



Reisen in die Weiten des Geistes

Seit Menschengedenken befragen die Menschen ihre Träume bei Ausflügen in die Weiten des Geistes. Wenn wir uns hinter die Mauer des Geheimnisses wagen, finden wir uns verwirrt und oft erschüttert von der Fülle des Reichtums, die das Himmelslicht unseres Geistes überflutet. Der menschliche Verstand befindet sich noch im Entwicklungsstadium und hat noch einen weiten Weg vor sich, bis er das Denken des Universums erfasst, das jedoch von ihm umhüllt ist.

Der Schleier, den der Schlaf über unseren Verstand legt, ist ein Schutz. Indem unsere Programmierung große Bereiche der Psyche ausblendet, schützt sie uns vor Erkenntnissen, die unser Verstand nicht zu erfassen vermag. Dennoch sickern manchmal Hinweise auf weitere Dimensionen der Erkenntnis durch, besonders wenn man sich auf der Schwelle zwischen dem Tageszustand (Wachen) und dem Schlaf mit seinen Träumen befindet.

In verschiedenen esoterischen Traditionen werden Fähigkeiten gelehrt, um zu lernen, wie wir uns an dieser Schwelle zwischen dem Tages- und dem Traumzustand halten können. An diesem Punkt ist die Tür offen zwischen den Wahrnehmungen der Realität, die sich auf der physischen Ebene manifestieren, und dem ungezügelten Überschwang der Phantasie, der vom Fantastischen bis zum Kongruenten reicht. Im Yoga findet man die sorgfältig gehütete Praxis des Yoga Nidra; im Buddhismus die Kunst, sich von der Illusion der Erscheinung der Welt zu befreien, um den "illusorischen Körper" zu schaffen; im Sufismus die Imagination, um kreativ mit unserer Persönlichkeit zu arbeiten.

Ganzheitlich angelegt

In diesem Zwielflicht des Bewusstseins verwischt der Unterschied zwischen den eintreffenden Eindrücken, die aus unserem Gedächtnis von Wahrnehmungen oder Interpretationen stammen, und dem freien Lauf unserer schöpferischen Phantasie. Wenn das Bewusstsein aus seinem gewohnten Fokus gerückt ist, überschneidet sich die Umwelt auf mehrdeutige Weise mit der Psyche. Das liegt daran, dass unsere Psyche ganzheitlich in den gesamten existenziellen Bereich auf allen Ebenen, einschließlich der physischen, eingebunden ist.

"Der Inhalt des Bewusstseins eines jeden Menschen ist offensichtlich eine Entfaltung der Gesamtheit der Existenz." - David Bohm.



Wenn Erinnerungen an die physische oder psychische Umgebung ihre zwanghafte Wirkung auf unser Bewusstsein verlieren und von der Psyche aufgenommen werden, erscheint sie äußerlich trügerisch. Dies entspricht den Theorien zu Maya und ist genau das, was die Traumperspektive ausmacht. Hier liegt der Schlüssel, um in die Traumperspektive zu wechseln und gleichzeitig die Tür zum existentiellen Bereich offen zu halten.

Die Kunst besteht, wie überhaupt bei der Meditation, darin, den Fokus nicht auf die offenen Eindrücke zu richten. In dieser unterschweligen Perspektive erspät eine tiefere Ebene der Psyche "*das, was durchscheint durch das, was erscheint*" - Ibn 'Arabi. Diese Entdeckung der Mystiker:innen wird in unserer Zeit von den Physiker:innen bestätigt, die an der Spitze der Fortschritte im wissenschaftlichen Denken stehen

Implizite und explizite Zustände

Das Modell, das uns am ehesten helfen kann zu verstehen, was mit unserem Geist im Schlaf geschieht, ist Dr. David Bohms Modell der impliziten und expliziten Zustände.

