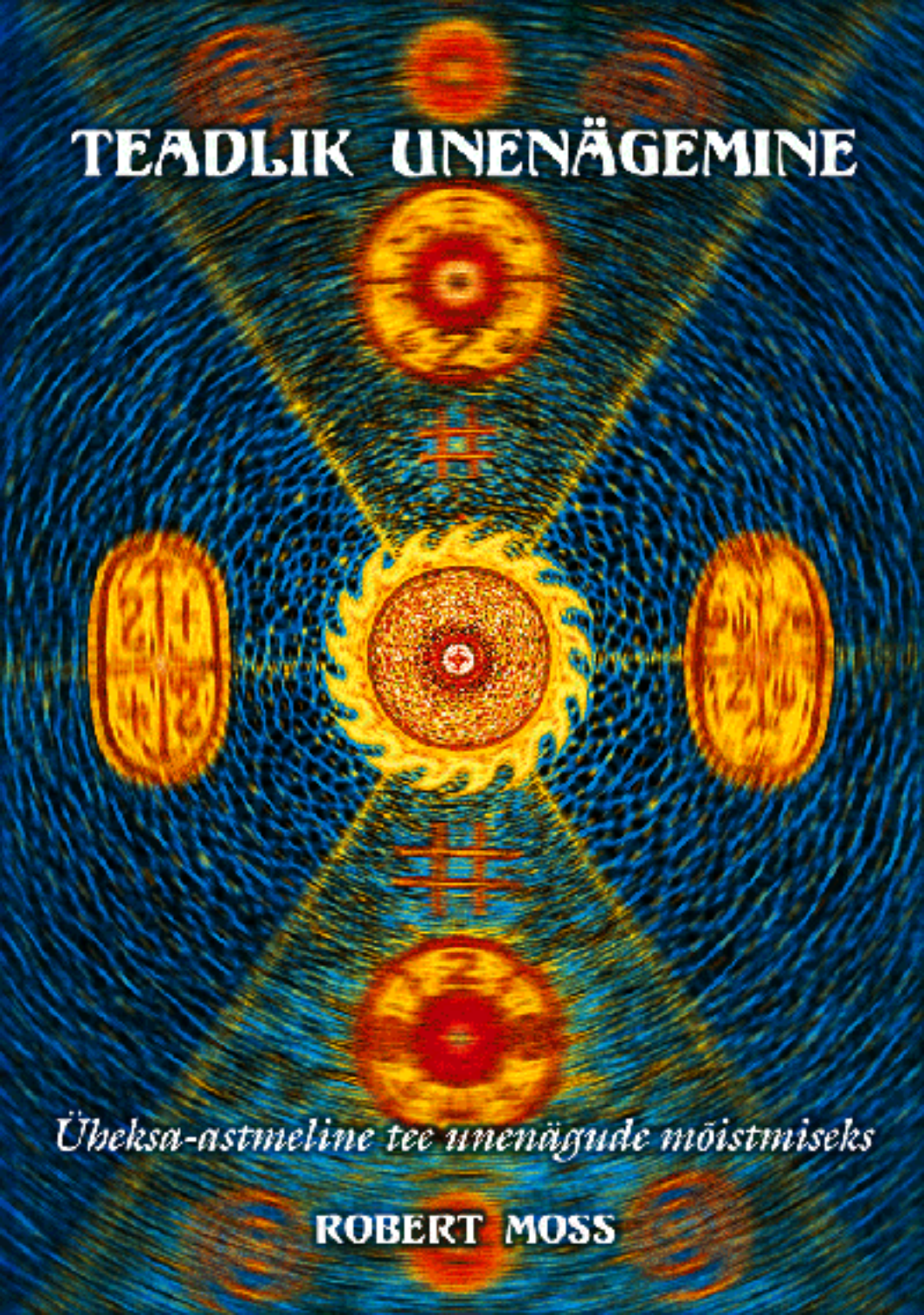


TEADLIK UNENÄGEMINE



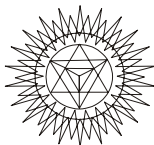
Üheksa-astmeline tee unenägude mõistmiseks

ROBERT MOSS

TEADLIK UNENÄGEMINE

Üheksaastmeline tee
unenägude mõistmiseks

Robert Moss



Kirjastus Valgusesaar

Originaali tiitel:

Conscious Dreaming

Tõlkinud *Marju Algreve*

Toimetanud *Riina Grethiel Leppoja*

Korrektuur *Malle Kiirend*

ISBN: 978-9985-9905-0-6

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

© 1996 Robert Moss

© Tõlge eesti keelde. OÜ Valgusesaar, 2008

www.valgusesaar.ee
www.valgusesaar.com

Kirjastus Valgusesaar on meie panus, aitamaks luua reaalsust, mis põhineb koostööl. Me oleme veendunud, et kogu inimkond on üks tervik ning et igaühe panus selle terviku harmoneerimisel ja rikastamisel on ainukordne ning väärtuslik. Raamatud, mida avaldame, aitavad inimestel avastada iseennast ning meenutada oma hingesuurust – eneses peituvat jumalikku potentsiaali. Meie eesmärgiks on edastada sõnumit, et üheskoos suudame me seda maailma muuta ning et meis kõigis on peidus võime luua nii enese kui teiste jaoks paremat tulevikku.

Valgusesaar

*Minu õpetajatele
nii reaalses ilmas
kui varjuilmas,
ja kõikidele unenägijatele.*

SISUKORD

Sissejuhatus	I
UNENÄGUDES KUTSUTUD	I
Merikajaka kutse	2
Järgides õigeid unenägusid ja suuri unenägusid	12
Unenägude maja	23
Ainus unenägude ekspert	28
Esimene osa	
AKTIIVNE UNENÄGEMINE	35
I UNENÄOPÜÜDJAKS SAAMINE	37
Tõelised mehed näevad samuti und	38
Unenägude kinnipüüdmine	44
Sinu isiklik raamat unenägudest	48
Unenäo väljahaudumine	52
Košmaaridest jagusaamine	55
II UNENÄGUDE ÜHEKSA VÕTIT	61
1. Usalda oma tundeid	63
2. Esimesed seosed	64
3. Reaalsuskontroll	66
4. Unenäku naasmine	72
5. Dialoog unenäo tegelastega	82
6. Unenäomina jälgedes	84
7. Sümbolite uurimine	87
8. "Milline osa minust?"	91
9. Soovitused unenäoga töötamiseks	96
Lühikursus: Üheksa võtit keerdtrepi jaoks	99

