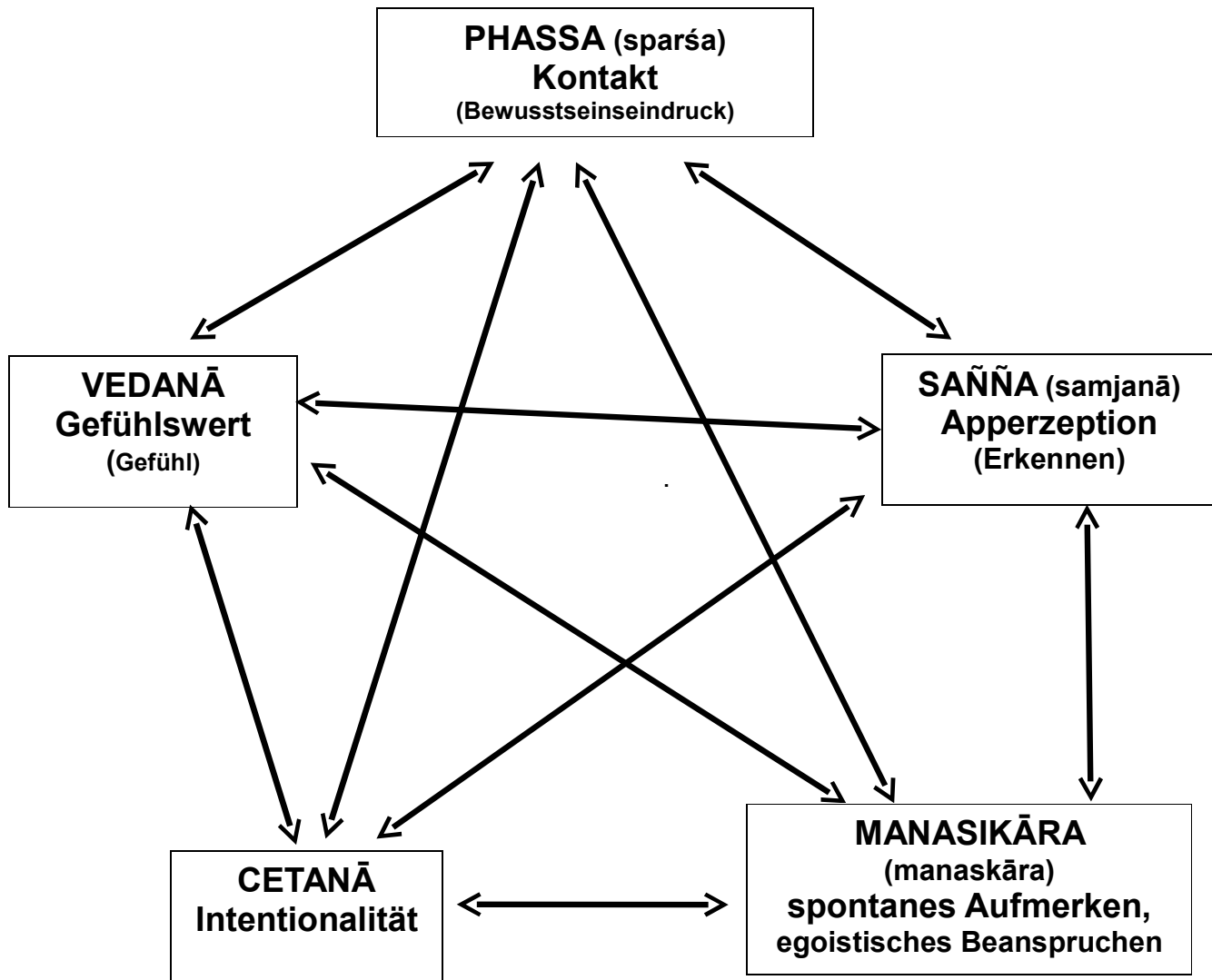
In den Beispiel von Pema Chödrön ist das Hören eines Geräusches *phassa* (Kontakt), die auftauchende Emotion *vedana* (Gefühl). Aber was passiert beim Erkennen, einem durchchecken von gespeicherten Eindrücken, um das im Kontakt erfasste Muster zu „erkennen“ (einem „Einrasten“: das ist es!)? Häufig, so ist mein Eindruck, wird bei der Suche und/oder dem „Einrasten“ ein „benachbartes“ gespeichertes Erlebnis „versehentlich“ mit angetippt, sodass es zum assoziativen Denken kommt, was zu *papanca* (ausuferndem diskursiven Denken - von Hölzchen auf Stöckchen kommen) führt.

Die „heftige Geschichte“, auf die Pema Chödrön hinweist, ist *cetana* (Intentionalität), ein unbewusster Wunsch, etwas aufzuarbeiten. Allerdings wird diese Aufarbeitung meist genau durch weiteres assoziatives Denken (*papanca*) verhindert. Und eben darum empfiehlt Pema Chödrön, „irgendeinen Teil davon zu nehmen und ihn als Stütze für die Meditation“ zu verwenden. Meditation bedeutet hier das, was Thich Nhat Hanh als „tiefes Sehen“ bezeichnet. Hier also besteht die Möglichkeit, genau diesen Teil (die heftige Geschichte) herauszufiltern und meditativ (tief hinschauend) zu betrachten und sich so nicht in *papanca* zu verlieren. Auf diese Weise gelangt man vom Pfad der unorganisierten (und ablenkbaren!) Aufarbeitung zum Pfad der gezielten Aufarbeitung durch „tiefes Sehen“.

Und die gleiche Chance besteht bei Träumen, an die wir uns erinnern. Der Traum ist *papanca*, assoziatives Denken. Wenn wir uns an die einzelnen Traumelemente erinnern, haben wir die Chance „tief zu sehen“ (eine analytische, nicht begriffliche und nicht konzeptuelle Betrachtung) und uns so nicht im *papanca* zu verlieren. Das denke ich, macht buddhistische Traumarbeit aus.

Sarvatragas

(allgegenwärtige Geistesereignisse der Wahrnehmung)



nicht: fünf Teile oder fünf Phasen

sondern: ein Ganzes mit fünf Aspekten bzw. Qualitäten

Zweck: die im Übergang vom diffus-halbbewussten Empfinden zum willentlichen mehr oder weniger absichtlichen, vielleicht sogar reflexiv-bewusstem Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln wichtigen Aspekte beleuchten

Wichtig, weil sich aus ihnen heilsame und unheilsame Qualitäten entwickeln, die entweder Richtung Erwachen oder zu Leiden führen