



ÁLOM-KUTATÁSOK FÓKUSZBAN A DÉL-AFRIKAI XHOSÁK ÁLOM-TRADÍCIÓI

ÍRTA: BAGI JUDIT – MOLNÁR TAMÁS

„Ha fejlődni akarsz, kövesd azt, amit az álmaidban láatsz”¹ – nyilatkozta a xhosa törzs egyik tagja, aki az álmában kapott jóslatnak köszönhetően mentette meg lova életét. A dél-afrikai népcsoport álmokkal ápolta különleges kapcsolata több évszázados ősi tradíciókig nyúlik vissza. A magát amaXhosa-ként, nyelvüket pedig isiXhosá-nak nevező törzs a mai napig élő, álmokhoz köthető hagyományok segítségével tartja fenn kapcsolatait az ősökkel, mond jövendölést, vagy gyógyítja a közösség tagjait. Szertartásaik során fontos szerepet tölt be az úgynevezett „afrikai álmogyökér”, amely álomban történő tudatosulást idéz elő. Ezen xhosa szerepkörök a mai modern ember számára akár misztikumnak is tűnhetnek, ám meg kell jegyeznünk, hogy a 20. század közepétől jelen lévő álmok-kutatások eredményei korántsem állnak olyan távol a természeti népek felfogásaitól, mondhatni kezdik tudományosan igazolni azt. Jelen írás mellett, hogy igyekszik rávilágítani a tradicionális álmokkultúrák és a modern kutatások közötti összefüggésekre, a Dél-afrikai Köztársaság területén élő xhosák álmok-tradícióinak különleges világába kalauzolja el az Olvasót.

Napjainkban a Dél-afrikai Köztársaság területén közel 8 millió fős xhosa közösség él, a zuluk után ők képviselik a második legnagyobb kulturális csoportot. Az ország délkeleti részén csoportosuló törzs nevét az egykori legendás vezetőjüktől, *uXhosa*-tól származtatják. A xhosa néphez olyan hírességek tartoznak, mint például az egykori elnökök, Nelson Mandela és Thabo Mbeki. Vallásukról érdemes megjegyezni, hogy az európai keresztény misszionáriusok Dél-Afrikába érkezése előtt a xhosák úgy hitték, a világot egy felsőbbrendű lény, az *uQamatha* teremtette meg, aki ezt követően visszavonult. A misszionáriusok befolyásának köszönhetően *uQamatha*-t a későbbiekben a keresztény Isten fogalma váltotta fel.²

Számos kutató elemezte már az afrikai társadalmak és az álmok kapcsolatát. E vizsgálatok általában kétféle módon, az álmok közösségi funkciója vagy a pszichoanalízis, közelebbről az álomelemzés mentén közelítik meg a témát. Schweitzer kulturális kontextusba helyezve kutatta a xhosák álmodással kapcsolatos tradícióit. Az 1990-es évek során Dél-Afrikában végzett vizsgálatban 8 férfi és 5 nő vett részt, akik mindegyike a vidéken élő xhosa törzs gyógyítói vagy elismert álmok-szakértői közé tartozott. A kutatás során közel 50 álmodást jegyeztek fel, melyek bizonyos



Nelson Mandela tradicionális xhosa öltözetben. Forrás: www.pinterest.com

szempontok mentén kerültek értelmezésre (Schweitzer, 1995: 73-75). Bührmann szintén a xhosák álmódáshoz való viszonyát vizsgálta terepmunkájának keretében, amikor nyolc napot töltött egy „Mr. T.” nevű xhosa gyógyítóval és annak családjával. Mr. T. napi rutinjának követése mellett a kutatónak lehetősége nyílt a kezeléseken, terápiákon és szertartásokon való részvételre, valamint az álmok feljegyzésére is (Bührmann, 1978: 105). A xhosák álmokkal és különböző gyógynövényekkel történő gyógyítását vizsgálja tanulmányában Hirst is, az álmfeljegyzésekből szintén elemzi a gyógyítóvá válás folyamatát, valamint a jósok tevékenységét (Hirst, 2005: 1).