III UNENÄGUDE UURIMINE KOOS

PARTNERITEGA

107

Kui see oleks minu unenägu

108

Unenägude jagamise rituaalid

109

Unenägemise partnerluse kujundamine

124

IV TEADLIK UNENÄGEMINE

127

Olla ärkvel ja näha und

128

Harjutus: Katsetused häärtsoonis

131

Unereisid kehast välja

133

Püsivad paigad unemaastikul

141

Teadliku unenägemise kasutamisvõimalused

143

Harjutus: Puuvärv

146

V ŠAMANISTLIK UNENÄGEMINE

151

Unenäokutsed

152

Šamaani värv

161

Harjutus: Unemaastikul rändamine ja rajaleidmine

166

Kujumuutmine

174

Hing mäletab

180

Rituaalid, et vältida või toetada unenäo täidaminekut

182

Küsime vastust maailmalt

184

Teine osa

VÄE UNENÄOD

193

VI UNERADARI KASUTAMINE

195

Unenäod, mis lähevad täide

196

Piiskopi sea juhtum

198

Selgete unenägude jälgedes

200

Uneradari jälgedes

203

Surma ettekuulutavad hoiatused

209

Kohtumine tulevikuminaga	213
Ärajäänud lennureis	216
Tuleviku valimine	220
 VII UNENÄOD LAHKUNUTEST	 225
Tabuteema	226
Vestlused surnutega	232
Armastus on tugevam kui surm	241
Kaotsiläinud hinged	248
Erinevad eesmärgid	255
Vilksamisi elust pärast elu	258
Tee surm oma liitlaseks	262
 VIII UNENÄOJUHDID JA KAITSEINGLID	 267
Koostöö unenäojuhtidega	268
Sõnumitooja maskid	269
Teejuhte otsimas	283
Unenägemise peaingel	286
Vaimolendite tuvastamine	292
Garfieldist ja kaitseinglitest	294
 IX TERVENDAMISE UNENÄOD	 299
Töötamine koos unenäotervendajaga	300
Keha keel	305
Hinge keel	309
Kaotatud energia tagasinõudmine	311
Kaotsiläinud hinge tagasikutsumine	314
Psüühilise rünnaku hoiatusmärgid	316
Psüühilise enesekaitse põhireeglid	320
Tervendavad unenäod	323
Ühtesulamisunenäod	328
Jagatud unenäod ja tervendamine	334
Wanda saavutab lepingu pikendamise	335

X UNENÄGUDE LOOV JÕUD	341
Koolimured	342
Tegutsemise harjutamine unes	345
Loov „väljahaudumine“	350
Unenägudest kirjutamine	354
Sigitaaja tee	358
Märkused	361
Lisalugemist	376
Allikad	385
Autorist	387

TÄNUAVALDUS

Raamatut unenägemisest ei saa lihtsalt kirja panna – seda tuleb läbi elada. Oma lapsepõlves tõdesin, et unenägude maailm on reaalne maailm – võimalik, et isegi “reaalsem” kui suurem osa meie ärkveloleku elust –, ning ma olen töötanud oma isiklike unenäopäevikutega rohkem kui kolm aastakümnet. Siiski võttis mul kaua aega, et leida lihtsameelsust (ja võib-olla ka julgust) nendest kogemustest avalikult kirjutamiseks. Ma poleks saanud seda raamatut kirja panna ilma paljude õpetajate ja sõprade abi ja julgustusega. Neid on olnud nii palju, et alljärgnevalt jõuan ära märkida vaid mõningad neist.

Paljude kaasuurijade hulgast *Unenägude Uurimise Ühingust* (Association for the Study of Dreams), kes on toetanud mu unenägudega töötamise vaimustust ja jaganud mu seisukohti alternatiivsete lähenemiste osas, olen iseäranis tänulik Rita Dwyerile, Stanley Krippnerile, Jeremy Taylorile, Patricia Garfieldile ja Strephon Kaplan-Williamsile, kes on kõik helled ja inspireerivad õpetajad. Aad van Ouwerkerk aitas mul mõista unenäomotode sõnastamise tähtsust. Lahkunud Jessica Allen – särav hing – näitas mulle unenäoteatri võimalusi. Michael Katz tutvustas mulle tiibeti unenäojooga tehnikaid. Joanne Rochon avas oma kunsti kaudu uksi unenägude maailma ja kinnitas argielu sündmustega seotud unenägudega töötamise tähtsust. John Hotchinilt olen laenanud tema teaduslikku täpsust ennustuslike unenägude sõelumisel ja hindamisel.

Oma šamanistlike rännutehnikate teooria ja praktika ning tähtsate isiklike avastuste eest olen suuresti tänu võlgu Michael Harnerile, kes on juhtinud šamanismi taassündi meie kaasaegses ühiskonnas, samuti Sandra Ingermanile, tõelisele hingearstile. Ginny Black Wolf (Must Hunt), kartmatu šamaankütt, aitas mul arendada selles raamatus kirjeldatud unemaastikel teostatavaid rajaleidmismeetodeid.

Iga nädal õpin unenägemise kohta üha juurde neilt paljudelt julgetelt hingedelt, kes osalevad mu seminaridel, samuti oma

Aktiivse unenägemise ringide liikmetelt. Wanda Burch, üks mu hingeõdesid, on viimase aastakümne jooksul kaasa löönud paljudes mu eksperimentides. Lonnie ja Suzanne olid unenäoliitlased, kui neid kõige enam vajasin.

Stuart Krichevsky on tõestanud end parima asjaajajana, võideldes ja hoolitsedes raamatu eest selle valmimisest avaldamiseni – tuliselt, humoorikalt ja mõistvalt. Rõõmu tegi ka koostöö Leslie Meredithi ja Sherri Rifkiniga, *tõeliste* toimetajatega, kes armastavad oma tööd ja teevad seda ülimalt hästi.

Oma kodus alustame päeva nagu igas undnägevas kultuuris, küsides: “Mida sa unes nägid?” Parimat nõu unekošmaaridega toimetulekuks sain oma noorimalt tütrelt süis, kui ta just neljaseks oli saanud. Mu abikaasa ja tütreid osalevad mu seikluses ja aitavad mul püsida hingerajal.

Kõige rohkem olen aga tänu võlgu oma õpetajatele unenäomaailmas.

Seda mõistavad kõik *unenägijad* isegi.

Kui teed nähtavaks selle, mis on su sees,
siis see, mille nähtavaks teed, päästab su ära.
Kui sa ei tee nähtavaks seda, mis on su sees,
siis see, mida sa nähtavaks ei tee, hävitab sinu.

Tooma evangeelium

Unenägude maailm on tõeline maailm.

Indiaani tervendaja seneka suguharust

Õigete ettekuulutuste saatja,
saada mulle, kui ma magan, oma eksimatut oskust
mõista seda, mis on, ja seda, mis tuleb.

Kreeklaste maagilised tekstid XVIIIb

TEADLIK UNENÄGEMINE

Sissejuhatus

UNENÄGODES KUTSUTUD

Ma ei taha Kuu kohta kuulda inimeselt, kes pole seal käinud.

