

## **DIE DREI EBENEN DES MENSCHENLEBENS**

Jâgrat, Swapna und Sushupti

Wachen, Träumen und Traumloser Schlaf

Ich spreche hier von gewöhnlichen Menschen. Der Adept, der Meister, der Yogi, der Mahâtma, der Buddha - jeder von diesen lebt während einer Verkörperung auf Erden in mehr als drei Zuständen und ist sich all dieser Zustände voll bewusst, während sich der gewöhnliche Mensch nur des ersten, d.h. des wachenden Zustandes so bewusst ist, wie das Wort „*bewusst*“ jetzt aufgefasst wird.

Jeder Theosoph, der es ernst meint, sollte die Wichtigkeit dieser drei Zustände erfassen und ganz besonders sich klar machen, wie wichtig es ist, dass man in der Traumregion nicht die Erinnerung an die Erfahrungen im traumlosen Zustand verliert, und dass man auch im wachen Zustande die volle Erinnerung an alle gemachten Erfahrungen behält und umgekehrt.

Unser wachender Zustand, Jâgrat, ist derjenige, in dem wir wiedergeboren werden müssen, in dem wir zu einem Bewusstsein von dem *Selbst in uns* kommen müssen, da auf keine andere Weise Erlösung möglich ist.

Wenn ein Mensch stirbt, so geht er entweder in den allerhöchsten Zustand über, aus dem es keine Rückkehr gegen seinen Willen gibt, oder in andere Zustände - Himmel, Hölle, Avîchi, Devachan oder sonst einen -, von welchen aus die Rückkehr zur Reinkarnation unvermeidlich ist. Aber er kann nicht in den allerhöchsten Zustand gelangen, solange er sich nicht selbst vollkommen gemacht hat und wiedergeboren ist, d.h. solange er während seines Erdenlebens im Körper nicht die wunderbaren strahlenden Höhen erreicht hat, auf denen die Meister stehen. Diese so heiß ersehnte Vollendung kann nicht errungen werden, solange der Mensch zu einer gewissen Zeit seiner Evolution nicht solche Schritte getan hat, die zum schließlichen Erreichen führen. Diese Schritte können und müssen getan werden. Im ersten Schritt ist schon die Möglichkeit des letzten enthalten, denn einmal in Bewegung gesetzte Ursachen erzeugen für alle Ewigkeit ihre natürlichen Resultate.

Einer von diesen Schritten ist die Bekanntschaft mit und ein Verständnis von diesen drei oben genannten Zuständen.

Jâgrath, der Wachzustand, beeinflusst den Traumzustand [Swapna], erzeugt Träume und Suggestionen und verzerrt entweder die aus den höheren Regionen herabkommenden Belehrungen oder hilft der betreffenden Person durch Ruhe und Konzentration, durch die die Verzerrungen der Gemüts Erfahrungen des Traumlebens mehr und mehr gelöst werden. Der Traumzustand [Swapna] dagegen wirkt aber auch noch durch die während des Traumlebens empfangenen guten oder üblen Einflüsterungen auf den Wachzustand ein. Alle Erfahrungen und alle Religionen

sind voller Beweise hierfür. In dem sagenhaften Garten Eden flüstert die bössartige Schlange dem schlafenden Sterblichen ins Ohr, damit er beim Erwachen das Gebot verletze. Im Buch Hiob wird gesagt, dass Gott den Menschen im Schlaf durch Träume und Visionen des Nachts unterrichtete. Und für das Traumleben des gewöhnlichen Alltagsmenschen brauchen wir keine bekräftigenden Beweise. Viele Fälle sind mir bekannt, wo Menschen zu Handlungen getrieben wurden, gegen die ihre edlere Natur rebellierte, wozu sie aber durch Träume angestiftet wurden. Das kam daher, weil der unheilige Zustand ihrer Gedanken während des Wachseins ihr Traumleben infizierte und üblen Einflüssen zugänglich machte. Durch natürliche Aktion und Reaktion vergifteten diese Menschen sowohl ihr Tages- wie ihr Traumleben.

Deshalb ist es unsere Pflicht, diese beiden Ebenen zu reinigen und fleckenlos zu erhalten.

Der allen Menschen gemeinsame dritte Zustand ist Sushupti und wird traumloser Schlaf genannt. Diese Bezeichnung ist nicht ganz richtig, denn wenn er auch traumlos ist, so verkehren in ihm durch ihre höhere Natur selbst Verbrecher mit spirituellen Intelligenzen und betreten die spirituelle Region, die in Wirklichkeit das große spirituelle Reservoir ist, durch welches die ungeheure Tendenz nach der üblen Seite in Schach gehalten wird. Wenn dieses Eintreten auch unfreiwillig geschieht, so ist es doch bei diesen Menschen in den Nachwirkungen heilsam.