Mielőtt azonban rátérnénk a xhosák álom-tradícióival kapcsolatos elemzések bemutatására, általánosságban szót kell ejtenünk az álom(elemzés) fontosságáról, valamint azon tudósokról, akik meghatározó szereppel bírnak e terület kutatását

érintően. Ezzel arra kívánunk rávilágítani, hogy a modern ember számára misztikusnak, esetleg valóságtól elrugaszkodottnak tűnő, mai napig élő xhosa hagyományok közelebb állnak a tudományos álmok kutatás eredményeihez, mint ahogy azt elsősre feltételeznénk. Itt megjegyzendő viszont, hogy a világ népességének közel fele, főként a fejlődő világ országainak lakosai, még hisznek a tradicionális szerepek fontosságában. Két egymás mellett létező dimenzióról van tehát szó. Egyrésztől beszélhetünk a természeti népeknél máig élő álm-tradíciókról, másrésztől pedig arról, hogy a természettől eltávolodott, modernizálódott ember a 20. század közepétől jelen lévő kutatások révén tudományos tényekkel kezdi igazolni az álm-tradíciók valóságát.

Az álmok kutatásról

Egy társadalom felépítése kulturális, foglalkozási, vallási, erkölcsi működése sokféle szempont alapján vizsgálható meg. Ám összegezve elmondható, hogy egy nemzet, egy kultúra akkor marad fenn, ha olyan szervezethez rendelkezik, ami egyszerre foglalkozik a lélekkel és a testtel is. Vagyis ha egy mindent átfogó, kidolgozott szellemi rendszert működtet, ami már alapjaiban is tartalmaz életvezetési javaslatokat, tanácsokat: helyes táplálkozásismeretet, érti az áloméletet, annak okait, lehetőségeit, végül pedig, de nem utolsósorban, tartalmaz a halállal kapcsolatban is útmutatásokat, amik egyszerre szólnak az elhunythoz és a gyászoló hozzátartozókhoz. Mint ahogy az egyén, úgy a nemzet is szeret biztonságban, megbízható körülmények között működni. Viszont a biztonságérzete csak részben köszönhető a külső erőnek és védelemnek. A bizalom, a biztonság másik oldalát a tudás és a tudatosság biztosítja. Az a fajta tudatosság, ami eloszlatja a káprázatot, ami ébren tart napal, s akár álmodásunk során is. Biztonságban ugyanis az érezheti magát, akinek a változó világban változatlan állhatatossággal működik a tudatossága. A tudatossága, amivel leghamarabb és a legjobb formában képes választ adni egy esetlegesen megváltozott környezeti vagy egyéb hatásra. Tudjuk, életünk egyharmadát töltjük alvással, álmodással, s mivel ez a misztikus cselekvés említésre kerül a legtöbb kultúrában, hagyományban, így néhány mondat erejéig érdemes figyelmet szentelnünk ennek. Az említett négy fő pillér közül az álmodás művészi fokon való gyakorlása az egyik. Míg korábban a sámán, a gyógyító, a varázsló képviselte egy természeti nép „tudós emberét”, aki egyben álomfejtő, jövőmondó volt, és ezeken felül a kollektíva egyfajta „pszichológusa”, addig manapság ezt a szerteágazó szerepkört különböző tudományágak vették át a modern világban. Így a civilizált ember is hozzáférhet az életfenntartásához szükséges ismeretekhez. Látjuk tehát, hogy a korábbi korszakokhoz képest egyéni és társadalmi szinten is sok minden megváltozott, ám ennek ellenére egy alapvető, természetes kapocs alig módosult az emberiség élettörténete során. Ez pedig az alvása közben megszülető, felfogható álomélete. Alvásunk során szigorúan működtetett szakaszokat élünk meg, s a REM (rapid eye movement – gyors szemmozgás) fázisok alatt gazdag áloméletet tapasztalunk. Annak ellenére, hogy az álmokkal való foglalkozásnak sok ezer éves múltja van, sokakban még manapság is az a kép él, hogy az álm csupán álm, egyfajta illúzió és nem

több. Ez részben igaz is, ám némi kutatással, tanulmányozással bárki rájöhet, mi minden rejlik a korábban értéktelennek tartott területben. A tibeti álomjógában, a tolték hagyományokban, a szenoik álomkultúrájában, a xhosáknál, stb. például az alvás útján elért álmódás valójában egy tudatmódosult állapot, ami arra való, hogy igaz önisméretre tegyünk szert. Állítják, hogy álomban is lehetünk éberek, lehet saját akaratunk, döntésünk, választásunk és kulcsként használhatjuk az előállt álombéli tudatosságot. Kérdezhetünk bármit, s akár tetszés szerint is formálhatjuk az álomterünket. Az álmódás egy olyan hasznosítható tere tehát az elmének, amit nem szabad paragon heverve hagyni, így nem hagyták ezt elődeink sem, akik mind a mai napig olyan értéket hagytak számunkra, modern emberek számára, ami nemhogy hasznos, de egyben lenyűgöző is.

