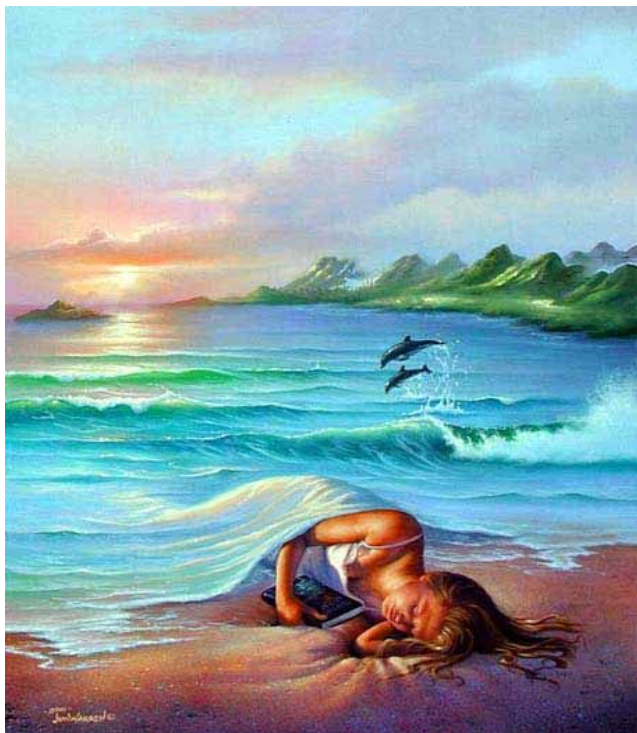


Artikkel

InnerLife - drømmemetode

Dine drømmer er det mystiske og det naturlige til samme tid. Hver natt drømmer du, selv når du ikke husker det. Drømmen tegner et symbolsk bilde av dine psykiske livskrefter som venter på å realisere seg selv gjennom den kommende dagen.



Drømmen er sjelens direkte budskap til deg om hvilke ressurser du bruker og hvilke sider av ditt indre som du overser.

Menneskets sjel og drømmeliv har ufattelige mange fasetter. Derfor finnes det så mange innfallsvinkler til å tolke, forstå og bearbeide våre drømmer. Hver teori og metode tilfredsstiller oss på forskjellig vis, alt etter hvor vi er i vår utviklingsprosess.

Du kan få ut av drømmen nærmest det du selv ønsker. Er du på leting etter sanndrømming eller svar på livets utfordringer, vil du finne det. Ønsker du å forstå hvordan du kan bli mer bevisst ditt dypere Selv, har drømmelivet mange nøkler på lager. En slik nøkkel er å lære å skille mellom egokreftene i drømmen din og symbolet som representerer ditt dypere livspotensiale.

I denne artikkelen vil jeg lære deg å skape et tydelig skille mellom din egen reaksjon i drømmen; kalt "drømmejeget", og symbolet i drømmen som får deg til å reagere; det psykiske "høydepunktet". Hent frem noen drømmer som du har skrevet ned og oppdag viktigheten av å skjelve mellom disse to motstridende kreftene i ditt indre. Eller begynn å skrive ned dine drømmer og sjekk ut hva du kan lære av InnerLife-metoden.

Når du våkner av en drøm, skriv den ned med en gang for ikke å glemme viktige detaljer. Unngå å bruke adjektiver når du beskriver drømmen. Da er det lett å tillegge symbolene noe som ikke var i drømmen, og bearbeidelsen blir feil. Eksempel – du forteller: "Det dukket opp en svartkledd mann med en stein i hånden og jeg ble veldig skremt". Men vi har for vane å skrive: "Det dukket opp en farlig mann i drømmen". Feil! I den siste beskrivelsen har du mistet av syne, at han var kledd i svart og at han hadde en stein i hånden. Og du sier at han var farlig, men det vet vi faktisk ikke om han var. Det vi vet, er at du ble skremt. Er du ikke nøyaktig på denne måten når du skriver drømmen, ligger feiltokningen rett rundt hjørnet. Det er veldig viktig for InnerLife-metoden, at du helt nøyaktig beskriver hvordan mannen i svart så ut og nøyaktig hva han sa eller gjorde, på samme måte som du er helt nøyaktig beskriver din egen reaksjon på høydepunktet.

