İlk olarak İngiltere'de yayınlanmış ve dağıtılmış:
Hay House UK Ltd, Astley Evi, 33 Notting Hill Kapısı, Londra W11 3JQ
Tel: +44 (0) 20 3675 2450; Faks: +44 (0) 20 3675 2451
www.hayhouse.co.uk

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlayan ve dağıtan:
Hay House Inc., Posta Kutusu 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
Tel: (1) 760431 7695 veya (800) 654 5126 Faks: (1)
760431 6948 veya (800) 650 5115
www.hayhouse.com

Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan:
Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, İskenderiye NSW 2015
Tel: (61) 2 9669 4299; Faks: (61) 2 9669 4144
www.hayhouse.com.au

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlayan ve dağıtan:
Hay House SA (Pty) Ltd, Posta Kutusu 990, Witkoppen 2068
Tel / Faks: (27) 11467 8904
www.hayhouse.co.za

Hindistan'da yayınlanmış ve dağıtılmış:
Hay House Publishers Hindistan, Muskaan Kompleksi, Arsa No.3, B-2,
Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070 Tel: (91) 11 4176
1620; Faks: (91) 11 4176 1630
www.hayhouse.co.in

Kanada'da dağıtılan:
Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, BC V6V 1N2 Tel: (1) 604448 7100;
Faks: (1) 604 270 7161; www.raincoast.com

Metin © Charlie Morley, 2015

Yazarın ahlaki hakları ileri sürülmüştür.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; ne de bir geri alma sisteminde depolanamaz, iletilemez

ya da daha önce yazılı olarak makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar olarak 'adil kullanım' dışında, kamusal veya özel kullanım için kopyalanamaz
yayıncının izni.

Bu kitapta verilen bilgiler, profesyonel tıbbi tavsiye yerine kullanılmamalıdır; her zaman bir tıp doktoruna danışın. Bu kitaptaki bilgilerin her türlü kullanımı okuyucunun takdirine ve riskine bağlıdır. Ne yazar ne de yayıncı, yapılan önerilerin kullanımından veya kötüye kullanılmasından kaynaklanan herhangi bir kayıp, talep veya hasardan sorumlu tutulamaz.

tıbbi tavsiye veya üçüncü taraf web sitelerindeki herhangi bir materyal için.

Bu kitap için bir katalog kaydı İngiliz Kütüphanesi'nden edinilebilir.

ISBN: 978-1-78180-343-1

Büyük Britanya'da TJ International Ltd, Padstow, Cornwall tarafından basılmış ve ciltlenmiştir

Öğretmenim için Akong Rinpoche (1939-2013),

bir zamanlar bana söyleyen birkaç kelimeden oluşan bir adam,

'Berrak rüya? Evet,

temel olarak bu en iyisidir. '

Akong Rinpoche'nin insani yardımları hakkında bilgi için
dünya çapında projeler, bkz. www.rokpa.org

içindekiler

Lucid Dreaming Alet Kutuları ix

Giriş xi

Yazarın notu xV

Bölüm I: Temeller

Bölüm 1: Ucubeleri, buzdağlarını ve açılmamış postayı kontrol edin 3

Bölüm 2: Seks, spor ve psikolojik bagaj 27

Bölüm 3: Üç sütun, kariyer yolları ve yaratıcılık 55

Bölüm II: GoinG deePer

Bölüm 4: Arketipler, kabuslar ve gölge 77

Bölüm 5: Lucid tüm dünyada rüya görüyor -
Yunanlılar, geeksler ve Hull Columbus'u 101

Bölüm 6: Lucid tüm dünyada rüya görüyor -
Sangomlar, şamanlar ve berrak lamalar 115

Bölüm 7: Kendinizi Berrak Yemek 137

Bölüm 8: İyileşme, Ölülerin Hayalleri ve
berrak yaşam 157

Sonuç 177

Referanslar 181

Teşekkür 187

indeks 191

Yazar hakkında 199

Lucid Dreaming Alet Kutuları

Araç Kutusu 1: Hatırla, hatırla 18

Hayalinizdeki hatırlamayı artırmanın beş adımı 19

Bir rüya günlüğü tutmak 20

Araç Kutusu 2: Bölgeyi tanıma 41

Rüya işaretlerini tespit etmek için beş adım 43

Kuyu ötesini görmek 46

Hipnagojik ortamda takılmak için beş adım 53

Araç Kutusu 3: Yakından Bakış 66

Bir gerçeklik kontrolü yapın 67

Tuhaf teknik 69

Columbo olmanın beş adımı 72

Araç Kutusu 4: Berraklığa geçiş 90

Hipnagojik olumlamanın beş adımı 93

MILD tekniği 95

Uyanmak için beş adım, yatağa geri dönmek 97

Araç Kutusu 5: Buzdağına erişim 127
FAC (bilinçli olarak uykuya dalma) tekniği 128

Araç Kutusu 6: Artık berrak olduğuna göre 147
Berrak rüya planlamasına beş adım 149
Berraklık tankınızı doldurmanın beş adımı 151

Giriş

Her şey 12. doğum günümden birkaç ay önce başladı. Bir Pazar öğleden sonraydı ve sıkıldım - 11 yaşındakiler sık sık yağmur yağarken olduğu gibi, Pazar günü ve yapacak bir şey yok. Hafta sonu gazetelerde elemeye başladım, mail order gadget'ları broşürünü aradım. Onu bulduğumda, 'NovaDreamer' adı verilen bir şey için tam sayfa bir reklam gördüm, berrak rüyaları tetiklemeye yardımcı olan bilgisayarlı bir uyku maskesi. Berrak bir rüya görmeyi okuduğum anda tıkladım ve 'Bu çok havalı! Baba, doğum günüm için ne istediğimi biliyorum! '

NovaDreamer'ı hiç alamadım, ancak tohum yine de ekilmişti ve birkaç yıl sonra bir kez daha berrak hayal ile büyülendi ve nasıl yapılacağını öğrenmeye karar verdiğimde filizlenmeye başladı.

Bir genç olduğumda, aklı başında rüya görmenin serbest erişilebilirliği en önemli satış noktalarından biriydi. Satın alınacak ekipman, yapılacak bir inisiyasyon yoktu, katılacak bir kulüp yoktu. Tek gereksinim uyku ve kararlılıktı. Ayrıca, bir genç olarak, berrak rüyayı öğrenmeyi öğrenmek için çok iyi bir neden gibi görünen birçok rüya seks yapmak için harika bir yerdi!

Birkaç yıl sonra, Tibet Budizmi'ne girdiğimde rüya yoga denilen bir şey öğrenmeye başladım. Bu, berrak rüya görme, bilinçli uyku ve Batı'da bizim manevi büyüme ve zihin eğitimine yönelik 'vücut dışı deneyim' uygulamaları olarak adlandırılan bir koleksiyona verilen terimdir. Rüya yoga bağlamında berrak rüya hali, cinsel fantezinin ötesine geçmek için kullanılır - uyurken manevi pratik yapmanın bir yolu. 19 yaşında bu olasılık beni büyüledi.

Berrak rüya pratiğim manevi pratiğim haline geldiğinde işler gerçekten başlamıştı. Sonraki beş yılı hem berrak rüyalarda hem de rüya yogalarında bulabildiğim her şeyi okuyarak geçirdim. Bu uygulamalar hakkında onlara teklif veren nadir birkaç kişiden öğretiler aldım ve sonunda deneyimlerimi başkalarıyla paylaşmaya başlayacağımı öneren adam Lama Yeshe Rinpoche gibi rüya yoga uzmanlarıyla Budist geri çekilmelerine devam ettim. Lucid rüyası kısa sürede manevi yolumun önemli bir unsuru oldu.

Peki tüm bunların anlamı *sen?* Altı yıldan fazla bir eğitimden ve 15 yıllık bir uygulamadan sonra, her zaman inandığım şeyleri kesin olarak teyit edebilirim: berrak rüya yaşamınızı değiştirebilir.

Hayatımızın üçte biri için uyuyoruz ve berrak rüya ile psikolojik ve ruhsal büyüme için 30 yıllık kesintiden yararlanmaya başlayabiliriz. Günümüzün yoğun yaşam tarzları için daha iyi bir uygulama olabilir mi? Hepimiz her gün meditasyon için zaman ayırmıyoruz, ama neredeyse herkes her gece uyuyor ve bu yüzden berrak rüyalara her zaman erişilebilir - yatağınızda yapabileceğiniz meditasyon uygulaması. Bu oldukça etkili bir zaman yönetimi.

Fakat berrak rüya aslında bize nasıl fayda sağlar? Kendimizi tanımadığımız için birçok psikolojik sorunun kaynağı var. Aklımızı bilmiyoruz; çoğu zaman zihniyetsiz ve farkında değiliz. Berrak rüya ile kendimizi gerçekten tanıyabilir ve gece gündüz tüm durumlarda daha bilinçli oluruz.

Bilinçsiz zihinlerimiz hem kendimiz hem de çevremizdeki dünya hakkında zengin bir bilgelik sahibidir. Bu hazineye uyanık halde nadiren erişilir, ancak berraklaştığımızda rüya gören zihnimizde bulunan bir içgörü kütüphanesine erişiriz. Berrak rüya sayesinde **bilinçli oluruz *içinde* bilinçsiz. Bu, kendi ilahi potansiyelimizle doğrudan iletişim kurma ve** gerçekte ne kadar sınırsız olduğumuza tanık olma olasılığını açar.

ABD'deki Harvard Üniversitesi'nden yapılan araştırmalar, çoğu insanın şu anda **yaşamlarının yüzde 47'si için farkında olmadığı ve sonuçta olmadığı sonucuna vardı.**[1] **Berrak** rüya yoluyla bu istatistiği değiştirebiliriz, çünkü rüyalarımızdaki berraklık yaşamda berraklığa yol açar. Tıpkı hayallerimizde olduğu gibi günlük yaşamımızda 'uyanmayı' öğrenebiliriz. Gece kararma sürecimizin sadece birkaç dakikasına bile bilinçli farkındalık getirmek, uyanıkken net görüş farkındalığının kayda değer bir şekilde geliştirilmesine yol açabilecek kadar güçlü bir klima giderme aracıdır. Aniden, genellikle uyurgezerlik yaptığımız durumlarda kendimizi berrak buluruz.

Olumsuz tahminlerimize, şüphelerimize ve aldatıcı sınırlamalarımıza uyanıyoruz. Sadece hayal etmeye cesaret edersek, olabileceğimiz şeyin tam potansiyeli haline gelerek kaderimizi var olmaya hayal etmeye başlarız.

Yani, bu yastığı kabart, yatağa hazırlan ve tokalaş, çünkü bir gezintiye çıkıyorsun.

Yazarın notu

Tibet Budizmi ve farkındalık meditasyonu bağlamında berrak rüyayı derinlemesine araştırmak istiyorsanız, Hay House için ilk kitabımı tercih edebilirsiniz, *Uyanış Hayalleri,* ama 'nasıl, neden ve vay!' berrak rüya o zaman senin elinde mükemmel bir kitap var!

İçinde *Uyanış Hayalleri* Aklı hayalin manevi yolda nasıl kullanılabileceğini keşfetmek için kendi hayallerimi kullandım, ancak bu kitapta sansürsüz rüya raporlarını ve ayrıcalığım olan bazı insanların yansımalarını örnek olarak bulacaksınız öğretme.

Bu kitapta yer alan tekniklerin çoğu şu adreste de bulunabilir: *Uyanış Hayalleri,* daha ayrıntılı bir biçimde. Burada yeni başlayanlar için daha özlü ve erişilebilir hale getirildiler, ancak yine de sizi hayallerinizdeki tamamen bilinçli farkındalığa getirmek için ihtiyaç duydukları tüm yumrukları topluyorlar.

Bölüm 1

Temeller

"Bütün insanlar aynı zamanda rüya varlıklarıdır.
Rüya görmek tüm insanlığı birbirine bağlar. '

Jack kerouac

Bölüm 1

Kontrol düşkünleri, buzdağları ve açılmamış posta

Sonuçlar nasıl ve kendini? Berrak bir rüya düşündüğünüz rüyadır, *Aha! Hayal ediyorum!* hala uyurken. Bir rüyada bilinçli hale geldiğinizde, bilinçsiz zihninizle dans ederek etkileşime girebilir ve onu istediğiniz gibi yönlendirebilirsiniz.

Psikoloji, farkındalık, hayal gücü veya bilinçaltının gücüne ilgi duyuyorsanız, berrak rüya görmeyi seveceksiniz. Zihninizin en derin derinliklerine ve hayallerinizi irade rehberlik etme fırsatına bilinçli erişim sağlar.

berrak rüya nasıl çalışır?

Berrak bir rüyada uyandırmadınız - aslında hala uyuyorsunuz - ama beynin bir kısmı yeniden harekete geçti (merak ediyorsanız doğru dorsolateral prefrontal korteks), rüya halini deneyimlemenize izin veriyor kendini yansıtan farkındalıkla bilinçli olarak. Bir kez bildiğinizde

rüya gördüğün *gibi* Hayal kuruyorsanız, var olan en güçlü sanal gerçeklik üreticisine erişirsiniz: insan aklı.

Benim için berrak rüya görmenin en devrimci yönlerinden biri uykuyu eğlenceli hale getirmesidir! Tamamen yatakta geçirdiğimiz hayatımızın üçüncüsü ile olan ilişkimizi yeniden yapılandırır. Aniden, uyku sadece bazı insanların gördüğü gibi 'boşa harcanan zaman' değil, aynı zamanda psiko-ruhsal büyüme için potansiyel bir eğitim zemini ve uyanık yaşamlarımızda bizi daha bilinçli hale getiren bir iç keşif laboratuvarıdır. Bilinçaltımızın içinde bilinçlendiğimizde, en vahşi hayallerimizin ötesinde sınırsız, sınırsız ve yaratıcı olduğumuzu görürüz.

Çoğu insan hayatlarının bir noktasında berrak bir rüya gördü, ancak berrak rüya sanatını öğrenme sürecinde bu şaşırtıcı fenomeni kasten ve isteyerek deneyimleyebiliriz. Aslında, 'berrak rüya' terimi biraz yanlış bir isimdir - gerçekten 'bilinçli rüya' olmalıdır, çünkü bu, berrak netliğinden ziyade deneyimi tanımlayan bilinçli farkındalığın bir yönüdür, ancak şimdilik yapışacağız Bununla.

Bununla birlikte, gerçekte rüya görmenin gerçekte ne olduğu konusunda çok yanlış anlaşılma olduğu göz önüne alındığında *dır-dir,* Anlık rüya görmenin ne olduğuna bakmak için biraz zaman ayırmaya değer *değil* ...

C Onun *değil* yarı uyanık / yarı uykuda. Berrak bir rüyada

REM'de (hızlı göz hareketi) uykuya dalmak ve saymak için dışarı çıkıyorsunuz, ancak rüya görürken beyninizin bir kısmı yeniden aktif hale geldi ve rüyayı bilinçli bir şekilde deneyimlemenize izin verdi.

C Onun *değil* sadece çok canlı bir rüya - her ne kadar berrak rüyalar genellikle süper canlı, yüksek çözünürlüklü deneyimlerdir.

C Onun *değil* vücut dışı bir deneyim (bazen astral projeksiyon). Bu nokta hala birçok berrak rüya uygulayıcı tarafından tartışılıyor, ancak gördüğüm gibi, berrak bir rüya öncelikle kendi kişisel akıl akışımızda gerçekleşirken, beden dışı bir deneyimde bu sınırların ötesine geçiyoruz.

Berrak rüya *dır-dir* rüya gördüğünü bildiğin bir rüya *gibi* rüya görüyorsun. Bunu temizlediğimiz için mutluyum!