Az álomkutatás terén igazi nagy úttörőként megemlítenünk kell Sigmund Freud és Carl Gustav Jung munkásságát, hiszen az álomanalízis bevezetésével komoly pszichológiai munka vette kezdetét. A psziché, az emberi lélek megismerése, természetünk megértéséhez vitt közelebb, s tette azt konkrétabbá, érthetőbbé, kezelhetőbbé. Freud azt mondta az áloméletről, hogy az „via regia”, vagyis királyi út a tudattalan megismeréséhez (Freud, 1939: 415). Freud és Jung nézeteiben voltak ugyan eltérések, értve ezalatt, hogy mit honnan közelítsenek meg, mire milyen magyarázattal szolgáljanak, ám a több megmagyarázhatatlan történésnél egyetértettek például a szinkronicitásban, ami valamiféle magyarázatul szolgál még a telepátia jelenségére is. Felméréseikből kitűnt, hogy álom során ez a jelenség gyakoribb. Ahogy Freud írja, teljesen elfogadható feltevés, hogy a telepatikus üzenet a vevőhöz azonnal megérkezik, de tudattalan marad, és csak a következő éjjel jelenik meg álmában. A rejtett álomtartalmak gyakran várnak készenlétben a nap folyamán, míg aztán egy tudatalatti vágy kapcsolatot talál velük és álommá alakítja őket (Freud, 1922: 197). A tudatosság, álmódás során való megszerzése sokáig hihetetlennek és misztikumnak számított, ám a kitartó kíváncsiság 1975-ben meghozta a több ezer éves állítások igazolását. Keith Hearne angol pszichológusnak³ sikerült bebizonyítania az álombéli tudatosság létezését egy kísérlettel. Alan Worsley volt az az álmódó, aki sikeres és egyben tudományos elismeréssel közreműködve Hearnevel, ténnyé tette a mai kor szkeptikusai számára is azt, hogy az ember, alvása közben tudatosulva beleszólhat elméjének rejtett világába. A kísérlettel Hearne azt bizonyította, hogy jeleket lehet

A tibeti álomjógában, a tolték hagyományokban, a szenoik álomkultúrájában, a xhosáknál, stb. például az alvás útján elért álmódás valójában egy tudatmódosult állapot, ami arra való, hogy igaz önismeretre tegyünk szert. Állítják, hogy álomban is lehetünk éberek, lehet saját akaratunk, döntésünk, választásunk és kulcsként használhatjuk az előállt álombéli tudatosságot.

küldeni az éberségről az álomszakaszban (Hearne, 1978). Ezzel nagyjából egy időben Stephen LaBerge világhírű tudósról, az éber álmodás elkötelezett kutatójáról is szót kell ejtenünk, hiszen alapvetően a tudatos álmodás, mint tudományos munka az ő nevéhez fűződik. LaBerge elektrofrequencia segítségével bizonyította be, hogy lehetséges tudatossá válni a REM szakaszban (LaBerge, 2000). Hearne-hoz hasonlóan ő is végzett szemmozgásos jelküldést tudatosult álomból. Több évtizedes munkássága során sok eredménnyel büszkélkedhet, különféle eszközöket talált fel, többek között a Dremlight készüléket. Paul Tholey, Európa egyik legismertebb tudatos álmodás-kutatója volt, a Frankfurti Egyetem pszichológia-professzora. Egyik legismertebb könyve az *Alkotó álom*, melynek magyar kiadása is megjelent.⁴

Am ahogy azt a bevezetőben hangsúlyoztuk, az álombéli tudatosság képessége egyidős az emberrel, így már azelőtt jelen volt, hogy azt tudományos kísérletekkel bizonyítani lehetett volna. Erre igazolásképpen kiváló példával szolgálnak a modern világtól elzárt, ősi hagyományokat megőrző xhosa népcsoport álom-tradíciói. A következőkben ezen álom-tradíciókat mutatjuk be.