En drøm er et møte mellom ditt jeg og ditt Selv, - dvs. måten du takler din hverdag kontra din psykiske energi og åndskraft. Menneskets åndskraft ser vi på som et livspotensiale, som søker inn mot vår dagsbevissthet. Det foregår hele tiden, men når vi sover avdekker hjernen dette møtet i form av symbolske bilder. Du vil se, at det er slett ikke lett for åndskraften å nå frem til din bevissthet. Slik er det fordi det i jegets biografi ligger utallige erfaringer i form av tankemønstre, minner og følelsesmessige reaksjoner fra fortiden, som ikke sier seg enig i det ditt livspotensiale vil hente frem i deg.

Høydepunktet i en drøm er det symbolet som representerer ditt livspotensiale. Du kan avdekke hva som er høydepunktet, blant de mange symboler som befinner seg i en drøm, ved å trekke ut det symbolet som sterkest får deg til å reagere. Det kan være en gjenstand, et menneske eller et dyr. *Høydepunktet kan aldri være deg selv i drømmen*, for du representerer "drømmejeget". Høydepunktet kan *ikke* være din handling, følelse eller tanker i drømmen, ei heller en kroppsreaksjon. Men høydepunktet kan være en del av kroppen din, hvis du ser kroppsdelene tydelig. Høydepunktet kan ikke være en setning eller noe som blir sagt. Høydepunktet er et symbol som du ser tydelig i drømmen. Det er ikke nok at du vet, at det var tilstede. Du skal ha sett bildet.

Høydepunktet er således det dramatiske midtpunktet i drømmen, ved at symbolet får deg til å reagere i forhold til seg selv. Her ser vi møtet mellom din åndskraft og din jegbevissthet. Den svartkledde mannen er symbolet som får frem følelsen din (gjør deg redd), får deg til å handle (ta frem kniven), får deg til å protestere eller kanskje du flykter ved å våkne. Hvis du er usikker på hva som er høydepunktet, fordi det er flere viktige symboler i drømmen som vekker din reaksjon, skal du velge det symbolet som utstråler sterkest energi- eller fargeintensitet sammenlignet med de andre symbolene.

Du drømmer for eksempel om en kvinne med et barn på armen. Da er det vanskelig å skille de to symbolene, kvinnen og barnet. Høydepunktet er det symbolet du reagerer mest *direkte* på. Er det kvinnen eller barnet som får frem følelsen din, - er det kvinnen eller barnet du snakker til i drømmen? Eller eksemplet med den svartkledde mannen: Var det de svarte klærne eller hele mannen som gjorde deg redd? Hvis svartfargen er veldig mye tydeligere enn selve mannen, kan det være de svarte klærne som er høydepunktet, ikke mannen.

Selv symboler som du oppfatter som negative, er uttrykk for ditt livspotensiale. I InnerLife oppfatter vi menneskets åndskraft (Selvet) som en guddommelig intelligens i psyken, som opprettholder og gir liv i form av bevegelse. Fra Selvets dimensjon sendes impulser til kropp og bevissthet om nødvendigheten av bevegelse. Det gjelder cellenes bevegelse i form av kommunikasjon med andre celler, tankens bevegelse i form av nytenkning, følelsesmessig bevegelse, handling og nye initiativ. Vår utfordring er, at jeget har stort behov for tradisjon, tilpasning, vaner og kontroll. Når Selvets impulser berører underbevisstheten, blir impulsene møtt av de fortidens erfaringer og påvirket av jegets bevissthet. Vi kan si, at Guds intelligens blir ikledd menneskets begrensning. Det er grunnen til at høydepunktet i noen drømmer virker frastøtende, mens vi andre ganger møter symboler som tiltrekker oss.

Det er viktig å forstå at drømmer alltid har en symbolsk betydning. Altfor ofte tolkes indre bilder ut fra den betydning de ville hatt, om de eksisterte i den fysiske verden. *Men drømmene er et språk som tilhører det ubevisste.* Her er ord og bilder et uttrykk for energibevegelser i det psykiske liv og har dermed en helt annen betydning. Voldtekt i drømme handler om et møte mellom to motstridende krefter i psyken. Bruker du den bevisste betydning (voldtekt er vold og galt), vil du garantert miste nøkkelen til drømmens dypere innhold. Det kommer kun egoet ditt til gode.

