

# Mathias Berner *Academy*



In diesem Dokument haben wir Dir noch einmal alle wichtigen Inhalte des 1 Teils des Kostenfreien Einführungsseminars zusammengefasst.

Wir freuen uns, dass auch du dabei bist und dich auf diese spannende Reise zu deinen Träumen begibst.

Viel Freude und Inspiration!

## **Kurz zu Andrew Holecek....**

Andrew Holecek reist auf dem psychologisch-spirituellen Pfad seit über 52 Jahren. Dabei waren die nächtlichen Mediationen für ihn bisher die eindrucksvollsten Bereiche, unter anderem war Andrew drei Jahre lang in einem Buddhistischen Meditations-Retreat, wo er dutzende Meditationstechniken gelernt hat.

## **Gibt es verschiedene nächtliche Meditationen?**

Ja, tatsächlich! Andrew wird dich in diesem Kurs in alle 5 nächtlichen Mediationen einführen. Der Fokus liegt natürlich auf **Luzidem Träumen und Traum Yoga, in dem wir...**

- ...eintauchen werden, in den Schwellenbereich zwischen den Wach- und dem Schlafzustand
- ...im Luziden Traum mit unserem Träumen spielen und erfahren werden, wie uns unsere eigene Traumwelt buchstäblich selbst erschaffen können
- ...erfahren was genau Andrew mit dem „Lehrplan der Nachtschule“ meint und warum die darin enthaltenen Techniken - Schlaf Yoga und Bardo Yoga - noch fortgeschrittener und subtiler sind.

Bevor Andrew Holecek anfang, diese Praxis anzuwenden, wusste er nicht, dass er auf einer riesigen natürlichen Ressource sitzt - seinem Geist und vor allen dem unbewussten Geist! Wie wir diese Ressource nutzen können, das erfährst du in diesem Kurs

**Luzides Träumen führt zu Luzidem Leben.**

Hier erfährst du mehr zum Kurs: [TraumYoga – Mathias Berner](#)

Das bedeutet kurz: Alles, was du nachts mit dem Nachtbewusstsein machst, hat auch sofortige Auswirkungen auf dein Wachbewusstsein. Du bringst alle Einsichten, die du in der Nacht machst, in den Tag.

Luzide Träume werden auch metakognitive Träume genannt.

**Metakognition bedeutet hier, des „sich gewahr seins“ bewusst zu sein. Haben wir einen luziden Traum, so sind wir uns bewusst, dass wir träumen.**

Stell dir nur vor, welche Vielzahl von Möglichkeiten dir das eröffnet in deinen Träumen und somit auch für dein Leben in der Tagesaktivität!

***Luzides Träumen ist eine magische Instanz.***

Du bist in einem nächtlichen Traum und etwas macht dir bewusst, dass du träumst.

**Wie genau du die verschiedenen Arten der Triggerpunkte anwendest, um in diesen Bereich zu gelangen, wird Andrew dir sehr ausführlich und einfach in diesem Kurs erklären.**

Es ist der Bereich, in dem du der Autor, der Regisseur, der Produzent und der Hauptdarsteller in der Produktion deines eigenen Geistes wirst.

Es macht so viel Spaß, einfach im Traum zu tun, was du willst und die wildesten Fantasien im Zufluchtsort des eigenen Geistes verwirklichen zu lassen.

Im Luziden Träumen kannst du also was immer du dir vorstellst kreieren und damit in Aktion gehen!

**Du möchtest eine Sprache lernen?**

**Oder ein Musikinstrument?**

**Du möchtest deine Ängste besiegen?**

**...Oder deinen nächsten Auftritt vor großem Publikum einstudieren?**

Andrew Holecek hat selbst viele Erfahrungen mit dem luziden Träumen gemacht und erzählt Folgendes aus den Praktiken:

***“Im luziden Traum habe ich die Möglichkeit, meine Fähigkeiten des Klavierspielens zu verbessern. So kreiere ich mir im Traum einen Steinway -Flügel, setze mich daran und spiele eine Beethoven-Sonate, genauso klar wie im Wachzustand.”***

Häufig übt er auch seine Vorträge im Traumzustand, wenn er als Dozent, wie hier, sein Wissen weitergibt.

