Tudatos álom és kapcsolatfelvétel

Hányan szenvednek ma közülünk a rossz álmoktól? Hányan várják rettegve az éjszakát, amely enyhet adó álom helyett a pokol kínjait kínálja, órákig tartó hánykolódást, rettegést és megállíthatatlan kényszergondolatokat, amelyek szorításából a várvavárt reggel sem oldoz fel, a reggel amely soha nem akar felvirradni? Aki már ébredt arra hogy idegen lények állnak az ágyánál, magatehetetlen és képtelen megmoccanni, az tudja, milyen szörnyű zsarnok bír lenni a rettegés, a lidércálom és a kialvatlanság! Nekik szól az örömhírem: Van megoldás! Az álomlidérc legyőzhető! Nem vagyunk arra átkozva hogy tehetetlenül szenvedjünk. Tehetünk valamit a jobb álmokért. Van egy módszer amely viszonylag egyszerű, könnyen megtanulható, és kellő gyakorlással megszelidíthetjük vele álmainkat. Ez a Tudatos Álom Technika. Ennek lényege az hogy álmunkban rájövünk arra hogy csak álmodunk, és tudatosodunk. Ez egy varázslatos pillanat, mert azonnal rájövünk hogy nincs mitől félnünk, a rettegett szörnyek csak álomlények, nem ártathatnak nekünk, mert a valódi testünk biztonságban fekszik az ágyban. Aki tudatos, az szinte azt csinálhat az álmaival amit akar. Korlátlan hatalma van, ha akar repülhet, elmenekülhet az üldözői elől, de akár szembe is fordulhat velük és legyőzheti őket! Az álombeli üldözők lehetnek idegen betolakodók, ekkor szembe kell szállni velük és le kell győzni őket. Lehetnek azonban valódi problémák szimbólikus megtestesítői is, ekkor megpróbálhatjuk megnyerni őket, és ha az általuk megtestesített probléma jogos, akkor a nappali életünkben kell valamit megváltoztatnunk, esetleg kibékülni valakivel akit megbántottunk, vagy rendezni a családi kapcsolatainkat. Álljon itt egy élő példa, Paul Tholey és Kaleb Utecht Alkotó álom című könyvéből: Egy fiatalasszony álmában a gyerekkori házban van, és egy csoport emberre vár, akik valami rosszat akarnak vele tenni. A félelemtől dermedt, ekkor eszébe jut a tudatos álom technika: nem kell elszaladni, meg lehet kérdezni az embereket hogy mit akarnak tőle. El is határozza hogy ezt teszi. Ez a legnehezebb: elnyomni a menekülési kényszert. Aztán az emberek bejönnek. Az első férfi közelít, óriási nagy, az arca hideg, kék, és lángolnak a szemei. Az asszony minden bátorságát és minden félelmét összeszedi és amilyen dühösen csak tudja, megkérdezi: Mit csinál maga itt? Mit akar tőlem? A férfi ránéz szomorú szemekkel, kiszolgáltatott pillantással és azt mondja: Hogyhogy? Hiszen te rendeltél ide bennünket! A te félelmednek volt szüksége ránk! És hirtelen normális méretűvé zsugorodik, a szemei sem lángolnak többé. A fiatalasszony évek óta küszködött ilyen rémálmokkal. Beszámolójában példaszerűen állítja elénk a következő folyamatot: Amikor rémálma során tudatosult benne saját tudatállapota, ezzel együtt az is tudatosult, hogy *álmában is szabadon dönthet,* s ezzel el is tűnt a rémálom. Azonnal és visszahozhatatlanul. Később beszámolt arról, hogy hogy ezután az álom után *úgy érezte magát, mintha megváltották volna.* Rémálmai nem tértek vissza, s ébren is sokkal kevésbé volt félénk, mint

