

**Att drömma
handlar om att
vakna upp!**



Hade du en dröm i natt som du tycker var rörig och svår att förstå? Kanske ryckte du på axlarna och tänkte att det bara var en underlig dröm. Risken är då att du missat budskapet från denna nattliga coach, som oavsett om vi vill ta till oss drömmen eller inte, enträget och uthålligt levererar helande drömbudskap till oss – varje natt. Tänk om vi istället lärde oss att dra nytta av denna gåva som vår inre vän vill erbjuda.

Text Agneta Oreheim Bild Pressmaster (shutterstock.com) Foto Irene Ståhl



De gamla egyptierna insåg vikten av att ta drömmarna på allvar. Det vittnar en av de mest kända egyptiska symbolerna om – horusögat. Det egyptiska ordet för dröm – "rswt", betyder bokstavligen just uppvaknande och i hieroglyfisk skrift så återges det ofta åtföljt av en bestämning som avbildas som ett öppet öga. I och med det förstår vi också drömmens uppgift – att väcka upp oss ifrån vår ofta så invanda och omedvetna sömngångartillvaro. Tyvärr gör vi oss ofta så upptagna och lever så stressat att vi glömmar bort vad livet egentligen handlar om och lägger alldeles för mycket tid på förgängliga ting.

VI DRÖMMER ALLA mellan fyra till sex drömmar per natt beroende på hur länge vi sover. Att vi inte kommer ihåg våra drömmar har ofta att göra med vad vi lägger vår uppmärksamhet på, och är därför en tränings sak. Genom att helt enkelt bestämma oss för att vi vill samarbeta med vårt undermedvetna, att vi är öppna inför och nyfikna på drömbudskapen, kommer vi till slut att märka att drömbilderna stannar kvar mer och mer. Ett bra tips är att säga till sig själv innan läggdags: "I natt kommer jag att komma ihåg mina drömmar." Även om det kanske inte fungerar första natten så gäller trägen vinner i drömarbetet också, precis som i övriga delar av livet.

Ytterligare ett råd, som visar på att vi vill samarbeta med drömkällan, är att lägga en anteckningsbok bredvid sängen och skriva ned nattens drömmar. Men ha inte för bråttom ur sängen! Ligg kvar, tänd ingen lampa, memorera huvuddragen i drömmen först.

VARFÖR SKA VI INTRESSERA oss för dessa nattens sagor som ofta tycks både svårfångade och surrealistiska?

Man kan säga att drömmen är ett budskap från oss själva, till oss själva, om oss själva. Den är ett brev från vår högsta medvetande-

nivå till vårt personliga vardagsjag. Drömmar gör nytta och är terapeutiska i sig även om vi inte genast förstår dem. Genom att intressera oss för dessa inre bilder ökar vi snabbare medvetenheten om oss själva. Den personliga utvecklingen kan få en rejäl skjuts framåt via drömarbetet. Drömmarna kan ses som en sanningsspegel och visar på hur vi behandlar oss själva och hanterar våra liv. Ofta kan det vara en sanning som är tuff och smärtsam att ta till sig, men syftet är att belysa vad vi behöver medvetandegöra och hela. Personligen tror jag att drömkällan är långt mycket klokare än vad jag själv, mitt ego är, vilket gör att jag känner en djup vördnad inför drömbudskapen.

"Man kan säga att drömmen är ett budskap från oss själva, till oss själva, om oss själva."

FÖR ATT KUNNA FÖRSTÅ våra drömbudskap finns det en mängd olika metoder vi kan använda oss av. *Sigmund Freud*, psykoanalysens fader, visade på betydelsen av att uppmärksamma det omedvetna och vikten av att ta drömmarna på allvar. Men mycket har hänt vad gäller drömförståelsen sedan han först presenterade sina idéer, som ofta kretsade kring hans sexualteori. Hans lärjunge *C G Jung* utvecklade ett helt annat sätt att se på det omedvetna och därmed också drömmar, något som orsakade en brytning mellan de två. Jung såg drömmarna som vägvisare och betonade driften mot individuationen, det vill säga vårt självförverkligande.