In der Tagesperspektive, die durch den expliziten Modus veranschaulicht wird, gleicht unsere Intelligenz den Wellen im Meer. Nur als Mystiker:in oder Wissenschaftler:in lässt sich erkennen, dass es das ganze Meer ist, das in jeder Welle auftaucht. Dies stellt unsere alltäglichen Vorstellungen von Kausalität völlig in Frage. Nach Bohm ist eine Welle nicht die Fortsetzung der vorangegangenen Welle, sondern jede Welle wird aus dem ganzen Meer projiziert und in das Meer zurück projiziert, und es ist das ganze Meer, das in die nächste Welle projiziert wird. Ein anderes Beispiel ist die Art und Weise, wie ein Radio die unermessliche Vielfalt der eingestreuten Radiowellen, die sich im Raum als ein verwobenes Netz (Wellen-Interferenzmuster) ausbreiten, so fortschreibt, dass unsere Intelligenz in der Lage ist, einen Sinn darin zu sehen. Die Linse, das Auge und das Gehirn funktionieren in ähnlicher Weise; sie fokussieren ein großes Panorama, um es zugänglich zu machen, reduzieren dabei aber viele Details.

Im Gegensatz dazu sind die Gedanken im Traumzustand so fein verwoben, dass man sie nicht unterscheiden kann, aber man gewinnt einen Gesamtsinn für die Bedeutung, die sich hinter der Vielfalt der Gedanken verbirgt. Dies ist der implizite Zustand. Um diese Bedeutung zu erklären, müsste man jedoch seinen Geist in den expliziten Zustand zurückprojizieren; die Bedeutung wäre eingeschränkt, und unsere verbalen Ausdrücke erscheinen unzureichend.

Eine leicht verständliche Veranschaulichung hierfür wäre der Vergleich zwischen dem Schwimmen an der Oberfläche eines Sees, wo man deutlich erkennbare Seerosen wahrnimmt, und dem Schwimmen unter Wasser, wo man ein Netzwerk von Wurzeln sieht, die als deutliche Seerosen an die Oberfläche kommen.



Holo-Bewegung

Es ist hilfreich, diese wechselseitige Bewegung unseres Geistes zu erkennen, die David Bohm die Holobewegung nennt. Um sich darin zu üben, dies absichtlich zu tun, sollten Sie sich, während Sie an der Schwelle stehen, immer wieder daran erinnern, dass das, was Sie sehen, nur die "Spitze des Eisbergs" ist. Wenn Sie hartnäckig bleiben, werden Sie sich daran gewöhnen, zu sehen, wie die Dinge aussehen würden, wenn man sie von innen betrachtet.

Im Schlaf verdaut der Verstand die Tageseindrücke und spaltet sie auf, ähnlich wie unsere Leber die Aminosäureketten aufspaltet. Das Unbewusste baut dann neue Gedankenmuster auf, so wie die RNA neue Aminosäureketten entsprechend der Vorlage der RNA aufbaut. Dann projiziert unsere Psyche diese entstehenden Gedankenformen, um unsere bewusste Psyche zu bereichern, wenn sie in der Lage sind, die Barriere zwischen Unbewusstem und Bewusstem zu überwinden.

„Getrennte Entitäten sind relativ konstante und unabhängige Verhaltensformen, die der Geist in der Wahrnehmung und im Denken vom Ganzen abstrahiert ... Der Zustand des Ganzen organisiert die Teile.“ - David Bohm.

Wenn wir in die Phantasmagorie unserer Traumwelt oder in den Zustand der Träumerei eintauchen, wenn wir uns zwischen dem Tageszustand und dem Traumzustand befinden, stellen wir fest, dass die Gedanken verschwommen sind. Wenn wir jedoch die aufkommenden Gedankenmuster einfangen, während sie versuchen, die Barriere zum realen Leben zu durchbrechen, dann haben wir Zugang zu einem enormen und unschätzbaren Pool an Einfallsreichtum, der uns eine neue Bedeutung für unsere Probleme oder unsere persönliche Entwicklung offenbart oder uns in unserer Kreativität inspiriert.

