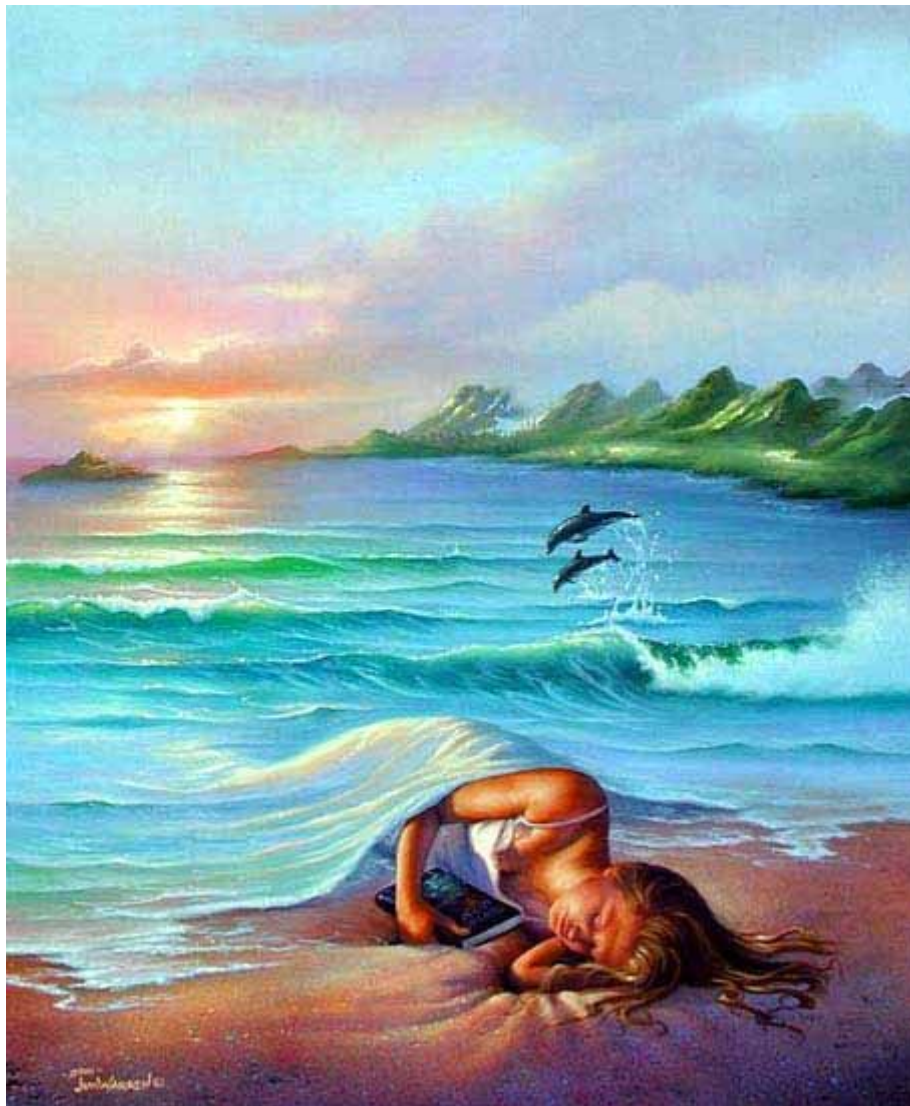


ArunA - metoden for å tyde dine drømmer



©Artikkel av Elisabeth Hegeland for Magasinet Medium

Et bedre liv med drømmer

Lærer du en konkret metode for å jobbe med drømmer, blir det lettere å forstå budskapet i dem. Da kan du bruke drømmene som et verktøy til selvutvikling og som en snarvei til din indre stemme.

Tekst og foto: Elisabeth Hægeland

Aktivt drømmearbeid vil gradvis lære deg å gjenkjenne din indre stemme, slik at du blir bedre kjent med deg selv. Drømmer kan bevisstgjøre deg i hverdagen, og gi livet mer sammenheng og mening. Dersom du lærer deg å bruke budskapet fra drømmene dine, blir det lettere å ta valg og det blir enklere å leve.