korábban. Lehet hogy ezt az asszonyt fiatalkorában megerőszakolták, és ez az emlék jött neki elő rémálmaiban. Azzal hogy egyszer végre szembe mert nézni a támadóival, örökre megszabadult a kínzó rémálomtól, és ezzel egyszer s mindenkorra feldolgozta a tudatalattijába száműzött eseményt! Az Ufó-eltérítések is lehetnek ugyanilyen elnyomott emlékek, amiket egy jól átélt tudatos álom hozhat felszínre, és így könnyebb őket feldolgozni és beintegrálni a személyiségbe. A tudatos álom technikája egyszerű, de kitartást és türelmet igényel. Azzal kezdjük, hogy már a nappali életünkben kritikus hozzáállást alakítunk ki: naponta legalább tízszer feltesszük a kérdést: nem álmodunk? És közben élénken elképzeljük hogy tényleg álmodunk. Megpróbáljuk tetten érni az álmot. Megvizsgáljuk a környezetet: nem gyanús valami? Nincs valami szokatlan, valami rendkívüli, esetleg olyasmi ami lehetetlen, meg sem történhet? Pl. repülő autót látunk, vagy egy ember hirtelen tigrissé változik. Ha ilyen szokatlan dolog nincs, akkor magunkat vizsgáljuk meg: ki vagyok, hol vagyok, mit keresek itt, hol voltam 5 perccel, vagy egy órával ezelőtt, tudom-e hogy hova megyek és mit akarok? Ha tudok repülni, biztos hogy álmodom. Ha visszatérő álmaim vannak, akkor minden olyan helyzetben fel kell tenni a kritikus kérdést, ami az álmaimban is vissza szokott térni! Ha a kritikus kérdés szokásunkká válik, akkor előbb-utóbb az álmainkban is visszatér, megjelenik, mert a szokásaink átszivárognak az álmokba. És amikor egyszer álmunkban is feltesszük a kritikus kérdést, akkor rádöbbenünk: *igen, most pont álmodom!* És akkor hirtelen nagy távlatok nyílnak meg előttünk. Csodákat tehetünk, repülhetünk, megkereshetjük a Mesterünket, tanulhatunk, vagy akár kifaggathatjuk az álomlényeinket hogy kik ők, mit akarnak és miben segíthetnek nekünk. Már előre szólok, hogy az első lehetőségeket nagyon könnyen elpuskázza az ember, izgalmában felébred, vagy a huncut álomlények tévútra terelik. Ha meg akarjuk őrizni a tudatosságunkat, be kell tartani néhány szabályt. Az első az hogy ne fixáljunk, ne nézzünk mereven valamit, mert ettől azonnal felébredünk. Persze ha ez a célunk, mert éppen egy Rém bámul ránk, akkor éppen hogy nézzünk farkasszemet vele, mert ettől vagy felébredünk, vagy a Rém zsugorodik össze és már nem fenyeget többé. De ennél okosabbat is tehetünk: megkérdezhetjük a fenyegető álomalakot hogy ki ő és mit akar tőlünk? Persze lehet hogy ezt a választ kapjuk: - Honnan tudjam, te álmodsz engem! A legfontosabb az hogy kommunikáljunk vele, mert ettől csökken a feszültség, és lehet hogy egy évek óta tartó problémára kapunk választ. A második szabály az, hogy
ne féljünk és ne vegyünk mindent olyan komolyan. Ne uraljanak minket a régi rossz emlékek. Tudjunk elengedni és megbocsátani. Az álmokat utólag, ébredés után megfejteni nagyon nehéz, mert a tudatalatti szimbólikus nyelven közöl mindent, de az álom helyszínén, magában az álomban sokkal könnyebb megtudni, hogy miről is szól az álom, mire figyelmeztet. Na és itt lépnek be a képbe az ufonauták. Nagyon sok ember az álmaiban kerül kapcsolatba velük, aztán amikor felébred, csak egy homályos rossz érzésre emlékszik, vagy maximum egykét villanásnyi képre. A tudatos álmokra azonban teljes egészében