Berrak olduğunda, kendi zihninizin üç boyutlu bir yapısı içinde tamamen bilinçli hale gelirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla kendi psikolojinizin bir projeksiyonu etrafında yürüyebilir veya uçabilir ve kendi ruhsalınızın kişileştirmeleri ile karmaşık, ilgili görüşmeler yapabilirsiniz.

Yüksek seviyede berraklık yüksek düzeyde netlik sağlar. Bu, uykuda olduğunuz ve vücudunuzun yatakta yattığı gerçeğini yansıtabileceğiniz anlamına gelir. Kendiniz düşünebilirsiniz,
Vay canına, bu çok havalı, uyandığımda insanlara bunu anlatmak için sabırsızlanıyorum! ve uyanık hatıralarınıza ve kişisel deneyiminize erişebilirsiniz. Onun *sen* orada, ama sınırsız olduğunu. Bu, uyanma durumunda imkansız görünebilecek şekillerde iyileşebilir, meditasyon yapabileceğiniz ve öğrenebileceğiniz anlamına gelir.

Oldukça uzak, ama değil *çoğu* çok uzak bir şey. Çoğu acemi berrak hayalperestleri gerçekten şok eden şey *gerçek* hissettiriyor. Berrak bir rüya uyanık gerçeklik kadar gerçek görünür, hisseder, tadı ve kokar ve yine de esasen zihnin bir yansımasıdır. Sadece hayal etmek için mücadele ediyorsanız

berrak bir rüya nasıl hissediyorsa, kitaptaki vaka çalışmalarındaki rüya raporlarına bakın. Sayfa 37 iyi bir başlangıçtır.

Ve orada şüpheci ya da muhalifler için bunu bilin - berrak rüya gerçek. Neredeyse 40 yıldır bilimsel olarak doğrulanmış uyku rüyası fenomeni olmuştur. Var ve bunu biliyoruz çünkü benzersiz ve 'ayırt edilebilir nöral korelasyonları' var, yani sadece psikolojik değil, fiziksel.

Bilim Biti

2009 yılında, Frankfurt Üniversitesi nöroloji kliniğindeki araştırmacılar 'berrak rüya görmenin uyanık durumdan ve REM (hızlı göz hareketi) rüya durumundan tanımlanabilir ve ölçülebilir farklılıklarla melez bir bilinç durumu oluşturduğunu' doğruladılar.[1]

Daha sonra 2012 yılında, Münih'in Max Planck Psikiyatri Enstitüsü'nde, rüyada berrak bir bilinç elde edildiğinde, doğru dorsolateral prefrontal korteks ve frontopolar bölgeler de dahil olmak üzere 'kendini değerlendirme ve kendini algılama ile ilişkili beyin bölgelerindeki aktiviteler, saniyeler içinde belirgin şekilde artar.'[2]

Bunu nasıl keşfettiler? Birini EEG gibi beyin izleme ekipmanına veya beynin aktivitesinin canlı bir resmini oluşturmak için manyetik rezonans görüntüleme kullanan manyetik bir rezonans görüntüleme türü olan ve işlevsel bir manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) cihazına bağlarsanız, beynin arka kısmındaki beyin sapı ve oksipital lobun oldukça aktif hale geldiğini, beynin en ön kısmının, prefrontal korteksin neredeyse tamamen aktif olmadığını görün.

Bilim adamları, kişilik merkezlerinin[3] ve benlik duygusu prefrontal korteksteki bölgelerde ortaya çıkar,[4] yani, bu alanlar gibi

biz hayal ederken beyin 'çevrimdışı',[5] Mısır kraliçesi olduğumuzu mutlu bir şekilde kabul edebiliriz. Uyanana kadar prefrontal korteksimiz 'çevrimiçi' hale gelir ve Mısır kraliçesi olmanın sadece bir rüya olduğunu fark ederiz.

Fakat berrak bir rüyada farklı bir süreç meydana gelir. Berraklaştığımızda, prefrontal kortekstеki alanlar hala rüyadayken tekrar açılır ve bu yüzden, *Bekle, Mısır kraliçesi?... Hayal kurmalıyım!* Ya da, meditasyon uzmanı Rob Nairn'in şiirsel terimleriyle: 'Gerçek olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında bir rüya olduğunu fark ettikten sonra, bilinçte doğrudan bir değişim yaşıyoruz. Ve böylece labirent ruhu bize açıklandı.[6]

Spontane berrak bir rüyaya en yaygın girişlerden biri, bir rüya 'anomalisini' tespit etmek ve rüya görmeniz gerektiğini anlamaktır. Bu nasıl çalışıyor? Garip bir şey olduğunda hayal ediyorsun ve düşünüyorsun, *Ne...? Bu gerçek hayatta olamaz, hayal kurmalıyım!*

Birçok yeni başlayanlar için hayalperest, bu bir adrenalin acele yol açar - *Vay canına, bu harika!* - ve sonra yatakta uyanık olduklarını, kalp çarpmalarını, ilk berrak rüyalarından heyecanla vızıldıklarını biliyorlar. Bununla birlikte, uygulama ile, istediğimiz kadar berrak rüyada kalmak mümkündür - bunu daha sonra nasıl yapacağımıza bakacağız.

Tuhaf ama gerçek

Beş dakikalığına berrak bir rüyadaymış gibi hissediyorsanız, muhtemelen var. Araştırmalar çoğu insan için berrak rüya halindeki zaman deneyiminin uyanık halde kabaca aynı olduğunu göstermiştir.[7] Neden? Çünkü bir kez berrak, biz de aynı şeylere sahibiz

uyanıkken yaptığımız gibi zamanı tahmin etme yeteneği. Kendi zihninizin içini keşfederek bir saat (en uzun rüya döneminizin uzunluğu) geçirdiğinizi düşünün.

Berrak rüyalar beni yoruyor mu?
Hayır, olmayacak - aslında çoğu insan berrak rüyalardan günlük, berrak olmayanlardan çok daha ferahlanmış hissederek uyanır. Berrak rüya neredeyse sadece REM rüya uykusunda gerçekleşir, bu aslında dinlendirici bir uyku durumu değildir. Aslında, REM uykusu için orijinal isim 'paradoksal uyku' idi - paradoks, beynin rüya sırasında genellikle uyanıkken olduğundan daha aktif olmasıdır.

Uykunun her aşamasının bir amacı vardır. Uykumuzun çoğunu oluşturan REM olmayan ve derin uyku aşamalarına öncelikle vücudu dinlendirmek ve 'beyni temizlemek' gerekir,[8] oysa hafızamızı yeniden birleştirmek ve psikolojik süreçlerimizi entegre etmek için REM rüya aşamalarına ihtiyaç vardır.

Berrak rüya görme bunu doğal olarak elbette yapar, ama rüyalarımızda berraklaştığımızda, beynin bazen yüksek seviyeli meditasyonla bağlantılı yüksek frekanslı gama beyin dalgaları sergilemeye başladığı gözlemlenmiştir,[9] hipnoz ve psikolojik büyüme. Bu, anlaşılır olduğunda, REM rüya aşamasının *hatta daha fazla* normalden daha faydalı.

Ayrıca, çoğu insan için berrak rüya, berrak bir rüyadan sonraki gün genellikle bir sevinç ve başarı duygusu ile aydınlatılacak kadar heyecan verici bir heyecan uyandırır.

gerçekten daha okunaklı

Daha önce de belirttiğim gibi, berrak rüyalar hakkındaki garip şey, çoğu zaman hiç rüya gibi olmamalarıdır. Tamamen berrak rüyalar o kadar gerçekçi görünebilir ki, birçok insan gerçekliğin başka bir boyutuna girdiklerine inanır. Aslında var - ama boyut bir yerde uzayda değil, zihinlerinin içindeki uzayda.

Berrak rüyanın sofistike detayı olağanüstü. Elinizi kalbinize koyun ve hem kalbiniz hem de eliniz basitçe rüyaların yapıldığı şeyler olsa da, attığını hissedebileceksiniz. Berrak bir rüya gerçek hayattan bile daha gerçekçi hissedebilir ve bu hiper gerçeklik, duyularımızın fiziksel duyu organlarının kısıtlamaları ile sınırlı olmadığı gerçeğinden kaynaklanır. Örneğin, görme yeteneğim bir zamanlar gerçek hayatta oldukça zayıftı [10]

ve berrak rüyada mükemmel. Çünkü berrak rüyada gözlerimden görmüyordum, zihnimden görüyordum.

Ancak, berrak rüya dünyası *bak* uyanık dünyasına benzer şekilde, aynı kurallar geçerli değildir. Bu, uçabileceğimiz, ışınlanabileceğimiz, rüya karakterleriyle telepatik olarak iletişim kurabileceğimiz ve rüyanın anlatımını irademiz ve beklentimizle yönlendirebileceğimiz anlamına gelir. Aslında, berrak rüya, uyanık gerçekliğin doğasını sorgulamaya geldiğimiz kadar gerçek görünebilecek titizlikle karmaşık bir zihinsel yapıdır.

Peki bu, anlaşılır hayalperestlerin gerçek olanla bağlantılarını yitirmeleri anlamına mı geliyor? Hayır, aslında tam tersi olur. Bir zamanlar hayal manzarasının halüsinasyon gerçekliğini görebildiğimiz ve bir illüzyon olarak bildiğimizde, daha iyi oluruz

uyanık halde yanılsamayı tanımak için donanımlı. Bu bizi zihinsel olarak daha istikrarlı ve öz farkında hale getirir.

Tuhaf ama gerçek

Rüya araştırmacısı Jayne Gackenbach, kilo vermek için berrak rüya kullanan bir konuya atıfta bulunuyor. Rapor, kadının gün boyunca yağlı yiyecekler yemekten kaçınacağını gösteriyor, çünkü onları rüyalarında yiyebileceğini biliyordu. Belki de berrak bir rüyada yemek yemek o kadar gerçekçi ki beynin bağırsağa 'doluyum' diyerek doygunluk sinyalleri gönderir. Hipnotik gastrik bant kalbini yiyor!

Ne kadar berrak rüya görmeyi açıklamaya çalışmak *hissediyor* çikolatanın tadını anlatmaya çalışmak gibidir. Güneşin altındaki tüm sıfatları kullanabilirim ama hiçbir noktada *bilmek* aslında tadı olana kadar çikolatanın tadı. Bu yüzden berrak rüya ile. Bu kitap çikolatayı tatmanıza yardımcı olacaktır. Aslında, insanlar berrak rüya hakkında ilk okumaya başladığında, genellikle kakao kokusu almaya başlarlar ve *Sahip olmak* berrak hayalleri vardı ve onlar da çikolata fabrikasını ziyaret etmek için altın bileti bulabilirler.

rüyayı kontrol etmek

Berrak olduğunuzda, aslında *Seç* rüyasında ne yapmalı. Bu, sörf yapmaktan rüya içinde meditasyona veya yüksek benliğinizin kişileştirilmesi ile tanışmaya kadar her şey olabilir, ancak birçok yeni başlayan uçmayı tercih eder. Berraklaşırlar, uçma niyetlerini belirlerler ve daha sonra rüya manzarasını uzaklaştırırlar, gittikçe hızlarını ve yörüngelerini kontrol ederler. Bu derecede öznel kontrol,

tüm rüyayı kontrol ettiklerine inanmaları için, ama durum böyle değil.

Kitabında *Lucid Dreaming: İçsel Benliğin Kapısı* berrak rüya uzmanı Robert Waggoner şunları söyledi: 'Hiçbir denizci denizi kontrol etmez. Benzer şekilde, hiçbir hayalperest hayalperest rüyayı kontrol etmez. ' Bu çok doğru, çünkü denizin müthiş gücünü kontrol ettiğine inanan küstah bir denizci gibi, bu yüzden hayallerimizle birlikte.

Kağıt kaplan ego'muzun (rüyaya bir keresinde berrak hale getirdiğimiz) herhangi bir şekilde bilinçaltının muhteşem gücünü kontrol edebileceğini veya egemen olabileceğini düşünmek, ona şişirilmiş bir etki derecesi atfetmektir. Bilinçsiz rüya zihni, ego-zihinden çok daha güçlüdür ve rüyayı kontrol edebileceklerine inanan berrak hayalperestler, uğraştıklarını büyük ölçüde hafife almışlardır.

Kontrole nişan almak genellikle boyun eğdirmek, hükmetmek ve bastırmaktır - bu yüzden kontrol yerine, düşü koreografiye, etkilemeye ve yönlendirmeye çalışalım. Bunun her şeyden çok bir anlambilim meselesi olduğunu biliyorum, ancak kelimelerin bilinçdışı üzerinde güçlü bir etkisi vardır, bu yüzden kelimelerinizin içerdiği enerjiye dikkat edin. Bilinçsiz bir müttefik yapmalıyız, düşman değil. Rüya görme zihninizi kontrol etmeye çalışmayın - bunun yerine, arkadaş olmaya çalışın, çünkü bilinçsiz bir arkadaşınızı oluşturduktan sonra, düşündüğünüzden daha fazla enerjiye erişebilirsiniz.

Tuhaf ama gerçek

Video oyunları oynamak anlaşılır rüya görme için iyi olabilir gibi görünüyor (özür dilerim, ebeveynler!). Rüya psikologları 'oyun ortamlarını kontrol etmeye alışkın olan oyuncuların

onların hayallerine. '[11] Araştırmalar, sık sık video oyunları oynayan insanların berrak rüyalar görme olasılığının daha yüksek olduğunu ve aynı zamanda hayal dünyalarını berrak olduklarında daha iyi etkileyebildiklerini göstermektedir.

beyinde yeni yollar yaratmak

Uzun zamandır 'yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretemezsiniz', ancak nörobilim denen nöroplastisite denilen harika bir iyimser bulgu, yetişkinliğe ulaştığımızda beynin fiziksel yapısının değişmez olduğu fikrini yeniden düşünmemizi istiyor. . Nöroplastisite, beynin yeni öğrenilen veya tekrarlanan eylemlere yanıt olarak değiştirme ve uyum sağlama yeteneğini ifade eden bir terimdir ve berrak rüya görme ile meşgul olabilir.

Nasıl? Nörolojik sistemimiz uyanma deneyimlerimiz ve berrak rüya deneyimlerimiz arasında ayrım yapmaz, bu da beynimizin bir şey yapmak için berrak bir şekilde rüya görmesi gibi değildir. *hayal etme* o - aslında *iş* o. Berrak rüya o kadar içten ki, beyin hayal ettiğimiz şeylere göre çalışmaya başlayacak. Nihayetinde bu, *öğrenmek*

berrak hayallerinizde, *tren* ve beyninizin dokusunda kalıcı değişiklikler bile yapabilirsiniz.

Peki bu nasıl çalışıyor? Tam berraklığa eşlik eden prefrontal beyin alanlarının aktivasyonu sayesinde, uyurken nöroplastisite potansiyelinin tamamını kullanmaya başlayabiliriz. Berrak rüyalar sırasında, biz uyanıkken olduğu gibi beyindeki sinirsel yollar güçlendirilebilir ve yaratılabilir. Bu, bilinçli olarak berraklıkları içinde belirli uygulamalara katılan hayalperestlerin

rüyalar (spor, sanat veya iyilik eylemleri gibi) bu uygulamalarla ilişkili yolları yaratır ve güçlendirir, böylece uyanma durumunda daha kolay yapılır.

Bu nedenle, berrak bir rüyada cesaretle her hareket ettiğinizde, uyanma durumunda cesaretle ilişkili sinir yollarını güçlendirirsiniz. Ve dostluğun elini bilinçsiz zihninize her uzattığınızda, uyandığınızda devam edecek bir ilişkiyi güçlendiriyorsunuz.