Xhosák álom-tradíciói

A xhosák és az álmodás szoros kapcsolatát kiválóan bizonyítja, hogy az „álom” szóra vonatkozóan két kifejezés is megjelenik a nyelvhasználatukban. Míg az *iphupa*

✓ *Xhosa öltözetet viselő nők. Forrás: www.migreat.co.uk*



bármilyen tartalommal bíró álmot jelöl, addig az *ithongo* kifejezetten azokat az álmokat jelenti, melyek során az ősök konkrét üzeneteket közvetítenek az álmodó számára. *Amagqira* alatt pedig a közösség által elismert jószokásokat, gyógyítókat vagy álmok-szakértőket értik. Tekintettel arra, hogy a xhosák álmaikat a földi síkról már eltávozott felmenőikkel való kapcsolattartásra, illetve gyógyításra használják, azok többségét az *ithongo* kifejezéssel jellemezhetjük. Schweitzer azonban a fentiekén túl további kategóriákat állapított meg. Az ősök ugyanis nem csak ember, hanem állat, illetve valamilyen fantasztikus állat alakjában is megjelenhetnek az álmokban (Schweitzer, 1995: 90-91). Fontos kiemelni, hogy a szubszaharai Afrika „helyi (sokszor zárt) közösségekben élő népcsoportjai kivétel nélkül tisztelettel adóznak őseiknek” (Tarrósy 2015: 73).

Az ősök emberi alakban való megjelenése: legtöbbször szoros, intim rokoni kapcsolatot jelöl az álmodó és az álomalak között. A felmenő általában idős, bölcs jellem, aki az álmodót földi életére vonatkozóan látja el tanácsokkal. Az ős álomban való megjelenése jelenti továbbá a kettejük közötti kapcsolat fenntartását és elmélyítését. Az emberi alak ismeretlen személyként is testet ölthet az álomban. Az ősök gyakran kérik az utódot különböző szertartások vagy feladatok végrehajtására, tehát befolyásoló erővel bírnak az álmodóra. Ahogy Hirst megjegyzi, az ősök jelenléte nemcsak álmok, hanem az ébrenlét során is megfigyelhető, hiszen a felmenők jelenlétét és hatását a törzs gyakran azonosítja a széllel, a légzéssel, a szerencsével, a félelemmel, illetve az erővel. A hiedelmek szerint, ha egy család életében betegség vagy szerencsétlenség jelenik meg, az az ősök haragját vagy nem tetszését fejezheti ki, például, mert nem megfelelően végeztek szertartásokat, vagy nem élnek összhangban a természet körforgásával (Hirst, 2005: 3).

Az ősök állati alakban való megjelenése: ebben az esetben az „állat világa” hordoz üzenetet az álmodó számára. A felmenő azért ölti magára egy állat alakját, hogy az általa képviselt tulajdonság-csoporttal nyújtson segítséget az álmodó számára. Például az erőben vadon élő gepárd gyakran szimbolizálja az ősök elégedetlenségét a leszármazott életvitelével kapcsolatban. Más állatokkal kapcsolatos álmok utalhatnak a természettel való fokozottabb összhang megteremtésére is. Az is előfordulhat, hogy a felmenők egy álmon belül váltanak alakot, azaz emberből állattá vagy állatból emberré változnak.

Lakóhelyük földrajzi elhelyezkedésére vonatkozóan kategóriákra osztják magukat a xhosák. Ebből adódóan beszélhetünk az erdő, a folyó, a tenger, és a mező embercsoportjairól. Az ősöknek szóló szertartások során szintén figyelembe veszik ezen élőhelyeket. Ha például egy egykor a folyó csoporthoz tartozó felmenő számára szól a rituálé, akkor annak során a folyó környékről hoznak növényeket és állat-áldozatokat. A szertartásokat és a gyógyításokat az arra kiválasztott, egyben a közösség által elismert emberek végzik. Mielőtt azonban erre rátérnénk, érdemes áttekinteni, miként válik valaki jóssá a xhosa csoportokon belül. A jóssá válás, valamint a jósmester kiválasztása különböző álombéli megtapasztalások és beavatási szertartások során következik be. Hirst a xhosa csoport tagjainak álomelemzése során az alábbi beszámolót jegyezte le. „Egy fiatal, Nobulawu nevű xhosa nő álmában két, a folyó csoporthoz tartozó női jóssal találkozott. Az egyiküket személyesen is ismerte, hiszen

