

# Kustár Zsuzsa: Az álomfejtés módszeréről

Az alább leírtak röviden összefoglalják Kustár Zsuzsa [Feléledő álomfejtés, álomszótár](#) című könyvében részletesen leírt és példákkal illusztrált álomfejtő módszerének néhány fontosabb gondolatát.

## Mi az álom?

Csukott szemünk mögött filmszerű eseményeket vagy jeleneteket látunk, néha összefüggéstelenül. Hangokat és párbeszédet is hallhatunk álmunkban. Idegen szóval élve: vizionálunk és hallucinálunk álmunkban. Krúdy Gyula Álmoskönyve könnyű betegségnek nevezi az álmot.

## Hogyan álmodunk?

Az álom sorsváltozásokat követő intenzív lelki és szellemi tevékenység. Kísérő jelensége a gyors szemmozgás. Az alvásnak abban a szakaszában keletkezik, amikor a mélyalvásba bemeleg vagy kifele jön az ember. Kb. másfél óránként ismétlődik meg egy-egy alvási egység, mely felszínes alvással kezdődik és mély alvással folytatódik. Végül felszínes alvásba vált, s ebből ébred fel az ember.

Kiébredéskor mindenki álmodik, de vagy emlékszik rá vagy nem. Aki nem emlékszik az álmára, az jó esetben bölcs. De az sem emlékszik rá, aki semmire sem méltatja az álmát. Felejthetlenné akkor válik az álom, ha segítségre szorulunk. Ekkor a sorsfordulat előtt betekintheünk az igazságba álommeséink felidézésekor.

## Miért fejtjük meg az álmunkat?

Mert az álom megfejthető és értelemmel is követhető jótanáccsá változtatható azzal a módszerrel, amit a továbbiakban ismertetek.

## Hogyan kérjük álmat?

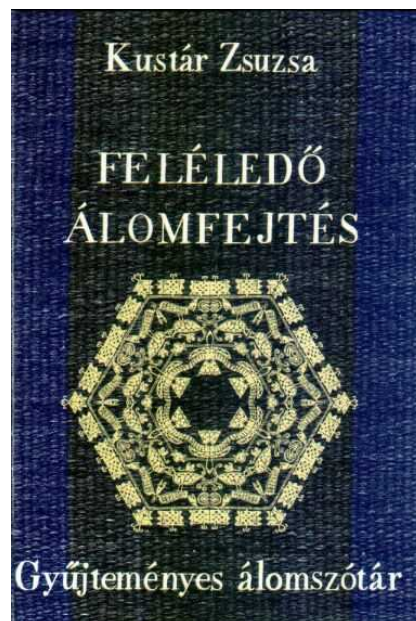
Este elalvás előtt fogalmazzuk meg azt a gondunkat, melynek megoldását az álmunktól várjuk, és mondjuk azt, hogy: felejthetetlen, magam által is megfejthető álmat kérek. Gyakran azzal álmodunk, amivel elalvás előtt foglalkoztunk.

## Hogyan jegyezzük meg az álmat?

Legyen egy ceruza és füzet kézközélen. Mivel nagyon illékony az álom, gondolkodás nélkül írjuk le, hogy mit láttunk és mit hallottunk, milyen sorrendben! A sorrendet ellenőrizzük le!

## Milyen az álom térszemlélete?

Énközpontú. Én vagyok a szemlélő, akitől jobbra vagy balra vannak az álomjelenetek. Esetleg alattam vagy fölöttem, vagy szemben velem. Ezt mindig jegyezzük le!



## Hogyan fejtjük meg az álmunkat?

Sokféleképpen lehet álmot fejteni. A most bemutatott álomfejtő módszert magam fejlesztettem ki. Mik az álomfejtés alapelvei?

1. Egy álom csak egy gondommal foglalkozik.
2. Csak szavakba foglalt és leírt álmomeséket tudok megfejteni.
3. Megkülönböztetem a jobbkezes és balkezes emberek álomfejtő módszerét. Az eltérés az álom időrendjében van, mely az események sorrendjében tárul elénk.
4. Az álom leírásában megkülönböztetem a jelképes és jelképtelen szavakat azzal, hogy a jelképes szavakat aláhúzó pirossal az álomleírásban.
5. A megfejtésbe visszahelyezek minden szót és kifejezést, ami az álmomesében benne van.
6. Kiegészítem a megfejtést a felismert összefüggésekkel és ezt kisbetűs írással írom a megfejtésbe, értelemszerűen.

Ezután a bevezető után beszéljünk részletesen a szóbahozott műveletekről és fogalmakról!

## Mit nevezek az álom időrendjének?

Az álmomesé először a gondom eredetét tárja fel, aztán a jelenlegi állapotot, végül a jövődőt. A balkezes emberek álmában az álmomesé folyamata azonos az álom időrendjével: Először a gondja múltbeli eseményét ábrázolja az álma, aztán a jelen állapotot, végül a jövőbeli lehetőségeket. Értelemszerűen a megfejtést az álom első szavánál indítja el. A jobbkezes emberek álmában az időrend nem azonos a mese folyamatával, hanem pont ellentétes. Ebből következik, hogy a megfejtést az álom utolsó szavánál kezdje el! A megfejtés ok-okozati sorrendet követ. A múltban elkövetett gondolatunk vagy tettünk következményével a megfejtés végén szembesülünk. Minden álom jövődől, de jóval előbb, mint ahogy megtörténik. Így van időnk a helyzetünk kiértékelésére és a sorsunk megváltoztatására.

