ÖNISMERET ÁLMAINK ÁLTAL

Írta: Artemisz Műhely
2012. május 11. péntek, 21:27



„Lelkünk tudattalan világa legjellemzőbben álmainkban mutatja meg magát. Az az ember, aki nem figyel álmaira, vak! A világ legcsodálatosabb könyvtárában vakként botorkál” (Szepes Mária)

Oláhné Mednyánszki Krisztina, a Hajdúszoboszlón működő Artemisz Önismereti Műhely vezetője izgalmas témában kalauzolta az érdeklődőket Nádudvaron, az álmok világába vezetett be bennünket. Az ingyenes előadásról készült összefoglalót fogadják szeretettel az érdeklődők! Jó szórakozást és gazdagodást kívánunk! Jungot szabadon idézve az álom nem más, mint a tudatos és a tudattalan világ közötti kommunikáció. Addig, amíg az ember tudatos énje, és szunnyadó belső tartalmai között nem tanulja meg a kölcsönös tiszteleten alapuló együttműködést, addig a kommunikáció és a tisztelet nem fog működni a személyek közti kapcsolataiban, de az emberi társadalmak és kultúrák között sem.

Azért kezdtem el az álmokkal is foglalkozni, mert megértettem, hogy az álommunka hihetetlenül jó út a tudatalattinkhoz. Az álmok még a nagyon materialista szemléletű emberek számára is a valóság részét képezik, hiszen mindenki álmodik, és mindenkiben él valamiféle ősi kíváncsiság a megfejtésükkel kapcsolatban. Ha valaki tudatosan foglalkozik az álmaival, akkor tudatosan foglalkozik a belső világával, az érzéseivel, vagyis valószínű, hogy a tudatosságot a mindennapjaiban is közvetlenebb módon élheti meg. Ez az önismereti út része! Az álommunka nem azonos azzal, amikor valaki álomvilágba menekül a valóság elől. Amikor az álmokkal foglalkozunk, megpróbáljuk őket megérteni, értelmezni, s így olyan belső szimbólumrendszer kerül a kezünkbe, mely a hétköznapokban is segít. A közös álomnyelvet a tudatos és a tudattalan egyaránt érti.

Pszichodráma csoportjaimban is tapasztalom, hogy egy-egy belső előrelépést az önismereti munkában álmok kísérnek. Segítenek továbbvezető kérdéseket megfogalmazni, hiszen önmagunk felé intézett jó kérdésekkel tudunk csak továbblépni. Ezért a pszichodrámát, mint az önismerethez vezető út egyik technikáját „álom-játékként” használom az álomértelmező tanfolyamon is, mert az álmok többszintű üzenetét segít az álomgazdának megérteni. Így belső világunk bölcsessége elixírré válik tudatos életvezetésünk számára! Számomra fontos, hogy csoportjaimban továbbadott tudásom és tapasztalatom, amely az intuitív, szellemi oldalról közelíti meg az életet, ne „elszálláshoz”, megbomlott elméhez vagy lebegéshez vezessen,

hanem érthető, alkalmazható, a hétköznapi életet segítő módszerré váljon.

Előadásom az Alvás világnapja alkalmából az álmokról, álméletről, álomfajtákról, álmaink és az önismeretünk kapcsolatáról Nádudvaron hangzott el a Művelődési Központban. A hanganyag első része arról szól, hogy az álom egy köztes tudatállapot, mely hídként funkcionál racionális, mindennapi, hétköznapi tudatunk és a nem tudatos, érzelmi világunk között. Érdemes ezzel az idegen, elsőre misztikusnak tűnő világgal megismerkednünk, mert önismeretünk fejlődésében sokat segíthet. A hanganyag második részében arra hívom fel figyelmed, hogy minden spirituális praxisnak része az álomélettel, belső lelki önvalónkkal való intenzív foglalkozás. Az álom mindig hűen tükrözi azt a változási, fejlődési folyamatot, amiben a reális világban benne vagyunk. Szubjektív világunk megértéséhez nyitottságra van szükségünk. A hanganyag harmadik része az álomfajtákról szól, bár minden csoportosítás más és más megközelítésben tálalja a témát, az álmok csoportokba való sorolása sokszor nehézkes, éppen természetükből adódóan.

Hallgasd meg az előadást a következő linken!

http://www.mindenamionismeret.hu/eloadasok/eloadas-hangfelvetelek

Vezessenek Téged is az álmaid! *Oláhné Mednyánszki Krisztina*
Artemisz Önismereti Műhely