halála előtt már gyógyította őt, a másikkal ez előtt még nem találkozott, de az álomban Nobulawu korábbi gyógyítója bemutatta őt az új hölgynek, Nontando-nak. Ezt követően a két jós Nontando házához érkezett, amely sötétkékre volt festve. Nobulawu álmában különös jelentőséget tulajdonított a kék falnak. Egy következő álmában az egykor jósként tevékenykedő apai üknagymamájával és a már szintén nem az élők sorába tartozó nagymamájával és szüleivel találkozott. Az álomban ők mind körbeülték Nobulawu-t, majd az üknagymama megkérdezte tőle, hogy emlékszik-e a korábbi, két jósnőről szóló álmára. Miután Nobulawu igent mondott, az üknagymama jelezte, hogy szeretné, ha a lányból hozzá hasonló jósnő válna. Majd hozzátette, hogy Nobulawu számára segítséget az álomban látott Notando nevű jós tud adni”. Nobulawu a későbbiekben férjének is beszámolt az álmairól, valamint arról is, hogy az egyik környékbeli utcában valóban felfedezte a kékre festett házat. A férj támogatta Nobulawu-t, aki összeszedte bátorságát és felkereste a kék ház lakóját, aki valóban az álomban látott jós volt, így a tanítványává vált (Hirst, 2005: 11).

Gyógyítás és az Ubulawu

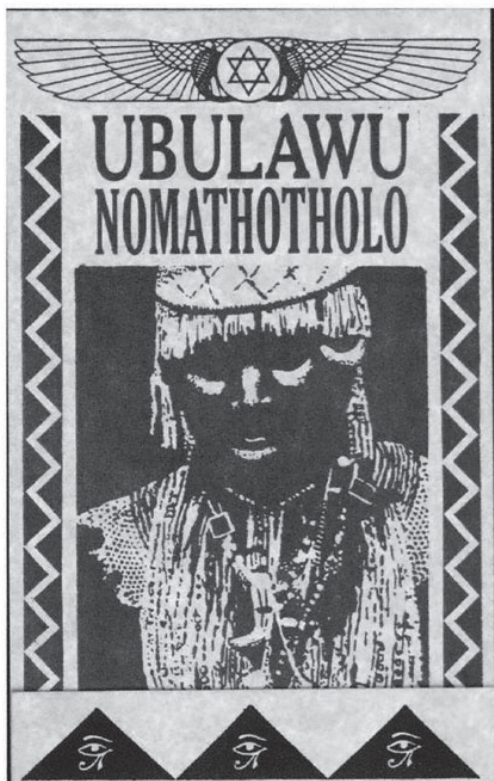
A különböző betegségek feltárása esetében is fontos szerepet töltenek be az álmok. Az álom ugyanis olyan üzeneteket hordozhat magában, melyek megvilágítják vagy láttatni engedik a betegség kialakulásának azon aspektusait, amelyek napközbeni ébrenlét során rejtve maradnak az adott személy számára. A xhosa törzsi jóskok és gyógyítók továbbá álmaik segítségével képesek megtalálni egy-egy betegség tüneteinek kezelésére alkalmas gyógynövényt. Gyakran fordul elő, hogy a közösség tagjai