Mark Twain

Igaüks, kes valib kindla tee, on sama hästi kui surnud.

Carl Gustav Jung

MERIKAJAKA KUTSE

Unenägude lummusesse sattusin varases lapsepõlves, mille veetsin Austraalias. Siit said alguse ka mu uurimisretked unemaailmas.

Mu poisipõlv oli iseäralik ja üksildane – masendav või õnnistatud –, oleneb sellest, millise kandi pealt vaadata. Vanuses kahest üheteistkümnenda eluaastani põdesin kaheteistkümnel korral kahepoolset kopsupõletikku. Pärast kolmandat haigushoogu teatas üks unustamatult taktitundeline Melbourne'i arst mu vanematele: „Ärge temaga arvestage ja mõelge parem veel ühe lapse soetamisele. See poiss lihtsalt ei vea välja.“

Kuid kõigele vaatamata jätkas „see poiss“ muudkui suremist ja tagasipöördumist. Arstid ei suutnudki päriselt aru saada, kuidas, nii nagu nad ei osanudki leida ravimeetodit kõikide nende allergiate vastu, mis ei lasknud mul aastaid normaalselt õhku hingata ning mis siis üleöö kadusid. Ravimid ei avaldanud mulle pea-aegu mitte mingit mõju. Nende katsumuste lõpuperioodil loobusid arstid mulle penitsilliini väljakirjutamisest, kartes, et mu keha kaotab täielikult võime sellele reageerida.

Ellujäämiseks pidin õppima hingama, isegi kui ma iseenese kopsudesse uppumas olin. Et füüsilise valu aistinguid vähendada, tuli mul õppida oma tähelepanu mujale suunama. Sain selles nii viimaseks, et valu vältimine muutus üheks mu lisanõrkuseks. Üheksa-aastaselt mainisin isale imelikku ebamugavustunnet paremal pool alakõhus. Isa tormas kohe lähedal elavat arsti kutsuma, teades, et asi võib väga tõsiseks osutuda, olin ma ju pikemat aega loobunud valude üle kaebamast. Kui arst tuli, saatis ta mu kiiremas korras haiglasse. Mu pimesool oli lõhkemas. Kirurg teatas perekonnale, et kui oleksin tund aega hiljem tulnud, oleksin üsna tõenäoliselt surnud. Mu vastupanuvõimet haigustele oli nõrgendanud järjekordne kopsupõletiku puhang ning arstid ei uskunud, et mu keha oleks lõhkenud pimesoole šoki üle elanud. Kuid olin nii harjunud tähe-

lepanu füüsilisest valust eemale suunama, et jäin oma keha häda-signaalile reageerimisega peaaegu hiljaks.

Hüvituseks haigetubade hämaruses veedetud nädalate ja kuude eest oli minu siseelu imeliselt aktiivne ja põnev. Unenägudes ja unelaadsetes seisundites rändasin ma teistesse aegadesse ja paikadesse. Elasin läbi stseene Kuninglike Õhujõudude piloodi elust, see uljas sell oli ka mingi imepärase salaordu liige. Nägin, kuidas ta Teise maailmasõja ajal okupeeritud maa kohal alla tulistati ja kuidas ta vangilangenuna natside kaasajooksikute poolt tapeti. Tundsin, et see Kuninglike Õhujõudude piloot on minuga väga lähedalt seotud. Olen teda aeg-ajalt veel hiljemgi oma unenägudes kohanud.

Lapsepõlves ilmus mu unne pidevalt külalisi. Üks oli särav noor mees, kes nimetas end Philemoniks. Esimest korda tuli ta mu juurde siis, kui olin umbes seitsmeaastane. Pärit oli ta Kreeka kultuuri areaali äärealadelt, kas siis Süüria või Foiniikia ranniku kogukonnast, millest kristliku ajastu esimestel sajanditel mitmete maailmareligioonide tõusulained üksteise võidu üle uhasid. Ta kuulus ühte müsteeriumkooli ja vestles minuga neoplatonistide täpset, kuid keerulist sõnavara kasutades; ise avastas neoplatonistid raamatukogude vahendusel alles palju aastaid hiljem. Ta õpetas mulle, et kõik tõesed teadmised on tegelikult *anamnees* – selle meenutamine, mida hing juba teab. Ta toitis mu kirge antiikajaloo ja võrdleva usundiloo vastu, nii et hiljem ma isegi õpetasin neid aineid lühikest aega ühes ülikoolis. Ma ei mõelnud temast kunagi kui surnud inimesest, veel vähem pidasin teda „kujuteldavaks kaaslaseks“. Philemon oli minu jaoks täiesti reaalne. Tema antud juhised aitasid mul mu haigusetormidele tähendust leida ning lõpuks näitas ta mulle ka teed tervenemisele. Ta selgitas põleva pronksist heeroldikepi tähendust, mida nägin taevas oma lapsepõlve viimase kopsupõletikuga maha peetud võitluse eelõhtul.

Aastaid hiljem, kui olin avastanud Jungi ning süüvinud ta raamatutesse, leidsin vaimustunult, et suurel psühholoogil oli samuti Philemoni-nimeline nägemuslik teejuht. Jung tajus oma Philemoni teistsugusena, vana mehena, kellel olid peas härja sarved ja seljal jäälinnu tiivad. Jung kirjutas, et *tema* Philemon veenis

teda psüühikas toimuvate sündmuste objektiivsuses. Üheks Jungi viimastel eluaastatel ettevõetud tööks oli ehitada oma kodus Bollingeni järve äärde Philemonile oma kätega ausammas.¹

Väikese poisina ei olnud mul võimalust kutsuda ei Jungi ega neoplatoniste, et nood veenaksid mind ümbritsevaid hoolitsevaid, kuid skeptilisi inimesi pidama mu kohtumisi Philemoni ja teiste vaimolenditega millekski enamaks kui palaviku-unedeks ja hallutsinatsioonideks. Haiguskriiside pealesurutud isolatsiooni süvendas tõsiasi, et olin ühteaegu nii pere ainuke laps kui „armeejõmpsikas“, kes käis kaheksas erinevas koolis, mis kõik Austraalia kontinendi erinevates osades asusid, enne kui ülikoolini välja jõudis. Selles väikeses seltskonnas, mida mina tol ajal tundsin – valdavalt rikkad valged anglosaksi protestandid, ülimalt šovinistlikud ja klassiteadlikud – ei rääkinud keegi avalikult unenägudest. Isapoolne perekond koosnes kitsarinnalistest šoti presbüterlastest, kes olid lahutamatult paari pandud raevuka kalvinistliku õpetusega, mille kohaselt ainult äravalitud saavad päästetud, ning see on asi, mis otsustatakse juba enne sündi, kuid et isegi äravalitud võivad needuse alla langeda, kui nende teod nende äravalitust ei õigusta. Igasugune tunnete väljendamine kohtas halvaksapanu. Unenägudest ja vaimudest kõnelemist peeti otsemaid „iiri ebausuks“. See oli süüdistus, mille suhtes mu ema eriliselt tundlik oli, sest tema poolt olin iirlane ja seeläbi kaugeltki mitte võõras keldi vaimudega sõbrustamisele! Mu ema tädi Violet oli ühteaegu nii hästi tuntud meedium kui ooperilaulja, leedi Nellie Melba dublant ja sõbratar. Kuid tädi Violet elas koos mu ülejäänud iiri sugulastega Lääne-Austraalias, suurem jagu minu lapsepõlvest aga möödus idarannikul, kus mu ema, kirikuvanemate karmi pilgu all, tundis kohustust purustada kõik „iiri ebausaldusväärse“ välised märgid.

