

DAS MYSTERIUM DES TRÄUMENS

CATHERINE SHAINBERG

Träume bieten uns einen einzigartigen Zugang zu vielen Ebenen des Bewusstseins. Catherine Shainberg stellt einen kabbalistischen Weg des Umgangs mit Träumen vor. Sie erzählt, wie sie nach langen, verschlungenen Wegen in Jerusalem ihre Lehrerin, Stammhalterin der ältesten kabbalistischen Schule, der „Kabbalah of Dreaming“ (Kabbalah des Träumens) gefunden hat. Bei ihr hat sie gelernt, wie ein Taucher in die Traumwelt einzutauchen und deren Schätze zu bergen, die von einem oberflächlichen Verstandes-Bewusstsein in eine grosse Tiefe führen.

Bewusstsein ist ein merkwürdiges Wort. Es legt nahe, dass bestimmte Aspekte von uns nicht bewusst sind. Auf der andern Seite befindet sich sein Gegenteil beziehungsweise seine Schattenseite – wie Gut und Böse auf dem Baum der Erkenntnis im Garten Eden – das, was Psychologen das Unbewusste nennen. Bewusstsein setzt Wahrnehmung voraus, was für die meisten von uns eine Aktivität der linken Gehirnhälfte bedeutet, die Fähigkeit, kausale Zusammenhänge wahrzunehmen, rational zu denken, zu beobachten, zu analysieren und unsere Erlebnisse in Worte zu fassen. Nach dieser Definition sind Babys und Hunde unbewusst. Doch jeder, der mit Kindern und Hunden Zeit verbracht hat, weiss, dass sie bewusst sind – sie empfinden bewusst Freude, wenn man ihnen Aufmerksamkeit schenkt, sie nehmen bewusst wahr, wie unangenehm Hunger ist, wie unangenehm es ist, wenn man nass ist oder friert. Sie als unbewusst zu bezeichnen, nur weil sie nicht reden können, würde bedeuten, dass einige unter uns bewussten Menschen deren Bedürfnisse und Rechte nicht ernst nähmen. Warum schliessen wir uns in dieser Polarität ein? Gibt es vielleicht andere, grössere Dimensionen des Bewusstseins? Wir wissen, dass es im Garten Eden noch einen anderen Baum gibt, den „Baum des Lebens“, einen zentraler Pfeiler, auf dem die Sphären des „Weisheitswissens“, des „Herzenswissens“, des „Bedürfnisses nach Erfolg“ und der „Fähigkeit der Manifestation“ existieren. Ist die Geschichte in der Bibel nur ein Märchen, oder gibt es tatsächlich einen anderen Weg – einen Weg, der nicht trennt, sondern verbindet –

der unseren Bezug zur Welt und zu uns selbst aufzeigt?

Stell dir einen riesigen Eisberg vor, dessen Spitze für das Bewusstsein steht. Alles, was unter Wasser ist, wird von Psychologen – auch von Jung – als das Unbewusste bezeichnet. Bewusstsein ist das, was wir verstehen, etwas Gutes, das uns dabei hilft, unser Leben zu meistern. Das Unbewusste hingegen hat einen Hauch von Geheimnis, gilt als gefährlich oder sogar böse. Es lebt im Schatten und ist nicht zugänglich. Nach dieser Definition laufen die meisten unserer Körperfunktionen losgelöst von unserem Bewusstsein ab und wir haben keinen Zugriff auf sie. Doch wir wissen auch, dass Yogis die Fähigkeit besitzen, willentlich ihren Herzschlag und die Körpertemperatur zu beeinflussen oder ihre Atmung zu verlangsamen, so dass man meinen könnte, sie würden für längere Zeit nicht atmen. Wenn sie dazu fähig sind – und es gibt eine Fülle an Forschung, die beweist, dass sie das sind –, dann bewegt sich diese Fähigkeit im Bereich der menschlichen Fähigkeiten. Wenn wir diese Tatsache akzeptieren, dann müssen wir uns selber eingestehen, dass Bewusstsein grössere Dimensionen umfasst, als wir zuerst angenommen haben. Natürlich stellt sich die Frage: „Wie machen die Yogis das? Wie verschaffen sie sich Zugriff zu dem Teil des Eisbergs, der sich unter der Wasseroberfläche befindet?“

Die Yogis sind nicht die Einzigen, die dafür bekannt sind. Von indianischen Schamanen aus Sibirien und Amerika, totekischen Brurros,