Berrak olmayan rüyalarda, nöroplastisite aynı ölçüde meşgul değildir (bu yüzden patronunuzu daralttığınız rüyayı terlemeyin!), Ancak berrak olduğumuzda ve ne yapacağımıza karar verebiliriz, gerçekleştirdiğimiz eylemlere dayanan sinirsel yollar. Bunun etkileri çok büyük - uyurken beynimizi değiştirebiliriz.

aklın buzdağı

Psikanalizin babası ve yazarı Sigmund Freud *Düşlerin Yorumu,* terapötik bir ortamda rüya işlerinin kullanımını yaygınlaştırmak için çok şey yaptı. Fikirlerinin birçoğu bugün oldukça tarihli görünse de, ruh modeli 100 yıl önce olduğu gibi şimdi de geçerli.

Freud'un teorileri zihni bir buzdağı gibi hayal etmeye yol açtı, bildiğimiz gibi, yüzeyin altında, üstünde olduğundan daha büyük. Bu karşılaştırma Freud'un bilinçli ve bilinçsiz zihin arasındaki ayrımının temelini oluşturdu. Aklın hemen tanınan kısmının, `` bilinçli aklın '' aslında çok daha küçük bir yönü olduğuna ve aklın çoğunluğunun 'bilinçsiz' olduğuna - yüzeyin altında gizli olan kısma olduğuna inanıyordu.

Birçok insan, olduklarından başka bir şey olmadığına inanıyor *bilinçli* düşüncelerini, duygularını, inançlarını ve algılarını, ama bu gerçekte kim olduklarının sadece bir kısmı. Ne yazık ki, çoğumuz hayatlarımız boyunca uyuruz, yüzeyde yüzen ve altında yatan zihinsel enerjinin gücünün farkında olmayan şeylerle sınırlıdır.

Bilinçdışı, bilinçli zihnin uyanık halde sınırlı erişime sahip olduğu çok büyük bilgi depoları (şimdiye kadar yaptığımız, söylediğimiz, duyduğumuz veya gördüğümüz) içerir. Bu buzdağı görüntüsünü kullanarak aklımızın yaklaşık yüzde 10'unun bilinçli, gözlemlenebilir ve rasyonel uyanma farkındalığımız için kullanılabilir olduğunu, yaklaşık **yüzde 90'ının bilinçsiz olduğunu hayal edebiliriz,** [12] **genellikle tanınmayan ve görünüşte** mantıksız içerikten yapılmış - bilinçli zihnimize mantıksız, yani.

Peki, bilinçdışını keşfetmenin en kolay yollarından biri nedir? Hayallerimiz aracılığıyla. Rüyalar öncelikle bilinçsiz zihinden yaratılır ve kaynaklanır, bu yüzden rüyalarımızı keşfetmek bilinçdışımızı keşfetmek. Lucid rüyası bu keşfi bir adım daha ileri götürür, çünkü hipnoterapi uzmanı Valerie Austin bana bir kez söylediği gibi, 'bu verilere rasyonel, bilinçli zihnimiz tarafından düzenlenmeden doğrudan bilinçdışından erişmemizi sağlar.

Gerçek kapasitemiz sadece bize açıklanmayı bekliyor ve meditasyon, kendi kendine hipnoz, enerji çalışması ve elbette berrak rüya gibi zihin eğitimi çalışmaları yapmaya başladığımızda ne kadar derin olduğu hakkında bir fikir edinmeye başlıyoruz. buzdağı gider.

Daha derine inmek ister misin?

Eğer zihnimiz bir buzdağı gibiyse, içinde yüzen okyanus nedir? Ve bu okyanusa berrak rüyamızdan erişebilir miyiz? Cevap Evet'. Görünüşe bakılırsa, buzdağının derinliklerine berrak rüyalarımız aracılığıyla eriştiğimizde, dışsal erişimlerini keşfedebiliriz, bu da bizi transpersonal kolektif bilinçdışı ve ötesiyle temasa geçirir (bunun hakkında daha sonra).

Uygulama ile, buzdağını berrak rüyanın kısmen geçirgen zarından tamamen ayrılabilir ve içinde yüzdüğü evrensel okyanus zihnini keşfedebiliriz. Bu tür vücut dışı keşiflerin nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi için ilk kitabımı inceleyin, *Uyanış Hayalleri.*

yazımızı toplamak

Bilinçsiz zihnimizin her rüyasını gördüğümüzde bize bir mektup yazdığı söylenir. Birçoğumuz bu mektupları okumak için uğraşmıyoruz - ve bazılarımız onları aldığımızı bile bilmiyoruz - ama herkes rüya görüyor ve bu yüzden hepimiz rüya gören zihnimizden her gece mektup alıyoruz. Bazen mektuplar sadece günün olaylarının özetleridir, ancak diğer zamanlarda mevcut zihinsel durumumuz hakkında derin içgörüler sunarlar. Her harf benzersizdir ve her gece okunacak yeni harfler sunar.

Her gece bir arkadaşınıza tüm hayatları boyunca yazdığınızı, mektuplarınızı okurken, yazılarını bile toplayamadıklarını tam olarak bildiklerini hayal edin. Yine de onlara yorulmadan yazıyorsunuz. Sonra bir gün arkadaşınızın nihayet mektuplarınızı okumaya başladığını görürsünüz. Bu nasıl olurdu? Muhtemelen şanlı bir bağ duygusu hissedersiniz.

daha önce hissetmediğiniz bir arkadaşınız, ayrıca daha sulu, ilginç ve heyecan verici mektuplar yazmaya başlayabilirsiniz. Yani hayallerimizle.

Fakat bilinçdışımızdaki mektupları okumaya ve iletişim kurmaya çalıştıklarına şahitlik etmeye nasıl başlayabiliriz? Yazımızı toplamaya başlamamız gerekiyor, yani başlamamız gerekiyor *anımsama* hayallerimiz. Bu sadece bilinçdışı zihninizin içeriği ve tonu hakkında değerli bir fikir sunmakla kalmaz, aynı zamanda bilinçdışına onu dinlemeye hazır olduğunuzu da söyler. Birdenbire mektup yazarı onca yıl göz ardı edildikten sonra dinleniyor. Ne sevinç! Ve şimdi bilinçsiz bu sefer daha fazla mektup yazmak, daha derin öneme sahip olmak ve daha derin kavrayışlar paylaşmak istiyor.

Mektup yazarı ile tanışma

Bir gün kalem arkadaşınızla yüz yüze görüşmek istediğinize karar verirsiniz, böylece bunu mümkün kılan berrak rüya tekniklerini uygulamaya başlarsınız. O gece, rüyasında kendini tamamen berrak buluyorsun. Mektup yazarı yazmakla meşguldür ve sonra aniden yazarken rüyaya girersiniz.

Sizi görmekten ne kadar memnun olacağını hayal edin! Konuşacağınızı hayal edin. Oluşturabileceğiniz arkadaşlığı düşünün. Hayallerimizde berraklaştığımızda olan şey budur: sonunda mektup yazarıyla yüz yüze görüşürüz. Ama dikkat edin, mektup yazarı yıllardır bize yazıyor ve şimdi bizimle konuşmak için bir şansı olduğuna göre, küçük konuşmalarla uğraşmayacağından emin olabiliriz - doğrudan sulu bitlere ulaşabilir. Bu yüzden bizim

berrak rüyalar bu kadar yoğun ve ortaya çıkan deneyimler olabilir. Aklımızın hayatımızın büyük bir kısmı için gözden kaçan yönlerini öğreniyoruz.

Ama kendimizin önüne geçmeyelim. Mektup yazarı ile tanışmadan önce mektuplarını okumaya başlamanız gerekir. Nasıl? Hayallerinizi hatırlamak için kendinizi eğiterek. Rüya hatırlama sadece bilinçdışımızla olan ilişkimizin temeli değil, aynı zamanda berrak rüya pratiğimizin de temelidir. İlk berrak rüya araç kutumuzu açarken ve rüyalarımızı nasıl hatırlayacağımızı ve belgelediğimizi keşfederken, şimdi yatıracağımız bu temel.

araç kutusu 1: hatırla, hatırla

Rüya hatırlama, berrak rüya eğitiminin en önemli yönlerinden biridir. Bazıları, rüyalarınızı düzenli olarak hatırlayana kadar, her gece farkında olmadan berrak rüyalarınız olabileceğini söylüyor! Her ne kadar bu bir olasılık olsa da, hayallerinizi hatırlamıyorsanız muhtemelen çok fazla şanslı olmayacaksınız. Neden? Çünkü **'hayalleriniz ne kadar bilinçli olursanız, bilinçli olmak o kadar kolay olur *içinde* hayallerin'.** [13]

hayallerinizi hatırlama ve belgeleme

Çoğu insanın her gece dört veya beş rüya dönemi vardır, ancak herkes bunları **hatırlamaz. Bence asıl sebep sadece *Deneyin* onları hatırlamak için.**

Şimdiye kadar koştuğum ilk berrak rüya atölyesinde, yıllar içinde hatırlamadığı için rüya görmediğine ikna olmuş bir beyefendi ile tanıştım. Ona herkesin rüya gördüğünü anlatmaya çalıştım ama duymak istemedi. Ancak, hayallerini hatırlamak için güçlü bir niyet belirledikten sadece bir hafta sonra bana şöyle dedi: 'Charlie, 62 yıldır rüya gördüğümü fark ettim, hiç fark etmedim!'

Yani, eğer güçlü bir *niyet* hayallerimizi hatırlamak ve eğer 'fark etmeyi önemsersek', çoğumuz en azından hatırlayabiliriz
Bölüm **sadece birkaç gece sonra çok fazla zorluk çekmeden. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda** açıklanmıştır:

Hayalinizdeki hatırlamayı artırmanın beş adımı

1. Hayal kurmaya başlamadan önce hayallerinizi hatırlama niyetinizi belirleyin. Yatmadan önce ve hatta uykuya dalarken, aklınızda tekrar tekrar okuyun: *Bu gece rüyalarımı hatırlıyorum. Mükemmel bir rüya hatırlıyorum.*

2. Eğer hayallerinizi hatırlamak istiyorsanız, rüya döneminiz boyunca kendinizi uyandırmayı deneyin, böylece rüya zihninizde taze olur. Bunların ne zaman meydana geldiğini nasıl biliyoruz? Bu konuda daha sonra daha fazla bilgi edineceğiz, ancak uyku döngünüzün son iki saati en uzun rüya dönemlerinizin gerçekleştiği zamandır.

3. Çoğu zaman, rüyalarımızın anıları zihnimiz yerine bedenlerimizde hissedilir, bu yüzden vücudunuzda uyandığınız duyguları keşfetmeyi unutmayın. Bazen bir rüyayı hatırlamak benim kadar basit: *Rüyaların çoğunu hatırlayamıyorum ama karnımda mutluluk duygusu ile uyandım.*

4. Rüyalarınızdan sadece bir gerçeği veya duyguyu hatırlayabiliyorsanız, o noktadan geriye doğru çalışabilir, sonunda rüyayı geri alabilirsiniz. Uyandığınız anda kendinize bazı sorular sorun:
   Neredeydim? Sadece ne yapıyordum? Nasıl hissediyorum?

5. Hemen hatırlayamıyorsanız hayalinizden vazgeçmeyin. Kahvaltıda bir fincan çay içerken, bazen uykulu olduğum ve aklım rüya durumuna geri döndüğümde bir sonraki öğleden sonra bile hayallerim bana geri dönüyor. Hatırlamak için kendine yer ver.

Bu beş adımdan en önemlisi ilk adımdır: uykuya daldıkça hayallerinizi hatırlama niyetinizi kuvvetle ayarlayın.

Araç kutumuzdaki bir sonraki araç rüya gibi bir klasik: rüya günlüğü. Bir rüya günlüğü tutmak basittir - işte nasıl yapılacağı.

Bir rüya günlüğü tutmak

C Ne zaman bir rüyadan uyandığınızda, olabildiğince hatırlayın

ve sonra bir yere yazın veya bir şekilde belgeleyin. Her küçük ayrıntıyı kaydetmenize gerek yok - neyin kayda değer olduğunu ve neyin olmadığını bilmelisiniz.

C Ana tema ve duygulara, genel anlatıya ve

hatırlayabileceğin garip rüya anomalileri. Hayallerinizi öncelikle kaydediyorsunuz, böylece hayallerinizin manzarasını, atmosferini ve 'bölgesini' tanımanız (bunun hakkında daha fazla bilgi için araç kutusu 2'ye bakınız) - hayallerinizi net bir şekilde tanımanıza yardımcı olacak üç özellik.

C Her sabah belgeleme için yarım saat harcamanıza gerek yok

hayallerin; aslında, sadece beş ya da 10 dakikada ne kadar yazdığınıza şaşıracaksınız. Geceleri rüyalarımı yazmak için nadiren 10 dakikadan fazla zaman harcıyorum, ancak genellikle kahvaltıda daha fazla genişletiyorum.

Birçok kişi rüya hatırlamalarını bir tablete veya akıllı telefona yazmayı severken, diğerleri bir defter ve kalem kullanmayı sever. Her iki yöntem de iyidir.

Tuhaf ama gerçek

Temiz yaşamın rüya hatırlamamızı temizlemeye yardımcı olabileceği anlaşılıyor. Tibet rüyasında yoga öğretileri için reçete

hayallerinizi hatırlamak 'kirlilik ve safsızlıklardan kaçınmaktır'. Yani büyük bir Mac yatmadan önce menüden, korkarım. Rüya gibi bir diyet yemek hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 6'ya bakın.

Zor iş gibi geliyor - yapmak zorunda mıyım?

Evet, zorundasın! Afedersiniz. Sadece bununla başa çıkmak için en iyisi, çünkü rüyayı nasıl düzgün bir şekilde öğreneceğinizi öğrenmek istiyorsanız, bir rüya günlüğü tutmak *esansiyel.*

Bir rüyayı her yazışınızda, onları değerli bir şey olarak görme alışkanlığını pekiştirirsiniz. Hayalleri değerli olarak gördüğünüzde, doğal olarak onları daha kolay hatırlamaya başlayacaksınız. Rüyalarınızı hatırlayamıyorsanız rüya günlüğünüze bir giriş bile yazmanızı öneririm. 'Rüya hatırlama olmadan uyandım' hala geçerli bir rüya günlüğü girişi ve her gece bir rüya günlüğü tutma alışkanlığını geliştirmeye yardımcı olacak.

Ayrıca, hayallerinizi belgelemek sizin için iyidir! Sadece benim sözüme inanmayın - bilinçsizlerin faydalı entegrasyonunun öncelikle uykumuzda olduğuna ve 'rüyaları hatırlamak ve yazmak' bu entegrasyonu geliştirdiğine inanan rüya işi öncüsü Carl Jung'un almasını sağlayın.[14]

Jung'a inanmıyorsanız anneme inan. Benim için yaptığı en yararlı şeylerden biri, onu her sabah rüyalarıma anlatmaya teşvik etmekti. Benim için iyi olduğunu biliyordu ve o zaman bilmiyor olmama rağmen, biçimlendirici yıllar boyunca bir tür sözlü rüya günlüğü tutmama yardım ediyordu. Bu beni rüya işinde oldukça sağlam bir temel ile kurdu

yaklaşık yedi yaşından itibaren kendiliğinden berrak rüyalar görmeye başlamak.

Bununla birlikte, bunun bir çeşit berrak rüya dahisi olduğum için olmadığını söylemeliyim - aslında tembellikti. Bu çocukluk berrak rüyalar temelde yatağı rüyadan ıslatmamın bir sonucuydu, çünkü uyanıp tuvaleti kullanmaktan rahatsız olamazdım! Tam bir mesanenin rüyaya sızdığını ve beni tamamen berrak hale getirdiğini hatırlıyorum. Sonra, rüyadan, kendi kendime düşünürdüm: *Gerçekten işemek için yataktan kalkmak istemiyorum. Belki de hala rüyadayken yapabilirim?*

Her neyse, benim ve benim garip faydalı yatak ıslatma yeterli. Neden yine bir rüya günlüğü tutmalıyız? Çünkü rüyalarımızı hatırlayarak rüya gören aklımızın bölgesini tanımaya başlıyoruz ve bunu ne kadar iyi bilirsek, onu içinde olduğumuzda ve berraklaştığımızda daha büyük olasılıkla tanıyacağız.