Das Licht der Intelligenz

Es gibt noch eine weitere Dimension im Traumprozess, die darin besteht, das Licht unseres Bewusstseins und unserer Intelligenz auf die nebulösen Regionen unserer unbewussten Psyche zu werfen, während wir schlafen. Zunächst können wir das paradoxe Gedanken-Wellen-Interferenzmuster, das sich uns eröffnet, nicht verstehen, und unsere natürliche Tendenz ist es, die Augen zu verschließen oder im besten Fall unser Verständnis zu betäuben und unseren Willen zu blockieren. Mit Entschlossenheit und durch wiederholte Übung können wir unseren Geist trainieren, indem wir unsere Intelligenz über ihre normalen Grenzen hinaus ausdehnen. Unser Verstand schaltet nun auf seinen impliziten Modus um, was genau das ist, was wir mit Intuition meinen. Wenn wir auf der Schwelle bleiben wollen, lernen wir, zwischen diesem Modus und dem expliziten Modus hin und her zu schalten.



„Die Implikation hat also ein viel breiteres Bedeutungsspektrum, das von der bloßen Assoziation über das Gefühl, dass eine Sache mit einer anderen zusammenhängt, bis hin zu einem stillschweigenden oder unausgesprochenen Grund, der den implizierten Gedanken stützt, reicht.“ - David Bohm.

Dies wird durch ein Hologramm veranschaulicht. In jedem Teil dieses Konstrukts aus Licht, das das Hologramm darstellt, sind die Lichtwellenmuster jedes Merkmals des ursprünglichen Objekts mit denen jedes anderen Merkmals durchsetzt. Unsere Augen und Gehirne könnten mit diesem Welleninterferenzmuster nichts anfangen. Wenn jedoch ein Laserstrahl (d. h. ein Strahl kohärenten Lichts) mit derselben Frequenz wie der ursprüngliche Strahl über das Hologramm gestrahlt wird, extrapoliert er zwischen der enormen Vielfalt der Wellen auf eine kohärente Weise, die für unser Wahrnehmungsvermögen Sinn ergibt.

Der super-implizite Zustand

Erinnern wir uns daran, dass das Verstehen der Akt ist, der die Gedanken kohärent macht, genau wie der Laserstrahl. Dies ist die Rolle des kohärenten Lichts unserer Intelligenz.

Indem sie in die nebulöse Region des Unbewussten hineinragt, bündelt sie das paradoxe Welleninterferenzmuster unseres Verstandes in seinem impliziten Format zu einem verständlichen Sinn von Bedeutsamkeit, ohne jedoch die vielen prächtigen Reichtümer zu berücksichtigen, die in unserer Psyche auf uns warten. Dies ist die Wirkung dieser weiteren Dimension unseres Geistes, die Dr. David Bohm als "den super-impliziten Zustand" bezeichnet.

Wendet man dieses Modell an, so wird die Entfaltung auf zwei Ebenen gesehen: erstens eine gefaltete Ordnung des Vakuums mit Wellen darauf, die sich entfalten; und zweitens ein Superinformationsfeld des gesamten Universums, eine super-implizite Ordnung, die die erste Ebene in verschiedene Strukturen organisiert, wie es Renee Weber deutlich machte.

In der Tat stellen wir beim Üben von Yoga Nidra fest, dass wir nebulöse Gedanken und Emotionen aus ihrem verborgenen Zustand befreien, wenn wir den Strahl unseres Bewusstseins auf sie richten, und dass sie sich entfalten, wenn der Fokus unseres Bewusstseins vom impliziten Zustand in den expliziten übergeht.

