

Az ÁLMOK és az ÁLOMFEJTÉS

„Naprendszerünk középpontja a Nap, mely fényével egyszer nyitott, másszor csukott szeművé teszi a kihűlt testű Holdat, mely képtelen rá, hogy Földünktől elszakadjon. Járkál körbe-körbe a Föld körül és ebben a „körön-kör” járásban leli életét és halálát. 28 nap alatt születik, nő, delel, fogy. Álmunk hasonlít a Hold árnyékvilágához. Életpályánkon megmaradva, átkelünk érzésvilágunk árnyékvilágán, majd felébredünk. Időtlennek tűnő eseményeken megyünk keresztül, úgy hogy látvány-, és hangérzeteinket emlékezetünkbe idézhetjük. Ez a mindennapi álomba merülés és felébredés teszi nyilvánvalóvá, hogy testünk mellé kaptunk egy belső műszert, érzésekre összpontosító lelket is, mely megnyilvánul a holtta változás és feltámadás pillanatában. A mindennapi alvásunkhoz kapcsolódó álom akkor is létező valósága életünknek, ha nem emlékszünk rá.”

Az alvás egy természetes pihenő állapot, amelynek szerintem három szakasza van. Az első az agykontrollból ismert alfa állapot, a második az alvás elmélyülése, amikor lelassulnak az agyhullámok és a harmadik szakasz, amikor megszűnik az izomtónus, gyors a csukott szemhéjak alatti szemmozgás, ez az álomfázis vagy REM fázis (Rapid Eye Movements vagyis gyors szemmozgások).

Az alvás ciklusát és a REM fázis hosszát a melatonin nevű hormon mennyisége befolyásolja. Nappal kevés termelődik, éjszaka sok és a csúcspont hajnali 4 órakor van. A test energiájának feltöltése a kettes fázisban történik és innen a legnehezebb felébredteni valakit. Az álomfázisból könnyebb ébredni és ezt meg is tesszük egy éjszaka többször is pillanatokra, csak nem emlékszünk rá. Ilyenkor vagy megszakadnak az álmok, vagy folytathatjuk is azokat.

Az álmok világa nekem maga a rejtély. Miért álmodunk? Hogy tud az álom előre megmutatni eseményt? Mert meg tud. Hogy tud olyan érzéseket produkálni, amelyek a Földön nappal nincsenek? Hogy lehet valami a fantáziánk szüleménye, amit még soha nem tapasztaltunk meg? Lehet, hogy az egy másik világ, ahol járunk álmunkban? Lehet, hogy az van a testi halálon túl? Ezek megválaszolatlan kérdések, de engem nagyon érdekelnek.

Mi az álom? A sorsváltozásokat követő intenzív lelki tevékenység. Érzés- és gondolatvilágunkban létrejövő kép- és hangjelenség. Nagyobbreszt emberi kapcsolatainkat tükrözi. Utal korábbi élethelyezeteinkre, általa megérthetjük az eddig érthetetlen dolgokat.

Ha kezelhetlenné válnak emberi kapcsolataink, álmodunk látunk.

Ha nem vagyunk toleránsak, másokat akadályozunk, az álom tükröt tart elénk.

Ha vágyaink önzővé tesznek és dühöngővé ferdül jellemünk, önvallató álmodunk.

Ha jóhiszeműségünk eléri az ostoba hiszékenység határát, figyelmeztető álom érkezik.

Álmodunk fel arra, hogy hol és mikor, miben kell segítenünk egy másik embernek.

Nehezen felejthető álmodunk, ha önbizalomhiány vagy külső körülmény akadályozza érvényesülésünket.

Visszatérő álom akkor jön, ha elodázunk egy lehetőséget, annak ellenére, hogy adottak a képességeink a változtatásra. Akkor marad el végleg a visszatérő álom, ha átugrottuk az akadályt, amit magunk támasztottunk magunk elé.

