

Rosie March-Smith

# ÁLMOK

Értsd meg lelked üzeneteit!





Penguin  
Random  
House

A fordítás alapja:

Rosie March-Smith:  
*Dreams: Unlock Inner Wisdom, Discover  
Meaning, and Refocus Your Life*  
Dorling Kindersley Limited, London, 2019  
A Penguin Random House Company  
www.dk.com

Copyright © Dorling Kindersley Limited,  
2019

Fordította © Uzsoki Eszter, 2024

Illusztrálta: Weitong Mai

Szerkesztette: Komor Kata

Lélek és Test Könyvek, Budapest, 2024  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Molnár Eszter  
lelekestest.hu

ISBN 978-963-565-526-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet  
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely  
formában vagy eszközzel – elektronikus,  
fényképezési úton vagy más módon –  
a kiadó engedélye nélkül közölni.

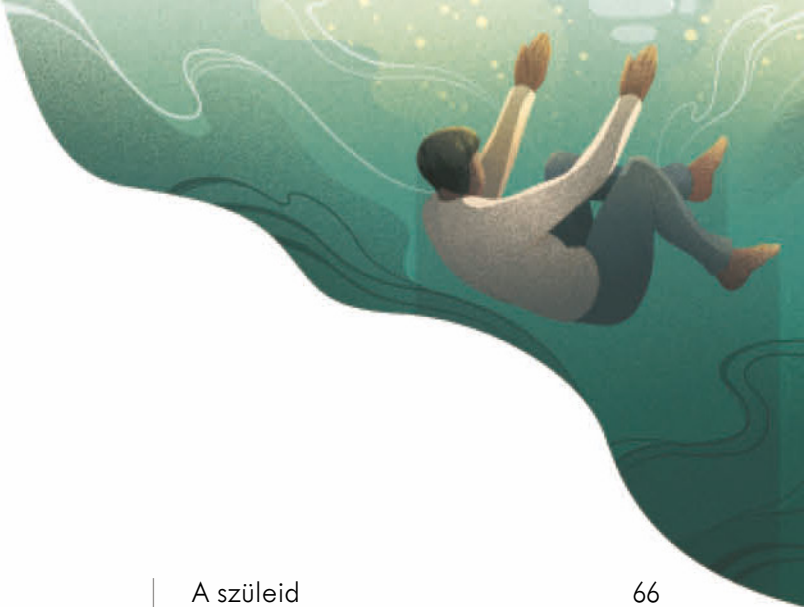
Kiadja a HVG Kiadó Zrt.,  
az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Tekerés Tímea  
Nyomás: TBB, Szlovákia



# TARTALOM

Előszó	8
<b>ÁLOMELMÉLET</b>	
Miért álmodunk?	12
Milyen az egészséges alvás?	14
Alváshigiénia	16
Úttörők	20
Álomfejtés korokon keresztül	24
Az álom mint isteni útmutatás	26
Látnoki álmok	28



## ÁLOMKÉSZSÉGEK

Az álmok felidőzésének előkészítése	32
Tippek az álmok felidőzéséhez	34
Hogyan értelmezd az álmaidat?	36
Tudatos álmodás	46

## ÁLOMSZÓTÁR

Az álomszótár használata	50
--------------------------	----

## EMBEREK

Öregember vagy öregasszony	52
Hűtlen társ	54
Várandósság	56
Egykori szerető	58
Valaki énekel	60
Megcsókolod a szerettedet	62

A szüleid	66
Szellemek	68
Holttestek	70
Terroristák	72
Emberek megmentése	74
Felelősséget érezni másokért	76
Idegen, hosszú tárgygal	78

## SZEX

Szeretkezés	80
Szexuális tevékenység tanúja	82

## GYEREKKOR

Gyerekkori otthon	84
Fajátékok	86
Életre kelő játékok	90
Újra az iskolában	92

## HÁZAK ÉS SZOBÁK

Ruhásszekrény	94
Holmik a padláson	96
Régi, üres ház	98
Égő ház	100
Omladozó falak	102
Ismeretlen kulcsok	104
Mosdó keresése	106

