



Licht im (luziden) Traum

(Dieser Artikel ist ursprünglich in der Märzausgabe vol. 1/no.4 von Lucid Dream Experience in Englisch erschienen)

Während ich über meine Erfahrungen mit Licht in luziden Träumen schreibe, scheint die Wintersonne hell über dem Horizont und beleuchtet jeden Winkel in meinem Zimmer. Der letzte Tag dieses Jahres wird bald enden. Das Thema Licht ist für mich in meinen Träumen und luziden Träumen äusserst wichtig. In der Tat wurde in meiner Jugend das tiefe Interesse für Träume durch einen visionären Traum geweckt, indem ich beobachtete, wie eine unglaublich riesige Sonne über den Horizont hochstieg. Sie war so gross, dass sie fast die ganze Spannweite meines Blickes von links bis rechts einnahm. Ich konnte ihre unglaubliche Kraft spüren und sah wie feurige Protuberanzen von ihrer Oberfläche wegschossen. Trotz der absolut überwältigenden Erfahrung war ich jedoch nicht verängstigt - nein, ich fühlte mich durch sie erhoben, belebt und äusserst wohl. Dieser Bewusstseinszustand wurde durch mein Erwachen nicht beendet und liess während der nächsten zwei Wochen langsam nach. Diese Erfahrung zog meine Aufmerksamkeit und meine Neugier in Banne, da ich instinktiv verstand, dass tief in meinem Inneren eine Quelle von unglaublicher Stärke existierte. Ich entschloss mich wegen diesem Traum Psychologie zu studieren und später folgte ich deshalb einer mystischen Überlieferung. Die Träume aber begleiteten mich fortan in meinem Leben bis heute.

Für mich ist daher das Symbol des Lichtes sehr zentral, es ist ein Symbol des Bewusstseins, wie das Auge, welches das Licht empfängt. In der mystischen Tradition des Islam beispielsweise ist der Licht Vers im Koran berühmt: „Gott ist das Licht des Himmels und der Erde. Das Gleichnis seines Lichtes ist wie eine Nische, in welcher eine Leuchte. Diese Leuchte ist in einem Glas, das Glas ist wie ein funkelnder Stern, der angezündet ist vom Segensbaume, dem Ölbaum nicht aus Osten noch aus Westen. Das Öl leuchtet fast selber, wenn's auch nicht die Flamme berührt - Licht über Licht...“ (In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass ich nicht an Gott glaube, doch an die Seele - in meine Seele.

Jedoch kann man in religiösen, mystischen und esoterischen Philosophien hilfreiches Wissen finden - und natürlich auch Unsinn.)

So ist es für mich immer eine interessante Frage: Wie war das Licht im Traum? Wenn es eher dunkel ist, dann ist mein Bewusstseinszustand eher dumpf, umwölkt, trüb oder dunkel. Wenn der Traum hell ist, ist mein Bewusstseinszustand eher klar, überschwänglich und freudig. Einige luzide Träume, nicht alle, gehören in diese Kategorie. Die meisten meiner Klarträume, die in Licht gebadet sind, sind Flugträume, in welchen ich durch die offenen Himmel meiner Träume schiesse oder schwebe, wie ich das in meinem Buch im Kapitel „Jakob fliegt wieder“¹ beschrieben habe. Unter mir sehe ich bei meinen Flügen eine Landschaft in wunderbaren leuchtenden Farben. Meine Sicht ist bis in die weite Ferne ungewöhnlich scharf und mein Bewusstseinszustand ist ausserordentlich klar. Er ist durchaus mit einem LSD Trip vergleichbar, aber ohne das berauschte Gefühl. Im Gegenteil verspüre ich dabei eine Art von extremer Nüchternheit! In diesen Träumen bin ich von der Schwerkraft befreit, welche ein umfassendes Symbol für meine Begrenzungen, meine mentalen Schwere, meiner täglichen Sorgen und Kümernisse - kurz meines Lebens auf Erden eben ist. In diesen Träumen bin ich nahe bei meiner zentralen Natur, welche Licht ist. So ist es für mich schwierig zu verstehen, wenn erfahrene luzide Träumer raten, solche recht üblichen und verbreiteten luziden Flugträume zu überwinden um wichtigeren Aufgaben die Aufmerksamkeit zu schenken. Wollen diese Pflichten und Zwänge über meine Erfahrungen der mentalen Freiheit stülpen? Soll ich meine kurzen Ausflüge aus der Höhle, in der wir alle gefesselt sind und die flackernden Lichter eines verborgenen Feuers beobachten, um eine andere berühmte Lichtmetapher von Plato² zu verwenden, dazu nutzen mentale Übungen auszuführen? Ich weiss, diese Aufgaben und Übungen können interessant sein, um die Natur der Träume und des Bewusstseins im Allgemeinen zu studieren. Doch mein Durst für innere Freiheit ist noch nicht gestillt und daher kann ich diese strahlenden Flugträume nicht herabsetzen und schlecht machen.

Um zum Ende meines Textes zu kommen, möchte ich erwähnen, dass ich gewisse Erfahrungen mit einem scharfen, überwältigenden und blendenden Licht gemacht habe, das meine Träume für eine kurze Zeit aufgelöst hat, oder welches in hypnagogen Erfahrungen sowie im Void nach einem luziden Traum aufscheint, diesen beiden Zwischenzuständen, welche die Tibeter „Bardo“ nennen. Ich vermute, dass dies das „klare Licht“ oder das „natürliche Licht“ ist, welches im tibetischen Totenbuch³ und im tibetischen Traummyoga⁴ eine wichtige Rolle spielt. Für mich jedenfalls ist dieses überwältigende Licht (noch) zu viel, ich halte es nicht aus.

Aus meiner Sichtweise sind Lichtträume im Zentrum von persönlichen mystischen Erfahrungen, die jenseits von jeglichen philosophischen Formen und Konzepten existieren. Und doch, all diese religiösen und philosophischen Theorien kennen den Wert der Lichtsymbolik. Ohne Licht (und Klang) würden wir in der Tat nicht existieren, denn es gäbe keine Wahrnehmung, und diese ist eine Qualität oder Aktion des Bewusstseins.

© Christoph Gassmann, 2013; <http://traumring.info>

¹ Gassmann, Christoph: Träume erinnern – Eine Anleitung zu bewussterem Träumen. (3. Überarbeitete und erweiterte Auflage, Norderstett 2011. (siehe: <http://schrift-und-traum.ch/traumbuch.html>)

² Siehe Wikipedia: [Höhlengleichnis](#)

³ Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben; München 2010

⁴ Tenzin Wangyal Rinpoche: Übungen der Nacht, München 2011