Mu perekond, koolid, kus õppisin, samuti kirik – kõik kinnitasid, et unenägudel pole mingit tähendust, et lävimine vaimudega on ebatervislik või ebasoovitav ja et surnud ei kõnele elavatega. Ometi olid mu lapsepõlve unenäod minu jaoks palju tõelisemad kui kooliõues või kodus asetleidev. Nad olid minu jaoks sama tõelised kui kord ette võetud erutav jalutuskäik päikeselõõsas läbi Queenslandi võsa, mil kuulsin kasuariine laulmas ja nägin meri-

kotkast valge leegina taevast alla sööstmas ning hüüdmast midagi keeles, mille kohta ma teadsin, et saaksin sellest aru, kui vaid suudaksin oma kuulumist muuta.

Valulik üksindus valdas mind, kuna olin võimetu leidma sõpra ja õpetajaid, kellega saanuksin turvaliselt oma unenägusid jagada ja nende õigsuses veenduda. Kuid mõneks väärtuslikuks kuuks ühe mu lühiajalise tervenemise ajal murti sellest üksinduse müürist ometi läbi.

Elasime sel ajal Fortitude Valley nimelises Brisbane'i agulis, millest nüüdseks on saanud Hiinalinn ja kurikuulus punaste laternate piirkond. Olin kuus aastat vana. Pärast kooli põrkasin tänaval kokku endast veidi vanema poisiga, kes tundus olevat samamoodi maailmas võõrsil nagu minagi. Ta nimi oli Jacko ja ta oli aborigeen. Pärit oli ta purunenud, juurtetuks jäänud perest. Ta isa oli vangis ja ema purjutas tihtilugu. Kõige toredamad ajad möödusid Jackol onu Fredi seltsis, kes oli andekas kunstnik ja teenis üsna korralikult turistide jaoks kummipuid ja kokaalasi maalides, kui ta just parajasti ei joonud. Mu perekonna rassistlik suhtumine „mustadesse“ oli tol ajal ja on ehk praegugi keskklassi austraallaste jaoks tüüpiline. Nad panid mulle Jackoga läbikäimist pahaks. Aga ma leidsin siiski ettekäandeid, et oma uue sõbraga koos olla ja trammi istuda, et suunduda sisalikke ja vähikesi jahtima, ning juttu ajada. Meie parimad vestlused olid unenägudest.

Jacko oli esimene mulle tuttav isik, kes pärines *undenägevast* kultuurist – traditsioonist, mis hindab unenägusid kui väärtuslike juhtnööride allikat, julgustab neid teistega jagama ja austab inimesi, kes „näevad võimsaid unenägusid“. Nagu aborigeenid kinnitavad, löid nende esivanemad selle maailma – selle künka, selle jõe – unenäomaailmas viibides. Unenäoaeg ei ole mitte mingi ammumöödunud aeg. See on püha paik, reaalsuse peidetud dimensioon, kuhu on võimalik mööda unenäoradu rännates suunduda, juhul kui tead, kuidas und näha. Jacko rääkis sellest kõigest kui endastmõistetavast tõsiasjast. Ta võis öelda: „Mu onu Fred läks Unenägemisse ja sai maali jaoks idee, sellise, mis pole turistide jaoks.“ Või: „Vanaema tuli mulle öösel külla. Ta on nüüd nii umbes kümme

aastat surnud. Ta ütles mulle, mis rohtu ema peab oma ishiase raviks võtma.“

Nii kuulsin ma maalähedasel moel asjadest, mida minu oma kultuuril mitte ainult polnud õnnestunud mulle õpetada, vaid mida lausa kategooriliselt eitati. Ma õppisin, et unenägude kaudu läheneme eneses peituvale sügavaimale loomeallikale. Et unenägudes saame sõnumeid surnutelt ning et need sõnumid võivad olla meie tervise ja heaolu jaoks ülitähtsad. Et und nähes võime rännata kehast välja, liikuda nii tulevikku kui minevikku, samuti reaalsuse teistele tasanditele, et kohtuda oma vaimsete teejuhtidega.

Ma pole Jackot näinud üle neljakümne aasta, välja arvatud unenägudes. Ma ei mäleta, millisesse suguharru ta kuulus, kui ta seda mulle üldse mainis. Kuid ta elab edasi mu südames ja mu mälestustes kui mu esimene unenägemise õpetaja, keda ma tavareaalsuses kohtasin. Sel ajal kui mu oma kogukond käskis mul unenägemise lõpetada, tuli Jackolt toetav sõnum: *Jätka seda kindlasti!*

Ma olen veetnud suurema osa oma täiskasvanuelust väljaspool kodust Austraaliat, elades Euroopas ja Põhja-Ameerikas, ning rännanud ringi paljudes muudes paikades. Enamik sellest vähesest, mida ma tean aborigeenide unenäotavade kohta, on pärit raamatutest, eriti kahe suure austraalia etnograafi A. P. Elkini ja R. M. Berndti poolt kirjutatutest, samuti James Cowani kaunistest ja inspireerivatest tekstidest. Ometi tundub minus elavat, ehkki vaid osmoosi kaudu, mingi osa Austraalia pärismaalaste Unenägemisest. Selle mõju võimalik sügavus selgus võimsate unenägude seeria kaudu ajal, mil valmistusin seda raamatut kirjutama.