Az igazságot a jelképes szavak értelmezése mutatja meg. A magyar hagyományban összegyűjtött jelképszótár használata elkerülhetetlen feladat (l. [Feléledő álomfejtés, álomszótár](#)). Az álomfejtés megkezdésekor a jelképes szavak jelentését a szótárban megkeressük és a bemutatott példa szerint, (piros toll használatával) kiírjuk az időrendnek megfelelő sorrendben. Adódhat olyan jelképes szituáció, melynek kulcsa az álmodó elméjében van és tünődés közben kitalálja, hogy mit is jelent a számára. A megfejtésben a jelképes szót és a jelentését egymás mellett írom le, vagy csak a jelentését használom fel.

## Hogyan értelmezzük a párbeszédet vagy a behallásokat?

Párbeszédet vagy önmagunkkal vagy kívülállóval folytatunk. A balkezes ember álmában szószerint értendő a leírt beszéd. De nem így a jobbkezes álmodónál: törvény, hogy amit nő mond férfinak vagy férfi mond nőnek, vagy halott mondja, annak az ellenkezője érvényesül. De amit apa, anya vagy fiú mond, az megvalósul.

## Hogyan értelmezzük a térben játszódó álmomesét?

Az álombeli térszemlélet énközpontú, de pozitív-negatív energiát hordozó terek vannak az álomban. Balkezes ember álmában balról van a pozitív erőter, és jobbról a negatív erőter. Jobbkezes ember álmában jobbról van a pozitív erőter, és balról a negatív erőter. Aki mellém áll álomban, az egyben közli azt is, hogy segítő vagy ellenségesen akadályozó érzélemmel van-e irántam.

Akivel szemben állok, az én vagyok, a jelen időben akkor is, ha az jelkép mögé bújtatott virág vagy állat vagy ember.

## Hogyan értelmezzük a számokat?

A számok jelentését kikereshetjük a szótárból, vagy a héber számmisztika szerinti jelentésüket használjuk fel helyzetismeretre vagy jellemrajzra.

## Hogyan értelmezzük a színeket?

A színek jelképes jelentése a szótár segítségével értelmezhető.

## Milyen az álomfejtés gyakorlata?

Egy A4-es lapot először félbehajtok, utána a bal felét még kettőbe hajtom. Az első negyedbe írom be az álommesét nyomtatott nagybetűvel (fekete vagy kék tollal). A második negyedbe írom az álom jelképszótárát. Ha balkezes vagyok az álom első szavánál kezdem a szótározást, ha jobbkezes vagyok, az álom utolsó szavánál. A szótározás lényege, hogy minden leírt szó értelmét kikeressük a szótárban. Amelyiknek van másodjelentése, az jelkép. Aláhúzom pirossal az álomleírásban és kiírom (piros nagy betűvel) az alapszó mellé.

A jobboldali féloldalra írom az álom megfejtését úgy, hogy átírom az álom minden szavát kötött sorrendben: A jelképtelen szavakról tudom, hogy a felismerésre váró élethelyzetemet írják le. Ezért változtatás nélkül írom át a megfejtésbe, nyomtatott nagybetűvel (fekete vagy kék tollal). A jelképes szavakat és jelentésüket magamra vonatkoztatom vagy arra, akivel gondom van. Tudom, hogy olyan érzelmeket, gondolatokat vagy indulatokat mutatnak, amiről eddig nem vettem tudomást. Szorosan összefügg a helyzetleírás és a jelképekbe rejtett igazság. Álomfejtés közben a megtalált összefüggést személyes élményünk alapján értelmezzük és értelmes mondatokba fűzzük. A kötött sorrendű szavakat kiegészítjük a fejtés közben megjelenő gondolatainkkal. (Ezt mindig kisbetűvel írjuk. A megfejtés oldalán felpiroslik mindaz, amit már sejtettünk de még nem tudatosítottunk.)

## Mi az álomfejtés jelentősége?

Általa a sorshelyzeteinket és azok érzelemtöltését tudatosíthatjuk. Önmagunk és mások viselkedésével kapcsolatban igazságot kapunk. Az álomfejtésből kapott tisztánlátás feltisztítja a sérelmeinket és megakadályozza, hogy téveszmék rabjává váljunk. A megfejtetlen álom is megtörténik velünk. Nem kell mindenkinek álmodni, csak annak ajánlott, akinek megoldatlan problémája van, vagy aki maga akarja irányítani a sorsát, de érzelmi rendezetlensége miatt ez nem megy neki. A hagyományt követő álomfejtést szeretettel ajánlom a keresőknek:

Kustár Zsuzsa iparművész, 2006. április

További részletek:

- <http://www.kustarzsuzsa.hu>
- Álmoskönyv: Kustár Zsuzsa: Feléledő álomfejtés - Gyűjteményes álomszótár