**Alles, was du im Wachzustand tun kannst, kannst du auch im Traumleben tun!**

Denn: Das Gehirn kann den Unterschied nicht feststellen, zwischen dem, was du direkt wahrnimmst, was du visualisierst oder was du träumst.

***Was man im Traum tut, ist neurologisch äquivalent zu dem, was man tatsächlich, praktisch im Wachzustand tut.***

Unsere Träume sind aus dem Verstand, aus dem Geist zusammengesetzt. Wer mit dem Geist arbeitet und die Träume verändert, kann auch seinen Verstand verändern. So lassen sich z. B. Gewohnheiten verändern, man kann Dinge üben und wiederholen.

***Was du mit deinem Verstand, mit deinem Geist tust, verändert dein Leben.***

**Wie dauerhaft ist diese transformative Veränderung?**

Andrew spricht hier wieder aus seiner eigenen Erfahrung - es gibt auch sogenannte hyperluzide Träume. Wunderschöne, seltene Erfahrungen, bis wir regelmäßig Traumyoga praktizieren. Hyperluzide Träume sind noch realer - man erwacht aus einem hyperluziden Traum und die Wachrealität erscheint als ein nebliger Traum. Der hyperluzide Traum war realer als das Aufwachen im realen Wachzustand.

Die meisten Menschen mit einer Nahtoderfahrung sagen, dass man nur eine Nahtoderfahrung braucht, diese verändert das gesamte Leben. Solche Erfahrungen muss man nicht wiederholen, um die Erinnerung aufzufrischen. Genauso verhält es sich mit dem hyperluziden Traum.

***“Mindestens 95 % unseres Lebens werden von unbewussten Prozessen bestimmt”***

*Bruce Lipton*

Das heißt, die meiste Zeit unseres Lebens wissen wir nicht, was wir tun, denn uns treibt die Kraft des Unterbewussten.

Diese unterbewussten Prozesse nennt Andrew Holecek die Kräfte der dunklen Seite, die sozusagen hinter der Bühne arbeiten und diktieren, was auf der Bühne passiert. Wir sind oft Opfer der Prozesse im Unterbewusstsein.

***Ein Luzider Traum ist auch ein Traum vom Licht***

Die Wissenschaft und auch die Erfahrungen von Andrew Holecek zeigen schon, wie extrem kraftvoll das Licht ist. Licht hat eine

unverhältnismäßige machtvolle Seite und das geht in beide Richtungen. Arbeiten wir mit luziden Träumen und TraumYoga, so ist es vergleichbar mit einem inneren Nachtlicht, das wir auf einmal einschalten.

***“Es gibt keine innere Dunkelheit. Es gibt nur Licht, das nicht gesehen wird.“***

*Zitat eines Standfortschülers*

Sobald wir in der Nacht dieses kraftvolle Nachtlicht einschalten, indem wir mit den Luziden Träumen unseren Geist erhellen, wird auch unser Tag automatisch heller und erleuchteter.

Luzides Träumen führt aber nicht nur zu luzidem Leben, sondern auch zum **luziden Sterben!** Hier betreten wir in den Bereich des BardoYogas. BardoYoga und Schlafyoga sind die Vorbereitungen auf einen guten Tod und werden auch in der tibetischen Tradition angewandt. Zu diesem Thema wird Andrew uns im Kurs sehr viel mehr erzählen.

**Schauen wir uns unsere nächtlichen Träume an, haben wir bereits einen Einblick in die Abschlussprüfung, die uns am Ende des Lebens erwartet. Mit den Übungen des Schlafyogas und BardoYogas können wir vorgreifen auf dreidimensionale Art und Weise, um uns auch auf einen guten Tod vorzubereiten.**

Luzides Träumen ist überwiegend psychologisch. Man arbeitet mit den psychologischen Dimensionen des eigenen Seins. Dabei geht es sehr viel um Selbstverwirklichung und Selbsterfüllung. Es ist zwar wunderschön, hat aber eine potenzielle Bandbreite der Begrenzung.