Høydepunktet kan således være noe du føler stor motstand mot i drømmen. Møter du en pistolmann som du flykter fra i drømmen, bør han helst få tak i deg. Han symboliserer en psykisk livsimpuls som du flykter fra i ditt indre. Treffer han deg med sitt mordvåpen, er det viktig å huske hvilket kroppsområde som ble beskyttet, for det er i det området følelsen vil inn. Pistolmannen er således Selvets impuls som er blitt ikledd din maskuline måte å skyte mot deg selv, - sannsynligvis mot dine egne følelser.

For å sette høydepunktet i rett perspektiv, må vi trekke frem jegets reaksjon i drømmen. I InnerLife – metoden forholder vi oss til fire hovedkategorier; Du er enten *vitne*, dvs. går med det som skjer. Eller du forneker høydepunktets handling ved å *flykte*, *sensurere* eller være *bøddel*. Drømmejegets reaksjon er viktig, fordi det forklarer høydepunktet forkledning; hvorfor Selvets impulser ikke alltid kan vise seg som lys, kjærlighet og livsglede. Flykter du fra noe i ditt indre, vil det i drømme fremtre med tilsvarende avvisning, fornektelse eller mørke.

VITNE: Når du går høydepunktet i møte, sier vi at du er et VITNE. Du drømmer om en side ved deg selv som du er i ferd med å ta inn over deg. Det vet vi, fordi du i drømmen *går med* symbolets intensjon eller væremåte. Det er ikke så ofte vi husker vitnedrømmer. De inntreffer vanligvis når bevisstheten befinner seg i dypet av sjelen, hvor jeget ikke lenger husker sin kulturelt, tillærte bevissthet. I underbevissthets drømmer derimot, har jeget en tendens til å bringe inn sin ego bevissthet. Da reagerer vi på høydepunktet ut i fra hva vi oppfatter som riktig og galt i denne dimensjonen.

FLUKT: Når du er på flukt, handler høydepunktet om en side ved deg selv som du *har lært å frykte*. Fluktdrømmer er ofte marerittlignende. Det kan være at du løper fra en morder eller et farlig dyr, - løper gjennom ganger og opp på hustak med morderen rett i helene. Kanskje prøver du å gjemme deg i en hule eller du flyr opp i luften i ren, skjær redsel. En annen velkjent fluktrute er, at du våkner av drømmen før den er ferdig. Det du flykter fra, er Selvets impuls som er blitt innkapslet i din frykt for å være deg selv. Det er veldig viktig å være klar over, at det er din frykt som gjør høydepunktet til et skremmende symbol.

BØDDEL: En velkjent drømmereaksjon, er forsøket på å tilintetgjøre høydepunktet. Du drømmer om en side ved deg selv, som gjør deg maktesløs og aggressiv, uten at du er klar over det i din våkne tilstand. Når du opptrer som bøddel, ønsker du å bli kvitt denne siden ved deg selv: du bruker kniv, skyter, tar kvelertak eller kaster symbolet utfor stupet. Her gjelder den samme regel som når du flykter. Høydepunktet opptrer skremmende, fordi du i fortiden har erfart denne livsimpulsen (= siden ved deg selv) som truende. Trusselen dukket opp da du oppdaget, at du var annerledes enn de menneskene du ønsket å bli godtatt av. Og spesielt hvis de misbilliget din måte å være på. Når Selvet ligger "fastklemt, bundet og kneblet" av ubevisste følelser, såre minner og tillærte masker, ser vi ikke lenger vår indre virkelighet som den er. Vi vandrer i blinde, - både i våre drømmer og i den fysiske virkelighet.

SENSOR: Når du i drømme er dømmende og kritisk overfor høydepunktet, drømmer du om en side ved deg selv, som du lever ut i hverdagen, men likevel skammer deg over – det Jung kalte for våre skyggesider. Sensor er forskjellig fra bøddel. Her forsøker du ikke å destruere høydepunktet, men du bruker ord og tanker for å gå i mot høydepunktets intensjon. Husk at uansett hvordan høydepunktet opptrer, er det en side ved din psyke. Går vi i mot det som står foran oss, blir det uansett feil.