Kõikides neis unenägudes tuli minu juurde sõnumitooja merikotka kujul. See Austraalia põhjaranniku hunnitu veeröövlinn on mu unedesse lennanud nii kaua, kui end üldse mäletan. Alles hiljaaegu sain teada, et Queenslandi põhjapoolse tipu, Torres Straitsi saareelanike seas on merikotkas sageli *ꞑogo le* ehk šamaani kaaslasvaimuks – väeloomaks.²

Kui ma pärast paljusid eksirännakuid pöördusin tagasi lapsepõlves tajutud teadlikkuse juurde unenägude tähtsusest ja tähendusest, kui hakkasin taas unenägudega töötama ning ka oma teadmisi šamanistlike tehnikaid kasutades jagama, tundus mulle

loomulik maalida oma esimesele hirvenahast trummile merikotkas. Sel trummil kujutatud kotkas tõstab toredas kaares tiibu, valged suled tumedate alussulgede taustal säravas. Ta pinevil kollane silm hajutab kaugused. Künnistesse on ta haaranud viskleva rohekas-kollase ussi, et tõsta meis oleva maoenergia kõrgemale tasandile.

See on minu lemmiktrumm. See võib pulseerida pehmelt ja õrnalt nagu tuksuv emasüda. Oma seminaridel kasutan seda selleks, et aidata inimestel ületada nende argielu poolt seatud piiranguid ja rännata ebatavalisse reaalsusesse, otsima seiklusi ja vaimseid liitlasi. Me kasutame trummipõrinat uksena Unenägemisse. Trummist tiivustatuna sisenevad unenägijad uuesti oma unemaastikesse või avastavad uusi. Tagasi tulles on neil kaasas sõnumid. Nad on lahendanud konflikte, näinud „nurga taha“. Ja ühises ringis olles sisenevad nad trummihelide saatel ka üksteise unemaastikesse. Tulemuseks on võimsad ja liigutavad kogemused. Vahel muudavad need kõikide asjaosaliste elusid. Unenäod kinnitavad, et me oleme kõik omavahel seotud ja et meie identiteet ja teadvus ei ole piiratud ei füüsilise keha ega aja või ruumi poolt.

Unenägudes olen tihti lennanud merikotka tiibadel. Minu seminaridel aitab see lind ka teisi tiivustada.

Kui aga merikotkas 1993. aasta sügisel ühes ägedas ja häirivas unenäos mulle kallale sööstis, ei osanud ma aru saada, mida ta mulle öelda püüab.

See unenägu oli erutavalt tõeline. See oli üks neid kogemusi, mis ei ole niivõrd unenäoline kui hüperreaalne: kus värvid tunduvad säravamad kui päevavalguse maailmas, kus kõik sisemised meeled on ärkvel ja intensiivselt erksad.

Unenägu algas kui ühe argielulise olukorra harjutus. Esimeses stseenis püüdsin ma juhatada seminari loenguruumis, kus toolid olid pööranda külge kruvitud ja järsu nurga all amfiteatrilaadselt ridadesse paigutatud. Olin nõrдинud, sest mulle meeldib inimesi ebaametlikult ringi istuma seada, nii et kõigil oleks ruumi ja et keegi poleks ülejäänud grupist kõrgemale asetatud.

Siis muutus sündmuspaik järsult. Sisenesin unenäku unenäos sees, millel oli seda raamistava argise looga võrreldes täiesti teistsugune koemuster.

Nüüd viibisin rannal, peas mu Austraalia kaabu. Märkasin päikese poole vaadates ähmaselt valgeid sulgi. Järgmisel hetkel langes hiiglaslik lind mulle otse pähe. Ta klammerdus küünistega mu kaabusse, ilmse eesmärgiga see kaasa viia. Nägin linnu kollast silma enda silmale väga lähedal, ta musta noka kumerust, ta kaeluse läiget, kui me liival rabelesime. Ta lõi küüned mulle kätte ja ma tundsin valusähvatust. Võtsin taskunoa välja, et end kaitsta. Kuid ma ei tahtnud talle viga teha, sest tundsin ta ära. See oli merikotkas ja unenäos viibides teadsin, et oleme lähedalt seotud. Ometi keeldusin kaabut loovutamast.

Pärast seda ootamatut kokkupõrget rannal liikusin tagasi varasemasse unenäku ja jutustasin oma võitlusest merikotkaga loengusaali kogunenud inimestele.

Ärkasin erutunult, kuid segaduses. Ma tundsin, et unenäos sisaldub pakiline sõnum, kuid selle kõige tähtsam osa jäi segaseks.

Harjutusliku elemendiga oli kerge tegeleda. Mõistsin, et stseen amfiteatrilaadses loengusaalis võis olla eelvaade seminarile, mida olin kutsutud pidama Leidenisse, Unenägede Uurimise Ühingu maailmakonverentsile. Helistasin Rita Dwyerile, sõbrale UUÜ-s, ja palusin tal nõutada mulle seminari läbiviimiseks ruum, kus mul oleks võimalik osalisi ringi istuma seada. Nagu hiljem selgus, oli see ettevaatatusabinõu hädavajalik. Algselt mu Leideni seminari jaoks eraldatud ruum poleks seda võimaldanud, range amfiteatriladne loengusaal oli üsna unes nähtu moodi.

Rabelemine rannal aga hämmastas mind endiselt. Miks pidi merikotkas tahtma mu Austraalia kaabut? Kas ta püüdis mind vabastada mõnest mu olemusaspektist – mu Austraalia juurtest – või hoopis mind nende juurde suunata?

Olin kindel, et kui sõnum on tõepoolest tähtis, siis ilmub merikotkas uuesti.

Ta tuli tagasi kahe nädala pärast, seekord ühetähendusliku liitlasena. Teadlikus unenäos, hämartsoonis une ja ärkveloleku pii- ril, lasksin tal panna mulle ümber pea metallvõru. See nägi välja nagu lihtne rauast võru, kuid pähepanduna kiirgas valgust otsekui kiirtekroon. Merikotkas istus mu vasakule õlale ja meiega ühines teisigi linde – punasesabaline pistrik ja koolibriparv.

Tundsin tugevat sikutust ja avastasin end õhus hõljuvat. Kogesin hetkelist rahutust, kui sain aru, et olen oma kehast väljas. Võisin näha oma liikumatut kuju allpool voodil lebamas. Otsustasin toimuvaga kaasa minna. Peagi nägin Mississippi hiiglaslikke lookeid, Kaljumäestiku saehambulisi tippe. Kaugel all sädelesid ja hajusid Vaikse ookeani lained.

Mind tõmmati allapoole, rannikulinna, kus korterelamud olid pikal valgel rannal rivis nagu kandikule püstakuti asetatud jääkuubikud. Nägin punastest tellistest seina taustal bugenvillea säravaid õiekimpe ja sain aru, et olen jõudnud pensionäride kogukonda, kuhu mu ema oli pärast isa surma kolinud. Mul olid emaga segased suhted. Kuigi olime pärast isa surma koos võimsaid vaimseid kogemusi läbi elanud, olid värsked ebakõlad vanad haavad uuesti lahti kiskunud. Nüüd, kui ma unes oma ema korterisse sisenen, nautisin südamlikku kohtumist, mis kõik meievahelised arusaamatused hajutas.