Und hier kommt Traumyoga ins Spiel.

***Traumyoga kann ein spiritueller Pfad sein.***

Traumyoga schließt das Luzide Träumen mit ein. Ohne luzides Träumen kannst du kein Traumyoga praktizieren.

**Aber es reichen schon ein paar Fähigkeiten und Fertigkeiten des Luziden Träumens, um ins Traumyoga einzusteigen.**

Beim TraumYoga ersetzt man das **Theater des Geistes** (wie beim luziden Träumen) durch das **Labor des Geistes**.

**Das bedeutet....**

...dass du auf dieser Ebene lernen wirst, deinen Geist genauer zu beobachten und die Natur deines eigenen Geistes zu erforschen.

Es ist spiritueller, nicht mehr so psychologisch wie beim luziden Träumen. Es geht nun weniger um Selbsterfüllung, als um Selbsttranszendenz.

Hier werden wir im Kurs gemeinsam wirklich tiefgreifende Praktiken anwenden. Dafür teilt Andrew Holecek sein Wissen über die neun Stadien des klassischen Traumyogas.

**Möchtest du Teil dieses wunderbaren Prozesses sein?**

[TraumYoga – Mathias Berner](#)

**Was genau kannst du für dich damit erreichen?**

Das Ziel dieser Praktiken ist tatsächlich, schlechte Gewohnheiten oder schlechtes Karma zu reinigen.

- **Du kannst schlechte Gewohnheiten in gute verwandeln und schlechtes Karma in gutes**
- **Du kannst auch dein gesamtes Karma transzendieren**
- **Es wird dir möglich sein, im Geist aufzuräumen, indem du deine Träume verstehst**
- **Du wirst manche Anteile deines Geistes heilen können**
- **Du wirst lernen, über deinen Geist hinauszugehen**
- **Du hast die Möglichkeit, das gesamte Spektrum deiner eigenen Identität zu erforschen**
- **Und du beginnst hierfür in der Tiefe deines Seins, deinen geistigen Wurzeln zu arbeiten, dort wo deine ganze Kraft herkommt**

Im TraumYoga können wir also direkt dem unterbewussten Geist begegnen und daraus unglaublich viel Kraft generieren.

### **Beeinträchtigen diese Übungen in der Nacht meinen gesunden Schlaf?**

Viele Menschen in der heutigen Zeit haben sehr viel zu tun und es ist ihnen wichtig, dass sie einen ungestörten Schlaf haben. Das Gute ist, dass der richtige Einstieg in das Schlafyoga die Schlafrhythmen keineswegs beeinträchtigt.

**Du benötigst einen guten und gesunden Schlaf, um gute und gesunde Träume zu haben.**



Andrew Holecek ist nicht nur selbst Autor einiger Bücher, sondern auch bei vielen Büchern über Luzides Träumen Co-Autor.

Er spricht in diesen Kurs aus 40 Jahren Eigenerfahrung.

Daher hat er neben vielen einfach umzusetzenden Übungen im Kurs auch wissenschaftlich fundiertes Wissen und Belege mit einfließen lassen, das bietet eine tolle Abwechslung.

**Unter anderem auch sein Wissen über die westliche und östliche Schlafhygiene.**

Im Verlauf eines durchschnittlichen Lebens tauchen wir ca. 500.000 Mal in die Traumwelt ein. Träume umfassen mindestens 25 % unseres Schlafes. Rechnen wir das zusammen, träumen wir mindestens 6 Jahre des gesamten Lebens!

Stell dir nur einmal vor, wie viel du lernen könntest, wenn du in dieser Dimension 6 Jahre in diesen Bereich deines Bewusstseins bringen würdest!

***Du kannst dem Leben nicht mehr Jahre hinzufügen, aber du kannst den Jahren mehr Leben hinzufügen!***

Du kannst also diese nächtlichen Praktiken verwenden, um deine psychologische und spirituelle Entwicklung zu beschleunigen.