**InnerLife - metoden lærer deg, at når du:
flykter, destruerer eller sensurerer i drømme,
er det du som TAR DU FEIL og høydepunktet HAR RETT!**

Sensurdrømmer blir ofte feiltolket, for her er det lett å ta parti til fordel for drømmejeget. Hvis du i drømmen er rasende og skjeller ut din mor, og du sjelden eller aldri har gjort det i virkeligheten, vil du lett tolke det som et fremskritt. Hvis du ikke har klart for deg hva et høydepunkt er, kan du lett tenke, at endelig begynner du å ta igjen overfor henne. Selv terapeuter oppmuntrer i slike tilfeller, at vi skal ta frem egenstyrken overfor mor. Det blir ikke nødvendigvis feil hvis du går til en psykolog for å bygge opp egokreftene dine. Men det blir feil, hvis du søker en spirituell bevissthet. Med InnerLife-metoden vil vi si, at du er sint i drømmen, fordi du har lært å fornekte morsinstinktet i ditt indre. De to tolkningene utgjør en meget viktig forskjell.

Når vi flykter, bødler eller sensurerer i drømme, handler det om hukommelse fra fortiden. Du vil ikke ligne på din mor og du vil ikke vise dine moderlige sider. Hjernen går på "autopilot" og reagerer, fordi du som barn opplevde morsinstinktet i deg som feil i en gitt situasjon. Eller mor var et dårlig forbilde. I voksen alder dukker impulsen opp igjen og du er sint på denne siden ved deg selv uten å forstå hvorfor.

InnerLife-metoden for drømmer

Velger du å bruke InnerLife-metoden slik den er beskrevet under, åpent og ærlig overfor deg selv, vil du få klare assosiasjoner underveis til hvordan drømmen forsøker å gi retning til ditt liv. Det er enkel metode. Med litt trening har du et daglig spennende og lærerikt arbeidsredskap – en måte å gjennomskue ditt ego, som vi alle kan ha stor nytte av. Og det bringer deg nærmere ditt Selv. Sett i gang!

Kjøp en vakker skrivebok, legg bok og penn ved hodeputen og skriv drømmen med en gang du våkner. Deretter skiller du ut høydepunktet og streker under det med en egen farge. Hvis du har hatt flere drømmer gjennom natten, finner du høydepunktet i hver enkelt drømmefase. Så spør du deg selv, hvilken reaksjon du viste overfor høydepunktet. Strek under med en annen farge.



- Var jeg på flukt – prøvde jeg å komme meg unna?
- Var jeg bøddel – prøvde jeg å tilintetgjøre eller skade høydepunktet?
- Var jeg sensor – gikk jeg i mot høydepunktet med skepsis, tanker eller ord?
- Var jeg vitne – gikk jeg i møte med høydepunktets intensjon?

1. Nå skal du beskrive deg selv *helt nøyaktig slik høydepunktet så ut og handlet i drømmen*. Du kan gjerne skrive det ned, men etterpå skal du *si det høyt til deg selv*. Det er når du snakker høyt, at de dypere assosiasjonene kommer. Både når du skriver og snakker, skal du bruke jeg – form og nåtid. Eks: "Jeg er en svartkledd mann som"
2. Deretter skal du beskrive deg selv *nøyaktig slik du reagerte i drømmen overfor høydepunktet*. Eks: "Jeg er fryktelig redd og tenker at jeg må komme meg vekk fra den mørkkleddede mannen i meg som"
3. Hvis du var bøddel, sensor eller på flukt i drømmen, kan du til slutt se for deg, at du snur reaksjonsmønsteret ditt. Du gjør deg selv til vitne! Det vil si at du ser for deg hvordan du velger å gå høydepunktet i møte.
4. Til slutt spør du: Hvordan kan jeg bruke dette til å snu et mønster i min hverdag?

Lisbeth Lind er co-gründer av Aruna-Akademiet, som tilbyr en fireårig utdanning i psykoterapi og livsveiledning basert på InnerLife-konseptet. Skolen flyttet i 2008 til Ilseng, nær Hamar, hvor Lind sammen med sin mann Øivinn Øi og medarbeidere tilbyr selvutviklingskurs og utdanning i 600 m2 vakre kurs – og overnattingslokaler. Lokalene er også til utleie for weekendkurs. Se www.aruna.no