Sel hetkel, olles sealjuures endiselt teadlik, et näen und, tahtsin pöörduda tagasi argireaalsusesse. Tundsin tungivat soovi helistada oma emale Southporti Queenslandis ning tema olukorda kontrollida. Tahtsin, et meie taaskohtumine unenäos tõelisuseks saaks.

Kuid merikotkas polnud minuga lõpetanud. Ma tundsin veel ühte käskivat sikutust ja leidsin end rändamas läbi vihmametsa sügavale Queenslandi Kuldranniku sisemaale.

Veel üks olend mu lapsepõlve unenägudest ootas mind – vesipühvel. Ta libistas sarvedega üle mu näo ja juhtis mind muda-se oja juurde. Ringi vaadates nägin, et seisan aborigeeni vanemate hulgas. Nad olid end püha tseremoonia puhuks ringikujuliste kehamaalingutega kaunistanud.

Miski tohutu, mida ma määratleda ei osanud, loksutas meie all muda. See tundus olevat pooleldi madu, pooleldi kala.

Et juhatus saada, pöördusin aborigeeni vanema poole, kes mulle kõige lähemal seisis. Ta ütles: „Sel moel see algas, rabelemisega mudas. See on kõigist olenditest kõige esimene. See on meie maailma algus.“

Ärkasin, need kaunirütmilised müstilised sõnad kõrvus kajas.

See uus merikotka unenägu sisaldas sügavat saladust kui esimene. Osa, millest selgelt aru sain, nõudis kohest tegutsemist. Helistasin emale ning meil oli pikk ja armastav kõnelus, mille jooksul meil õnnestus ära leppida, just nii nagu unenäos. Üsna pea oli mul põhjust leppimist võimaldanud unenäo kutse eest sügavalt tänulik olla.

Kolm kuud pärast seda unenägu suri mu ema ootamatult. On kohutav, kui lahkume lähedastest sugulastest, ilma et meil oleks võimalust tõusta kõrgemale perekonnaeluga kaasnevatest vältimatutest konfliktidest ja salavimmast ning kohtuda tõeliselt, südame- ja hingetasandil. Vastasel juhul võib poolelijäänud meid vahel sõna otseses mõttes aastaid kummitada. Merikotka kutse kindlustas, et kuigi viibisime teineteisest kaugel eemal, ei olnud ema ja mina vaimus teineteisest lahutatud.

Kuid „pooleldi kala, pooleldi mao“ moodi asjandus, mida olin näinud mudases ojas vingerdamas, jäi endiselt müstiliseks. Seda saladust ei suutnud ma lahendada, kuni ärkvelelu sündmused unenäole järele jõudsid.

Lendasin ema matuste ajaks tagasi Austraaliasse. Seal rääkisin isalt saadud unenäosõnumitest pärast ta surma seitse aastat tagasi, mis olid meile emaga mõlemale palju kasu toonud. Kui asetasin ilusa valge kivi ema viimsele puhkepaigale roosiaias, tundsin ära stseeni ühest teisest, aastatagusest unenäost.

Näiliselt kokkusattumuste ja terve rea juhuslike sündmuste tagajärjel sattusin Queenslandist kagus paiknevasse tolmusesse Beadeserti linna. Keegi mainis, et selles linnas on aborigeenide majutusühistu, ning ma otsustasin sisse põigata ja asja uurida. Mind võttis vastu südamlrik ragbimängija, kes teatas, nüpea kui olin unenägusid maininud, et mul tuleks rääkida Frankiga, keda peetakse „vaimumeheks“. Aga kust Franki leida?

„Ah, eks ta ole mägedes oma hurtsikus.“ Sinna üles jõudmiseks läheks paar ränka matkapäeva, kinnitati.

Kuid šamaanid on vigurvändad. Kaks minutit hiljem, otsekui nimetamisest meelitatuna, astus Frank uksest sisse. Ta oli ko-

gukas mees, tugevate lamedate näojoonte ja tumedate silmadega, mis valguse käes merevaiguna helkisid.

Frank oli meie kõneluse algul ettevaatlik. Meil kulus tund või paar teineteise uurimiseks ja kompamiseks, mille jooksul ta pubis apelsinimahla rüüpas ning temaga kaasas olnud poiss pokkerimasinatega aega veetis. Siis rääkis talle oma unenäost, asjandusest mudas ja kehamaalingutega vanemast, kes mulle ütles, et just nii sai maailm alguse.

Õhkkond laua juures muutus sedamaid. Franki silmad särasid. Ta sõnas vaikse intensiivsusega: „Ma olen kindel, et sind on meie juurde saadetud mingi eesmärgiga. Sa jutustasid just meie salajase Loomisloo alguse. Olend, keda nägid, on hiidangerjas. Munumjalli hõimu pärimuste järgi oli see kõikidest olenditest kõige esimene.“

Tänu oma unenäole õppisin sel päeval nii mõndagi aborigeenide kosmoloogia kohta. Ka kutsuti mind mitmete idapoolsete hõimude vanemate ja pühameeste koosistumisele. Pika vaevalise teekonna järel läbi vesiliiva äärealade jõudsin koos juhiga Franki kirjeldatud pühakspeetava paiga juurde. Ta kinnitas, et oli kord sealse oja kõrval veeaugus näinud telegraafiposti jämedusega hiidangerjat. See oligi mu unenäos nähtud koht.

Lääne ühiskonnas läheb erinevates olukordades vaja erinevaid dokumente – auto juhtimiseks on vaja juhiluba, akadeemilise ameti jaoks teaduslikku kraadi kinnitavat diplomit, psühhiaatrina praktiseerimiseks või sotsiaaltöötaja töö jaoks eraldi kutsetunnistust. Undnägevas kultuuris, juhul kui traditsioon on elav, on kõige tähtsamaks sobivusmärgiks õige unenäo nägemine.

Selles raamatus aitan teil kindlaks määrata „õigeid unenägusid“ ning töötada nii unenägude endiga kui võimalustemaailmadega, mida unenägude uurimine teie jaoks avada võib. Unenägemise kingitused võivad tulla spontaansete unenägude kaudu, loova „väljahaudumise“ teel (kui küsite unenägu mingil kindlal teemal), teadliku unenägemise ajal hämartsoonis (magamise ja ärkveloleku piiril) või siis, kui suundute šamanistlikele hingerännakutele teistesse maailmadesse või teistesse aegadesse. Kõik need ukSED on *praegu* teie jaoks avatud. Võtmeid pakub käesolev raamat.