Tamam. Anladım. Bilmem gereken başka bir şey var mı?

Rüyalarınızı hatırlar hatırlamaz yazın - evet, gecenin ortasında olsa bile. Onları hemen yazmak daha iyidir çünkü sabahları en unutulmaz rüya bile unutulabilir.

Sabahın 5'inde rüya günlüğünüz için karalamak zorunda kaldığınızı oldukça telaşlı göründüğünü biliyorum, ama yakında sizin için en az yıkıcı yöntemi bulacaksınız. İster hayallerinizi yazmak için tuvalete gidiyor olun, ister eşinizi uyandırmamak için başucunuzda biraz meşale tutun, bir yol bulacaksınız. Şahsen, iPhone'umu rüya günlüğüm olarak kullanıyorum, çünkü yanıyor ve daha hızlı yazabiliyorum

yazabileceğimden daha fazla. Sonra rüyaları kendime e-postayla gönderip her ayın sonunda yazdırıyorum.

Daha derine inmek ister misin?

Zihin haritaları, çizimler, örümcek diyagramları ve sanat eserleri rüya günlüğünüze dahil edilebilir. Önemli olan rüyayı hatırlamak - *Nasıl* bunu ikincil yaparsın. Hayallerinizi bile dans edebilirsiniz. Yılda bir kez 'Dans ve Rüya' ile Hareket Tıp Fakültesi her sabah hayallerimizi dans ettirdiğimiz, dans pistini rüya günlüğümüz olarak kullanıyoruz.

Oh, ve bir şey daha: Süper dikkatli olmadıkça ses kayıt cihazlarını kullanmamanızı tavsiye ederim. 'Uyku yazmak' zor olsa da, kesinlikle 'uyku konuşması' yapabiliriz, bu yüzden tam olarak uyanık olmadığınızda hayalinizi bir ses kaydediciye kaydetmeye çalışırsanız, kendinizi uykuya dalmanızın bir kaydıyla sonuçlanabilirsiniz.

Bu nedenle, hayallerinizi hatırlamaya ve belgelemeye başlamak için yeterli olmalı, ancak bir seviyeye adım atmak isteyenler için, rüya hatırlama kralı ve Uluslararası Çalışma Derneği yönetim kurulu üyelerinden bu ipuçlarına göz atın. Rüyalar, Ryan Hurd.

Profesyonellerden ipuçları: Ryan Hurd ile rüya gibi bir günlük tutmak

C Günlüğü sadece hayaller için saklayın ve başka hiçbir amaçla kullanmayın -

yemek tarifleri, telefon numaraları, yapılacaklar listeleri veya sınıftan notlar yok. Derginin 'davetkar' hissettiğinden emin olun. Süslü bir deri kaplı ya da sadece süpermarkette aldığınız spiral bağlı bir defter olabilir, ancak kullanmak isteyeceğinizden emin olun.

C Rüyada kullanılmak üzere ayrılmış özel bir kalem seçin

dergi. Onları her zaman bir arada tutun.

C Dergiyi komodininizde tutun ya da

sen yatağa git. Uyumadan ve kullanmaya niyetlenmeden önce dikkat edin.

C Uyandığınızda küçük bir okuma lambasını veya torcu yakın tutun

Gecenin ortasında rüya gibi bir hatıra ile.

C Partnerinizi uyarın. Sosyal olduğunuzu hissetmeniz önemlidir

İhtiyacınız olduğunda ışığı açmak için izin.

C Teknoloji meraklısıysanız, tabletinizde bir rüya günlük kaydı uygulamasını deneyin veya

Akıllı telefon. SHADOW, Dreamboard ve DreamCloud uygulamalarını öneririm.

C Günlüğü uyandıktan hemen sonra, çıkmadan önce

yatak. Zamanınız varsa, kendiniz için kolaylaştırın ve daha sonra hafızanızı çalıştıracak birkaç anahtar kelime yazın.

C Şahsen, şimdiki zamanı, sanki eylem şimdi ortaya çıkıyormuş gibi kullanıyorum.

C Kalbini kaybetme. Kendinize karşı sabırlı olun; bu biraz zaman alabilir

hatırlamayı tamamen yeniden uyandırmak ama olacak.

C Yerleştikçe önceki hayallerinizi önceki geceden tekrar okuyun

uykuya dalmak. Rüya hakkında ilk yazdığınızda hatırladığınızdan daha fazla hatırladığınıza şaşırabilirsiniz.

Ryan Hurd yazarı *Patron Gibi Rüya,* ve editör *Rüya Araştırmaları Portalı.* Hayalperest tavsiyeleri için www.DreamStudies.org adresini ziyaret edin.

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C Sizden önce hayallerinizi hatırlamak için niyetinizi belirleyin
uyu.

C Yedi üzerinden en az beş gece hayallerinizi belgeleyin
(yedi kişiden yedisi elbette en iyisidir, ancak hayat olur).

C İstediğiniz yöntemi kullanın (dizüstü bilgisayar / dijital /
sanat / dans) hayallerinizi takip etmenin bir yolu olarak.

C Hatırladığınız anda hayallerinizi yazın
onlar.

C Sadece beş veya on dakika harcamak için yeterli zaman
uyanış üzerine hayallerini yazmak.

C Eğer işemek gerektiğini hayal ediyorsanız, uyandığınızdan emin olun
kendinizi yukarı #advicetomyyoungerself

Bölüm 2

Seks, spor ve psikolojik bagaj

Berrak rüya ile ucuz cinsel fantezi kendiliğinden bir şey değil. Aslında, Patricia Garfield, klasik yazar

Yaratıcı Rüya, berrak rüyalarının yüzde 75'inin bir tür orgazm veya cinsel aktivite tarafından başlatıldığını veya buna yol açtığını söyledi. (Kulağa hoş geliyor, ama devam edebileceğimi sanmıyorum Pat.)

cinsel rüya

Birçok acemi berrak hayalperest için, seks yolculuğun sadece bir parçası. Tabii ki bu iyi, ama her zaman insanları

çok çünkü bu çok eğlenceli olsa da ve inanılmaz derecede gerçekçi hissettirse de, gençlerimde berrak rüya görmeye başladığımda öğrendiğim gibi endişe verici bir şekilde bağımlılık yapabilir.

17 yaşında, aylarca süren berrak rüya eğitiminden sonra, düzenli berrak rüyalar görmeye başladım ve sosyal normların olduğu inanılmaz gerçekçiliğin sanal gerçekliğine eriştim.

başvurmadı. Şu anda öğrettiğim Tibet Budist berrak rüya uygulamalarının henüz farkında değilim ve vahşi genç yıllarımın zirvesinde, berrak rüya durumunu aydınlanmış eylem için potansiyel bir eğitim alanı olarak görmedim. Bunu sadece bir yer olarak gördüm.

Tuhaf ama gerçek

Kanada'da Montreal Üniversitesi tarafından kayıtsız rüyaları araştıran bir araştırma, rüya raporlarının yaklaşık yüzde 8'inin bir tür cinsel aktivite içerdiğini buldu. Ayrıca, ünlülerin kadın deneklerin rüya içeriğinin iki katı olma olasılığının daha yüksek olduğunu, çok sayıda ortak ise erkek deneklerin rüyalarında iki kat daha sık rapor edildiğini tespit etti.[1]

Kendimi berrak rüyalarımın koreografı olmak için eğitmiştim ve böylece arzularımı yerine getirmek için onları koreografladım. Berrak rüya görme becerilerim geliştikçe, kısa süre sonra cinsel partnerlerin isteğiyle tezahür etmesini sağlayabildim ve hatta kendimi 'rüyalarımdaki kadınlarla' tanışmak için erken yatmakta buldum. Acı ama gerçek.

Bunların hepsi zararsız eğlence gibi gelebilir, ancak nöroplastisite olgusu nedeniyle (bkz. Bölüm 1), kontrolsüz cinsel hedonizm ile ilişkili güçlü sinir yolları ve alışkanlıklar oluşturuyordum ve bunlar da uyanma durumunda aktif hale gelmeye başladı. Ve böylece, kaçınılmaz olarak, sorun öne çıktı. Zamanla, berrak rüya görme potansiyelinin derin olduğunu ve sadece seks yapmak için harcamanın bir atık olduğunu fark ettim.

Yani, pratiğinizle eğlenin ve berrak rüyalarınızda seks yapmak istiyorsanız, devam edin, ancak arzu sahnesinde çok uzun süre takılı kalmamaya çalışın. Her berrak rüyanın (ne için kullanırsanız kullanın) potansiyel olarak olumlu bir deneyim olduğuna inanmama rağmen, kesinlikle Öz'ünüzle seks yapmaktan daha psikolojik olarak faydalı şeyler var.

Tuhaf ama gerçek

Berrak rüya gören ilk bilimsel denemeler sırasında, bir Stanford Üniversitesi araştırma ekibi, bir beyin dalgası monitörüne ve daha da önemlisi, bir penil gerinim ölçere bağlanan Randy adlı bir öğrenci gönüllüsünü işe aldı. 'berrak rüyada cinsel aktiviteye girmesi' söylenmeden önce. Tüm bunlar laboratuvar ekibinin birkaç üyesi tarafından izlenir.

gece zihin spor salonu

En sevdiğiniz sporu oynamak için yeterli zaman yok mu? İşten sonra spor salonuna gitmek için çok yorgun musunuz? Atletik potansiyelinizi en üst düzeye çıkarmak mı istiyorsunuz? Uykunuzda antrenman yapabileceğinizi ve performansınızı gerçekten artırabileceğinizi hayal edin! ' Şüpheli bir kilo verme şeması için bir reklam gibi görünse de, aslında oldukça mümkündür. Son 30 yılda yürütülen bilimsel çalışmaların ardından, **artık spor yapmanın ikna edici kanıtları var. *içinde* berrak rüya hali uyanma hali** performansında kayda değer artışlara yol açabilir.

Ama bu aslında nasıl çalışıyor? Araştırmalar bize bunun sadece rüyalardaki rüyalarda, daha riskli eylemleri keşfedebileceğinden, korkmadan pratik yapabileceğinden değil.

yaralanma ve sporda daha fazla yaratıcılık geliştirmek ',[2] aynı zamanda gerçek anlamda 'yeni duyusal-motor becerileri' kazanabildiklerini. Berrak rüya halindeyken egzersiz yapmak, uyanma durumuna geçecek nöral yollar yaratır, çünkü öğrendiğimiz gibi nörolojik sistemimiz berrak rüya ve uyanık deneyimler arasında ayrım yapmaz.

Ancak sporcular, kenarlarda otururken mükemmel performansı görselleştirerek onlarca yıldır hayali prova kullanmıyorlar mı? Evet, ancak berrak rüya eğitiminin sonuçları hayali provadan çok daha büyüktür, çünkü araştırmalar 'berrak rüyalardaki algının hayal gücünden uyanma algısına daha yakın olduğunu' göstermektedir.[3] ve böylece berrak rüya pratiğinin etkinliği uyanık devlet, hayali provadan çok daha fazladır.

Bilim adamları, uyanma görselleştirmesinin ana dezavantajı, 'zihinsel görüntü tekniği yeterli dikkat gösterilmeden, daha fazla dikkat çekilmeden yapılırsa, sonraki kazançlar

motor performansında olacak

altı'.[4] Bununla birlikte, Lucid rüyası bu sorunu çözüyor çünkü mümkün olan en kapsamlı görselleştirme ve tekniğin en eksiksiz şekilde gerçekleştirilmesine izin veriyor.

Bilim Biti

Bilim adamları, zihinsel uygulama yoluyla performansımızı artırabilmemizin nedeninin, 'bir motor eylemi gerçekleştirdiğimizi hayal ettiğimizde ortaya çıkan ek motor alanların çevresel aktivasyonunun kaslardan kinestetik geri dönüşlere yol açtığını ve öğrenme mekanizmasının temelini oluşturduğunu' söylüyorlar. Bu kaslar hareket etmese bile.

Seni bilmiyorum ama bunun hakkında bir kelime anlamadım, işte bunun bir örneğine bakalım.

Bulduğum en iyi örnek ABD'deki Cleveland Clinic Foundation'dan geliyor. Orada araştırmacılar, tamamen uyanık konularda *hayal* kolları ile günde 15 dakika, haftada beş gün 12 hafta boyunca ağırlık kaldırarak, aslında pazı güçlerini ortalama yüzde 13.5 arttırdılar ve güç kazancı zihinsel egzersiz rejimini durdurduktan sonra üç ay sürdü.[5] Uyanış görselleştirme sırasında olan buysa, berrak rüyalarımızda nelerin mümkün olabileceğini hayal edin.

Aklı başında rüya spor eğitimi üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri 1981'de çoktan yapıldı ve sadece altı gönüllü, uyanık durumda (kayak veya jimnastik gibi) yapabilecekleri karmaşık spor becerilerini uyguladıktan sonra, berrak rüya uygulamalarının ardından spor becerileri gelişti. '[6]

Bu ilk çalışma ilginç fakat sonuçsuz kaldı. Daha sonra, 1990'da, parlak yanıp sönen ışıklarda berrak rüya spor eğitiminin potansiyelini ortaya çıkaran bir vaka çalışması geldi. İki yıl boyunca 'yumuşak formları' (aikido / t'ai chi) öğrenmek için mücadele eden dövüş sanatlarının 'sert formlarında' (tae kwon do / kickboxing) bir uzman, pratiğini sadece bir hafta içinde dönüştürmeyi başardı. berrak rüyalarda eğitim. Çalışma, berrak rüya eğitiminden sonra, 'eğiticisini neredeyse mükemmel bir savunma ile nasıl şaşırttığını' anlatıyor.[7]

Birkaç on yıl sonra, fMRI teknolojisini kullanarak berrak rüya görme üzerine yapılan çığır açan araştırmalar yayınlandıktan sonra, berrak rüya spor eğitimine yeni bir ilgi dalgası gelişti. Almanya'daki Heidelberg Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, 800'den fazla Alman sporcunun atletik disiplinlerini uygulamak için berrak rüyalar kullanmalarını istediği geri bildirimleri içeren bir dizi daha büyük ölçekli çalışmaya başladılar.

> Bu çalışma, 'berrak rüyaların sporcular için bir eğitim yöntemi olarak kullanmaları için büyük bir potansiyele sahip olduğu' 'sonucuna varmıştır çünkü berrak rüya' gerçek dünyanın **mükemmel bir simülasyonunu taklit eder ' ama gerçeklik sınırlamaları olmadan.**

Bunu şimdiki berrak rüya araştırmasının en büyüleyici alanlarından biri olarak görüyorum - ve yatakta fazladan bir saatin çok daha az tembel görünmesini sağlıyor.

Daha derine inmek ister misin?

Berrak hayallerinizde bir spor yapabilir ve sonuç olarak daha iyi bir sporcu olabilirseniz, berrak hayallerinizde nezaket ve şefkat uygularsanız ne olacağını düşünün? Tenis ya da dövüş sanatlarında kendimizi daha iyi olmak için eğitebildiğimiz gibi, kendimizi berrak rüyalarla daha nazik, daha sevgi dolu ve daha yararlı olacak şekilde eğitebiliriz. Bir sonraki Bruce Lee veya bir sonraki Dalai Lama olmayı seçerseniz, eğitiminize hayallerinizde başlayabilirsiniz.