NÄR VI TOLKAR DRÖMMEN psykologiskt tänker vi att allt i drömmen är aspekter av oss själva. Andra människor vi drömmer om, djur, olika symboler med mera är uttryck för olika delpersonligheter inom oss.

Drömmarna kan också visa oss på framtida utmaningar och möjligheter – både bokstavligen och symboliskt. Drömmer vi till exempel om en orkan kan detta givetvis vara en varning för något liknande – men kanske ännu troligare att vi upplever eller precis är på väg in i en känslomässig upplevelse av orkanstyrka. Genom dessa drömvarningar kan vi ta itu med vår livssituation innan de allvarligaste scenerna behöver bli verklighet. Många naturfolk menar att allt vi upplever i vårt dagsmedvetande har vi förberetts på innan via våra drömmar. Detta ger ytterligare ett perspektiv på begreppet sanndrömmar, som visar att vi hela tiden ges möjlighet att ta ansvar över våra liv genom att ta kontroll över eventuella önskade och skrämmande scenarier som uppträder i våra drömmar.

MADRÖMMARNA STÅR OFTA för sidor inom oss själva som vi ogillar, har förträngt eller inte medvetet vill befatta oss med. Detta är det som man inom drömpsykologin brukar kalla för vår skugga. Ett vanligt sätt att handskas med dessa icke fullt erkända sidor inom oss är att projicera dem på andra – antingen vi gör andra till syndabockar eller förhärmliga och idoliserar andra. Men utifrån tesen "alla drömmar vill oss väl", ser jag själv mina otäckna drömmar som fantastiska gåvor med viktiga helande budskap. I de återkommande drömmarna visas om och om igen sådant vi ännu inte förstått. Inte förrän vi tar till oss budskapet och gör en förändring i vakenlivet upphör dessa drömmar att komma tillbaka.

Vi kan tolka drömmarna både utåt och inåt, det vill säga tolka dröminformationen som att den gäller enbart omständigheter, händelser och personer i den yttre världen ▶

Tips!

Närma dig drömtolkningen

- Sätt en titel på drömmen som om det vore en film du sett.
- Vilka känslor hade du i drömmen? Vilka känslor hade du vid uppvaknandet?
- Vad händer i din dröm? Vad gör du? Har du en passiv eller aktiv roll? Lista verben och se om du kan hitta ett mönster.
- Associera till dina drömbilder. Vad kommer du att tänka på? Vad säger drömsymbolen dig? Har du minnen, upplevelser, händelser kopplade till just den/de drömsymbolerna? Vad väcker det för känslor i dig?
- För att förstå drömsymbolen kan du fundera på funktionen av den. Vad har man den till? Vad gör den? Vad är nyttan med den?
- När du hunnit så här långt och lagt till både känslor och vad som händer i drömmen bör du kunna skönja ett mönster. Fundera på vad i ditt liv drömmen speglar. I vilken aktuell situation kan du känna igen detta? Kan detta vara något som kan komma att utspelas i framtiden?
- När du kommit fram till vad du tror att drömmen betyder, skriv gärna ner en affirmation, ett valspråk för det du tror att drömbudskapet handlar om. Det kan vara till exempel "I fortsättningen sätter jag gränser, klart och tydligt".

"Drömmarna kan ses som en sanningsspegel och visar på hur vi behandlar oss själva och hanterar våra liv."

- eller inåt då vi tolkar drömmen som aspekter och delar av oss själva. Drömarbete är inte en intellektuell bokkunskap, något man enbart kan läsa sig till. Var och en behöver istället engagera sig utifrån egna känslor, minnen och associationer. I drömarbete aktualiserar man sin dröm, undersöker den och får en egen personlig upplevelse av den. Utifrån detta resonemang blir det naturligt att inte ha alltför stor tillit till dröm- och symbollexikon. Även om arketypiska drömsymboler finns - de ursprungliga symboler som återfinns i myter, sagor, olika religioner och kulturer, så är drömsymbolerna i första hand personliga.

