



Unenägude ülestähendamine

Hoia oma unenägude päevik või helisalvestja oma voodi juures, et saaksid kohe ärgates need üles tähendada. Edasise töö hõlbustamiseks on kasulik kirja panna:

- * Kuupäev – et saaksid unenägu vaadelda oma päevasündmuste kontekstis
- * Tundetoon (kurbus, ärevus, rõõm, rahulolu jne.) ja aistingud kehas (pinge või valu mingis kehaosas, tuimus, seletamatult palav või külm)
- * Pane oma unenägu kirja mina vormis ja olevikus, nagu kõik juhtuks just praegu – see aitab paremini meenutada detaile unenäost.
- * Kui sul tekib kommentaare unenäo sündmustele – tee oma märkmed päeviku servale, et oleks lihtsam unenäo assotsiatsioone üles leida. Näiteks, kui unes oli stseen majaga, siis: “see maja meenutab mulla vanaema maja maal.”

Soovitusi unenägude lahti mõtestamisel

1. **Vaba mõtisklus** – mõtiskle, milline on selle unenäo kontekst ning mida ta võiks meenutada sinu igapäevasest elust. Pane tähele, kes on unenäo osalised ja mismoodi nad omavahel suhtlevad.
2. **Unenäku sisenemine** – koge oma unenägu ärkvel teadvuses, nagu see juhtuks just praegu. Jaluta läbi oma unenäo, pannes tähele niipalju detaile kui võimalik. Detailide meenutamisel võib kasuks olla kinnisilmi toas ringi jalutamine. Lisaks tegelastele ja objektidele pane tähele värve, lõhnu, helisid. Kui see unenägu oli nõ. Õudusunenägu, siis asenda see osa unenäo eemalt või nagu kinoekraanilt jälgimisega. (p.5)
3. **Kõnelused unenäo tegelastega** – astu vestlusse erinevate elementidega oma unenäos. Sa võiksid küsida neilt: Mis on su eesmärk? Mida sa esindad mu unenäos? Mis teade sul mulle on? Kui see aspekt ei räägi üldse, siis ka see on oluline informatsioon – see osa sinust ei taha või ei saa sinuga rääkida.
4. **Unenäo aspektide tundma õppimine ja omaks võtmine** -

- vali aspekt
- esita taotlus selle aspekti täielikuks kogemiseks
- kehastu selleks aspektiks ja jaluta mõttes läbi unenäo, leides endale õige koht ruumis
- räägi selle aspekti olemusest ja seisukohtadest lähtudes (nt. mina olen..., mina tunnen...), kirjeldades ka oma välimust ja eesmäärke.

5. **Unenäo “mina” jälgimine eemalt** – see moodus sobib just hirmutavate unenägudega töötamiseks – kujutle end hõljumas unenäo tegevuse kohal või jälgimas tegevust kas kinoekraanilt või kuskilt kaugelt, kus on turvaline olla. Ka võid endale abilise kutsuda (meistri, õpetaja, hingejuhi, ingli – kes iganes sind just selles unenäos aidata saaks). Kui unenägu on “õudusunenägu”, siis oleks seda tööd siiski parem teha kogenud nõustajaga.
6. **Unenäo eesmärgi üle mõtisklemine** – peale seda, kui oled eelmisi tehnikaid kasutades mingit selgust ja arusaamu saanud, võiksid küsida: Miks andis mu “kõrgem mina” just praegu mulle selle unenäo? Mis võiks olla selle unenäo teade mulle praegu? Jne.
7. **Unenäo edasi arendamine** – sisene unenäkku selle lõpus või olulistel momentidel, kus tahaksid sündmuste ahelat muuta, ning kujutle muutust või edasist arengut. Räägi erinevate aspektidega, küsitle neid, kui enne jooksid nende eest ära, siis proovi peatuda ja end ümber pöörata. Pea meeles, see on sinu unenägu ja sa võid sellega teha, mida sa tahad!
8. **Unenäo “maandamine” igapäevaelus** – kui sa oled eelneva tööga edukas olnud ja endale unenäo teate kohta piisavalt selgust saanud, siis küsi endalt, mis oleks kõige kasulikum, mida sa igapäeva elus saaksid teha selle unenäo õpetuse või teate omastamiseks. Nt. kui unenägu teatas sulle uue (elujärgu, loova projekti) sünnist, siis võibolla paned seemne mulda või leiad endale tammetõru, mida taskus kanda endale meelde tuletuseks.