Das Geheimnis, sich auf der Schwelle zu halten, besteht darin, zwischen dem Tageszustand, in dem man klar zwischen dem eigenen Bewusstsein als Zuschauer und dem Objekt des Bewusstseins (entweder der physischen Welt oder der eigenen Psyche bzw. den Gedanken) unterscheiden kann, und dem Traumzustand, in dem spontane Imaginationen unbewusst aus dem Bewusstsein strömen, hin- und herzuschalten. Wenn wir unsere auftauchenden Gedanken in den Vordergrund



stellen, fallen wir wieder in das tageszeitliche Subjekt/Objekt-Format zurück und verlieren unsere Spontaneität. Um uns auf den Zustand der Träumerei einzustimmen, müssen wir unsere Identität im Gedankenfluss verlieren.

Dem Yoga zufolge nimmt das Bewusstsein in *Nirvecara Samadhi* die Formen der auftauchenden Gedanken des subtilen kreativen Geistes an und manifestiert die Natur der zeitlosen Essenz unseres Wesens, *Purusha*.

Doppelbelichtung

Dies bringt weitere Hinweise zum Abschalten von der Tagesperspektive: Nachdem Sie erkannt haben, dass nicht nur die physische Welt nicht das ist, was sie zu sein scheint, sondern auch Ihr Selbstbild nicht Ihre wahre Identität ist, erkennen Sie auch, dass die Formen, die Ihre Vorstellungen annehmen, nicht Ihre Vorstellungen sind, sondern nur Projektionen - die Spitze des Eisbergs.

Lassen Sie daher die Formen aus dem Fluss auftauchen, ohne zu versuchen, sie ins Rampenlicht zu stellen, aber während dies geschieht, versuchen Sie, sich ihrer Spur in Ihrem entfernten Tagesgedächtnis bewusst zu bleiben. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, zwischen den beiden Perspektiven hin- und herzuwechseln, erreichen Sie einen Punkt, an dem Sie in der Lage sind, eine Doppelbelichtung in Kauf zu nehmen. Hier werden Ihre schöpferischen Ideen gebündelt, so dass sie anderen mitgeteilt werden können und Ihre bewusste Psyche mit ihren Ressourcen versorgen.

„Die Wahrnehmung würde ihn von vielen Dingen trennen, die er wahrnehmen würde, wenn es nicht dieses Hindernis gäbe. Gott legt in jedes Ding, auch in die Seele des Menschen, eine manifeste und eine nicht-manifeste Dimension. Durch die manifeste Dimension nimmt der Mensch die Wesenheiten wahr; durch die nicht-manifeste Dimension das Wissen. Die Selbstoffenbarung besteht darin, dass Er sich demjenigen offenbart, dem Er sich offenbart“ - Ibn 'Arabi.

Ein weiterer Anhaltspunkt, um im Traumzustand die Erinnerung an den Tageszustand aufrechtzuerhalten, besteht darin, die Formen der physischen Welt als die Art und Weise zu betrachten, in der die Realität, derer man sich innerlich bewusst ist, erscheint, wenn man sie an die Oberfläche projiziert. Dies lässt sich am besten veranschaulichen, indem man sich vorstellt, dass eine Pflanze nur die Art und Weise ist, wie sich ihre DNA an der Oberfläche manifestiert, aber diese Manifestation ist sekundär und abgeleitet, ihre Realität ist die DNA.

„Das Samenkorn enthält Informationen, die an die Materie weitergegeben werden, aus der sich die Pflanze schließlich bildet.“ - David Bohm.



Um sich an diesem Punkt zu halten, müssen Sie sich immer wieder vor Augen führen, dass Geist und Materie keine getrennten Realitäten sind. Um dies zu erreichen, trainieren Sie sich selbst durch wiederholte Autosuggestion vor dem Einschlafen - es muss in den Geist getrommelt werden, bis es als selbstverständlich angesehen wird.

„Aber es gibt immer noch einen mentalen Pol auf jeder Ebene der Materie... und wenn man schließlich in die unendlichen Tiefen der Materie vordringt, kann man etwas erreichen, das dem sehr nahe kommt, was man in der Tiefe des Geistes erreicht.“ - William Chittick.