Curanderos, afrikanischen Hexenärzten, Sufi-Meistern und Kabbalisten – von ihnen allen wird gesagt, dass sie unterhalb der Eisbergspitze agieren. Was tun sie? Sie sind alle sogenannte „Hinübergeher“, Leute also, die in die Welt der Träume hinüberwechseln, eine Welt, die von vielen die „Andere Welt“ genannt wird. Sind sie bloss Menschen, die in Fantasien herumspielen und andere Menschen mit Illusionen unterhalten? Oder bedienen sie sich bewusst einer Kraft, die Manifestation möglich macht und die sie dazu befähigt, willentlich ihren Körper und ihr Schicksal in dieser Welt zu verändern?

Seit meiner Kindheit bin ich eine Träumerin. Ich bin in einer Familie von „Nicht-Träumern“ aufgewachsen und wurde ständig ermahnt, mein Leben nicht zu verträumen. Doch bereits als sehr kleines Kind „sah“ ich Menschen in meinen Träumen, ich reparierte die Bilder dessen, was in Schwierigkeiten zu sein schien, ich heilte Körper und brachte Seelen in den Himmel. Ich träumte in der Nacht und auch tagsüber, mit offenen Augen. Der Feldzug gegen mein Träumen nahm kein Ende, und so musste ich meine Aktivitäten verbergen, indem ich vorgab, sehr „bewusst“ zu sein. Ich war bewusst, aber nicht auf die Art, wie mir gesagt wurde. Meine Mutter wollte mich auf ein „seriöses“ College schicken. Doch stattdessen begann ich Kunstgeschichte zu studieren. Ich wusste, dass es nicht genau das war, was ich wollte, doch es war das, was dem, das ich wirklich wollte, am nächsten kam. Immer und immer wieder hörte ich eine leise Stimme flüstern: „Geh in den Mittleren Osten“. Ich ging. Ich war viermal in Ägypten, ich ging in den Libanon, nach Syrien und Jordanien. Dann hörte ich auf einmal: „Geh nach Israel.“ Anstatt nach Harvard zu gehen, wo ich ein volles Stipendium erhalten hätte, ging ich in einen Kibbuz in die Wüste Negev. Die Träume hörten auf und ich fühlte mich wie ein Fisch auf dem Trockenen. Was machte ich hier? Hatte ich meine Zukunft ruiniert? War das Träumen letztendlich nur eine Fantasie?

Eines Tages kamen ein paar Franzosen aus Jerusalem zum Kibbuz. Ich, selbst Französin, fragte sie, wie die französische Community denn

sei in Jerusalem. Man sagte mir, dass sie sich um eine noble Frau schare, die einen Salon führe. Ihr Name sei Colette, sagten sie mir. Mein Kopf explodierte in weisses Licht. Ich begann wieder zu träumen. Ich wusste, ich musste diese Frau treffen, doch ich wusste nicht warum. Ich nahm meine Reise wieder auf. Nach vielen Abenteuern schaffte ich es nach Jerusalem, wo ich sie treffen konnte. Sie fragte mich: „Was willst du?“ Ich wusste nicht, dass sie eine Lehrerin war, aber meine Traumstimme meldete sich: „Zeig mir, wie Bilder Menschen bewegen können.“ Sie sagte: „Ich habe lange auf dich gewartet!“

Die Reise, die in einem andern Kontinent ihren Anfang nahm und mich zu meinem Herzenswunsch führte, war nicht bewusst im Sinne, wie das Wort normalerweise gebraucht wird. Ich hätte nie zu Colette gefunden, wenn ich versucht hätte, dies bewusst zu tun. Ich folgte einer Traumstimme und fand die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen. Colette war, was ich suchte, aber nicht wusste, dass ich es suchte. Sie war eine gefragte Lehrerin, eine von gerade mal zwei weiblichen Kabbalisten in Israel zu jener Zeit. Sie war die Stammhalterin der ältesten kabbalistischen Schule, der sogenannten Kabbala of Dreaming (Kabbala des Träumens) bzw. Kabbala of Light (Kabbala des Lichts). Der Unterricht war geprägt von ihrem Vorfahren Isaac dem Blinden, einem Rabbi, der im 12. Jahrhundert in Südfrankreich gelebt hatte; er war der Erste, der das Wort Kabbala, das „empfangen“ bedeutet, brauchte. Später fanden wir heraus, dass meine Mutter in Oran, Algerien, schräg über die Strasse von Colette gewohnt hatte, dass sie auf die gleiche Schule gegangen waren, dass ein Vorfahre meiner Mutter in Posquieres ein Schüler von Isaac dem Blinden war, der dort seine Schule hatte! Bewusstes Verstandesdenken hätte das niemals erfinden können.

