Segítő álmok

Minden ember számára természetes, hogy este, szokásos elfoglaltságai után, megpihen. Kényelmesen elhelyezkedik az ágyában és feje alá gyűrve a kispárnáját a napi történések átgondolása után mély álomba merül. Álom. Igen, de mi is a szerepe tulajdonképpen annak a jelenségnek, amire ráadásul nem is mindenki emlékszik? Az élete során mindenki, mindig álmodik, de az ébredés magával hozza a felejtést is. Mégis vannak álmok, amik örökre megmaradnak. Sokféle álmot álmodhhatunk, pl. ingerálmot. Ezt már mindenki megélte, hogy tulzott meleg, hideg, zsibbadás vagy vizelési inger hatására intenzív képeket lát, ráadásul, olyan erővel, hogy ezek az álmok felébresztik az alvásból, megkímélve ezzel az embert a kellemetlenségektől. Az álmoknak azonban van még más igen jótékony szerepe is, mégpedig az, hogy segítik feldolgozni a hétköznapokban megélt traumákat, nehézségeket, gondokat. Döntés helyzet előtt, mi magyarok azt szoktuk mondani: „Rendben van! De még alszom rá egyet!”Mindezen túl megálmodhatjuk előre testünk megbetegedédését és annak okát is. Láthatjuk tehát, hogy az álom úgy működik, mint egy jelző és feldolgozó rendszer egyben. A történelem során azonban megjelentek olyan különleges látnokok, mint pl. Edgar Casi aki a hozzá forduló emberek múltját vagy jövőjét megálmodta, ezzel a képességgel egyuttal gyógyítva is őket, a módszer segítségével ugyanis rátalált a betegséget kiváltó lelki okokra. Akik emlékeznek az álmaikra általában jelentőséget is tulajdonítanak nekik, és vágyják, hogy az a különös szinbólum világ mellyel az álmok üzennek a személyes sorsukban változásokat hozzon, vagy a megfejtére váró élethelyzeteikben tanácsot adjon. Ez esetben a vágy és a valóság nem áll messze egymástól, hiszen az álomszinbólumok megfejtésével tényleg tanácsot kaphatunk életünk útelágazásaiban. Manapság a már klasszikusnak számító Krúdy féle Álmoskönyvön kívül nagyon sok álomszótárt lehet kapni. Azonban ezek csak mankók és nem is teljesen igazak, hiszen tulajdonképpen mindenkinek egyéni személyes álomszótára van. Így az álom során felmerülő képek között vannak olyanok melynek megfejtése az általános szinbólum rendszeren keresztül jól érthetőek, de lesznek olyan felvillanások, melyek személyesek és egyediek. Ehhez kell egy olyan ember, aki az egyénre való ráhangolódás útján, képes megfejteni az álomképek üzenetét. Gyakori, hogy idős emberek e világból való eltávozásuk előtt virágos mezőről álmodnak, vagy rég eltávozott szüleik, rokonaik jelennek meg és hívják őket magukkal. Ez a különös jelenség támasztja alá azt az állítást miszerint az alvás a kishalál állapota és minden éjjel kalandos útra kelünk az asztrálvilág mennyei szféráiba. Néha olyan élénkek az álmaink, hogy nem tudjuk eldönteni, hogy alszunk, vagy a valóságot éljük át, előfordul még az álom az álomban jelensége is, ami még izgalmasabb kérdéseket vet fel lényünk többdimenziós megjelenését illetően. Talán mindnyájunkban felmerült már az a különös érzés, hogy álom és valóság az igazságnak csak különböző szintjei. Figyeljünk, tehát álmainkra, hogy éber állapotnak hitt életünk éles kanyarulatait könnyedébben vehessük be.

Mike Valéria Annamária parapszichológus arszamoda@gmail.com