Látszólag nem álmodik az erős egyéniségű ember, aki kezelni tudja saját érzelmeit és ösztöneit. A bölcs ember sem álmodik, de az sem, aki butaságnak tartja az álmodást. De ez rögtön megváltozik, ha szükségünk lesz rá, és igénybe kívánjuk venni.

Problémáik megoldására, kérdéseink megválaszolására kérhetünk álmot. Este elalvás előtt fogalmazzuk meg szűkszavúan és egyértelműen azt a gondolatot, amelynek megoldását az álomtól várjuk. Mondjuk azt, hogy felejtethetetlen és megfejthető álmot kérek. Érvényesülni fog a krisztusi mondás, miszerint „Aki kér, az kap, aki zörget (az álom kapuján), az bebocsátatik. Minél komolyabb a gond, annál biztosabb az álom megérkezése. A személyiségünk és teremtő lelkünk között létrejövő kapcsolat, emberi képességünk egyik legnagyobb ajándéka. Lehet, hogy nem rögtön jön a válasz.

Ahhoz, hogy álmainkat értékelni tudjuk álomnaplót kell írunk. Álmainkat lehetőleg közvetlen az ébredés után jegyezzük le. Ne cenzúrázzunk, ne szépítsünk, írjuk le a történetet úgy, ahogy emlékszünk rá. Lehet, hogy valamilyen részlet napközben jut eszünkbe, azt írjuk hozzá. Dátumozzuk, adjunk neki címet, és írjuk le a hangulati hatásokat. Lehetőleg rögtön kezdjük el értékelni, annak függvényében, hogy mi foglalkoztat minket, és mi jut eszünkbe az álmodott történetről. Legjobban mindenki a saját álmát tudja megfejteni, hisz az neki szól, ő ismeri a jelképek személyre szabott jelentéseit. A visszatérő momentumok a még meg nem oldott dolgokat mutatják. Adjuk át magunkat az érzéseknek, a fantáziánknak, figyeljünk oda mindenre, ami eszünkbe jut. Ha nem emlékszünk a pontos történetre, akkor az ébredés első hatásai segítenek, vagy újra alfa állapotba kerülve, visszamehetünk magába az álomba, sőt folytathatjuk is azt. A tapasztalt, és közös álomterápián résztvevők egymás álmaiba is bele tudnak menni, és ott olyan részleteket is észre tudnak venni, ami felett a tulajdonos elsiklott.

Az álomfejtés szabályai és segédletei:

Térbeli elhelyezkedés:

Fent: szellemi, jövő
Középen: érzelmi, jelen
Lent: agyagi, múlt
Szembe jön: jelen
Hátunk mögött van: jövő
Egyenes vonal: akadálytalanul
Cikk-cakk: rövid életű, akadályoztatott
Hullámvonal: ritmikus, jól működő
Kör: végtelen, megújuló
Pozitív oldal: Jobbkezesnél jobb felől, balkezesnél bal felől.

Színek:

Acélkék: VIZÖNTŐ
Arany: OROZSLÁN, NAP, teremtés, kreativitás
Barna: BAK
Bordó: NYILAS
Ezüst: RÁK, HOLD
Fehér: ártatlan, tiszta öröm, RÁK, HOLD
Fehér és fekete: szebb és kellemesebb időkre való kilátás
Fehér és lila: szelídség, alázatosság
Fehér és sötétkék: becsületos vidám jövő
Fehér és sötétvörös: határozatlanság, tépelődés
Fekete: betegség, gyász, szomorúság, BAK
Fekete és piros: rágalom, szomorúság
Halványkék: BIKÁ, VÉNUSZ, fiúgyermek
Halványzöld: MÉRLEG, HALAK
Kék: mulatság baráti társasággal, MÉRLEG
Kék és szürke: csapás, bánat, balsors