Psikolojik bagajımızı açmak

Berrak rüya, bilinçsiz zihne ücretsiz bir yolculuktur. Ancak, rüya haline geçtikten sonra, psikolojik bagajımızdan özgür değiliz - bunu genellikle yanımızda getiriyoruz. Korkularımız, alışkanlıklarımız ve önyargılarımız, uyanık haldeyken olduğu gibi berrak rüyada güçlü olmayabilir (çoğu insan berrak bir şekilde daha kendinden emin, korkusuz ve neşeli hissedecektir), ama yine de kesinlikle oradalar. Şaşırtıcı bir şekilde, bu, **bagajımızı açmak, kabul etmek ve iyileştirmek için çok yararlı fırsatlar sunabilir.** ***içinde*** **rüya** hali.

Örümceklerden korkuyor musunuz? Berrak rüyada örümceklere kademeli olarak maruz kalmak, bir fobinin üstesinden gelmek için bilişsel davranış terapisine benzer şekilde kullanılabilir. Berrak rüyada fobi kaynağıyla (örümcekler ya da başka bir şey olsun) korkusuzca etkileşime girerek - hepsi zihinsel bir projeksiyon olduğunu akılda tutarak, hastalar fobiyi kademeli olarak entegre etmeye başlayabilirler.

Dünyanın dört bir yanında, hayali hayallerini psikolojik bagajlarının farklı yönlerini açmak için kullanan insanlardan duydum. Bir adam berrak hayallerini cinsel davranışlarını keşfetmek için kullandı - ona 'bağlılık korkunuzun fiziksel tezahürü' olduğunu söyleyen bir rüya karakteriyle tanışırken, genç bir kadın berrak rüyasını istismarcının anısını karşılamak ve affetmek için kullandı. çocukluğundan. Bu iyileşme potansiyeli uygulamanın en derin faydalarından biridir.

Tuhaf ama gerçek

Bazen bilinçdışı bir konuyu güvenli bir şekilde keşfetmeye hazır olmadığınızı hissederse, bunu yapma isteğinizi reddedecektir. Bilinçaltında ne kadar hazır olduğumuzu bilen bir tür doğal olarak akıllı kendi kendini düzenleme mekanizması var gibi görünüyor. Bir zamanlar berrak rüyayı terk edip cennete götürmek için oldukça cesurca bir istekte bulundum. Derhal bir pano ile bir rüya karakteri ortaya çıktı ve 'Cennet mi? Henüz buna hazır değilsin. '

Bunu yapabilirsin

Berrak rüya görme uygulamamıza bağlı en büyük bagaj parçalarından ikisi korku ve kendinden şüphe - ne korkusu

bilinçsiz ve kendimize ait şüphe içinde, bizi berrak rüyalar göremeyeceğimizi düşündüren ya da sadece özel insanlar için bulabiliriz. Bu saçmalık! Lucid rüya için *herkes* kim hayal eder. Uyursanız rüya görürsünüz ve rüya görürseniz berrak rüya görürsünüz - ister parkta ister sarayda uyuyun, berrak rüya sizin için kullanılabilir.

Aslında bunu okuyan her insanın, hatırlamasalar bile, muhtemelen zaten birden çok berrak rüyası vardı. Çünkü çocuklar ve ergenler doğal olarak berrak bir rüya - her gece değil, her çocuk değil, ama çocukların çoğunluğu psikolojik gelişimlerinin bir parçası olarak çok sayıda berrak rüya görüyorlar.

A 2013 *Yeni Bilim Adamı* makalede 'çocukluk ve ergenlik döneminde nöral devrelerin yeniden kablolanmasının belki de frontal bölgelerde artmış beyin aktivitesini tetikleyip tetikleyemeyeceği' merak edildi[9] bilinçli farkındalıkla bağlantılı olan Çocukların ve ergenlerin kendiliğinden berrak rüyalar görmesi bize iki önemli şey söyler: Birincisi, berrak rüyalar insan zihninin doğal, engellenmemiş bir ortaya çıkmasıdır (buna zorlanan yabancı bir empoze yerine). berrak rüyayı öğren, sadece ihtiyacın var *hatırlamak* Nasıl.

Çocuklukta öğrendiğiniz bir beceriyi bir yetişkin olarak sıfırdan öğrenmeye kıyasla ne kadar kolay olduğunu düşünün - bu, nasıl rüya göreceğinizi hatırlamakla aynı şeydir.

Korkunun üstesinden gelmek

Bazı insanlar berrak rüya hakkında çok fazla korku duyarlar - bilinmeyene ortak ama gereksiz bir cevap. Benim .. De

tecrübe çoğu zaman pratikten en fazla kazanacakları en korkusu olan insanlardır - ejderha ne kadar büyükse koruduğu altın ocağı o kadar büyük olur.

Berraklaştığımızda, kendimizi gerçekte olduğumuz gibi, siğiller ve her şey olarak görürüz. İlk gördüğümüzde bu gerçekten şok olabilir. Berrak olduğunda, uyanma saatlerimizde bastırmaya çalıştığımız her şeyle yüz yüze gelebiliriz. Meksika'nın Toltec geleneği içinde berrak rüya, 'savaşçının yolu'nun bir yönüdür - bunun nedeni aklımızla savaştığımız için değil, bir savaşçının disiplinini ve cesaretini korkusuzca rüya haline girmesi gerektiğidir.

Daha önce söylediğim gibi, rüya size sadece hazır olduğunuz şeyi sunacaktır, ancak bunu söyledikten sonra, birçok insanın gerçekten ne kadar hazır olduklarının farkında olmadığını gördüm.

Berrak rüya görme korkusunun bir başka yönü de bir şekilde 'bilinçdışıyla uğraşmak'. Ancak emin olun: bilinçsizliğin bütünlüğünü bir şekilde ihlal etmek yerine, aslında bu bütünlüğün daha iyi anlaşılmasına izin verir. Berraklaşarak rüyaya açık kollarla giriyoruz, onu ihlal etmiyoruz.

Şüphesiz o tarafından *değil* onları gerçekten ihlal ettiğimizi düşlerimizle hatırlıyor, ilgileniyor ya da hayallerimize uygun şekilde çalışıyor musunuz? Rüyalarımızda berrak olmak, kutsal rüya alanına samimiyet, saygı ve saygı göstergesidir. Bu gizem için sunulan bir dostluk eli. Çok az insan rüyaları berrak hayalperestlerden daha kutsal veya önemli olarak görür - bu yüzden berraklığı kucaklayın ve rüyaya korkusuzca girin!

Kendi kendine başlangıç

Berrak rüya meraklıları olarak, eminim çoğunuz Hollywood filmini izlediniz *Başlangıç.* Bu kitlelere berrak bir rüya getirdi ve birçok şey yanlış olsa da (örneğin, AK47'ler ile bilinçaltının çekim yönleri), aynı zamanda,

incepting berrakken bir fikir.

Filmde, insanların hayallerine ulaşabilen bir grup özel ajan implant veya 'incept', uyandıklarında eylemlerini değiştirmek için hayalperestlerin bilinçsiz zihinlerine belirli öneriler. Benzer bir şeyi kendimize de yapabiliriz - 'öz-başlangıç' dediğim bir şeyi uygulayarak.

Kendiliğinden başlama, hipnoterapistler tarafından kullanılana benzer bir tekniktir ve aynı derecede etkili olabilir. Berrak rüya görürken bilinçsizimizin verimli toprağına yararlı bir fikir veya öneri tohumunu ekerek çalışır. Berraklaştığımızda tohum zihnin en derin seviyelerine nüfuz eder ve uyanma durumumuzu derinden etkileyebilir. Tibet Budizmi içinde 'zihnin yedi kata kadar daha güçlü olduğuna' inanılıyor[10] berrak rüya halinde, bu yüzden kendini kurmanın çok iyi çalışması şaşırtıcı değil.

Peki bunu nasıl yapıyoruz? Berrak rüya haline girerek ve faydalı öneriler veya niyet beyanları çağırarak. Bunu yaparken, zihnimize yeni bir alışkanlık modeli yerleştirebiliriz. Örneğin, öz-değerle mücadele ediyorsanız, bir kez berrak bir şekilde şunu söyleyebilirsiniz: 'Ben her şekilde sevilir, sevilir ve sevilirim, her gün sevilirim, sevilir ve sevilirim.' Bu, aslında rüya yaparken veya uyanıkken kullanmak için özellikle güçlü bir onaylamadır.

Kendini başlatma bağımlılık yapıcı davranışlarla da çalışır. Bir hipnoterapistin bağımlılık yapıcı davranış örüntüsünü değiştirmeye ilişkin faydalı bir öneri implante ettiği gibi, berrak bir hayalperest, berrak bir kez yararlı bir öneri ekleyebilir.

Alternatif olarak, ilk vaka çalışmamızın konusu keşfedildiği için doğrudan sorunun kaynağına gitmek mümkündür. Antonio bir geceye kadar 10 yıldan fazla sigara bağımlılığıyla mücadele ediyordu, berrak bir rüyada beyninden çıkmasına yardım etmesini istemeye karar verdi. Bundan sonra şaşırtıcı olan şey.

Örnek olay: Nikotin bağımlılığını fethetme Hayalperest: Antonio, İngiltere

Yaş: 37

Antonio'nun düşüşü: 'Olmadan önce yaklaşık 10 yıldır sigara içiyordum. Charlie'nin Secret Garden Party festivalindeki sakin çadırda konuşmasını dinledim ve bağımlılığımla çalışmam için bana ilham verdi. Oh, ve sadece o hafta sonu tamamen ayık olduğumu açıklığa kavuşturmak istiyorum (büyük bir içici değilim ve gerçekten başka bir şey de değilim), ama her zamanki gibi sigara içiyordum. O gece aldığım sigaralar, sigara içtiğim son sigaralar oldu. '

Antonio'nun rüya raporu: `` Bir kalenin etrafında koştuğum bir rüyanın ortasındaydım. Orada başka karakterler vardı, bazıları benimle kaçıyor, diğerleri kaçıyor. Kendimin bir yansımasını yakaladım ve yüzümden bir tür mavi tutkal çıktığını fark ettim ve

beden ve ben düşündüm, Bu tuhaf. *Sonra kendime sordum,*
Hayal mi kuruyorum? *Charlie'nin önerdiği gibi avucumun içine baktım. Kapsayan mavi tutkalı gördüm ve rüya gördüğümü fark ettim!*

`` Bu noktada çok heyecanlandım, ama uyanmamak için sakin kalmayı hatırladım. Dedim kendi kendime, Tamam, nefes al, sakin ol. *Sonra benimle birlikte koşan karakterlerden birinin, genç bir kadının, sakince bana baktığını fark ettim. Sonra konuşmaya başladı. '*

Ben: 'Rüya görüyor muyum?'

Kadın: 'Evet.'

Ben: 'Peki sen kimsin?'

Kadın: 'Ben senin beyninim.'

Ben ne? Sen benim beynimsin !? '

Kadın: 'Evet. Ne yapmak istersin?'

Ben: 'Ee, sana bir soru sorabilir miyim?'

Kadın: 'Elbette.'

Ben: 'Sağlığım için endişeleniyorum ve her şeyin yolunda olup olmadığını bilmek istiyorum.'

Kadın: 'Sen iyisin, mükemmel sağlıkta. Ama hepimiz bir iyilik yapın ve sigarayı bırakın. Bizi rahatsız ediyor. '

Ben: 'Evet. Tamam o zaman. Ne zaman sigara gibi hissettiğimi düşünmeme ya da başka bir şey yapmama ne dersin? '

Kadın: 'Elbette, bu kolay.'

Sonra aniden çadırımda uyanıyorum. Yanımda olan erkek arkadaşımı uyandırıyorum ve "Sadece berrak bir rüya gördüm" dedim. "Adamlara söyle" diye cevap verdi ve aniden çadırımda değil, arabada ve arka koltukta bazı insanlar var. Hâlâ rüya gördüğümü fark ettim! Yanlış bir uyanış yaşıyorum! Sonra aslında festivaldeki çadırımda gerçek için uyanıyorum. '

Rüyadan bu yana yaşam: 'İnanmak zor biliyorum ama bu rüyadan beri hiç sigara içmedim ve neredeyse altı ay oldu. Onun gücünden oldukça mutlu ve etkilendim. Rüya etkisi bağımlılığın geçebileceği kadar uzun sürdü. Hatta sigara içenler arasında bulundum ve sigara içme arzum yoktu. Ben de çok seyahat ve her zamanki gibi havaalanlarında beklerken sigara gibi hissetmedim. Hala tam olarak inanamıyorum.

'Ah evet, ve birkaç hafta önce, erkek arkadaşım süpermarkette onun için bir şeyler almamı istediğinde, listeden her şeyi aldım ama sigaraları tamamen unuttum! Sanırım beynim başka bir şey düşünmemi sağladı. Tuhaf, değil mi? '

Bu vaka çalışması özellikle iki nedenden dolayı büyüleyici. İlk olarak Antonio, bir gün önce bir müzik festivalinde verdiğim 45 dakikalık bir konuşmayı dinlemenin yanı sıra bu berrak rüyayı getirmek için neredeyse hiçbir şey yapmamıştı. İkincisi, iyileşmenin sonuçları muhteşemdi: 10 yıllık nikotin bağımlılığı tek bir rüyada tedavi edildi! Basına çıktığı sırada, son sigara içmesinden bu yana 18 aydan fazla zaman geçti.

Antonio, bu berrak rüyaya, çok iyi bir neden dışında, yani sigarayı bırakmak ve çok yararlı bir bilinçdışı zihin dışında çok çaba sarf etmeden başardı, ancak kendim de dahil olmak üzere birçok insan, ticaretin araçlarını bilmemiz gerekiyor. düzenli rüyalar düzenli olarak. Öyleyse, berrak rüya tekniklerinin ikinci araç kutumuzu açalım ve bunu gerçekleştirelim.

araç kutusu 2: Bölgeyi bilmek GettInG

Her kaşifin bildiği gibi, bir maceraya çıkmadan önce bölgenin farkında olmak hayati önem taşır. Bu yüzden, rüyalarımızda berrak olabilmek için, rüyalarımızın bölgesini tanımamız gerekiyor.

Meditasyon öğretmenim ve akıl hocam Zimbabweanborn farkındalık meditasyon uzmanı Rob Nairn. Rob gençliğinin çoğunu Güney Afrika çalılarını keşfetmek için harcadı ve bir gün bana 'çalı gözleri' kavramından bahsetti. Görünüşe göre, çalılıklarda yürürken çok fazla zaman geçiren insanlar, daha net bir şekilde görme kapasitesi geliştiriyorlar, geniş, panoramik bir vizyonla, yılanlara hiç basmadıkları veya kütüklerin üzerinde yolculuk yapmadıkları anlamına geliyor. Gözleri araziye o kadar uyum sağladı ki, içinden geçerken açıkça görüyorlar. 'Bush'un gözlerini' aldılar.

Benzer şekilde, rüyalarıyla çalışmak için çok zaman harcayan insanlar genellikle rüya dünyalarının bölgesini o kadar iyi tanıdıkları bir tür 'rüya gözü' geliştirirler, yılanlara basmaktan veya kütükleri takmaktan da kaçınırlar , tabiri caizse.

Rüya çalışması, hayal dünyamızın topraklarını yeni bir sorgulama ve anlama perspektifi ile keşfettiğimiz bir yeniden yönlendirme sürecidir. Araştırmamız ve anlamaya çalışmamız gereken rüyalarımızın en önemli yönlerinden biri de rüya işaretleridir.

rüya işaretleri

Seni gözleri bağlar ve bir fırına götürürsem, bana hala nerede olduğunu söyleyebileceğini sanırım, değil mi? Fırını göremeseniz de, kokuları, sesleri ve atmosferi nerede olduğunuzu belirtmek için yeterli olacaktır. Bir fırının aromasını kokladınız ve atmosferini o kadar çok kez deneyimlediniz ki, göz bağından bile birini tanıyabilirsiniz.