## UTAZÁS

Vezetés	108
Repülés	110
Közlekedés	114
Balesetek	116
Útlevel	118

Földön kívüli űrhajó	120
Sötét, föld alatti helyek	122
Híd a semmibe	126
Más világok	128
Útkereszteződés	130
Előző munkahely	132
Ismeretlen táj	134

## NYOMÁS

Nyomás alatt	136
Vizsgák és tesztek	138
Üldöznek	140
Késésben	142
Zuhanás	144
Átpréselődni egy szűk járaton	146
Maratonfutás	148
Munkahelyi teljesítmény	152
Meztelenül nyilvános helyen	154





## **VESZTESÉG**

Hiányzó testrészek	156
Elvesztett pénztárca	158
Hátrahagyott csomag	162
Elbocsátás	164
Eltévedés	166
Cipő nélkül	168
Temetés	170
Elveszített kiskedvencek	172

## **ÁLLATOK**

Háziállatok	174
Lovak	178
Vadállatok	180
Hüllők	182
Rovarok	184

## **TERMÉSZET**

Férges a gyümölcsben	186
Burjánzó fa	190

Gyökerestől kitépott fa	192
Rothadó gyümölcs	194
Vulkánkitörés	196
Fulladás	198
Langyos tengerben úszni	200
Elmerült hajó	202
Szökőár és árvíz	204
Kisszótár	208
Ajánlott irodalom	211
Szakmai testületek	211
Felhasznált irodalom	212
Tanácsadás és pszichoterápia	213
Tárgymutató	214
A szerzőről és köszönetnyilvánítás	224



# ELŐSZÓ

Az álmok a szövetségeseink. Varázslatos barátok, akiktől sokat tanulhatunk önmagunkról és arról, hogy miért vagyunk itt – még ha néha rémálmok alakját öltik is. Megesett már, hogy segítettek kapcsolatba lépni rég elvesztett barátokkal több ezer kilométer távolságból: megsúgták, az álmodó hol fog élni; és bölcs, a tudatos elmén kívülről érkező tanáccsal szolgáltak. A legtöbben mégis azt állítják, ritkán álmodnak – különben is, minden álom badarság, nem?

Az álmok értelmezése a többség számára nehéz feladat, ha nem egyenesen lehetetlen. E kötet célja, hogy segítse a gyakoribb álmok

megfejtését, és utat mutasson a psziché működésének jobb megértéséhez. Ám az álomfejtés alapvetően nem tudomány: nincs mindenki számára érvényes válasza, mert számos tényezőt kell figyelembe venni. A következő oldalakon bemutatjuk mindezt, és igyekszünk elmélyíteni az érdeklődésedet.

Úgy tűnik, az álmok akkor működnek együtt velünk, amikor alkalmasnak itélik meg a pillanatot. Ez nem holmi fennkölt hierarchia miatt van, amelyben a psziché uralja a tudatos elmét, de tiszteletben kell tartanunk a fennhatóságukat – az álmok világát nem lehet irányítani vagy félvállról venni.