Kék és piros: igaz ügyünk diadala, kíváncsiság
Kék és sötétvörös: nyugodt napok
Kék és narancs: zavartalan szerelem
Kék és rózsaszín: nagyravágyás
Kék és sárga: örömteljes napok
Kék és zöld: bizalmatlanság, reménytelenség
Lila: alaptalan remény a meggazdagodásra
Méregzöld: BAK
Narancsszín: tapintatosság, kedvesség
Piros: szerelmi boldogság, KOS, MARS, vér, bor
Piros és sárga: forró szerelem
Piros és világoskék: tisztesség ér
Rózsaszín: tiszta kedély, derült napok, BIKA, VÉNUSZ, lánygyermek
Sárga: siker, szerelemváltás, IKREK, MERKÚR, irigység
Sötétbarna: SZÜZ, FÖLD, SKORPIÓ
Sötétkék: állandóság az állapotunkban, NYILAS, egyenruha, égbolt
Sötétkék és zöld: magány de megelégedettség
Sötétvörös: hamisság, cselvetés, becsapás, SKORPIÓ
Szürke: BAK, alkony
Türkiz: VIZÖNTŐ
Világoskék: ború nélküli boldogság
Világoskék és zöld: társas élet, mulatság
Zöld: remény, SZÜZ, növények

Számok:

- 1: egység, egész, egyedül, egészség, befolyásolható, uralkodó, Nap
- 2: kétség, kettősség, kiegészítés, pár, ellentét, nőies, Hold
- 3: egyensúly, nyugalom, tökéletesség, Jupiter
- 4: negatív mint a 13 összegzése, kreatív, Nap
- 5: Merkúr
- 6: Vénusz
- 7: aktív, Hold
- 8: visszavonultság, tanulás, akadályok, Szaturnusz
- 9: Mars
- 10: hatalom, Plútó
- 11: mesterszám, nagy lehetőség, rendkívüli energia, meg nem értett gondolatmenet
- 12: mesterszám
- 13: negatív szám
- 22: mesterszám, bármit elérés képessége
- 31: negatív mint 13 fordítottja

Beszéd:

Ha testetlen beszédet hallunk, akkor az az öntudatunk.

Anyánk szól hozzánk: jelképes

 azt jelenti, amit érzünk

 a jövőben megvalósul

 szellemi tanácsadó

Apa: kinyilatkoztatás

Isten: sorsunkat és a jövőnket mondja. Fiunk és az állatok nevében is szólhat hozzánk.

Saját beszédünk: nyereség átvitt értelemben

Hír hallása: kiemelt esemény, jelképes

 balkezesnél és kétkezesnél önmagával azonos

jobbkezesnél: amit nő mond nőnek az igaz,
amit férfi mond férfinak az igaz,
nő és férfi párosításnál az ellenkezője az igaz
Halott ember: jobbkezesnél az ellenkezője kivéve ha az az anya, apa vagy a gyerek.
balkezes a halottal egy nyelven beszél

Időrend:

Jobbkezeseknél a történet vége a múlt, és a jövővel kezdődik.

Állatok az álomban:

Lényeges szereplők, eredendő vadságot, energiáink természetes áramlását jelentik. Ezek általában erőt képviselő állatok, mint a macskafélék, de lehetnek rovarok, rágcsálók vagy madarak is. Üzenetet hordoznak. Kapcsolatban lehetnek átváltozással. Álombeli ember is ölthet állatalakot.

Az álomban a valós történet és a jelképek keveredhetnek. Azt, hogy melyek a jelképek azt a szituáció dönti el.

Egy álom mindig csak egy gondot ismertet, de azt időrendben úgy járja körül, hogy van jelene, múltja és jövője.

Az álomban nincsenek térbeli és időbeli határok, bármi megtörténhet és még csak meg sem lepődünk rajta. Ez egy másik világ, egy másik dimenzió.

Fontosak az elemek (tűz, föld, levegő, víz) ha azokkal találkozunk. Próbáljuk meg azokat az asztrológia segítségével értelmezni.