Aynı şekilde, kayıtsızlıktan gözü kapalı olsa bile, rüya durumunu tanımak için gelebiliriz. Nasıl? Eşsiz manzaralarını, seslerini ve atmosferini tanıyarak. Bu, rüya işaretlerini tespit etmenin temelini oluşturur.

Bir rüya işareti, rüya deneyiminin hayal ettiğimizi gösterebilecek herhangi bir imkansız, imkansız veya tuhaf yönüdür. Çoğu insanın rüyaları rüya işaretleriyle doludur - konuşan köpekler ve ölü akrabalar kadar ya da okula dönmeyi hayal etmek kadar ince şeyler. Temel olarak, eğer genellikle uyanık yaşamda meydana gelmeyen bir şeyse, bir rüya işareti olabilir.

Birçok farklı rüya işareti kategorisi var, ancak onları üç ana gruba ayırıyorum:

C Anormal: konuşma gibi rastgele, bir kerelik anomaliler

balık veya ninja bebekler.

C Tematik: rüya gibi temalar veya varlık gibi senaryolar

okula geri dönmek veya toplum içinde çıplak olmak.

C Tekrarlayan: Çoklu görünen rüya işaretleri

zamanlar. Bunlar berrak hayalperestler için gerçek bir nimet.

Bir rüya günlüğü tutmanın en önemli nedenlerinden biri (bkz. Araç kutusu 1) kişisel rüya işaretlerimizi kaydetmek ve grafik yapmaktır. Peki tüm bunlar berrak rüyalara nasıl yol açıyor? Uyanma durumundaki özel rüya işaretlerimizi kabul ederek bir berraklık yaratırız *tetik* Bu rüya işaretini bir sonraki gördüğümüzde aktive olacak, böylece berraklığı tetikleyeceğiz.

Rüya işaretlerini tespit etmek için beş adım

1. Hayallerinizi hatırlayıp yazdıktan sonra, rüya işaretlerini ararken onları tekrar okuyun.

2. Bir sokakta yürüdüğünüzü hayal ettiyseniz ve Barack Obama'nın mavi bir ejderhanın yanında durduğunu gördüyseniz, hayalinizdeki işaretler 'Barack Obama' ve 'mavi ejderha' olurdu. Hillary Clinton olmadıkça, elbette, bu durumda Barack Obama'yı görmek rüya işareti olmaz çünkü o günlük hayatınızın bir özelliği. Ancak mavi ejderha hala bir rüya işareti olacaktır.

3. Birkaç kez mavi bir ejderha hayal ettiyseniz, bu tekrarlayan bir rüya işareti olacaktır. Yinelenen rüya işaretleri, berrak olmak için tekrarlanan fırsatlar anlamına gelir!

4. Hayalinizdeki belirtileri tespit ettikten sonra, gelecekte onları aramak için kararlı bir çaba gösterin. Bu çaba hayallerinize nüfuz edecek ve sonunda rüya görürken rüya işaretlerini tanımaya başlayacak ve berraklaşacaksınız.

5. Yatmadan önce kendinize tekrar tekrar hatırlatın: *Bir sonraki görüşümde Barack Obama (* veya özel rüya işaretleriniz ne olursa olsun), *Rüya gördüğümü bileceğim!* Sonra, hayalinizdeki işareti bir daha hayal ettiğinizde, berraklık tetiği etkinleştirilir ve kendiliğinden düşünmenizi sağlar, *Barack Obama? Aha! Bu bir rüya işareti, rüya görmeliyim!*

Rüya işaretlerinizi keşfettikten sonra, rüyalarınızda bir daha ortaya çıktıklarında onları tanımak için güçlü bir niyet oluşturun. Bir klasik rüya işareti, elbette bir sonraki hikayedeki gibi konuşan bir kurbağa.

Kuyudan kurbağa

Bir zamanlar bir kuyuda yaşayan bir kurbağa vardı. Bu kurbağa asla kuyusundan ayrılmamıştı ve ona tüm dünyası gelmişti. Sonra bir gün okyanustan bir kurbağa kuyuya atladı ve hoşluk alışverişi yaptıktan sonra kuyudan kurbağa okyanustan kurbağaya bir soru sordu:

'Öyleyse, nerede yaşıyorsun?'

Okyanusun kurbağası, 'Ben okyanusta yaşıyorum' diye yanıtladı.

'Okyanus, ha? Bu da ne?'

Okyanusun kurbağası cevap vermeden önce soruyu düşündü: 'Okyanus biraz senin kuyun gibi ama çok, çok daha büyük.'

Kuyudan gelen kurbağa, hiçbir şeyin kuyusundan daha büyük olabileceğine inanamıyordu. Kuyudan daha mı büyük? İmkansız! Okyanusunuz muhtemelen kuyu büyüklüğümün dörtte biri kadar. '

'Hayır, hayır, okyanus kuyunuzdan çok daha büyük!' kurbağa okyanustan protesto etti.

'Tamam, yaklaşık yarısı kadar mı?'

'Olmaz! Bu okyanus - çok büyük, çok büyük, ölçülemez! '

'Gerçekten çok büyük, değil mi? Tamam o zaman, okyanusunuzun benim kuyu ile aynı büyüklükte olması gerektiği konusunda anlaşalım mı? "

Umutsuzluk içinde okyanustan kurbağa 'Bak, neden gelip okyanusu kendin görmüyorsun?' Dedi.

Kızgın bir güvenle kuyudan gelen kurbağa, 'Tamam o zaman gidelim!'

Ve böylece ikisi de kuyudan atladılar ve kuyudan kurbağanın asla gitmeye cesaret edemediği bir yolda. Yolun sonunda manzara, yakındaki okyanusun dev panoramasını ortaya çıkarmak için açıldı. Okyanusun kurbağası gülümsedi ve şöyle dedi: 'Bakın, kuyunuzdan çok daha büyük!'

Kuyudan gelen kurbağa, okyanusun genişliğine huşu içinde baktı ve sonra başı bin parçaya patladı. Son.

Muhtemelen patlayan kafaları olan şaşırtıcı derecede iyi huylu kurbağalarla ilgili bu garip hikayenin berrak rüya ile ne ilgisi olduğunu merak ediyorsunuz, değil mi? Bu şu: çoğumuz hayallerimizi, dünyasının iyi görüntülenen kurbağaları gibi görüyoruz - sınırlı, öznel ve son derece hafife alındı. Ama aslında hayallerimiz, sınırlarımızı (başlarımızdan ziyade) bin parçaya patlatacak olan kişilerarası içgörü ve netlik okyanus deneyimleri olabilir.

Peki 'kuyunun ötesini görmeyi' nasıl öğrenebiliriz? İlk adım bunun mümkün olduğuna inanmaktır. Bir sonraki adım, aklımızın bu daha derin kısımlarına erişim talep etmektir. 'Kendi deneyimlerimizin iyiliğini' ötesinde görmemize izin veren rüyaları aktif olarak talep ederek, çok daha az sınırlı bir şekilde rüya görmeye başlayabiliriz.

Aşağıdaki güdümlü meditasyon egzersizi, bize okyanusun derinliklerini göstermesini ve karşılığında rüya gibi işaretler, içgörüler ve berraklık fırsatları sunmasını isteyen, dostluğun elini bilinçaltımıza uzatmamıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Kuyu ötesini görmek

Bu, 'kuyunun ötesini görmeyi' istediğimiz bir egzersizdir, ancak bunu yapmadan önce şükranlarımızı ifade ederiz - önce bedenimize, sonra zihnimize ve sonra iç 'hayalperestimize' ve yarattığı şaşırtıcı rüyalara. Bu meditasyon önce gündüz ve daha sonra (tüm adımları hatırlayabildiğinizde) hipnagojik durumda uykudan önce yapılabilir. Ayrıca bir kaydını dinlemek de isteyebilirsiniz.

Aşama 1

C Düz bir sırtla dik oturan rahat bir pozisyon bulun veya uzanmak.

C Burundan veya ağzından nefes al, ya iyi, ve bir nefes farkındalığı.

C Düşüncelerinizi durdurma veya zihin. Nefes alın ve bu meditasyonun rehberliğini izleyin. Düşüncelerin doğal olarak gelmesine izin verin, ne zaman nefes aldığınızı ve ne zaman nefes aldığınızı bilin.

C Birkaç dakika sonra, odağınızı nefesinizden vücudunuza taşıyın. Uzayda otururken veya uzanırken vücudunuzun farkında olun. Vücudunuza şükran duygusuna açılmanıza izin verin.

Adım 2

C Sizleri önce dikkatinizi bacaklarınıza getirmeye davet ediyorum. Gerçekten mi *hissetmek* sizin

Biraz zaman ayırın ve yaptıkları muhteşem işi düşünüp kabul edin. Bacakların inanılmaz! Ama hiç bacaklarına 'teşekkür ederim' dedin mi?

C Şimdi bir dakikanızı ayırın - kendi tarzınızda, kendi zihninizde - göstermek için

bacaklarına şükran. Şimdi bacaklarına 'teşekkür ederim' de.

C Ardından, farkındalığınızı kollarınıza ve ellerinize getirin. Bu uzuvlar

yazmanıza, yemenize, dokunmanıza, sarılmanıza izin verir. Kolların ve ellerin inanılmaz! Yaptıkları mükemmel iş için onlara minnettarlık göstermek için bir dakikanızı ayırın. Şimdi kollarına ve ellerine 'teşekkür ederim' de.

C Ardından, tüm bedeninizi farkındalığınıza ve

Şükran. Otururken veya uzayda uzanırken vücudunuzun tamamının farkında olun. Ayaklarınız, bacaklarınız, göbek, göğüs, eller, kollar, baş ve boynunuzdan haberdar olun. Sindirim sisteminizin, sinir sisteminizin, sürekli atan kalbinizin farkında olun.

C Vücudunuz ne kadar mucize - dikkat çekici. Daima çalışıyor

zor ve her zaman elinden geleni yapıyoruz. Ne kadar hasta ya da kırık görünse de, vücudunuz her zaman en iyisini deniyor ve bu yüzden şükran gösterelim. Bir dakikanızı ayırın, şimdi tüm vücudunuza 'teşekkür ederim' deyin.

C Daha sonra, farkındalığınızı fizikselden zihinselliğe getirin. getirmek

zihninize olan farkındalığınız ve yaratıcılığı ve dehası için şükran gösterin. Şimdi zihninize 'teşekkür ederim' deyin.

C Son olarak, farkındalığınızı iç hayalperestinize,

hayallerinizi yaratan ve oynayan bilinçdışı zihin. Hayalperestlere teşekkür edin; rüyalar için teşekkürler. Şimdi iç hayalperestine 'teşekkür ederim' de.

Aşama 3

C Bedeninize, zihninize ve içinize şükran göstererek

Hayalperest, kendinizin en derin derinliklerine doğrudan bir iletişim hattı açtınız ve şimdi talebinizi yaptığınız bu en derin kısımdır.

C 'Kuyu ötesini görmek' için görüşün. Tıpkı kuyudaki kurbağa gibi,

sınırlarınızın ötesine geçmeyi ve kendi potansiyelinizin okyanus genişliğini görmenizi sağlayan hayaller kurmayı isteyin. İç hayalperestinizden şimdi “kuyunun ötesini görmenize” izin vermesini isteyin.

C Hayalperest sizin bir parçanızdır; yarattığı rüyalar senin

zihin bu yüzden ne bulmak istediğinizi ve hayallerinizin size ne göstermesini istediğinizi sorun. İçgörü hayalleri isteyin, berrak rüyalar isteyin, kendi potansiyelinizin okyanusunu görmeyi isteyin. Şimdi isteğinizi yapın.

C Son bir kez, hayalperestinize kendi sözlerinizle kendi kendinize sorun

şimdi, kuyunun ötesini görmenizi sağlar.

C Ve sonuca varmak için bir dakikanızı ayırın.

bu meditasyon tüm varlıklara.

Bu meditasyon egzersizini yaptıktan sonra, hayallerinizin her birini ve özellikle de takip eden geceyi yazdığınızdan emin olun, çünkü iç hayalperestinize çok güçlü bir istekte bulundunuz ve rüyalar çok büyük olur, çok yakında.

uyku yol haritası

Bir ülkenin topraklarının bir haritadaki bölümlere ayrıldığı gibi, uykumuzun bölgesi de çeşitli bölümlere ayrılır. Berrak bir şekilde hayal etmek istiyorsak

o zaman anlamalıyız *ne zaman* büyük olasılıkla rüya görüyoruz, bu yüzden berrak rüya pratiğimizi buna göre planlayabiliriz.

Bunu göz önünde bulundurarak, hayatımızın üçte birini harcadığımız toprak hakkında bilgi edinelim. Bu günlerde, çoğu uyku bilimcisi uykuyu dört bölüme veya aşamaya **ayırıyor.** [11]

Aşama 1: Hipnagojik
Bu, uykunun ilk aşamasıdır: hipnagojik durum. Çok hafif bir uyku, birçok kişi tarafından uykudan daha ağır bir uyku hali olarak deneyimlenir ve genellikle rahat beyin uyanıklığı olan alfa beyin dalga paternleri eşlik eder. Aşama 1 uykusunun en tanınan yönü hipnagojik görüntülerdir: sürüklenirken aklımızın gözünden önce yanıp sönen ve sönen rüya gibi halüsinasyonlar.

Aşama 2: Hafif, rüyasız uyku
Çoğu insan bunu hafif ama rüyasız bir uyku olarak yaşar. Şimdi yarı bilinçli hipnagojikten uykunun karartma aşamasına geçtik, ama henüz hayal kurmaya başlamıyoruz.

Aşama 3: Derin uyku
Beynimiz delta beyin dalgaları üretmeye başladıkça ve rüyasız uykunun en derin seviyesine girdiğimizde artık daha fazla uykuya dalıyoruz. Aşama 3 onarıcı uyku. HGH (insan büyüme hormonu) salgıladığımız, hücrelerimizi onardığımız ve pilleri şarj ettiğimiz durum budur. Eğer birini derinden, deltadan uyandırırsanız,

Aşama 3'ün dalga karartması, genellikle kendilerini tuhaf ve yönünü kaybetmiş hissederler.

Hızlı göz hareketi (ReM)
Bu, vücudumuzun felç olduğu, beynimizin oldukça aktif hale geldiği ve hayal ettiğimiz aşamadır. Bazı rüya görüntüleri zaman zaman uykunun tüm aşamalarına sızabilse de, en bol hayal ettiğimiz REM'dir.

Çoğu insan, gece başına yaklaşık dört veya beş 90 dakikalık uyku döngüsüne sahiptir ve REM rüyalarının her birinin bir özelliği vardır. Bu, yılda neredeyse 1.800 rüyaya dönüşen yaklaşık dört veya beş rüya dönemi

Bir ömür boyu 100.000 rüya. Bu 100.000 fırsattan kurtulmak için fırsat!

uykuya yolculuk

Biz sadece *sonbahar* uykuda. Uyku, uyanıklık halindeki uyuşukluktan derin uykunun derinliklerine ve daha sonra rüya alemine kadar döngüsel bir yolculuktur.

Şimdi uyku yol haritamıza bir göz atalım. İlk uykuya daldığımızda, aşama 1'den aşama 3'e ilk ilerleme yaklaşık yarım saat kadar sürer. 30 dakika kadar derin bir uykuya daldıktan sonra kısa bir süre 2. aşamaya geri gideriz, ancak daha sonra 1. aşama hipnagojik olana geri dönmek yerine REM'e girer ve hayal etmeye başlarız.

Gözlerimiz hızlı hareketler (REM) gösterir, vücudumuz felç olur ve rüya olarak adlandırdığımız görüntü, anlatı ve duygusal deneyimin ardışıklığını yaşarız. Daha önce öğrendiğimiz gibi, rüya görmek aktif bir uyku halidir - hayal ederken dinlenmiyoruz.