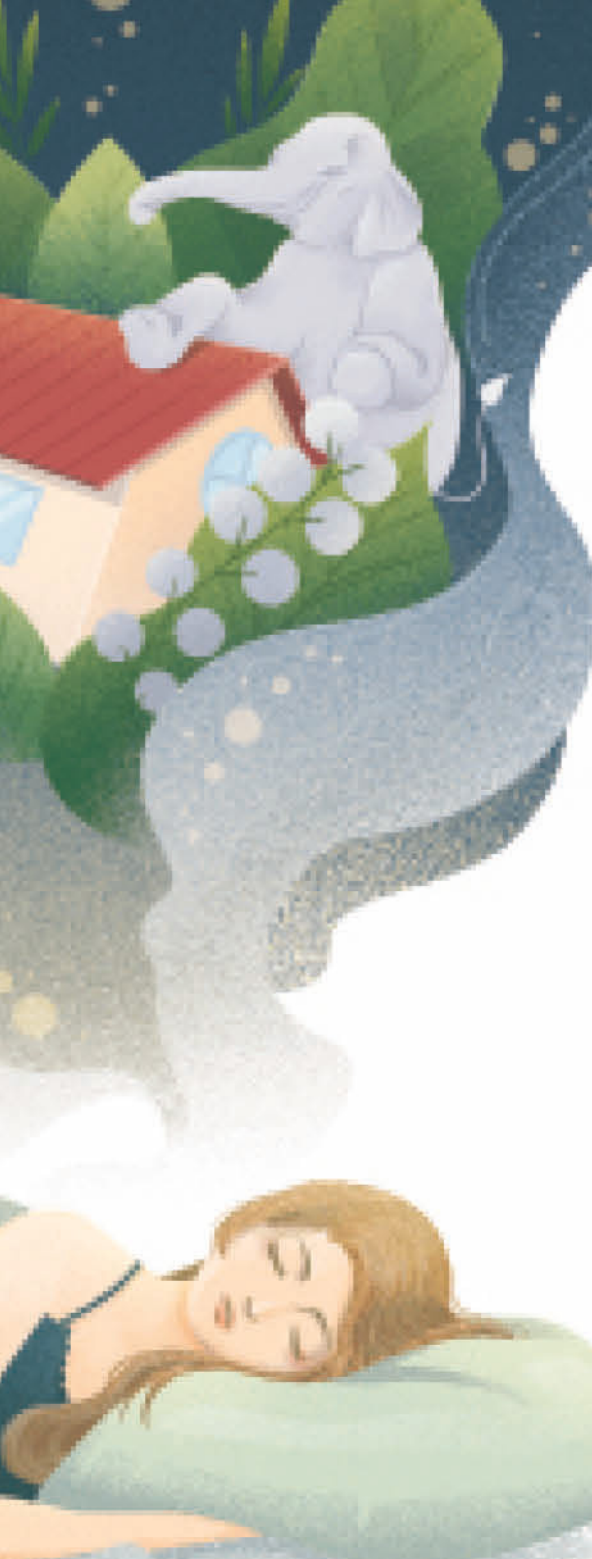
Ahogy majd magad is tapasztalhatod, az üzenetek – gyakran metaforák vagy szimbólumok formájában – az álmok legelgondolkodtatóbb elemei. Miért ilyen agyafúrt, lényegre törő formában érkeznek? Miért metaforaként? Az ókori tanítók is szinte kizárólag így tanítottak: történeteket meséltek, így segítettek a tanítványaiknak, hogy verbális képek által megértsenek fontos fogalmakat. Az álmok szintén ezt a mintát követik, bár első pillantásra zavarosnak is tűnhetnek. Lényeges utólag elgondolkodni rajtuk, amiben segítségünkre lehet az álomszótár.

Manapság az élet nehéz – vagy egyenesen rémisztő –, ha belegondolunk a globális felmelegedés, a politikai káosz és a mentális és fizikai szenvedés világszerte szaporodó eseteibe. Az emberek egyre inkább befelé fordulnak, hogy megkapják az útmutatást, amelyre kívülről hiába várnak. Az álmainkat tanulmányozva, és arra törekedve, hogy megfejtsük a pszichében rejlő rendkívüli meglátásokat, felfedezhetjük, mi minden vár még ránk e rejtett birodalomban.