Siden drømmene taler fra det innerste av ditt indre, kan de brukes som et verktøy til selvutvikling. Husk at bare du alene kan vite hva drømmene dine betyr. Men ofte er de så absurde og merkelige at de virker umulig å forstå i våken tilstand. En smart løsning er å lære seg en tolkingsmetode som kan hjelpe deg på veien.

Skiller Egoet og Selvet

Psykoterapeut og gründer Lisbeth Lind på ArunA-akademiet i Oslo har utviklet en unik metode i drømmearbeid som ikke finnes noe annet sted i verden. Metoden ble sendt til henne etter en lysopplevelse hun hadde i 1985.

ArunA-Akademiet har holdt kurs i drømmearbeid, som handler om hvordan vi kan endre våre tankeformer ved å jobbe med drømmene. Målet er å bevisstgjøre oss på motstridende tankemønstre og stemmer i oss, som gjør det vanskelig å ta gode valg.

Mennesker har lett for å bli fastlåst i gamle vaner og tankemåter, slik at det går tregt å komme seg videre i livet. Mange har også en tendens til å undertrykke og skjule følelser, og bruke fornuften heller enn å lytte til hjertet. Resultatet er et hav av tanker og følelser som forvirrer oss og gjør livet vanskelig.

Bruker du ArunA-Akademiets drømmemetode aktivt, lærer du å skille mellom det din indre stemme sier, og hva fornuften eller egoet sier. Tanken om å skille mellom drømmejeget og Selvet i drømmen er unik for ArunA-metoden. Læren går ut på at drømmejeget, det vil si deg selv i drømmen, som oftest tar feil, og at måten vi selv reagerer i drømmen er en maske, så fremt vi ikke går med det som skjer. Drømmejeget er således det vi har lært å tro på og måten vi har tillagt oss roller og handlingsmønstre, som ikke nødvendigvis stemmer med vårt indre Selv.

Filosofien bak ArunA-metoden er til dels inspirert av den kjente psykoanalytikeren og drømmetyderen Carl Gustav Jung (1875-1961). Hans teori er at bevisstheten vår har tre stadier, som kan sammenlignes med en løk med tre lag. Det innerste laget er Selvet, som representerer det kollektivt ubevisste og som er en del av menneskets indre åndskraft. Selvet står for våre dypeste følelser og livskvaliteter - det vi dypest sett er, som

vi blir glade av. I drømmer blir Selvets kvaliteter uttrykt med sterke symboler som får vårt drømmejeg, eller drømmejeget, til å reagere.

Som et mellomstjikt i bevisstheten vår ligger det personlig ubevisste, som står for impulser og følelser i oss som ikke blir realisert i våken tilstand. For menn handler dette ofte om deres indre kvinnelige impulser, mens det er mannlige impulser hos kvinner. Jung kalte den feminine energien Anima, og den maskuline energien Animus.

Det ytterste laget er vår underbevissthet, som i drømmer blir uttrykt med dagligdagse symboler fra hverdagen vår. Med Jungs språk vil symbolene i hverdagslige drømmer representere Skyggen og Persona. Skyggen er sider ved oss selv vi ikke vil vedkjenne oss, mens Persona står for personligheten vår og sosiale rollemønstre.

Noen elementer i drømmene er viktigere enn andre. For å kunne skille mellom hva hjertet eller Selvet ditt sier og hva Egoet eller fornuften din sier, er det viktig å plukke ut det symbolet eller personen som virker sterkest på deg.

Høydepunktet vil inn

Hver drøm har et høydepunkt – det symbol eller en person som iscenesetter handlingen og får frem din reaksjon. Høydepunktet representerer et ulevd livspotensiale i deg, og hvordan du tar det i mot, har sterk innvirkning på hvordan du har det følelsesmessig. Det høydepunktet representerer rent symbolsk, er det nye som skal inn i livet ditt.