İlk rüya dönemimiz sadece 10 dakika sürüyor ve bu nedenle hipnagojik durumdan ilk REM dönemimizin sonuna kadar tüm döngü genellikle yaklaşık 90 dakika sürüyor. Bu 90 dakikalık döngüyü gece boyunca birçok kez tekrarlıyoruz, ancak her döngüde REM'de giderek daha fazla ve derin uykuda daha az zaman harcıyoruz. REM dönemlerimiz uzadıkça, uykumuzun son iki saati neredeyse tamamen rüya görmeyi içerir.

Uyku döngümüzün son birkaç saati, rüyalardan uyanma durumundan en kolay şekilde gireceğimiz zamandır. Bu, aklı başında rüya görmek için en önemli zamanı yapar. Uyku döngünüzün ilk birkaç saatinde berrak rüyalar görmenize rağmen, rüya dönemleri kısa olacak ve zihniniz oldukça tuhaf olabilir. Bununla birlikte, son birkaç saat içinde sadece daha uzun rüya süreleriniz olmayacak, aynı zamanda kemerinizin altında birkaç saatlik adil bir uykuya sahip olacaksınız, böylece zihniniz taze ve berraklığa girmeye hazır hissedecektir.

Uyandığınızda (uyku döngünüzün herhangi bir noktasında) her zaman hipnopompik adı verilen bir durumdan geçersiniz. Bu çok gözden kaçan bilinç hali, uykudan uyanmaya açılan kapıdır ve eğer kullanabilirsek, en yüksek ödüllerden bazılarına sahiptir. Araç kutusu 6'da hipnopompinin tüm potansiyelinin nasıl kullanılacağına değineceğiz.

Her ne kadar insanların çoğu yukarıda anlatıldığı gibi uyuyabilirse de, o çoğunluğun bir **parçası olmayabilirsiniz, bu yüzden *sen* uyku, herkesin yaptığı gibi değil.**

Unutmayın: Gecenin ilk yarısı kısa rüya dönemleri ile derin bir uyku ve ikinci yarısı ise derin uykuya çok fazla girmeyerek hayal ediyor.

Hipnagojik devlet

Uyku yolculuğunun en erişilebilir kısımlarından biri, uyanıklık ve uyku arasında yatan geçiş aklının hipnagojikinde bulunur. Sıklıkla hipnagojik görüntülerle karakterize olan uykulu, aradaki sahne - uykuya sürüklendiğimizde deneyimlediğimiz görsel veya bazen kavramsal görüntüler.

Bu hipnagojik halüsinasyonlar günün anıları, zihinsel meşguliyetler ve zihnin içeriğinin göstergelerinden oluşur. Çoğu insan için hipnagojik durum bir porsuk torbası kadar çılgın görünebilir, ancak arkadaşlık edilirse, derinden yaratıcı bir kaynağa başvurmak için kullanılabilir.

Her uykuya daldığımızda hipnagojik durumdan geçiyoruz, yani günlük farkındalıkla meşgul olma fırsatımız var. 'Hipnagojik' kelimesinde belirtildiği gibi, bu hipnotik trans durumundan farklı olmayan bir durumdur ve aslında hipnoz öğretmenim merhum Mervyn Minall-Jones, bir keresinde bana (geniş Avustralya aksanıyla): 'Charlie arkadaşı, günde iki kez bir hipnoz durumuna giriyorsun! Hipnagojik olarak uykuya daldığınızda ve hipnopompik ile uyandığınızda. '

Hipnagojik duruma girerken, 'miyoklonik gerizekalılar' olarak bilinen ani spazmlar yaşayabiliriz. Bazı araştırmacılar bunun ağaçlarda uyurken evrimsel bir geri dönüş olduğuna inanıyor - pislik uyku alanımızın farkındalığını korumamıza yardımcı olacak, bu yüzden ağaçtan düşmedik.

Çoğu zaman insanlar sadece zonklanırlar ve uykuya dalarlar, ancak hipnagojik bölgeyi gerçekten tanımak istiyorsak

Bizim ihtiyacımız *şamandıra* düşmek yerine. Hipnagojik büyük bir potansiyel durumdur, ancak genellikle uykuya dalmamızı gerektiren 10 dakikadan daha fazla zaman harcayabilir miyiz? Sadece onunla takılmayı öğrenmeliyiz.

Hipnagojik ortamda takılmak için beş adım

Bu uygulamanın amacı, ötesinde uyumaya girmeden dikkatlice hipnagojik olarak kalmaktır. Bu, kendi başına berrak bir rüya tekniğinden ziyade Rüya ve Uyku Farkındalık yaklaşımından bir uygulamadır, ancak tavsiyem şudur: hipnagojik durumunuzu iyi tanımak çünkü rüyaya açılan kapıdır. Hipnagojik deneyimlerimizi genişletmenin en iyi yolu, gündüzleri girmektir. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

1. Uykulu fakat çok yorgun olmadığınız bir zamanda, uzanabileceğiniz bir yer bulun. **Yatağın üstünde iyi, ama değil *içinde* o. Uykuya dalmak istemiyoruz, hatırla.**

2. 20 dakika sonra alarm verin (uykuya dalmanız durumunda) ve başınızın altına bir yastıkla sırt üstü uzanın ve gözlerinizi kapatın.

3. Öğleden sonra saatlerinde çoğu insan yaklaşık beş ila 15 dakika içinde hipnagojiye girer. Bir kere hipnagojik bir amaç içindeyseniz, orada yaklaşık 10 dakika kalmak. Sadece içinde dinlenin, görüntüleri izleyin ve içinden geçen uykulu enerji dalgalarının farkında olun. Nefes alıp verme ve bedensel duyularınız hakkında farkındalığı sürdürmek sizi uykuya dalmanıza yardımcı olacaktır.

4. 20 dakika sonra alarmınız çalacaktır, bu yüzden kendinizi tamamen uyanık bir farkındalığa geri getirin.

5. Alternatif olarak, yarım saat önce yatağa gidebilir ve bilerek normalden daha yavaş uyuyabilirsiniz. Sizin için neyin işe yaradığını bulun ve keyfini çıkarın.

Bu uygulamanın sesini beğendiyseniz, rehberli uyku arabuluculuk CD'mi kontrol etmek isteyebilirsiniz -
Lucid rüya rüya bilinçli uyku - 25 dakikalık rehberli hipnagojik meditasyon içerir.
Çevrimiçi satın almak veya indirmek için kullanılabilir.

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C Uykunuzun ve hayallerinizin bölgesini tanıyın.
Unutmayın, amaç çalı gözleri içindir!

C Üç tür rüya işareti vardır: anormal,
tematik ve yinelenen. Hepsini kaydedin, ancak tekrar edenlere özellikle dikkat edin.

C 'Kuyunun ötesini görmek' isteyin ve sınırlamalarınıza izin verin
tıpkı kurbağanın başı gibi patlayabilir!

C Dört uyku aşaması vardır - hipnagojik, hafif uyku,
derin uyku ve REM rüya. Gece ilerledikçe REM dönemleriniz artar, bu nedenle dikkatinizi uyku döngünüzün son birkaç saatine odaklayın.

C Hipnagojik durumda takılmayı öğrenin. Çoğu
daha sonra araştıracağımız teknikler hipnagojik farkındalığınızı koruma yeteneğine dayanmaktadır, bu yüzden uygulamaya değer.

C Rüya günlüğünü tutmayı unutma!

Bölüm 3

Üç sütun, kariyer yolları ve yaratıcılık

N-'kuyunuz ötesini görmeye' başladığınız için, dünyanın bir kurgu ve yaratıcılığınız içerilerin, muhtemelen hayal dünyanızın ne kadar tuhaf olabileceğinin farkına varıyorsunuz. Hatırlanması gereken en önemli şey, hayallerinizde ortaya çıkan her şeyin tamamen iyi olması ve tanık olduğunuz rüya içeriğinin her neyse, olduğu gibi iyi olmasıdır.

Korkunç rüyalar, seksi rüyalar ve şiddetli rüyalar sadece rüya zihninin ifadeleridir ve uyanık durum duyarlılıklarımız temelinde değerlendirilmemelidir. Yargılayıcı olmayan açıklığın bu tutumu, atölyelerimde berrak rüya görmeyi öğretme şeklimin temelini ve ayrıca 'üç sütun'umun yaklaşımını oluşturur.

berraklığın üç sütunu

Binlerce insana rüya görmeyi öğrettim ve onları gözlemleyerek dengeli, faydalı bir sonuç veren üç ana özellik olduğunu fark ettim.

ve verimli berrak rüya görme uygulaması. Bu niteliklerin katılımı turistleri gezginlerden ayıran şeydir: berrak olanlar sadece manzarayı hayal edenler ve bunu yeni olasılıkları keşfetmek için yapanlar. Bu nitelikler kabul, samimiyet ve nezakettir: berraklık uygulamasının üç temel direği.

Kabul

Hayallerimizin farkına vardığımızda, yaşadığımız her şeyin ya da en azından yüzde 99'unun kendi zihnimizin bir parçası olduğunu kabul etmeliyiz. Rahatsız, şiddet içeren veya karanlık rüya görünse de, bunun sadece kendi okyanus ruhumuzun bir parçası olduğunu ve sadece görülmek istediğini anlamaya çalışmalıyız. Bilinçdışı zihin ona tanıklık etmemizi ister, ancak bunu yapmak için rüyanın bir şekilde bizden ayrı olduğu fikrini bırakmak zorundayız.

İnsanlar rüyalarında, berrak ya da başka bir şekilde 'kötü' ya da hoş olmayan bir şey bulduğunda, genellikle bunu değiştirmek ve değiştirmek ya da 'düzeltmek' görevlerinin olduğunu düşünürler. Bu mantıksız ve gereksizdir, çünkü sadece bilinçdışımızın bu küçümseyen yönlerine tanıklık ederek ruhumuzun bastırılmış bölümlerinin doğal olarak entegre olmasına izin veririz. Tıpkı büyük Hintli manevi öğretmeni Krishnamurti'nin bir zamanlar 'Görme işi olduğunu' söylediği gibi. Ama bu her ne varsa kabul etmeye bağlıdır *görüldü* bizim bir parçamız olmak.

Son zamanlarda farkındalık uzmanı Rob Nairn ile konuştum ve bana 'değişim koşullarının kabul yoluyla anında yaratıldığını, kabul edilmemenin ise içsel mücadele ve psikolojik çatışma yarattığını, çünkü tam anlamıyla Benliğimizle mücadele ettiğimizi söyledi. O ekledi '

içgörülere sahip olmak için tek ihtiyacımız olan görme gücü. Aklın ekranına kabulle tanıklık etmekten başka bir şey yapmamıza gerek yok. '[1]

Burada 'kabul' kelimesinin kullanılmasının olumsuz zihin durumlarının veya durumlarının onaylanması veya onaylanması anlamına gelmediğini söylemek önemlidir. Kabul, şefkatle bir duruma girmenin ve onunla çalışabilmenin ön koşulu olan bir zihin kalitesidir.

Karanlık dış güçlerin aslında kendi 'gölgelerini' karşıladıklarında berrak hayallerine girdiğine inanan bazı hayalperestlerle tanıştım - genellikle temel bir kabul eksikliği yüzünden sıklıkla kaybolan berrak rüya entegrasyonu için inanılmaz bir fırsat. Bir sonraki bölümde gölge entegrasyonunu tam olarak araştıracağız.

dostluk

Berrak bir rüyada yaşadığımız her şeyin% 99'unun kendi ruhumuzun bir parçası olduğunu kabul ettikten sonra, uygulamamızın ikinci direğine girebiliriz: dostluk. Bu, rüyadaki iyi ve kötü tüm durumlara koşulsuz dostluk anlamına gelir. Kendimize karşı dostluk, rüya karakterlerine, görünüşte 'olumsuz' tezahürlere ve olumlu olanlara karşı dostluk. Bir dostluk tavrına sahip olmak, bir zamanlar görünümden gizlendiğinde, rüyanın tüm manzarasını açacaktır.

Tibet Budist ustası Mingyur Rinpoche şöyle diyor: 'Olumsuz bir zihinsel duyguyu reddederseniz düşmanınız olur, ancak şımartırsanız o zaman patronunuz olur. Peki olumsuz bir duygu ile ne yapıyoruz? En iyi yöntem nedir? Yüzleş, onunla arkadaş ol! '' Yani ile

berrak rüyalarımız. Rüyadaki hemen hemen her şeyin biz olduğumuzu kabul edersek, **neden hiç *değil* arkadaşça davranır mısın?**

iyilik

Ve son olarak, istikrarlı bir berrak rüya pratiğinin üçüncü sütunu nezakettir. Berrak rüyadaki her şeye karşı nazik olun, çünkü hepsi sizsiniz. Yüzde 99'u sensin. Peki ya kendi zihninizden başka bir şey olabilecek bu yüzde 1 önemli? Bununla ilgili daha fazla bilgi, ama o zamana kadar buna da nazik olun. Dalai Lama'nın ünlü söylediği gibi: 'Mümkün olan her yerde nazik olun. Her zaman mümkündür. '

Berrak rüya eğitimimizin bir parçası olarak bu üç zihinsel kabul, samimiyet ve nezaket tutumunu geliştirerek, üç sütun haline gelirler, berrak rüya pratiğimizin tüm yapısını tutarlar ve sıklıkla bizim uyanık zihin.

yaratıcı rüya

Birçok insanın kendileri olarak kabul etmek istemediği aklın bir başka yönü de içsel yaratıcı dehalarıdır. Berrak rüya yoluyla bu zekayı kendi sahasında tanıyabiliriz.

Berrak rüya hali, bize 'insan zihninin olağanüstü yaratıcı rezervlerine doğrudan temas' **sunduğu için yaratıcı olmak için harika bir yerdir.**[2] **Peki bu nasıl çalışıyor? Hayallerimiz** neredeyse tamamen beynin sağ yarıküresi tarafından destekleniyor, bu da yaratıcılık, hayal gücü ve doğrusal olmayan düşünce işleme konusunda uzmanlaşmış. Nörologlar bize doğru yarımkürenin 'tasarımıyla kendiliğinden ve

yaratıcı… sanatsal meyve sularımızın engelleme ve yargılama olmaksızın serbestçe aktığı bir yer ".[3]

Bununla birlikte, genellikle, rüyalarda farkındalık eksikliğimiz, rüya zihnimizin sunduğu yaratıcı potansiyeli kaçırdığımız anlamına gelir. Keşke bu yaratıcı dehaya gerçek zamanlı olarak dokunabilseydik. Yine de berraklaştığımızda yapabiliriz. Berraklık, sol beyin bilişini bir rüyaya getiriyor, yani rüyanın sağ beyin yaratıcılığını kasıtlı olarak devreye sokabiliyoruz.

Bütün bunlar berrak rüya halini, yaşam seçimlerini yansıtmak ve bilinçsiz zihinden yaratıcı tavsiye istemek için mükemmel bir yer yapar. Tibet Budist bakış açısına göre, berrak olduğumuzda, tamamen aydınlanmış doğamıza aslında uyanık olduğumuzdan daha yakınız, yani berrakken meşgul olduğumuz herhangi bir yaratıcı çabanın uyanık devlet ile eşsiz bir perspektif derinliği sunabileceği anlamına gelir. geviş. Aklı başında rüya gören zihnin aydınlanmış potansiyeline dokunmayla ilgili daha fazla bilgi için ilk kitabımı inceleyin *Uyanış Hayalleri*.

Bilinçdışı zihin bizden çok daha fazlasını görür ve bu yüzden günlük yaşam zorluklarımıza çözümler sunacak çok daha büyük bilgi kaynaklarına sahiptir. Hangi kariyer yolunu seçmeliyim? Etrafımdakilere en çok nasıl yararlanabilirim? Yeni kitabımdaki karakter bu durumda nasıl hissediyordu? Bunlar, berrak rüya durumunun sonsuz özgünlüğünde keşfedebileceğimiz yaratıcı sorulardan sadece birkaçı.