Deswegen bezieht sich Andrew Holecek auf fünf Übungsfelder, die er gerne als "Nachtschule" bezeichnet. Seiner Meinung nach ist das die Pädagogik der Zukunft.

***"Erstaunliche Behauptungen erfordern erstaunliche Belege!"***

so sagt Andrew immer wieder gerne.

Hier also ein Auszug aus der Wissenschaft:

Ein führender Neurowissenschaftler schrieb in seinem Buch „Warum wir schlafen“ folgendes über das luzide Träumen:

**“Es ist möglich, dass luzide Träume das nächste Stadium der Evolution des Homo sapiens darstellen. Werden Menschen mit der Fähigkeit zu luziden Träumen in Zukunft bevorzugt ausgewählt? Zum Teil. Auf der Grundlage dieser ungewöhnlichen Fähigkeit zu träumen – einer Fähigkeit, die es ihnen ermöglichen könnte, die Herausforderungen, denen sie oder denen die Menschheit in Wachzustand gegenüberstehen, mit dem kreativen Problemlösungsfokus des Träumens anzugehen und sich dieser Fähigkeit bewusster zunutze machen”**

Die Evolution hat nicht aufgehört, sie ist nicht stehen geblieben – sie hat sich nur natürlicherweise nach innen verlagert. So wie wir nach drinnen gehen, wenn es draußen dunkel wird und wenn wir schlafen, gehen wir noch weiter nach innen.

Du kannst dich jede Nacht in die Nachtschule begeben und die Arena des beschleunigten Lernens betreten!

**Andrew Holecek nimmt uns in diesem Kurs auf eine sehr inspirierende Weise mit auf die Reise des Schlafes, wo bei er uns die wirklich wichtigen Fakten und Informationen ganz nebenbei mit auf den Weg gibt: [TraumYoga – Mathias Berner](#)**

Dies gilt genauso für die spirituelle Praxis. In einer bestimmten Art des Tantra wird gesagt, dass die Mediationen, die wir im Traum durchführen, sieben bis neun Mal transformativer sein können, als wenn man sie tagsüber macht.

### **Sieben bis neun Mal! Das ist wirklich bemerkenswert, oder?**

Die Forscherin Clare Johnson sagt über das luzide Träumen:

**“Ich bin sofort tiefgreifend entspannt und das geht im Traum so viel schneller als bei der Mediation im Wachzustand. Ich bewundere das und staune immer wieder, wie tief ich innerhalb von Sekunden gelangen kann.”**

### **...Und was ist, wenn du trotz der Übungen keine luziden Träume haben wirst?**

Angenommen, du hast niemals einen luziden Traum, dann werden diese Übungen dennoch eine Auswirkung auf die Art und Weise haben, wie du auf Dinge in deinem Leben reagierst.

Denn das Licht aus unseren Träumen strahlt auch in andere Bereiche.

### **Menschen, die dies üben, haben eine höhere Fähigkeit, Träume zu verinnerlichen.**

In den Heilstempeln von Asklepios im alten Griechenland, sind Patienten zum Tempel gegangen, haben Reinigungsübungen und Rituale durchgeführt, alles mit dem Ziel, dass sie einen Traum von dem göttlichen Heiler Asklepios erhalten. Manchmal ging dies direkt, in anderen Fällen benötigen Patienten jemanden, der für sie träumte.

**Wenn du mit luziden Träumen arbeitest, arbeiten du von Anfang an mit Träumen, die deinen inneren Lehrer, dein Herz, dein inneres Selbst ansprechen.**

Andrew erzählt aus seiner eigenen Erfahrung folgendes:

***“Während ich in dem dreijährigen Meditations-Retreat war, verlor die Gruppe im zweiten Jahr ihren Meditationsmeister, der aus verschiedenen Gründen nicht länger bei uns sein konnte. Wir waren ungefähr 6 Monate ohne Leitung, ohne Führung. Das kann sehr schwierig sein, wenn man 24 Stunden mit dem eigenen Geist arbeitet. Damals hatte ich schon mit dem luziden Träumen und dem Traumyoga gearbeitet und so konnte ich vor jedem Einschlafen darum bitten: “ Ich möchte bitte einen Traum haben, der mir hilft, diese oder jenes zu verstehen.” Nach ein oder zwei Nächten hatte ich so oft einen Traum in völliger Luzidität, der glasklar war, in dem ich Fragen stellen konnte. Und ich erhielt von meinem Geist die Führung. Morgens als ich aufwachte, schrieb ich alles auf und stellte schnell fest, dass ich keine Retreat-Meister mehr benötigte. Denn der Lehrmeister war in mir.”***

**Es ist sogar möglich, Ersatzträumer zu werden. Du kannst Träume beherbergen, um anderen zu helfen.**

Dies ist eine große Hilfe für die ganze Welt.

So erging es auch Andrew in dem Retreat, wo auch mal Schwierigkeiten und interpersonelle Herausforderungen auftraten. Und Andrew hatte in dieser Zeit einen spontanen Ersatztraum, der für die ganze Gruppe gedacht war. Am nächsten Tag stellt er der Gruppe behutsam seine Erfahrungen aus der Nacht vor. Als sie davon hörten, wurde es plötzlich

allen in der Gruppe vollkommen klar, welches Thema gerade präsent war und welche Lösung es dafür für die Gruppe gab.

Beginnst du, mit den luziden Träumen und dem Traumyoga zu arbeiten, dann entwickelst du die Fähigkeit, vorkognitive Träume zu haben.

Träume, die die Zukunft vorhersagen.

**Andrew hat dafür im Kurs einiges an Videomaterial und Literatur zur Dokumentation, das er uns präsentieren wird.**

Und auch schlechte Gewohnheiten, Karma, kann im Traum aufgegriffen werden, sodass sich dieses im täglichen Leben nicht erst manifestieren muss.

**Somit kann Luzides Träumen auch für Heilungsmöglichkeiten genutzt werden. Andrew wird auch über einen sehr eindrücklichen zukunftsvisionären Traum sprechen, der ihm selbst buchstäblich das Leben gerettet hat.**

Auch äußerliche Beschwerden können im Luziden Traum geheilt werden. Wenn du im luziden Traum die Blaupause des inneren Körpers veränderst, so veränderst du auch den äußeren Körper.

So gibt es unter anderem einen Psychiater, der eine Arbeit veröffentlicht hat über einen Patienten, der nach 22 Jahren chronischen Schmerzen sich selbst in einer Nacht geheilt hat:

***“Ich bin kein Experte für Luzides Träumen. Aber der Mann erwachte morgens ohne Schmerzen. Er hat gesagt, es ist, als hätte sein Gehirn runtergefahren und wäre neu gestartet. Ein paar Tage später ging er in die Apotheke der Kriegsveterinärenverwaltung und brachte ihnen sein Rezept für die Schmerzmittel wieder zurück.”***

Auch bei den Leistungsfähigkeiten im täglichen Leben kann das Luzide Träumen erfolgreich eingesetzt werden. So kannst du deine Leistungsfähigkeit steigern.

**Egal, was für einen Traum du haben wirst, er wird deine Rolle als großartiger Schöpfer hervorbringen.**

In den höheren Stadien, in denen sich die ultimativen luziden Träumer befinden, also im Geist der tatsächlich Erwachten, gibt es keine Unterschiede mehr zwischen dem Traum und Wachzustand, diese sind äquivalent.

### **Wahrnehmung ist auch Schöpfung**

Wir projizieren Dinge und färben die Dinge und wir sind Miterschaffende. Im Wachzustand teilen wir uns die Welt mit anderen Geistern, aber wir sind alle Miterschaffende.

**Du wirst in diesem Kurs lernen, dass es niemanden gibt, der dich Elend oder glücklich machen kann, es sei denn, du gibst ihm diese Macht: [TraumYoga – Mathias Berner](#)**

Diese ultimative Macht liegt aber in dir. Du lernst also etwas über deine schöpferische Majestät im Traum.