✓ Ubulawu - xhosa álomgyökér. Forrás: matadornetwork.com

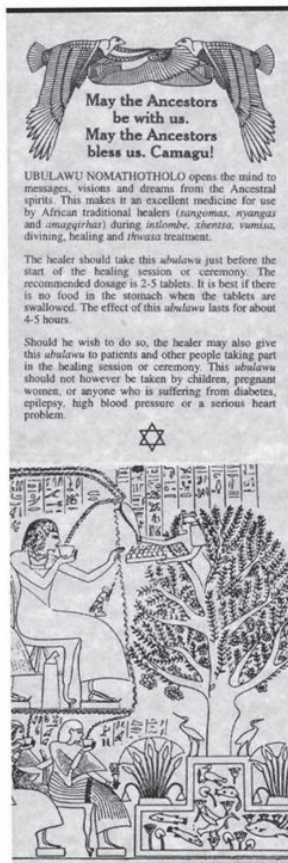


egészségügyi problémával keresik fel a gyógyítót, aki például álmában azt a sugallatot kapja, hogy a környékbeli bokor mellett találja azt a növényt, amellyel kezelni szükséges a beteget. A xhosa tradíciók szerint a gyógyítók között is különbséget kell tenni. Nagyjából kétféle gyógyítói kategóriát jelölnek meg, egyikük a jós vagy jóvendőmondó (*igqirha lokuvumisa*), a másik a gyógynövény szakértő (*ixhwele*). Nem szakterületbeli, hanem hierarchikus különbség áll fenn a kettő között. Míg a jós holisztikusan, a páciens álmait is beleértve, addig a gyógynövény szakértő egy területre koncentrálni kezeli a beteget. A különbség köztük hasonló az orvos és gyógyszerész közötti eltéréshez. A jós különlegességét az adja, hogy álmaival lát (tisztánlátás), füleivel hall és vérével érzi saját lelkének isteni mivoltát. A gyógyítókat érintően megvalósul a nemek egyenlősége, ugyanis a női és a férfi gyógyítók között semmifajta alá-fölérendeltségi viszony sincs (Hirst, 2005: 14).

Az ébrenléthelyi gyógyítás szintén a jós segítségével történik. Számos esetben ugyanis szertartás keretében maguk a gyógyítók is fogyasztanak *ubulawu*-t, azaz afrikai álomgyökérnek (African Dream Root) nevezett pszichoaktív növényt, mely fokozza az álomképződést, illetve az abban való tudatosságot. Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban a pszichoaktív növényekre vonatkozó kutatás a 18. század közepén vette kezdetét. A fekete kontinenst érintő vizsgálódások megállapították, hogy Afrika bővelkedik a pszichoaktív növényekben, csak a Dél-afrikai Köztársaság területén több mint 300 ilyen növényt használnak a helyi törzsek. Jótékony hatásuknak köszönhetően pedig olyan komoly betegségek kezelésére is alkalmazhatók gyógyírként, mint az epilepszia. A „nyugati” kutatók, mint például a Kanadában élő ismert magyar orvos Máté Gábor⁵ elismerik tehát a különböző pszichoaktív gombák és növények hatását, egyes esetekben pedig orvosi kezeléseik során is javasolják azok használatát. Erre legtöbb esetben viszont nem nyílik lehetőség Európában, hiszen a növények alkalmazása illegálisnak minősül. Tradicionális módon, helyi szinten a gyógyítás a nyugati szokástól eltérően, egy hagyományhű spirituális szertartás keretében történik (Sobiecki, 2014: 165-167). A fentebb megnevezett szerzők mindegyike említést tesz az *ubulawu*-ról, melynek a xhosa nyelvről fordított szó szerint jelentése „fehér ösvény” vagy „fehér út” (Woolcott, 2015). A megfelelő hatás eléréséhez a gyökeret ajánlatos összemorzsolni, majd egy teáskanálnyi vízzel összekeverve, reggel éhgyomorral fogyasztani. A hatóanyag meglehetősen lassan oldódik fel a vérben, így az első hatás az aznap esti álomnál lesz érzékelhető, rendkívül élénk és színes álomvilág megjelenésével. Gyakori, hogy az álomban egy elalvás előtt feltett kérdésre adnak választ az ősök, illetve tudatos álom valósul meg. A xhosa tradíciók szerint természetesen nem elég szimplán meginni az oldatot, annak elfogyasztása szertartási keretek között kell történjen. Az *ubulawu*-t továbbá különböző kategóriákra osztják fel a xhosák a már korábban említett földrajzi csoportokhoz hasonlóan. Beszélhetünk tehát a folyó, az erdő, a tenger stb. álomgyökereiről. Még érdekesebbé teszi a gyógyításra és jóslásra használt gyökeret, hogy az ebay.com nevű nemzetközi internetes piactér honlapján is beszerezhető. A források viszont óvatosságra intenek az *ubulawu* használatát illetően, ugyanis nagyobb mennyiségben történő fogyasztása erőteljes gyomorfájdalommal és hányással jár.