Minu meetodeid on kujundanud paljude traditsioonide õpetajad, kes on end mulle sageli üsna ootamatul moel tutvustanud. Iga kord, kui olen oma arvukate reiside jooksul kohtunud pärismaalastega, olen ärganud sisekaemustele ja unenägemisele, mille meetodid on meie kõikidel eellastel olnud ühised. Minu kohtumised irokeesidega Põhja-Ameerika indiaanlaste seast on mu unenägemispraktika ja selle õpetamise seisukohast eriti tähtsaks osutunud. Leian, et nende iidne šamanistlik lähenemine unenägemisele on ka kaasajal võimas tööriist unenägemise sisu ja neis peituva energia avamiseks.

JÄRGIDES ÕIGEID UNENÄGUSID JA SUURI UNENÄGUSID

Ameerika indiaanlaste seas, kelle kultuurid samuti unenägemist väärtustavad, kirjeldatakse šamaani sageli kui „undnägevast inimest“. Mohooki keeles on selleks sõnaks *ratetsbents*, mis tõlkes tähendabki lihtsalt „unenägijat“. Kagvahiivid, Amazonase elanikud, ütlevad, et „igäüks, kes und näeb, on väikestviisi šamaan“.³

Kui ma 1980. aastate keskel New Yorgi osariigi põhjaosas asuvasse farmi kolisin, teadsin ma Ameerika indiaanlastest väga vähe, irokeesidest aga ei teadnud ma peaaegu mitte midagi. Eelnevalt olin veetnud kümme aastat Londonis baseeruva, ent vahetpidamata lennus oleva väliskorrespondendina, ning siis veel viis aastat New Yorgis, kommertslikul kiirteel, Crowni poolt 1980. aastal välja antud põneviku kõikehõlmava edu lainetel. Oli vaja aeg maha võtta, juured maasse ajada ning selgeks saada, millises suunas ma õieti edasi peaksin kulgema – nii kirjaniku kui inimolendina.

Otsisin uut elupaika Hudson Valleyst põhja pool ja leidsin välisilmast eraldatud mahajäetud talumaja lainetavate karjamaade ja põlismetsade keskel. Mäekünkal küünide taga asus algsete Hollandi asunike kalmistu. Sünnitusruum, kus nii vasikaid kui lapsi ilmale oli toodud, tundus heaendelisena ka uute raamatute kallal töötamiseks.

kogemustega lendajatelt, mitte akadeemikutelt, kes asetavad oma eksperimentide ja oma kogemuste vahele läbipaistmatu klaasseina. Kui olete puhkusele minemas ja tahate veidi nõu restoranide osas, ei taha te ju reisiraamatu soovitusi, mille autor pole ise toite maitsnud. Te eelistate kuulda võtta kogenud reisimeest, kes on teie valitud puhkusepaigas varem viibinud. Samal kombel tuleks suhtuda ka nõuannetesse, mis unenägusid puudutavad.

Parimate nõuannete saamiseks pöörduge laste poole, kes on küllalt noored (või piisavalt vaba vaimuga) ega ole kivistunud arvamusse, et unenäod on „ainult“ unenäod. Ma ei unusta kunagi oma esimest unenägumise kursust algkoolilastele. Need olid „andekad lapsed“ New Yorgi osariigi põhjaosa koolipiirkonna neljandast kuuenda klassini.

Küsisin iga tunni alustuseks: „Kui paljud teist mäletavad oma unenägusid?“

Nad kõik mäletasid. Ja nad kõik pidasid unenägusid väga tähtsaks. Enamik neist ütles, et on unes ette näinud sündmusi, enne kui need tegelikkuses aset leidsid.

Poiss, kes nägi välja kui miniatuurne dessantväelane oma lühikese siilisoengu ja varaküpsete lihastega, hüppas püsti ja rääkis meile, kuidas ta oma isa peale hirmsasti vihastas, kui perekond väikebussiga teel Myrtle Beachi golfipuhkusele ära eksis. „Ütlesin issile kogu aeg ette, kuhu keerata tuleb, sest olin kõike unes ette näinud ja teadsin teed. Issi aga ei kuulanud mind, sest ta ei usu unenägudesse. Meil läks motelli leidmisele terve tund raisku, sest issi ütleb, et tõelised mehed ei näe unenägusid.“

Issi arvas paganama moodi valesti.

UNENÄGUDE KINNIPÜÜDMINE

Enne kui unenägudega töötama saab hakata, tuleb nad kõigepealt kinni püüda. Unenägude kinnipüüdmise on erutav sport, kõige haaravam ja tasuvam mäng, mida ma tean. Nagu suusatamine või purjetamine, vajab see harjutamist ja maastiku ning ilmastiku tundmist.

Varustuseks ei pea te ostma midagi hinnalisemat kui märkmiku ja kirjutusvahendi.

Alustuseks piisab otsusest, et tahate seda proovida. Teie motiiviks võib olla uudishimu või seiklus või tunne, et vajate oma probleemidele lähenemiseks uut vaatenurka. Võib-olla olete vaimsete otsingutega juba algust teinud. Võib-olla on teil tarvis paremat moodust oma tõeliste mõtete ja tunnete eristamiseks teiste inimeste tunnete ja arvamuste rägastikus. Võib-olla tahate lihtsalt lõbut seda.

Susan Novotny, veetlev, kuid ületöötanud raamatukaupluse omanik, keda tunnen, hakkas pühendunud unenägi jaoks pärsat ärkamist unenäost, kus ta lendas võluvaibal. Kolmandat või neljandat aastat järjest oli ta endale lubanud, et põgeneb kesktaale lumevangist päikeselisele saarele, kuid ikka ja jälle ei õnnestunud tal leida puhkuse jaoks kas aega või raha. Siis oli tal järgmine unenägu:

Olin St Johni rannakuurordis. Kõik oli elavalt tõeline. Tunnen siiani nahal päikest ja soolast õhku, liiva soojust varvaste vahel. Tunnen siiani väligrillil küpseva kala lõhna. Kogesin kahenädalase puhkuse rõõme ja romantikat, kõike ühe öö jooksul. Ja see ei läinud mulle kahte tuhandet dollarit maksuma ning ma ei pidanud ka lennujaamas oma kohvreid ootama.

Järgmisel talvel sõitis ta St Johni ja leidis end selle unenäostseenide seest. Šamaanid ütlevad, et unenägudes me juba valimegi radu, mida mööda ärkvelolekus minema hakkame.

Kui olete valmis unenäopüüdjaks saama, siis leiate oma elus ka unenägude jaoks ruumi. Alljärgnevalt mõned näpunäited, kuidas unenägusid paremini meelde tuletada.