- Høydepunktet er således det som får oss til å reagere sterkest i drømmen. Det kan være et objekt, et menneske eller et symbol. Det kan ikke være en følelse, en handling eller en tanke. Det er det nye som vil inn i livet ditt, som du enda ikke er bevisst og har integrert i deg selv, forklarer Kerste Sophie Nitter på ArunA-Akademiet. Hun holdt drømmekurs på Veveriet våren 2006.

Noen ganger er det vanskelig å finne ut hva høydepunktet er. Da velger du det symbolet, objektet eller personen i drømmen som du selv tror har noe å gi deg, og går videre med dette i drømmearbeidet. Ofte er det lurt å få tips fra en annen person som du deler drømmen din med, da egoet lett kan lure oss til å velge et symbol som er mindre skremmende eller mer kjent for oss. .

Høydepunktet er ofte noe du føler stor motstand mot i drømmen. Et eksempel er å møte en død person, som kan bety at det er noe i deg selv som ikke lever, Møter du en morder i drømmen, vil det være noe i deg selv du er redd for å ha kontakt med. Morderen skal helst få tak i deg, for han symboliserer faktisk en psykisk impuls som du forneker. Klarer han det, har den psykiske impulsen tatt bolig i kroppen din, og han vil forandre seg til et meget positivt symbol i neste drømmescene.

Endre tankemønstre

Etter å ha funnet høydepunktet, er neste steg i drømmearbeidet å finne ut hvilke reaksjoner du har i drømmen. Drømmejeget, som er deg selv i drømmen, har ulike reaksjoner og handlemåter i forhold til høydepunktet. Dine reaksjoner i drømmen er det gamle som vil ut av livet ditt. Disse reaksjonene skal erkjennes og innrømmes før de kan snus.

Vanligvis reagerer Egoet på fire ulike måter, som er enten er aktive eller passive reaksjoner og handlinger i møte med høydepunktet. De ulike drømmereaksjonene er flukt, sensor, bøddel eller vitne. Det å være vitne i en drøm er minst vanlig. Faktisk regner man med at vi går i mot det som skjer i våre drømmer ca. 80 - 90 % av tiden. ArunAs drømmemetode er konstruert for å hjelpe oss med de drømmene hvor vi er på flukt, er sensor eller bøddel.

En av de tre vanligste reaksjonene i drømme er å flykte, slik at man prøver å komme seg unna høydepunktet. Dette kan enten være at man flykter i drømmen, begynner å fly i ren redsel eller at man plutselig våkner opp fra drømmen før den er ferdig. Å våge å ikke flykte fra noe man er redd for i drømmen, krever modenhet

Den andre drømmereaksjonen er å være en dømmende og kritisk – det vi kaller for en sensor i drømme. Da kritiserer du høydepunktet med negative tanker eller ord, er uenig eller går imot det. Er du bøddel i drømmen, er du også motstander av høydepunktet. Forskjellen er at du bruker fysisk kraft for å ødelegge eller tilintetgjøre høydepunktet.

Reagerer du som vitne til høydepunktet er det en spesielt god drøm. Da møter du høydepunktet, og aksepterer det som noe positivt. Dette viser at du er i ferd med å integrere i livet ditt den kvaliteten som høydepunktet står for.

I følge ArunA-metoden tar drømmejeget feil, bortsett fra når du reagerer som vitne, Din egen reaksjon i drømmen representerer den følelsesmessige reaksjonen du har i forhold til den livsimpuls som høydepunktet peker mot i livet ditt. Derfor er det så viktig å se på hvilken kvalitet, handling, beskjed eller følelse høydepunktet viser til og som drømmen vil at du skal ønske velkommen inn i din våkne bevissthet.

Fem drømmefaser

Drømmer virker som oftest oppstykkede og forvirrende. Men hver drøm kan deles opp i ulike faser som alle handler om samme tema. De ulike drømmefasene belyser det samme temaet fra ulike vinkler. Lind mener at vi går igjennom fem drømmefaser hver natt.