Um aber den ganzen Gegenstand noch besser zu erfassen, ist es notwendig, etwas eingehender die Vorgänge des Einschlafens, Träumens und dann das Übergehen in Sushupti zu betrachten. Mit dem Untätigwerden der äußeren Sinne beginnt das Gehirn die Bilder von Gedanken und Handlungen während des Wachseins auszuwerfen, und bald darauf schläft der Mensch. Damit hat er eine Erfahrungsebene betreten, die gerade so wirklich ist, wie die eben verlassene, nur dass sie einen ganz verschiedenen Charakter hat. Wir können uns diese Ebene grob durch eine imaginäre Linie auf der einen Seite getrennt vom wachen Leben und auf der anderen von Sushupti vorstellen. Auf dieser Ebene wandert er nun so lange, bis er sich in die höhere emporschwingen kann. In der höheren Region gibt es dagegen keine vom Gehirn ausgehenden Störungen, und soweit es die Natur des Eintretenden erlaubt, ist er wirklich ein Teilnehmer am „Bankett der Götter“. Aber er muss wieder in den wachenden Zustand zurück, und das geht nur auf demselben Wege, auf dem er kam; denn Sushupti weitet sich in jede Richtung aus und Swapna unter ihm ebenfalls. Es gibt keine Möglichkeit, sofort von Sushupti in Jâgrat aufzutauchen. Das ist sogar dann wahr, wenn keine Erinnerung an einen Traum bei der Rückkehr erhalten bleibt.

Der gewöhnliche, nicht konzentrierte Mensch hat durch sein vielfältiges und verworrenes Gedankenleben seine Traumregion oder seinen Swapna-Bereich

ebenfalls in Konfusion gebracht, wodurch die in dem traumlosen Zustand gemachten nützlichen und erhebenden Erfahrungen verzerrt und vermischt werden, so dass der erwachende Mensch nicht die Wohltat daraus empfängt, was sowohl sein Recht, als auch seine Pflicht ist. Hier zeigt sich also wieder die übergreifende Wirkung der Lebensführung und der Gedanke des wachen Zustandes in entweder hindernder oder fördernder Weise.

So scheint es also, dass der Mensch sich anstrengen sollte, seine Traumregion so zu klären und zu beleben, dass die darin herrschende Verwirrung und Verzerrung beseitigt wird, damit er beim Zurückkehren in den wachen Zustand eine tiefere und klarere Erinnerung an die Vorgänge im Sushupti Zustand hat. Das geschieht durch gesteigerte Konzentration auf hohe Gedanken und edle Ziele, kurz auf alles, was im wachen Zustand am besten und spirituellsten ist. Das beste Resultat kann nicht in einer Woche oder in einem Jahr, vielleicht nicht einmal in einem Leben erreicht werden; wenn aber einmal begonnen, dann wird diese Anstrengung zur Vollkommenheit der spirituellen Kultur in einem kommenden Leben führen.

Durch diese Handlungsweise wird im Menschen während des wachen Zustandes ein Anziehungszentrum geschaffen, welchem alle seine Energien zuströmen, so dass wir uns dieses als einen Brennpunkt im wachen Menschen vorstellen können. In diesem Brennpunkt treffen sich alle Strahlen des ganzen wachenden Menschen für den Traumzustand, so dass sie ihn mit größerer Klarheit in ihn hineintragen. Durch Reaktion wird ein anderer Brennpunkt in Swapna geschaffen, durch den der betreffende Mensch in gesammeltem Zustand in den traumlosen Zustand übergehen kann. Auf seinem Rückweg geht er nun durch diese Brennpunkte durch den Traumzustand und - da das Durcheinander hier geringer geworden ist - er kommt in den wachen Zustand [Jâgrat] wenigstens in gewissem Grade als der Besitzer des Wissens und der Wohltat des traumlosen Sushupti. Der Unterschied zwischen dem nichtkonzentrierten und dem konzentrierten Menschen besteht darin, dass ersterer von einem Zustand in den anderen geht, etwa wie Sand durch ein Sieb, während der konzentrierte Mensch gleich dem Wasser in einer Rohrleitung oder gleich den eine Linse passierenden Sonnenstrahlen die verschiedenen Regionen betritt. Im ersteren Falle ist jeder Sandstrahl eine verschiedene Erfahrung, eine Reihe von verwirrten und gewohnten Gedanken, während der gesammelte Mensch als Besitzer von regelmäßigen und klaren Erfahrungen hindurchgeht.

Diese Gedanken sollen nicht als erschöpfend gelten, sind aber korrekt. Dieses Thema ist von ungeheurer Ausdehnung und größter Wichtigkeit, und die Theosophen werden dadurch angespornt, ihre Gedanken und ihr Tun während des wachen Zustandes zu reinigen, zu erheben und zu konzentrieren, so dass sie sich nicht fortwährend und ziellos Nacht um Nacht und Tag um Tag in diesen

natürlichen und weise angeordneten Zuständen bewegen, ohne dabei weiser oder besser befähigt zur Hilfe für ihre Mitmenschen zu werden. Denn durch diesen Weg können wir, ähnlich der Spinne mit ihrem dünnen Faden, die freie Atmosphäre des spirituellen Lebens erreichen.