Ich halte meine Schüler dazu an, statt des Begriffs „Unbewusstes“ den Begriff „Unterbewusstes“ zu verwenden. Um sich Zugang zum Unterbewussten zu verschaffen, praktizieren die Kabbalisten das, was sie „Tauchen“ nennen. Wie Tiefseetaucher, die sich wach und am Leben

*Ich folgte einer Traumstimme
und fand die sprichwörtliche
Nadel im Heuhaufen.*

halten, indem sie den Sauerstoff einatmen, den sie in Flaschen auf dem Rücken tragen, lernen Kabbalisten, sich wach und am Leben zu halten, indem sie ihr bewusstes Denken als Hilfe zum Tauchen nutzen. Statt bewusste Gedanken ihren Geist durchdringen zu lassen, verlagern Kabbalisten ihre Aufmerksamkeit und werden sich ihrer Träume bewusst. Es handelt sich dabei um ein simples Prozedere, das am einfachsten nachts mittels eines Prozesses, der Reversing („Umschalten“) genannt wird, erlernt werden kann. Reversing wird im Bett ausgeübt. Die Augen sind dabei geschlossen, man liegt auf dem Rücken und die Hände liegen auf der Bettdecke. Du lässt deinen Tag rückwärts Revue passieren und begutachtest dein Verhalten tagsüber, bis du einschlafst – mit der Absicht, im Schlaf wach zu bleiben. Versuche, den exakten Moment des Einschlafens zu erwischen; er zeigt sich in einem physischen Zeichen – es ist für jeden und jede von uns anders –, das du nicht verfehlen wirst.

Bewege dich am Morgen beim Aufwachen nicht und lass deine Gedanken nicht deinen Geist durchdringen. Wenn du ruhig und still daliegst, wird dein Traum aus dem Unterbewusstsein auftauchen. Schreib ihn auf, denn wenn du ihn nicht in die Manifestation bringst, wird die Andere Welt ihn verschwinden lassen, und dann hast du ihn verloren. Wenn du deinen Traum aufgeschrieben hast, wirf einen Blick darauf. Kümmere dich nicht um die Interpretation. Aber wie Ereignisse in dieser Welt birgt auch dein Traum bestimmte Forderungen. Wenn du zum Beispiel träumst, dass die Toilette voll ist, dann besteht die Forderung darin, zu spülen. Wenn jemand an die Tür klopft, finde heraus, was die Person will. Du tust dies, indem du deine Augen schliesst, in den Traum zurückkehrst und visualisierst, wie du die Toilette spülst oder die Tür öffnest. Du musst dich vielleicht schützen, bevor du die Tür öffnest, also nimm einen Sonnenstrahl und umgib dich selbst mit Licht. Die Traumwelt funktioniert gleich wie diese Welt, ausser dass in der Traumwelt alles im Jetzt geschieht und auch im Jetzt verändert werden kann. So einfach ist das. Indem du bewusst auf die Forderungen deines Traums reagierst, beginnst du einen Dialog mit deinem Träumen. So fängt die Reise an.

Die Traumwelt ist wie ein riesiger Kessel, eine Fülle an Möglichkeiten. Sie ist die Summe all

deiner Erfahrungen in dieser Inkarnation, plus die Summe aller Erfahrungen deiner Vorfahren. Und sie bittet darum, in ständigem Dialog mit deinem Bewusstsein sein zu dürfen. Solltest du nicht hinhören, wird sie dir eine Alarmanzeige in Gestalt eines Albtraums schicken. Solltest du immer noch nicht hinhören wollen, wird sie zwar müde werden, aber treu wie dein Hund wird sie dich in Form von immer wiederkehrenden Träumen stetig daran erinnern. Wenn du deine Traumwelt konstant ignorierst und nur deinen bewussten Verstand gebrauchst, verlierst du deine Fähigkeit, die Wahrheit zu finden. Der bewusste Verstand hat dich mit seinen Lügen im Sack, einzig deswegen, weil es für dich ein Kinderspiel ist, deine Gedanken zu manipulieren. Du kannst sie dem anpassen, was du hören willst. Die Fantasie – die ja vom bewussten Denken beherrscht wird – macht dasselbe, indem sie so tut, als würde sie träumen. Träumen hingegen ist dein Spiegel, das Gegenteil – wie Gut und Böse – deines bewussten Denkens. Wie ein Spiegel in dieser Welt zeigt es dir immer die Wahrheit. Das Träumen ist die Sprache deines Erlebens.