Vi begynner som oftest nattedrømmer i den spirituelle fasen, men det er svært sjelden vi husker noe fra denne drømmefasen. I løpet av et liv husker man kanskje en eller to slike drømmer. De gir et enormt dypt inntrykk, og fyller oss med fred og kjærlighet. Åndelige figurer som Jesus, Buddha eller en engel kan være høydepunkter i denne første fasen.

Steg videre i drømmen er den arketypiske fasen, hvor høydepunktet i drømmen er et arketypisk symbol. Dette er originale og universelle kvaliteter som er nedarvet i alle mennesker til alle verdens tider og steder. Typiske arketyperiske symboler er vismannen, babyen, hekse, havet, solen, treet og helten. Slike symboler er ikke skapt av mennesker, og forteller oss på en symbolsk måte noe om det å være menneske.

I midten av en drøm går vi over i den mentale fasen. Her ser man ukjente personer, dyr og symboler, og de opptrer annerledes enn de ville gjort i virkeligheten. Drømmeren reagerer følelsesmessig, men på god avstand fra det som oppleves. Symbolikken er fremdeles sterk. I Jungs terminologi vil drømmer i både den mentale fasen og den neste emosjonelle fasen representere det personlig ubevisste.

I den emosjonelle fasen reagerer drømmeren med kraftigere følelser, i tillegg til at settingen ikke er dagligdags. Symbolene er ikke menneskelagde, så det kan være mennesker, dyr og natur som gir et sterkt inntrykk på deg. Høydepunktet i denne fasen viser hva slags følelsesmessig smerte du har i tankene dine, som du ikke får uttrykt i våken tilstand.

De drømmene vi husker oftest skjer i den eteriske fasen. Objekter, figurer, mennesker og dyr vi omgås med til daglig dukker opp her. Miljøet og figurene i denne drømmefasen er langt mer kjent for deg, og symbolene er menneskelagde og vanlige i din egen virkelighet. Drømmeren reagerer fortsatt enten med flukt, som bøddel, sensor eller vitne. Det vi kaller for de eteriske drømmefasene representerer det kulturelt tillærte, og det vi bruker i våkent liv for å maskere og beskytte oss mot. Lind mente at drømmer i denne fasen uttrykker underbevisstheten vår, som er vår ytre personlighet og rollemønstre, og sider i oss selv vi ikke vil erkjenne.

Hovedpoenget med ArunA-Akademiets drømmemetode, er at du lærer deg å skille mellom drømme jegets reaksjon og høydepunktets intensjon. Drømmejeget, som er deg selv i drømmen, tar feil med mindre det er vitne, forholder seg rolig og handler med høydepunktet i drømmen. Høydepunktet er det sterkeste symbolet som får deg til å handle og reagere. Dersom du er vitne og er enig med høydepunktet i drømmen, betyr det at du i hvert fall i drømmen tar i mot de gode kvalitetene du skal lære av og vokse på.

Når du jobber med denne metoden, er det viktig å velge ut en drøm hvor du finner et tydelig høydepunkt som du reagerer på. Uavhengig av hvilken reaksjon du har, vet du at høydepunktet har noe å fortelle deg som du kan bli mer bevisst på i våkent liv.

Får hjelp fra drømmene

Etter at Diane Snemyr deltok på kurs i drømmetydning, har hun blitt både modigere og tryggere på seg selv. Hun har lært seg å åpne seg mer for andre om det hun står for. Våren 2006 deltok Diane på drømmekurs på Veveriet i Oslo, ledet av Kerste Sophie Knitter ved ArunA-Akademiet. Diane har lenge synes at drømmer er fantastiske, så det var ingen tvil om at hun skulle delta.

- Det er herlig å gå på kurs for komme sammen med likesinnede. Man får møte mennesker som er interessert i akkurat det samme som deg, og som er åpne nok til å lytte til drømmene dine og ta de seriøst, sier Diane. Hun er spesielt fornøyd med drømmekurset på ArunA.

- Jeg har vært på mange kurs i selvutvikling. Av alle kursene jeg har gått, er drømmekurset på ArunA ett av de som har gitt meg flest åpenbaringer og a-ha-opplevelser.