1. *Sõnasta selgelt oma eesmärki.* Näiteks: „Tahan, et täna öösel nähtud unenäod jääksid mulle meelde.“ Või: „Ma palun oma unenäoallikalt juhatust.“ Kinnita oma eesmärki voodisse heites uuesti. Võib-olla soovid eesmärgi taotluse või palve kujul paberilehele üles kirjutada ning selle siis voodi kõrvale lauale või

padja alla panna. Kui unenäod sulle juba üsna hästi meenuvad või on vaja uurida mõnd muret tekitavat probleemi, siis soovid ehk sõnastada küsimuse täpsemalt. Näiteks: „Kuidas ma terveks saaksin?“ Või: „Kuidas saaksin tööintervjuuga kõige paremini hakkama?“

2. *Pane tööriistad valmis.* Pane märkmik ja kirjutusvahend (või diktofon, kui seda eelistad) voodi kõrvale lauale, kust sa need kergesti kätte saad, ilma et peaksid ringi kobama või tuld põlema panema.
3. *Anna endale aega unenägude tagasitoomiseks.* Luba endale hommilul lisa-aega, et voodis laiselda ning lasta unenägudel enda juurde tagasi pöörduda. Parim variant on, kui saaksid ärgata spontaanselt, ilma äratuskellata. Kui just pead äratuskella kasutama, pane see pigem helisema kui raadiohäälele, nii et välismaailma lärm sind kohe ärgates ei ümbritseks. Kui oled unenägudega töötamises algaja, eelistad ehk eksperimentidega alustada nädala lõpul või puhkuse ajal, kui oled rohkem oma ajakava peremees.
4. *Loo endale ruum.* Püüa oma unenäod enne voodist tõusmist kirja panna. Proovi kasutada punktvalgustiga kirjutusvahendit, kui leiad, et ei saa pimedas kirjutada või ei taha partnerit häirida. Vajadusel lipsa vannituppa, et märkmed üles tähendada; nii mõnigi hea unenäotöö saab alguse vannitoas.
5. *Pane oma unenäod kobe kirja.* See võib tunduda julma ja ebatavalise karistusena, kui ärkad unenäost kell 4 hommikul, kuid unenäod on üürikesed, ning kui lased oma tähelepanul hajuda, on nad tihti mõne minutiga haihtunud. Pealegi tulevad kõige võimsamad ja tähtsamad unenäod sageli ebasobival ajal. Kui ütled endale, et võid magama jääda ning nad hiljem kinni püüda, avastad arvatavasti, et tegid vea.

6. *Alusta paari märksõnaga.* Võid neid hiljem täieliku kirjelduse tegemisel kasutada. Unenäostseen, mida kõige selgemini mäletad, on arvatavasti see, millest just ärkasid. Võta stseen mõne sõnaga kokku. Pane kindlasti kirja kõik nimed ja fraasid, mida mäletad. Meelde võib tulla ka midagi varasematest stseenidest. Kirjuta need üles. Sageli võivad märkmed anda unenäo sisu vastupidises järjekorras nagu tagurpidi keritavas filmis. Saad seda korrigeerida, kui unenäopäevikusse lõpliku variandi kirja paned.
7. *Ära tsenseeri oma unenägusid!* Unenäoallikas võib olla julmalt avameelne sinu isiksuse aspektide, käitumise ja soovide osas, mida sa ignoreerid või alla suruda eelistad. Lase tal rääkida! Ta tunneb sind paremini kui sa ise.
8. *Ära interpreteeri!* Keskendu unenäokokogemuse *värske*lt tabamisele, enne kui selle tähenduse üle muretsema hakkad. Ära lükka unenäomaterjali „veidra“ või „tavalisena“ kõrvale. Pentsikuna tunduv uni võib teemat dramatiseerida, et su tähelepanu võita, või juhatada sind väljapoole tavateadvuse piire. Igavavõitu unenägu võib sisaldada tähtsat eeltunnetust; ka ärkvelelus on palju üksluisust.
9. *Pööra tähelepanu oma tunnetele.* Su tunded kogetu suhtes on tihtilugu parimaks juhtlõngaks unenäo tähenduse ja pakilisuse osas. Lugu ise võib tunduda banaalne, kuid kui sul on unenäo suhtes tugevad tundmused, peitub seal miski, mille kallal on vaja tööd teha. Samuti pööra tähelepanu oma füüsilistele tajudele. Unenägudes kõneleb nii meie keha kui hing.
10. *Kui sul pole ärgates unenägusid meeles, lödvestu.* Liiguta end voodis pehmelt siia-sinna. Vahel saab unenägusid tagasi meelitada, kui keha taas selles asendis on, milles uni end algselt ilmutas.
11. *Heiska „Tere-tulemast-lipp“.* Kui unenägusid ikka veel ei meenu, võta hetk aega ja pane kirja, mida sa mõtled ja tunned. Su mõt-

ted ja tajud võivad olla unenäo jäänukid, isegi kui unenägu ise on kaotsi läinud. *Midagi* kirja pannes heiskad tere-tulemast-lipu homsetele unenägudele. Annad teada, et oled „kodus“ ja vastutuks valmis. Kui sisse elad, võid ehk märgata, et unenäod meenuvad tsüklitena. Näiteks kinnitab osa naisi, et menstruatsiooni ajal ja täiskuu paiku on nende unenägumise aktiivsus suurem; teised kogevad siis täielikku infosulgu.

12. *Võta oma unenägudega alati midagi ette.* Esimene samm on päeviku pidamine. Ka partneriga unenägude jagamine on vaimustav kodune meelelahutus, mis aitab kinni pidada unenägude püüdmise ja nendega töötamise töotusest.

SINU ISIKLIK RAAMAT UNENÄGUEST

Kõige tähtsam raamat unenägudest, mida üldse lugeda, on su enda unenägude päevik. On üllatav, kui palju on kasu regulaarsest unenägudepäeviku pidamisest ja lehitsemisest. Olen oma unenägudepäevikutega nüüdseks juba üle kolmekümne aasta töötanud ja ma avastan ikka veel neis peituvaid rikkusi.

Kõigepealt – kui hakkad unenägudepäevikuga tööle, siis saad üsna pea aru, et paljud unenäod ei piirdu oma loos üheainsa episoodiga. Süžee areneb sageli osade kaupa. Mõni neist unenägude seeriaist lõpeb järgmisel ööl; mõned kestavad sama kaua kui TV seebiooperid.

Paljude unenägude tähendus jääb segaseks, sest nad kirjeldavad sündmusi, mis pole tavareaalsuses veel aset leidnud. Sellistes unenägudes kohtame tulevikust pärit inimesi ja olukordi. Unenägudepäevikut pidades leiad peagi kergesti seose oma unenägude ja neile vastavate sündmuste vahel. See aitab sul lihvida võimet ettenägevaid unenäomaterjale ära tunda ja nendega töötada. See aitab sul kontrollida ka juhtnööre, et kujunevas olukorras sobivaim käitumismudel või reageerimisviis leida. Unenägudes rändame sageli