visszaemlékszünk, nem törlődnek ébredéskor. Amellett a tudatos álmok sokkal intenzívebbek mint a normális álmok. Az idegenek egy része azért jön hogy tudást adjon át nekünk. Felkészítik az emberiséget az eljövendő új korszakra. Valóságos álomegyetemek működnek, ahol egész népcsoportok tanulnak éjszakáról éjszakára. Nagyon érdekes lenne egy felmérés hogy egy-egy éjszaka egy város vagy egy kerület emberei miről álmodnak. Meglepően sok egyezést találnánk! Mintha csak valami külső forrásból küldenék az álmokat! Persze lennének eltérések is mert ugyanazt az adást az emberek másként interpretálják. De nem véletlen hogy bizonyos találmányok szinte egyidőben pattannak ki sok ember fejéből. Ilyen volt a telefon, vagy a film is. Aki felkészülten fogadja az adást, az megérti és fel tudja használni a nappali életben is. Thomas Alva Edison középső neve nem véletlen „Alva”, mert legjobb ötleteit bizony alva gondolta ki! Egy hintaszékben elbóbiskolt, de úgy hogy egy vasgolyót fogott a kezében, és amikor elaludt, a vasgolyó nagy csörömpöléssel egy vasvödörbe esett! Ő erre felébredt, és rögtön leírta amit álmában gondolt! Az eredmény: Ő lett a leghíresebb feltaláló. Többezer ötletet szabadalmaztatott. Egy másik híres álmodó: Stevenson, aki a Kincses Szigetet írta. Ő fiatalkorában nagyon szenvedett a lidércálmoktól, így kínjában kidolgozta a tudatos álmodás módszerét, és ezzel megszelidítette álomszörnyeit, sőt ettől kezdve az álomemberkék, a Browningok olyan történetet játszottak el neki amilyet csak akart! Nappal aztán egyszerűen csak leírta az álmait és kiadta könyv formájában. Az álmok pénzt hoztak a konyhára! Ha ilyen nagy céljaink nincsenek is, az álmok megtaníthatnak arra, hogyan éljük helyesen az életünket, mit kell korrigálnunk, hol rontottunk el valamit. Életünk egyharmadát átalusszuk. Miért ne tölthetnénk el ezt az időt hasznosabban? Miért ne legyen az álom kalandok forrása, mese, mítosz, ahol mi vagyunk a hősök? Az álom rólunk szól, életünk része, nem vehetjük semmibe. Nem vonhatjuk meg a vállunk: ugyan, az álom nem valóság! De bizony az! Aki nem hiszi, próbáljon meglenni nélküle. Bizony a harmadik álmatlan éjszaka után már nagyon fog szenvedni! A rossz álom a legnagyobb átok. A szép álom viszont a belső kincseskamránk: egy Univerzummal vagyunk gazdagabbak általa. Ez a Mi Világegyetemünk, csak a miénk, nem veheti el tőlünk senki. Nem lehetünk koldusok a saját királyságunkban. Meg kell nyernünk az álmainkat, meg kell hódítani ezt a belső Univerzumot. A kulcs a tudatosság. Nagy türelemmel, szeretettel és odaadással a miénk lehet ez a világ, lényei barátaink lesznek, és segítenek nekünk.
És ha a mienk a világnak ez a fele, mi akadálya hogy a világ másik felét, a valóságot is meghódítsuk? Az eddig zord, ellenséges világ nekünkvalóvá válik, szeretőn befogad, magába ölel. Álom lesz a valóság, és valóság az álom. De nem lidércálom: tündérálom lesz! A titkok feltárulnak, az elmék felszabadulnak. Szép álmokat kívánok mindenkinek!

Kristóf Miklós, 2004.7.9

Megjelent: Ufómagazin 2004. szeptember, A kulcs: a tudatosság címen.