Våger mer

Alternative metoder og ideer har lenge ligget nær Dianes hjerte, men det har vært vanskelig å snakke høyt om disse interessene til andre.

- Det er først det siste året at jeg har begynt å åpne opp for andre om mine interesser for alternative metoder. Nå har jeg begynt å snakke om det, og oppdager at det ikke er så skummelt som jeg trodde. Jeg tør å være mer åpen om disse interessene nå, sier Diane.

Bare for ett år siden ville Diane sagt nei dersom hun ble spurt om å stille opp til intervju for Medium. Nå våger hun å vise mer av seg selv, og drømmene har hjulpet henne å komme dit.

- Drømmer har lært meg å stole mer på meg selv, og tørre å være og å stå for den jeg er. De har hjulpet meg til å tørre å åpne meg mer for andre, tro på meg selv, og handle ut i fra det, forteller Diane med et glødende varmt smil.

Kjenner seg selv bedre

På drømmekurset lærte hun hvordan den indre stemmen taler til oss i drømme. Nå har hun lært seg å gjenkjenne denne stemmen, og bruke den aktivt i livet sitt hver eneste dag.

Tidligere synes Diane at det var vanskelig å skille mellom fornuftens og hjertets stemme. Dette er et klassisk dilemma for de alle mennesker, og alle må lære seg å leve med disse motstridende stemmene. Kunsten er å vite hvilken stemme som er riktig. Mange har lett for å stagnere i gamle ideer og reaksjonsmåter, slik at det er vanskelig å komme seg videre.

- Før jeg begynte på kurset var det flere ting jeg trodde på som hadde en gitt løsning, slik at det bare var en vei å gå. Jeg hadde et fastlåst tankemønster om hva slags avgjørelser jeg skulle ta. På den tiden stod jeg foran flere viktige valg i livet mitt, forteller Diane.

Hun har bakgrunn som helsesekretær, men kom til et punkt hvor hun hadde fått nok av å skrive journaler. Drømmene hennes gav henne budskap om hvilke avgjørelser som var viktige, og hvordan hun skulle prioritere. De lærte meg å se at «det er mange veier til Rom».

- Jeg følte jeg hadde stagnert litt i gamle vaner, og drømmene hjalp meg til å komme videre. Jeg følte jeg hadde mer å gi. Dermed tok jeg kurs i healing, og skiftet jobb, sier Diane. Nå har hun en deltidsjobb på en barneskole, og jobber som healer ved siden av.

Metoden i drømmearbeid hun lærte på ArunA hjalp henne også til å ta tak i, føle på og bli kjent med utfordringene hun hadde i livet.

- Drømmearbeid har gitt meg tro på at det jeg opplever og føler er viktig. Drømmene hjelper meg til å ta tak i problemstillinger som jeg ikke ser tydelig i mitt våkne liv, sier Diane.

Hvis et problem som dukker opp i drømme ikke oppfattes med bevisstheten og ikke bearbeides i våken tilstand, vil det samme drømmetemaet gjenta seg i ulike former. Bearbeider du problemet i våken tilstand, vil dette temaet forsvinne fra dine drømmer.

Kan bestille svar

Jo mer du jobber med drømmene, skriver de ned og relaterer de til livet ditt, jo flere svar vil du få fra drømmene. Tenker du at drømmer er viktige før du sovner, og har notatbok og penn klart ved sengekanten, øker sannsynligheten for at du husker dem. Stiller du et konkret spørsmål før du sovner, kan du også oppleve at du vet svaret neste morgen.

- Jeg kan tenke på et problem før jeg sovner, og be om at drømmene skal gi meg løsningen. Morgenen etter har jeg som oftest fått svaret i gave. Dette kan alle lære seg å gjøre, sier Diane.

En drøm gav henne et helt klart svar om at hun skulle begynne å holde kurs i Reiki healing. Hun hadde gått hele utdanningen i Reiki, og hadde luftet tanken om å holde kurs selv.