**Wenn du nicht die Macht über deinen Traum hast – hat es dein Unbewusstsein!**

Das ist nichts anderes als dein Unterbewusstsein, das sich in deinen normalen, nicht-luziden Träumen auslebt.

Das heißt, wenn du in deinem Traum erwachst und die Kontrolle über deinen Traum übernimmst, dann bist du auch derjenige, der tagsüber wach werden und die Kontrolle über den Tagtraum übernehmen kann.

Es ist ganz egal was passiert, du entwickelst eine Flexibilität in deiner Identität, eine spielerische Haltung zu allem. Dinge im Außen haben nicht mehr so große Auswirkungen auf dich, denn du erkennst ihre wahre Natur.

Im Kurs werden dazu einige hilfreiche tibetische Übungen kommen.

**Folgende Themen werden wir uns in der Tiefe im Kurs anschauen:**

- **Wie du interpersonelle Konflikte lösen kannst und was der therapeutische Wert solcher Träume ist**
- **Wie du Kummer lösen kannst**
- **Problemlösungskapazitäten**
- **Schlaflosigkeit**
- **wie wir uns auf den Tod vorbereiten können**

**Traum ist nur ein Codewort für Manifestation des Geistes**

Andrew Holecek möchte mit dir die Geheimnisse der Nacht teilen, die er selbst in jahrzehntelanger und manchmal auch sehr erschöpfender Forschungsarbeit entdeckt hat, um dir selbst zu zeigen, wie viel du damit machen kannst.

**Du willst dein Leben verändern?**

**Du willst im spirituellen Sinne erwachen?**

**Dann sind diese Übungen für dich!**

**Die Kraft der Absicht – eine Übung für dich**

Wir arbeiten mit der Macht der Absicht. *Absicht* bedeutet wortwörtlich *sich hinstrecken zu etwas*.

Die Kraft der Absicht ist *Bewusstsein steigern, ausdehnen, strecken*.

Wir wollen unser Bewusstsein vom Wachbewusstsein hineinstrecken in den Traumzustand.

### **Und so funktioniert es:**

Während des Tages trainierst du diese Kraft der Absicht. Du kannst dir z. B. einen dieser Sätze sagen:

- Diese Nacht werde ich viele Träume haben.
- Diese Nacht werde ich mich an meine Träume erinnern.
- Diese Nacht werde ich aufwachen in meinen Träumen.

Und dann wiederholst du es immer wieder wie ein Mantra. Wichtig dabei ist, dass du es auch fühlen kannst und nicht nur aussprichst.

Wiederhole das tagsüber so oft wie du dazu kommst, und steigere es, wenn du dich hingelegt hast zum Einschlafen. Wiederhole deinen Satz dann mindesten 7 Mal.

Dein Geist wird ohnehin in den Traumzustand eintreten. Doch anstatt mit einem gestressten Verstand einzuschlafen, ist diese Methode der östlichen Schlafhygiene, den Geist zu reinigen, bevor du einschläfst.

Eine weitere Möglichkeit ist...

**...die Traumzeichen und Zustandsüberprüfung:** Wenn du in einem normalen, nicht-luziden Traum bist, ist nun einer der Gründe, warum du dir nicht bewusst bist, dass du träumst, dass du nicht hinterfragst, was da passiert.

Passieren in deinem Alltag auch manchmal ungewöhnliche Ereignisse?



Dann gewöhne dir eine entsprechende Reaktion darauf an, die du auch mit in deinen Traumzustand integrierst. Wenn zum Beispiel wie aus heiterem Himmel plötzlich ein Buch aus dem Regal fällt oder ein Vogel gegen die Scheibe fliegt und du dir dann als Reaktion darauf die Nase zu hältst und versuchst zu atmen, wirst du im Wachzustand feststellen, dass es nicht geht. Im Traumzustand allerdings geht es doch und du wirst dann feststellen, dass du träumst.

**Viel Spaß bei den Übungen und wir freuen uns, wenn wir dich im Kurs begrüßen dürfen!**

**„Schöne Träume“ wünscht dir**

**Mathias Berner**



[TraumYoga – Mathias Berner](#)