Um Zugang zu deiner erfahrenden Wahrheit, zu deinem „weisen Wissen“ zu erhalten, musst du lernen zu fischen. Die Kunst des Fischens liegt im Köder. Der Köder ist deine Frage. Was ist deine Frage? Wenn deine Frage klar, präzise und eindeutig ist, dann kannst du sie als deinen Köder in die „Andere Welt“ schicken. Der Fisch – die Antwort – wird anbeißen. Mit andern Worten: Es gibt kein Unbewusstes. Wenn du die richtige Frage stellst, wirst du deine Antwort kriegen. Wie machst du das? Verwende die Traumsprache, die Sprache der Form. Du bist Form, dein Körper macht Erfahrungen; so erhältst du In-FORM-ation.

In-FORM-ation ist dein Träumen, eine 3-D-Welt mit Wörtern, die nicht trennen. Wenn Traumwörter kommen, dann schwingen sie sich in die Form, oder die Form manifestiert sich in der Vibration des Traumwortes. Zum Beispiel träumt (hört/sieht) ein Träumer „cashmire“ (Kaschmir), wenn er „cash problems“ (Geldprobleme) hat. In der Traumwelt ist alles ganzheitlich und existiert gleichzeitig, nichts ist getrennt. Du kannst alle Formen erleben, indem du einfach zu diesen Formen wirst. Das Formverändern kannst du üben, indem du dein Bewusstsein in die Traum-

welt mitnimmst; du kannst all die verschiedenen Formen im Universum erleben, indem du sie bewohnst. Die Form gibt dir Information und erlaubt dir, die unzähligen verschiedenen Formen der Schöpfung Gottes zu erkunden. Das Träumen lehrt dich durch Sein, nicht durch Trennung.

Die alten Visionäre lebten durch Offenbarung – durch das also, was passiert, wenn du fischst. Das „hervorspringende“ Bild taucht aus dem Unterbewusstsein als eine Überraschung auf, die dich bewegt und deinem Leben Sinn gibt. Es ist, wie wenn man sich verliebt: Plötzlich bist du erfüllt von dem, was der andere dir bedeutet. Dies macht dir Freude. Träumen führt in die Freude. Die Welt wird von Neuem verzaubert dadurch, dass uns erlaubt wird, das Träumen erleben zu dürfen. Die Kabbalisten nutzen verschiedenste Methoden, um ihr Träumen zu verfeinern. Einige dieser Methoden beschreibe ich in meinem Buch „Traumleben und Lebenstraum“

(Besprechung Seite 71). Indem du das Träumen übst, lernst du mutiger zu werden, die Welt besser zu begreifen und schliesslich zu sein wie Gott. Das ist genau das, was Gott über jene sagt, die den Baum des Lebens umarmen: „Sie werden sie so wie Ich.“ Es ist das Ziel des Träumenden – um beim Gottesbild zu bleiben –, dass kein (dem Verstand) bewusster Pfad dich jemals da hinführen kann.

Ich mag es, mir Bewusstsein als etwas vorzustellen, das eine mehrdimensionalere Bedeutung hat und den ganzen Eisberg umfasst. Bewusstsein ist das „weise Wissen“ (Da’at auf Hebräisch auf dem Baum des Lebens), das sämtliche Tiefe und Weite im Universum umfasst, das in der Natur und in unserer menschlichen Natur strahlt. Es ist das Spiegelbild der Nicht-Form, das unergründliche Alte des Alten. Ohne das Träumen kannst du das Geheimnis nicht berühren.

Dieser Artikel wurde von Katrin Borer aus dem Englischen übersetzt.

Catherine Shainberg, aufgewachsen in Frankreich und England, studierte Kunstgeschichte in Paris und war Beraterin bei der Unesco. Zehn Jahre lang lebte sie in Israel, wo sie die „Kabbalah of Light“ studierte und spezielle Imaginations-Techniken entwickelte, die sie in ihrer Tätigkeit mit Menschen anwandte. Heute lebt sie in New York und wirkt als Spirituelle Lehrerin, Seminarleiterin und Autorin.

Homepage: www.schoolofimages.com