- Jeg drømte jeg at kurspapirene en, to og tre lå foran meg, og det gav meg et klart svar på at det var riktig å vei å gå. Samme morgen fikk jeg også telefon fra ei venninne som sa at hun var interessert i å ta et kurs med meg. Før dette skjedde hadde vi aldri snakket om at jeg skulle holde kurs. Da fikk jeg klar beskjed fra to steder samme dag, sier hun.

I dag bruker Diane drømmemetoden hun lærte på ArunA aktivt både på seg selv og sine klienter. Teknikken om å gå inn i høydepunktet og sammenligne det med drømmejegets reaksjon, har vært spesielt nyttig for henne. Drømmearbeidet åpner ofte folk opp for en ny innstilling til problemer og livssituasjoner, og de får nye svar på hvordan de skal takle utfordringene sine.

Et annet tips for å huske flere drømmer er å ligge fem minutter i senga etter at du har våknet og tenke på hvordan du føler deg og hva du har drømt. Fortell om drømmene til andre, samme hvor lite du husker. I løpet av dagen dukker det ofte opp noe som minner deg det du drømte og gir deg ny innsikt. Det er ofte nok til å ta de første skrittene i en ny og fin livsretning.

ArunA – metoden, se neste side

ArunA - metoden skritt for skritt

1. Skriv ned en fersk drøm og fortell den til noen. Fortell i nåtidsform, slik at drømmen blir levende og lettere å gå inn i.
2. Velg en drømmefase som har gjort sterkt inntrykk på deg, hvor du enten er på flukt, er bøddel eller sensor. Beskriv hele scenen så detaljert som mulig, og få med alle dine reaksjoner, tanker og handlinger i drømmen.
3. Skriv ned hva du mener er høydepunktet – det du reagerte sterkest på og som fikk deg til å handle? Beskriv detaljer og bevegelser helt nøyaktig slik du så det i drømmen.
4. Hvordan reagerte du på høydepunktet? Beskriv dine egne følelser og handlinger.
5. Beskriv deg selv i presens form, som om du er høydepunktet. Få med enhver detalj. Si «Jeg er». Et eksempel: «Jeg er en diger grå katt med sorte striper som er like høy som et menneske. På høyre fot har jeg en altfor liten og trang støvel. Som katt føler jeg meg innestengt, og trenger hjelp.» Det er viktig å ikke ta med effekter som du har tillagt høydepunktet etter at du har våknet – dvs. noe du mener i våken tilstand om høydepunktet. Du skal kun ta med det du så i drømmen. Dersom høydepunktet er en stein, må du beskrive deg selv som denne steinen.
6. Beskriv deg selv slik du som drømmejeg reagerte og handlet ovenfor høydepunktet.

Et eksempel på flukt: «Jeg løper vekk, for jeg orker ikke å se at katten har det vondt.»

Eksempel på bøddel: "Jeg liker ikke katter og skremmer den vekk med å kaste stein etter den"

Eksempel på sensor: "Jeg tenker at den katten er så stor, at den må være farlig og går min vei.

Eksempel på vitne: Jeg går forsiktig bort til katten og styrker den over hodet, slik at den blir trygg, for deretter å trekke av støvlene.

Husk at i drømme spiller det ingen rolle om høydepunktet er en katt eller en morder. Det er reaksjonen din som er avgjørende, for høydepunktet er uansett en psykisk impuls i ditt indre. Jo mer skremmende høydepunktet er, jo mer fornektet er denne impulsen i ditt sinn.

7. Finn forskjellen på hvordan du er som drømmens høydepunkt, og hvordan du er som drømmejeg. Hvordan gjenkjenner du de to tankeforestillingene i ditt daglige liv?
8. Drømmejeget er vår tillærthet og tar feil unntatt når det er vitne. Hvordan ville livet ditt blitt dersom du fulgte høydepunktets intensjon? Hva vekker dette i deg?
9. Snu symbolikken i drømmen, og fantasier deg frem til at du går med høydepunktet i stedet for å gå i mot det. Hva ser du for deg da?
10. Hva ville du gjøre dersom du fulgte høydepunktets budskap?