DRÖMMAREN ÄR HERRE över sin dröm. Ingen annan kan säga exakt vad någon annans dröm betyder. Ett bra tips när vi skall tolka andras drömmar är därför att ta för vana att till exempel inleda med: "Om drömmen var min så skulle jag tolka den så här ...". På det sättet ger vi uttryck för att det är just vår egen tolkning vi delar, och inget vi kan pracka på någon annan. Drömarbete är utlämnande och bör därför bemötas med lyhördhet och respekt.

HAR DU PROBLEM SOM är svåra att lösa? Sov på saken och dröm dig kreativ! Hjärnans logiska system är satt på stand by då vi sover och det kan öppna upp för kreativa idéer. Vår sovande hjärna har en särskild kemi som gör att tankar kan kombineras på nya sätt. Det bildrika och det icke-linjära i drömmandet gör det möjligt att hitta nya oväntade lösningar medan vi sover. Det finns många exempel genom historien på vetenskapsmän, författare och konstnärer som fått idéer och lösningar på sina projekt genom sina drömmar.

Alan Huang, IT-forskaren som arbetade på att utveckla en helt ny och snabbare dator som överförde data i form av ljus, hade brottats med ett problem i årtal. Utmaningen var att dirigera information runt i datorn utan att de stötte ihop med varandra. En natt drömde han om arméer som marscherade in i varandra, och passerade genom varandra som spöken, utan att stöta ihop. Drömmen gav honom lösningen så att han

kunde konstruera datorn så att laserstrålarna som förde med sig informationen kunde passera genom varandra. Den optiska datorn var skapad.

ETT SÄRSKILT INTRESSANT drömområde är klardrömmar. Det är drömmar då vi "vaknar upp" i drömmen och inser att vi drömmer. Om vi drömmer en obehaglig dröm och inser vad den handlar om, kan vi förändra den till något bättre direkt i drömmen. På det sättet ges vi möjlighet att vara våra egna terapeuter. Jag brukar kalla dessa drömmar för "drömmarnas Rolls Royce", på grund av denna fantastiska möjlighet.

För många år sedan hade jag själv en sådan klardröm som verkligen förändrade mitt liv. Jag kunde se en tydlig skillnad på mig själv före och efter drömmen. Det var en mardröm där otäcka monster med långa armar och otäcka händer sträckte sig efter min hals och ville strypa mig. Då jag "vaknade" i drömmen och förstod att jag drömde, insåg jag också att dessa otäcka monster var en del av mig själv. Jag förstod att de handlade om min egen självbild och att det som de höll på att göra - försöka tysta och kväva mig - var vad jag själv ofta gjorde mot mig själv.

I drömmen tillintetgjorde jag alla monster genom att skrika till dem att genast lämna mig och försvinna. De stelnade en efter en, och till slut hade jag förintat allihop. Jag vaknade med en enorm känsla av frid och lättnad. Efter detta drömgenombrott växte en starkare självtillit fram. 🍀

Plus mer

www.dromcentrum.se

Böcker av Louise Minerva-Li utgivna av Heart Dreaming Publishing:

"Brev från Drömkällan", "Drömtolkning och Drömkemi", "Genom döden", "Nattdröm DagSdröm Livsdröm", "Förstå dina känslor - att läka sig inifrån"

www.heartdreaming.se



Drömmar är fredsarbete!

Jag tror att drömmarna kommer från vår högsta medvetandenivå, den del av oss som vet meningen med vårt liv och vår plats på jorden och i universum. Genom drömmarna får man veta allt man behöver veta om sig själv. Lyssnar man så skapas en förbindelselänk mellan det omedvetna och det medvetna, där man har tillgång till all information.

DET SÄGER LOUISE MINERVA-LI drömterapeut och författare, känd genom sina böcker och många framträdanden i massmedia. Hon är en av Sveriges främsta drömkännare och pionjär på området, där hon förenat psykologi och esoterisk kunskap.