A repülés, a zuhanás, a színváltás, a zökkenve ébredés, az álom az álomban és a szexuális élmények utalhatnak testen kívüli utazásokra.

Az asztrológia és az álmok összefüggése:

Álmaink aszerint működnek, ahogy a Hold elhelyezkedik a radix horoszkópunkban. Jegyhelyzete utal az álmok tulajdonságaira, jellegére, témájára. Házhelyzete mutatja a legtöbbször előforduló életterületeket és személyeket, akikkel kapcsolatba kerülhetünk álmunkban. Radix Holdunk fényszögei is színesítik álmaink világát.

Az álmok értelmezését segíti a pillanatnyi Hold állása. Az álomnaplóba írjuk fel, hogy éppen hol áll és milyen fázisban van. Nézzük meg, hogy a Hold melyik radix házunk felett tranzitál és milyen látens fényszögekkel érintkezik. Ez kapcsolatba hozható az álom témájával és hatásaival. A Holdfázis mutathatja, hogy haladunk valami felé (növekvő Hold), vagy az esemény egy régi dolog (fogyó Hold).

A másik bolygó a Neptunusz, amelyik kapcsolatba hozható az álomfejtéssel. Ő a kollektív tudattalan képviselője, a misztikus, szétáradó, parttalan történetek felelőse. Tőle származnak a meneküléssel kapcsolatos álmok és azok a témák, amelyekkel nem akarunk szembe nézni. A misztikus álmok esetében nehéz megkülönböztetni a tiszta illúziót a magasabb rendű valóságtól.

(Források: Ruediger Dahlke: Az alvás.

Robert Moss: Tudatos álmodás)

KIEGÉSZÍTÉS 1014.05.11.:

Állítólag betegségeink a tudat alattiakból fakadnak, ezért a megoldás és a gyógyulás kulcsa is ott rejtőzik. Az viszont tény, hogy az alvás nagymértékben elősegíti a gyógyulást és ezt a módszert az orvostudomány is alkalmazza. Gondoljunk csak a műtét utáni mélyalvásba, illetve mesterséges kómába tartásra, vagy az ágynyugalomra. Lázás betegségekkor a megszokottnál többet alszunk, a szervezetünk is tudja, hogy az hasznos számunkra. Az a

magyar mondás, miszerint „még alszom rá egyet” is bizonyítja, hogy az alvás sok mindenre megoldás.

Az ókorban a görögök már alkalmazták az álomterápiát, hittek az álmok gyógyító és problémamegoldó erejében. Léteztek betegségelűző szent helyek, álomkórházakat és szentélyeket építettek. Hitük szerint ezeken a helyeken istenük álom útján megüzente, hogy mit kell tenni a gyógyulás érdekében. Az epidauroszi álomszentélyhez estére értek oda a betegek, majd az éjszakát a barlangszerű föld alatti hálóteremben töltötték, ahol a falból forrás fakadt és szelíd, mérreg nélküli kígyók tekeregtek minden felé. Akinek szerencséje volt, már az első éjjel megkapta a gyógyító álmot, Aszklépiosz ajándékát. *(A mitológia szerint Aszklépiosz orvos volt, aki kígyós botjára támaszkodva járta a világot és gyógyította a betegeket. Istenként a halhatatlanságot és az égi gyógyító erőt képviseli. A botjára tekeredő két kígyó beszélni is tudott. Egyikük mérges halálos volt, a másiké viszont az összes betegséget gyógyította. A botra tekeredő kígyók szimbólumát Hermész is viselte, és ma is ott van a gyógyszerárak cégtábláin.)* A betegek vagy magától az álomtól gyógyultak meg, vagy annak üzenetét fejtették meg papok segítségével. Az ezután alkalmazott terápia rend szerint sikeres volt. A gyógyultak emléktáblákat helyeztek el, jelezvén az utókornak történetüket.

2013. 09. 28.

Ujvári Csilla