Ubalawu Nomathotholo Package
South African packaging of 2C-B by Drittwelle



^ Álomgyökérről készült ismertető. Forrás: www.erowid.org

Összegzés

Összességében kijelenthető: nem lehet véletlen az, hogy a xhosák és számos más kultúra kiemelt helyre rakja az álmodás szerepét és az álmok útján hozzánk érkező információkat. A korábbiak ismeretében pedig elmondható, hogy nem újszerű felfedezést tettek az utóbbi 100-140 év alvász- és álomkutatói, hanem újra felfedezték és kísérleteikkel igazolták azt, amivel mindig is együtt élt az ember. Ami az elért eredményeket illetően számunkra, nyugati emberek számára kiemelten fontossá lett, hogy a tudatos szemlélet az álomérettel való foglalkozással immár nagyobb teret kaphat. A megnőtt térrel pedig sokkal konkrétabb, több és alaposabb felismerésekre juthatunk. Önismeretünk pontosításával pedig közelebb kerülhetünk a nagy kérdésekhez: kik vagyunk, honnan jöttünk, s hová tartunk.

A felvázoltak alapján, az emberben felvetődhet egy kérdés: a tudományos eredmények és a több ezer éve feljegyzett misztikus állítások egyszer találkoznak és valóban kijelenthetővé válik egy implicit tudás és tanulási folyamat? Talán... Annyi viszont egyértelműen kirajzolódó tény, hogy a tudomány reális és józan megállapí-

tásai közelednek az emberiség több ezer éves kultúráiban rögzített és a természeti népeknél, ceremóniáikban őrzött információihoz. ☀

Jegyzetek

- 1 If you want to learn, follow what you see in your dreams (Schweitzer, 1995: 84).
- 2 Forrás: <http://www.encyclopedia.com/topic/Xhosa.aspx>
- 3 Keith Hearne: a világ egyik legismertebb tudatos álom kutatója. PhD disszertációját (melynek címe: Lucid dreams – an electro-physiological and psychological study) 1978-ban védte meg a Liverpooli Egyetemen. Heame az első olyan pszichológus kutató, aki tudományos úton bizonyította be a tudatos álom létezését. Tudatos álomnak azt a jelenséget nevezi, amikor az álmodó illető rájön arra, hogy álmodik, ebből következően saját maga képes formálni az álomteret. Heame disszertációja és további kutatásai elérhetőek a honlapján: www.keithhearne.com
- 4 Paul Tholey – Khaleb Utecht: *Álomkontroll. Hogyan használjuk fel álmainkat a mindennapi életben?* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 1991. On-line: <http://data.hu/get/7735821/Alkotolom.pdf?pid=3612024477>
- 5 Máté Gábor a 2012-ben megjelent, drogfüggők kezeléséről szóló *A sóvárgás démona* című kötetében ír a pszichoaktív növényekről, valamint azok használatáról. Az Amazonas vidékén fellelhető ayahuasca nevű pszichoaktív növény hatásait az „Ayahuasca – a lélek gyógyítója” című előadásában tárgyalja: https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A1t%C3%A9+g%C3%A1bor+ayahuasca