Von der Energie zum subtilen Körper

Nach Auffassung der Tibeter:innen wechselt man beim Einschlafen von der Aktivität des grobstofflichen Vermögens des Geistes, das auf dem Input von außen beruht, zur Aktivität des feinstofflichen Vermögens des Geistes, das die Bedeutung erfasst, ohne sich auf die Wahrnehmung zu stützen. Gleichzeitig wechselt man von der Identifikation mit dem grobstofflichen Wind (Energie) zum feinstofflichen Wind (eigentlich den feinstofflichen Körpern).

Wenn man beginnt, mit der Traumwelt vertrauter zu werden, kann man mehrere Faktoren und Ebenen unterscheiden:

(I) das einfache Erbrechen, die Verdauung und die Speicherung der zugefügten Eindrücke,

(II) die Sehnsüchte, die Nostalgie, die verdrängten Emotionen, die versuchen, die Barriere oder Zensur zwischen den verdeckten und den offenen Zonen der Psyche zu überwinden,

(III) außerkörperliche Reisen,

(IV) unheimliche Eindrücke der himmlischen Sphären, sogar Kommunikation mit himmlischen Wesen oder dem Geist der Menschen (man unterscheidet verschiedene Ebenen der Körperlichkeit, die vorgeburtliche Erinnerungen auslösen, die man himmlischen Sphären zuschreibt), und

(V) die spontanen schöpferischen Gedanken, die als inspirierend erscheinen.

Um vom Tages- in den Traumzustand überzugehen, müssen Sie sich von Ihrem Körper, der jetzt oberflächlich als Leichentuch betrachtet wird, lösen und sich selbst als Abbild eines subtilen, instabilen Gewebes fühlen - wie Zahnseide. Um jedoch das Gleichgewicht an der Schwelle zu halten, behalten Sie das Profil Ihres Körpers in Erinnerung und überlagern Sie es mit dem Antlitz Ihres Traumkörpers.



Nun werden Sie eine Entsprechung zwischen beiden feststellen, eine Art Doppelbelichtung. Es wird deutlich, dass die feinstofflichen Körper aus den Konfigurationen des Denkens hervorgehen und dass ein Sinneseindruck oder eine starke Emotion wiederum die Gestaltungsprozesse in der physischen Materie beeinflusst.

Die Sufis lehren ihre Schüler:innen, die Eigenschaften ihrer feinstofflichen Körper in die Formen zu bringen, die ihre emotionale Einstellung oder ihre überragenden Gedanken ausdrücken. Sie unterscheiden zwischen verschiedenen subtilen Körpern und entsprechenden Sphären, die hervorgehoben werden, wenn man von einer Stufe zur nächsten wechselt.

Je vertrauter man mit diesen nebulösen Regionen wird, desto mehr lernt man zu unterscheiden zwischen einem Zustand, in dem man sich wie ein ätherischer, schwer fassbarer Körper fühlt, der *Ajsam* genannt wird (der Körper der Auferstehung oder der illusorische Körper der Tibeter), und einem Zustand, in dem der Körper aus dem Gewebe des Lichts herausgearbeitet zu sein scheint, die himmlischen Sphären, die *Malakut* (der Emanationskörper für die Tibeter:innen) genannt werden, und ein Zustand, in dem du jeden Sinn für Form verloren hast, der *Jabarut* genannt wird (den Buddha ein Wesen reinen Glanzes nennt, was dem Genusskörper der Tibeter entspricht), und die unendlich transzendenten Ebenen, die *Lahut* und *Hahut* (der Wahrheitskörper bei den Tibeter:innen) genannt werden.

„So sind die Aufstiege der Heiligen die Aufstiege ihrer Geister und die Visionen ihrer Herzen, die Vision der Formen in der Zwischenwelt und der verkörperten spirituellen Realitäten... Du wirst dich in Gesellschaft der himmlischen Versammlung wiederfinden.“ - Ibn 'Arabi.