PÅ FRÅGAN OM VARFÖR många har svårt att minnas sina drömmar svarar Louise att hon tror att det i första hand handlar om stress och att bli väckt av en väckarklocka. Hon nämner också att det kan bero på att vi i vår kultur har förlorat kunskapen om att drömmar har information som hjälper vår

personliga och andliga utveckling, och att det därför inte är många som lyssnar till sina drömmar. En dröm är ett budskap från själen om vårt inre tillstånd, och en del personer kan vara rädda för att blicka inåt och se sina osedda sidor, vad de bär på och vad de är.

DU SKRIVER I DIN BOK "Drömtolkning och drömkemi" att drömarbete är fredsarbete. Vad menar du med det uttrycket?

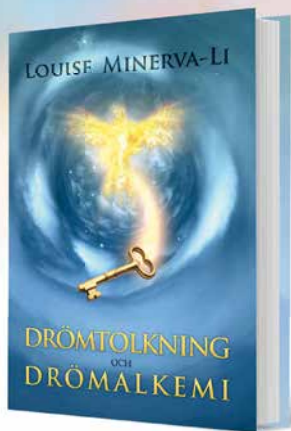
– Vid drömtolkning blickar man in i sin själs djup. Man möts i äkthet, förståelse, medmänsklighet och i sann välvilja. Om drömarbete inför-

des i skolorna skall en ny utblick på människan och världen växa fram. Alla skulle mogna som människor och bättre kunna navigera i livet. Frid i sinnet leder till frid i livet och därmed till fred i världen. Vi skulle bli bättre världsmedborgare och samhällets kostnader för psykisk och somatisk vård liksom för kriminalvård skulle minskas avsevärt. Drömtolkning är samarbete, och den vars själ man har mött mobbar man inte.

I ETT FRAMTIDA samhälle där drömmar tas på allvar behöver också barns inre liv respekteras. Hur kan vi hjälpa våra barn med mardrömmar?

– Vi ska inte avfärda barnets drömmupplevelse som "bara en dröm". Barnet blir tryggare om du som vuxen lyssnar på barnets dröm, och på det sättet bekräftar barnet. Låt barnet stimulera sin kreativitet genom att rita eller måla sin dröm. Detta tar dessutom ofta bort lite av rädslan. Tolka inte drömmen, fråga istället hur barnet skulle vilja att drömmen skulle vara och låt barnet rita det nya dröminnehållet. Det ger barnet omedveten insikt om sin förmåga att förändra och förbättra, vilket tar bort rädsla och ger styrka och självförtroende.

Tänk om svaren finns inom dig?



DRÖMTOLKNING OCH DRÖMKEMI

Genom drömförståelse och drömarbete kan du genomskåda dina drömmar, vilket ger klarare insikt och medvetandeutveckling. Du får olika tekniker för drömtolkning, kreativt drömarbete och exempel på drömtolkningar.



DIN VÄG GENOM LIVEN medvetandesteg

En liten, vis presentbok där Louise beskriver människans utveckling från primitiv och okultiverad till vis och genomskådande. Den röda tråden visar hur du kan närma dig den högsta versionen av dig.



BREV FRÅN DRÖMKÄLLAN

Under mer än tio år har Louise publicerat drömbrev där hon tolkar drömmar, visar drömarbete och reflekterar kring andlig utveckling. 74 av drömbreven är nu samlade i denna 260-sidiga volym.

Louise Minerva-Li är en av Sveriges främsta drömkännare som med sin förmåga att förena psykologi och esoterisk kunskap är unik.

Världens chans!

Gå kurs i Livskunskap med Louise i Stockholm, 11/2 och 18/2. Läs mer på www.dromcentrum.se

Böckerna köper du på nätbokhandeln, din lokala bokhandel eller hos oss på förlaget.

Heart Dreaming Publishing är ett litet förlag som vill bidra till personlig och andlig växt.

HDP

HEART DREAMING PUBLISHING
www.heartdreaming.se