Felhasznált irodalom

- Bühmann, Vera (1978) Tentative views on dream therapy by xhosa diviners. *Journal of Analytical Psychology*, Volume 23, Issue 2, pp. 105–121. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1465-5922.1978.00105.x/abstract>
- Freud, Sigmund (1922): Freud, Sigmund (1922): *Dreams and Telepathy In Beyond the Pleasure Principle Group Psychology and Other Works*. London, Vienna: Intl. Psycho-Analytical. <http://users.clas.ufl.edu/burt/TelepathydreamsFreud.pdf>
- Freud, Sigmund (1939): *Die Traumdeutung*. Franz Deuticke, Leipzig und Wien.
- Hearne, Keith (1978): *Lucid dreams – an electro-physiological and psychological study*. <http://www.keithhearne.com/wp-content/uploads/2014/12/Lucid-Dreams-HQ.pdf>
- Hirst, Manton (2005): Dreams and Medicines: The Perspective of Xhosa Diviners and Novices in the Eastern Cape, South Africa. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 5 (2) pp. 1-22. http://www.ipj.org/index.php?option=com_jdownloads&view=download&id=78:man-tonhirst5e2&catid=24&Itemid=318
- LaBerge, Stephen (2000): Lucid dreaming: Evidence and methodology. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, pp 962-964.
- Schweitzer, Robert (1995): A Phenomenological Study of Dream Interpretation Among the Xhosa-Speaking People in Rural South Africa. *Journal of Phenomenological Psychology*, 12, 27 (1) pp. 72-96. http://www.researchgate.net/publication/233571857_A_Phenomenological_Study_of_Dream_Interpretation_Among_the_Xhosa-Speaking_People_in_Rural_South_Africa
- Sobiecki, Jean-François (2014): Psychoactive Plants: A Neglected Area of Ethnobotanical Research in Southern Africa (Review). *Ethno Med*, 8(2) pp. 165-172. www.krepublishers.com/.../S-EM-8-2-165-14-272-Sobiecki-J-F-%2FS-EM-8-2-165-14-272-Sobiecki-J-F-Tx%5B7%5D.pdf&usg=AFQjCNEyXDzKfNempQSlexc6_23tuHNwuw&sig2=HLR00POF8dmK69YDCZhWjA
- Tarrósy István (2015): A szubszaharai lélekfelfogások néhány aspektusáról. *Forrás*, 47 (2) pp. 72-81. www.forrasfolyoirat.hu/1502/tarrosy.pdf
- Woolcott, Ina (2015): Silene Capensis Ubulawu African Xhosa Dream Root Induces Lucid Dreams. <http://www.shamanicjourney.com/silene-capensis-ubulawu-african-xhosa-dream-root-induces-lucid-dreams>

English Abstract

Dreaming research. Focus on the South African xhosa ethnic group

„If you want to learn, follow what you see in your dreams” – said a xhosa, who could save his horse’s life thanks to a prediction he saw in his dream. This South African ethnic group’s special relationship to dreams reaches back to a tradition of several centuries. The tribe, who call themselves amaXhosa and their language isiXhosa, keep in touch with their ancestors, make predictions, and heal members of their community with the help of traditions connected to dreams even to this day. The so-called African Dreaming Root plays an important role during their ceremonies, which evokes one’s consciousness while dreaming. These xhosa roles might even seem a mystery to the modern world but it has to be noted that the findings of dream research, which has been present since the middle of the 20th century, are not that different from the approach of the tribes living close to nature; it can be said that studies often prove them scientifically. Along with highlighting the connection between traditional dream cultures and modern research works, the present study takes the reader on a journey to the remarkable world of the South African xhosas’ dream traditions. Besides demonstrating the concepts of African Dreaming Root and lucid dreaming, this writing invites the Reader to take a journey into the peculiar world of the South African xhosas’ dreaming traditions.

A szerzőkről

Bagi Judit

PhD-hallgató, Pécsi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar

Interdiszciplináris Doktori Iskola

Politikatudományi Program

About the Authors

PhD student

Interdisciplinary Doctoral School,

Political Science Programme,

University of Pécs,

Faculty of Humanities



bagiju@gmail.com

Molnár Tamás (Thomas Sanglor)

Parapszichológus

Parapsychologist



thomas.sanglor@gmail.com



Kazimierz Nowak:

Kerékpárral és gyalog a fekete földrészen át

Levelek az 1931–1936-os afrikai útról

Kazimierz Nowak a szerzője ennek a történetnek, amely mesék módjára tár fel előttünk egy térben és időben egyaránt távoli, csodás vidéket – Afrikát a 20. század harmincas éveiben.

A Kerékpárral és gyalog a fekete földrészen keresztül című könyv jelentős népszerűségnek örvend Lengyelországban, jelenleg a nyolcadik kiadása kapható a boltokban. Igazi könyvcsemege – egy-egy utazás alkalmával remek kikapcsolódást kínál az érdeklődőknek!

A Publikon Kiadó – a Lengyel Könyvintézet fordításokat ösztönző támogatásával, együttműködve a jogtulajdonos Sorus Kiadóval – magyarra fordította a művet és a magyar olvasóközönség számára is elérhetővé teszi e korszakos naplót, melynek fotói önmagukban páratlan kulturális értéket képviselnek.

**Keresse a kötetet az Alexandra és Lira Könyvesboltokban,
a független könyvesboltokban és az internetes portálokon
vagy rendelje meg a Publikon Kiadótól a www.publikon.hu oldalon.**

www.publikon.hu