Schauen wir uns die Methoden an, mit denen man seine Körperidentität von einer Ebene auf eine andere verlagern kann. Es ist so, als würde man den Unterbau der Energie finden, die dem eigenen Geist von einer Ebene zur anderen dient. Wir müssen uns daran erinnern, wie wir den Ariadnefaden des Bewusstseins über die Schwelle weben und dabei mehrere Ebenen satteln. Der Grundgedanke dahinter besteht darin, zu begreifen, wie sich die verschiedenen Körper irgendwie durchdringen, anstatt sich an verschiedenen Orten im Raum auszubreiten (wie bei der Astralprojektion).

Um dies zu erreichen, vergleichen Sie das Gefühl der Energie, die Sie an der Peripherie Ihres Wesens spüren, mit der Energie, die Sie spüren, wenn Sie sich dem Zentrum nähern. Stellen Sie sich Ihr Energiefeld als einen Wirbel vor und machen Sie sich klar, dass das Zentrum, das Ihrem Solarplexus entspricht, ein Vakuum ist. Nun werden Sie feststellen, dass einerseits die gröbere Energie dazu neigt, durch die Zentrifugalwirkung an der Peripherie zerstreut zu werden, während andererseits ein gewisses Maß an Energie sublimiert wird (die Alchemisten sagen "destilliert"), wenn sie in das Zentrum gesaugt wird. Wenn Sie sich nach außen wenden, sind die gröberen Funktionen Ihres Geistes aktiv, wenn Sie sich nach innen wenden, übernimmt der subtile Geist (der kreative Geist) die Führung. Um sich an der



Schwelle zu halten, sollten Sie, anstatt die Erinnerungen Ihres grobstofflichen Verstandes zu verwerfen, den Schwindel Ihres Alltagsdenkens entlarven und dadurch Ihre Einschätzung von Situationen korrigieren.

Wenn Sie sich mit Ihrer Aura identifizieren, werden Sie feststellen, dass die Natur des Lichts immer subtiler wird, je weiter Sie sich nach innen wenden, bis Sie das erreichen, was Hazrat Inayat Khan das "alles durchdringende Licht" nennt. Dieser Begriff ist äußerst passend, denn im impliziten Zustand ist alles mit dem Lichtwellen-Interferenzmuster der Sterne durchsetzt. Wenn Sie im Yoga Nidra von einer Sphäre zur anderen aufsteigen, begegnen Sie dem, was die Sufis das "Licht, das sieht" nennen, und nicht dem Licht, das gesehen werden kann (oder könnte).

Yoga betrachtet den Zustand der Erleuchtung in vielerlei Hinsicht als vergleichbar mit dem Tiefschlaf ohne Träume, da das Bewusstsein sowohl von Wahrnehmungs- als auch von Begriffsinhalten entleert ist. Dank der im *Yoga Nidra* entwickelten Fähigkeiten ist man in der Lage, den so erreichten Zustand in das eigene existenzielle Bewusstsein zurückzurufen und ihn mit der Tagesperspektive zu vermischen, was man als stereoskopisches Bewusstsein bezeichnen könnte. In Mircea Eliades Worten ist man "gesättigt von einer direkten und totalen Intuition des Seins".

Pir Vilayat Inayat Khan

Übersetzung: Khair-un-Nisa Kerstin Veigt

Fußnoten:

- Bohm, David, *Unfolding Meaning* Ark, 1985.
- Weber, Renee, *Dialogues with Scientists*. Routledge & Kegan Paul, 1986.
- Eliade, Mircea, *Yoga, Immortality and Freedom*, Princeton Univ. Press 1969.
- Chittick, William, *The Sufi Path of Knowledge*. State of NY Univ. Press, 1989.
- Corbin, Henry, *The Man of Light in Iranian Sufism*. Boulder and London: Shambala.

Dieser Artikel wurde erstmals im *Caduceus Journal*, Ausgabe Nr. 16, Frühjahr 1992, veröffentlicht.
<http://www.caduceus.info/>