*Rorie Narch Smith*

# ÁLOMELMÉLET



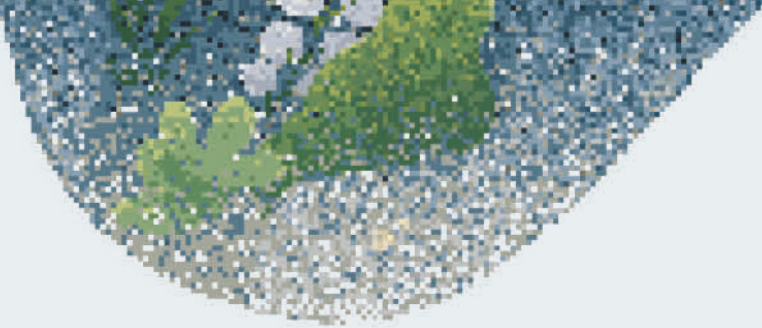


## MIÉRT ÁLMODUNK?

A tudósok igyekeznek megtalálni a választ a kérdésre, de valójában senki nem tudja. Azt már felfedezték, hogy egy éjjel négy-hat alkalommal álmodunk, az álmok öt-húsz percig tartanak, és mindenki álmodik, mert ez szükséges az érzelmi, mentális és fizikai egészség szempontjából.

Egy átlagos élettartam során úgy hat évet töltünk álmodással. De mi a célja? A kutatók az emlékek megszilárdulásáról és az agyunkban naponta felhalmozódó „szemét” kidobásáról írnak. Szerintük azért álmodunk, hogy megszabaduljunk a felesleges idegi kapcsolatoktól, és teret adjunk a kreatitásnak.

Még azt is meg tudják mondani, hogyan és nagyjából miről álmodunk, hála az agyi képképző berendezéseknek. De az okát még mindig nem tárták fel.



## Kapcsolat a kollektív tudattalannal

Az álmok csatornát jelentenek az elme felsőbb és mélyebb birodalmába. Képzeld el egy szigetet, amelyen csak a dombok és a hegycsúcsok emelkednek az óceán felszíne fölé: ez jelképezi tudattalan világunk mélységét és szélességét. Majd képzelj el, hogy az óceán medre – ahogy a valóságban is – körbefut a bolygón, és mindennel összekapcsolódik. Ez Carl Gustav Jung kollektív tudattalannal szóló elméletének alapja, miszerint valamiképpen mind kapcsolatban állunk egymással. A médiumok szerint ez az összekapcsolódó elmeenergia áll a tisztán látó képességük mögött, ez világunk egységének titka.

A kvantumfizikusok minden bizonnyal nagyszerű kísérleteket találnak majd ki az „időnkívüliség” kutatására, ami talán végleges választ adhat a nagy rejtélyekre.

## Az álmok mint üzenetek

A hagyományos racionalisták többsége nem tudja megmagyarázni, miként álmodhatják meg az emberek pontosan a saját jövőjüket. Néha heteken át nem emlékeznek semmilyen éjszakai történetükre, majd meglepetésszerűen kapnak egy élénk, profetikus üzenetet az ismeretlenből.

Már több ezer éve léteznek feljegyzések álmok formájában érkező üzenetekről és jóslatokról. Valamilyen szinten hozzáférünk a kollektív

tív tudattalannál származó információhoz, ami természetesen már az őseink, a látnokok és a próféták számára is elérhető volt.

Ha az álmok szent feladata, hogy segítsenek nekünk – a technológia korlátai nélkül – spirituális szempontból jobban megérteni a tudattalan rejtett világait, talán ideje elhinni, hogy egy holisztikusabb életmód felé terelgetnek e felbolydult világban.

## REM- ÉS NREM-ALVÁS

Az agyhullámok mérésének segítségével a kutatók felfedezték, hogy az álmok főként a gyors szemmozgás (REM) stádiumában érkeznek. Alvási ciklusokban álmodunk, néha a REM-, máskor a gyors szemmozgás nélküli (NREM-) szakaszban, amelyek egy éjszaka során többször váltják egymást. Ugyanez igaz a kisállatainkra is: megfigyelted már, hogyan rángatóznak álmukban izgatottan, mintha üldöznének valamit? A kutatók hasonló álmodási állapotot figyeltek meg emberi önkénteseken is, ahogy egyik ciklusból a másikba léptek az agyhullám-tevékenység vizsgálata során. Az álom történetére adott érzelmi reakciók egyértelműen lekövethetők elektrookulográfiai (EOG-) mérésekkel. Ám a technológia nem képes megfejteni az álmok tartalmát.