Yaratıcı berrak rüyayı çoğundan daha fazla bilen bir kadın İngiliz yazar Dr Clare Johnson,

aklı başında rüya ile yaratıcı süreç arasındaki bağlantı üzerine doktora yazdı. Clare, yazdığı romandaki karakterlerin kişiliklerini almak için berrak hayallerini kullandı.

- düşüncelerini ve duygularını deneyimlemenin bir yolu olarak.

Ayrıca bilinçsiz zihnini kitaplarındaki arsa revizyonlarına yardım etmesini istedi ve hatta Uluslararası Düşler Araştırmaları Derneği yıllık kongresindeki ünlü 'Rüya Telepati Yarışmasını' kazanmak için berrak rüya halini kullandı. Rüya yaratıcılığı için en iyi ipuçlarından bazılarını duyalım.

Profesyonellerden ipuçları: Yaratıcı berraklık, Dr Clare Johnson ile Hayalinizdeki

filmi izleyin

Bilinçsiz ve bilinç arasında bir denge, uyanık veya uykuda olsak da, yaratıcı düşüncenin gerçekleştiği beyin durumu olarak kabul edilir. Berrak bir rüyada, bilinçsizinizin oyundaki sinema sinemasını bilinçli olarak deneyimleyebilirsiniz, bu yüzden sadece 'rüya filminizi' izlemek ve düşüncelerinize ve duygularınıza nasıl tepki verdiğini görmek uyarıcı bir sanatsal kaynaktır. Garip ve harika görüntüler, arsa çizgileri ve maceraları uyanık hale getirebilir ve onları sanat ve hikayelere dönüştürebilirsiniz.

Rüya büyücü olun!

Berrak rüyayı sürüklemek, belirli bir yaratıcı reaksiyonu tetikleyebilir. Fikirlerle dolu 'sihirli bir kutu bulmaya karar verin,' daha önce hiç yaratılmamış şeyler 'isteyin, bir projeyle ilgili yardım isteyin ya da sevdiğiniz bir resmi görmek isteyen bir sanat galerisine gidin ve uyanana kadar her ayrıntıyı ezberleyin. Beklenti ve niyet, aklı başında rüya görmede güçlü güçlerdir: eğer akıl sağlığı istikrarlıysa ve tamamen yaratıcı ilham almayı bekliyorsanız.

İç eleştirmenini sil

Berrak rüyalarda, eleştirel benliğin çok daha az sese sahip olduğu bilinçdışının vahşi, orijinal dünyasında olduğunuz için bunu yapmak kolaydır. Bu nedenle, uyanma dünyasının bir kopyasında snowboard'unuzu mükemmelleştirmek için berrak rüyaların doğal yaratıcılığından yararlanın veya yeni bir sanat formu uygulayın.

Bir opera sanatçısının sesiyle cam üfleme, heykel, şarkı söylemeyi veya bir dans dizisi boyunca dönmeyi ve döndürmeyi deneyin. Sınır yok! Berrak rüya yaşam deneyiminizi genişletebilir ve uyanık yaşamda yeni sanat formlarını denemeniz için size güven verebilir.

Internal Einstein ile iletişime geç

İlişkisel düşünme ve yaratıcı problem çözme berrak rüyalarda büyük zirvelere ulaşabilir. Rüyadan doğrudan yardım isteyin ve bir ses patlaması bir cevap bulabilir veya size sorunuzu cevaplayan bir sahne veya resim gösterilir. Hiçbir şey olmazsa, bir kapı açın ve arkasındaki cevabı bulmayı bekleyin. Lucid hayalperestleri, bilgisayar programlama ve video oyunu tasarımından sağlık sorunlarına ve ilişkilere kadar her konuda yaratıcı yardım aldı.

Berrak rüyanın uyanık bir versiyonunu uygulayın

İşte benim Lucid Yazı Tekniğim: gözlerinizi kapatın, dikkatinizi nefesinize getirin ve hafif bir trans halinde gevşeyin. Sonra berrak bir rüya görüntüsüne odaklanın ve hareket etmesine ve zihninizin gözünde dönüşmesine izin verin. İsterseniz bu zihinsel görüntülere rehberlik edebilir veya sadece ne olduğunu görebilirsiniz.

Hazır hissettiğinizde, gördüğünüzü yazabilmek için gözlerinizi hafifçe açın. Eleştirel düşünmeden olabildiğince hızlı yaz. Yazıyı gitmek istediği yere bırakın. Lucid Writing yeni fikirleri tetikleyebilir, sanatsal blokları çözebilir ve kabusları çözebilir ve berrak rüyaların yaratıcı enerjisini keşfetmenin eğlenceli bir yoludur.

Dr.Clare Johnson'un romanları, *Renkli Nefes* ve *Dreamrunner,* her ikisi de enfes rüyalardan esinlenmiştir. Www. çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için clarejay.com.

Tuhaf ama gerçek

İskoç yazar Robert Louis Stevenson yazar bloğuyla başa çıkmak için yeni bir yaklaşıma sahipti. Özellikle bir sonraki hikayesinin özünü içeren bir rüya isterdi. Böyle bir durumda, meşhurlarının temelini oluşturacak bir rüya hayal etti.

Doktor Jekyll ve Bay Hyde.[4]

rüyaya güven

Hepimizin sahip olduğu aydınlanmış bilgi uyanık halde çoğu zaman erişilemez görünebilir, ancak berrak rüya yoluyla buna çok daha kolay ulaşabiliriz ve hatta belki de hayalin ötesinde olan kişilerarası kolektif bilgeliğe erişebiliriz.

Görünüşe göre, berrak bir rüyada, bir rüya karakterine bir soru sorduğumuzda, ona ruhumuzun belirli rüya karakterinin temsil ettiği küçük yönünü soruyoruz. Bu, aldığımız cevabın doğal olarak sınırlı olacağı anlamına gelir. Ama eğer rüyaya sorarsak *kendisi (* soruyu gökyüzüne veya rüyadaki herhangi bir açık alana çağırarak), o zaman cevap rüyamızın daha geniş ve daha güçlü bir yönünden kaynaklanabilir.

Sizi kendi bilinçaltınızın bilgeliğine güvenmeye teşvik ediyorum. Körü körüne değil, elbette - çünkü bilinçaltının sık sık sembolik dilini tam anlamıyla yorumlamadığımızdan emin olmalıyız - ama yine de

çünkü berrak olduktan sonra 'sadece bir rüya' değil, içsel bilgeliğimizle iletişim.

Bu nedenle, sizi uyanıkken geri tutan belirli bir sorun veya faydalı olmayan bir zihin modeli varsa, bu sorunu kendi hayalinizin güvenliği dahilinde yaratıcı bir şekilde keşfetmeyi seçebilirsiniz. Hatta berrak rüya durumuna geçebilir ve bir sonraki vaka çalışmamızın konusu gibi, canlandırıcı sonuçlarla, 'Kariyerimle ne yapmalıyım?'

Örnek olay: Yeni bir kariyer yolu seçme Hayalperest: Nina,

İngiltere

Yaş: 29

Nina'nın düşüşü: "Gerçekten ne yapacağım konusunda sıkışmıştım, kariyer açısından. Bir dans öğretmeni olarak işimde durgunlaşıyormuşum gibi hissettim - hoşuma gitmeme rağmen, her gün beni gerçekten zorlamadığını hissettim. Berrak olacağım birkaç rüya gördüm ve rüyaya "Kariyerimle ne yapmalıyım?" Diye sorardım. Çoğu zaman gerçekten hiçbir şey olmazdı, ama onunla takıldım ve üçüncü kez sorduktan sonra gerçekten büyük bir cevap aldım. '

Nina'nın rüya raporu: `` Yatak odamda olduğumu hayal ediyordum. Pencereden dışarı baktım, farklı göründüğünü gördüm ve sonra berrak oldum. Pencereden uçtum ve rüyaya "Ne yapmalıyım, kariyer açısından?" Diye sordum. Sonra binayı yüzdüm ve pencereden bir odaya baktım. Orada, yerde otururken, kitaplarla çevrili ve küçük çocuklara okurken çok net bir görüntü görebiliyordum.

Sonra uyandım. Berrak rüyanın neyi ifade ettiği konusunda biraz kafam karıştı, ama çocuklarla çalışmam gerektiğini söyledim.

`` Bu rüya ışığında, çocuklarla çalışan çeşitli roller için başvurmaya başladım, ancak onunla hiçbir yere varamadım. Sonra, birkaç hafta sonra, rasgele evimin yakınındaki bir ilkokulda bir öğretim rolünün geldiğini gördüm. Rüyada gördüğüm türden gençlerle değildi, ama yine de çocuklarla çalışan bir işti, bu yüzden başvurdum.

Röportajdan önceki gece, daha berrak bir rüya gördüm. Berrak bir zaman rüyaya seslendim: "Bu işi yapalım mı?" Aniden, üstümdeki gökyüzünde, yıldızlar kendilerini "evet" kelimesini açıkça söyleyen bir takımyıldıza dönüştürdüler. Daha sonra, "Evet, milyonlarca" kelimelerini oluşturmak için yıldızların yeniden düzenlediği "İşimi almama yardım edebilir misin lütfen?" Rüyasına seslendim. Muhteşemdi! Ve sonra uyandım.'

Rüyadan bu yana yaşam: Ertesi gün röportaja gittim ve başvurduğum işin çoktan alındığı ancak küçük çocuklu bir işin müsait olduğu söylendi. Bunun için başvuruda bulundum ve işi aldım. Yeni rolümü seviyorum ve şimdi hepsi mantıklı. Günlerimi tıpkı berrak rüyamda gördüğüm gibi, kitaplarla çevrili yerde oturup küçük çocuklara okurken geçirdim. '

Nina bana bu rüyayı gönderdiğinde, gözyaşlarına taşındım. Bilinçaltının sıklıkla nasıl daha ileri ve çok daha net göreceğine dair bu kadar güçlü bir örnek değil

bilinçli zihnimizin yaptıklarından daha fazla, ama aynı zamanda benim de bilinçsizime hayatımla ne yapmam gerektiğini sorduğum bir rüya ile yankılanıyordu. Bana kendime güvenmemi, bir inanç sıçraması yapmamı ve berrak rüya görme tutkumu takip etme konusunda güven duymamı söyledi. Sadece yaptım. Lucid rüya görmek hayallerinizi gerçeğe dönüştürebilir.

Şimdi, hayat değiştiren ve yaratıcı berrak rüyaların nasıl olabileceğini görmeye başladığımız için, bu, araç setine geri dönmek ve onları teşvik etmek için en güçlü tekniklerden bazılarını öğrenmek için harika bir zaman gibi görünüyor: gerçeklik kontrolleri, Tuhaf teknik ve Columbo yöntemi!

araç kutusu 3: LookInG closelY

Hayallerimizde berrak olmak öncelikle tanımaya dayalı bir eğitimdir: gerçek hayat olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında bir rüya olduğunu kabul etmek. Tanıma konusundaki eğitimimizin bir parçası olarak, *yakından bakmak* hem hayalimizde hem de uyanık yaşamlarımızda…

Bu sonraki bölüm, bazılarınızın bir araç kutusundan kısa bir anahtar olduğumu düşünebileceği yerdir. O zaman size tam bir açıklama yapıyorum ve biraz daha az deli olduğumu düşünüyorum, ama yine de deli. O zaman size söylemek üzere olduğum şeyi deneyimlediğiniz bir rüya var ve bana saat 4'te e-posta ile: 'Sen *değil* çılgın! Elimin değiştiğini gördüm! ' Açıklamama izin ver…

gerçeklik kontrolleri

Berrak bir rüyaya en yaygın girişlerden biri, bir rüya işaretini tespit etmek ve berrak olmaktır. Ancak bazen, bir rüya işaretini fark etmenize ve rüya görmeniz gerektiğinden eminseniz bile, rüyanın geri kalanı o kadar gerçekçi görünür ki, sadece bir rüyada olduğunuzu kabul edemezsiniz. Bu, gerçeklik kontrolleri adı verilen bir şeye ihtiyacınız olduğunda.

Stephen LaBerge ve Kaliforniya'daki Lucidity Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, bilimsel olarak insan zihninin berraklık öncesi rüya halinde (berraklığınızdan hemen önceki durum) tutarlı bir şekilde çoğalması neredeyse imkansız olan bazı şeylerin bilimsel olarak doğrulandığını ve böylece bunlar rüya görüp görmediğinizi güvenilir bir şekilde onaylamak için kullanılabilir. Gerçeklik kontrolleri hemen hemen her zaman berraklık öncesi rüya durumunda yapılacaktır, çünkü eğer

düşünmek için yeterli, *Bir gerçeklik kontrolü yapmalıyım,* o zaman zaten neredeyse berraksınız.

Birçok farklı gerçeklik kontrolü var, ancak sizi favorilerimden bazılarına götüreceğim:

C Uzanmış elinize iki kez hızlıca bakmak
bir şekilde değişmeden süksesyon.

C Metin değişmeden tutarlı bir şekilde iki kez okuma
bir şekilde.

C Dijital veya elektrikli cihazları onsuz kullanma
bir şekilde değişmekte veya bozulmaktadır.

Bir rüya sırasında, beyin özenle ayrıntılı rüya manzaramızın izdüşümünü gerçek zamanlı olarak sürdürmek için düz bir şekilde çalışıyor ve bu inanılmaz derecede iyi olmasına rağmen, bir kez yayınlandığında, karmaşık bir görüntünün (örneğin bir parça gibi) metin veya uzanmış bir el). Bu nedenle, bu tür bir çoğaltma ile uğraşmaya çalışırsak, yakın ama mükemmel olmayan bir renderleme sağlar ve bu kusurlu renderlemenin bizi net bir şekilde farkına varmasını kabul eder.

Bir gerçeklik kontrolü yapın

Bu üç gerçeklik kontrolünü daha derinlemesine inceleyelim:

Ellerinize bakmak

Hayal edebileceğinizi düşünüyorsanız, ancak yüzde 100 emin değilseniz, **uzanmış elinize bakın *içinde* hayal edin, sonra hızla uzağa bakın ve tekrar bakın.** Alternatif olarak, tekrar tekrar çevirirken elinizi izleyin. Her iki durumda da, beyniniz genellikle bir

elinizin aynı projeksiyonu, bu yüzden ikinci bakışta garip bir şekil olabilir, belki bir veya iki parmağınızı kaçırabilir veya benekli veya dönüştürülmüş görünebilir. Elinize arka arkaya iki kez baktığınızda, rüya gören beyin tam olarak aynı görüntüyü üretmek için elinden gelenin en iyisini yapar, ancak bunu mükemmel bir şekilde yapmak için işleme hızı yoktur. Varyasyonlar çoktur, **ancak sonuç tekildir: eğer gerçekten *beklemek* elinizi değiştirmek için *niyet* değişiklik. El** kontrolünün bazen hayal edilmesi biraz zor olabileceğini biliyorum, bu yüzden sizin için ayırmama izin verin:

C Bir rüyadasın, garip bir şey oluyor ve seni düşünüyorsun
rüya görüyor olabilir. Elinize bakın, ters çevirin (hayal ediyorsanız değişeceği beklentisiyle) ve geri çevirdiğinizde muhtemelen bir şekilde değişmiş olacaktır.

C Rüya gören zihin çok yaratıcı (elimin bir
bebek fil ve üç yeni parmak büyümek!), ama kesin detay çoğaltma çok iyi değil. Eller oldukça ayrıntılı, bu yüzden onları siparişe kopyalamak gerçekten zorlanıyor.

Metin okuma

Önceden anlaşılır bir rüyada, herhangi bir metni arka arkaya iki kez tutarlı bir şekilde okumak neredeyse imkansızdır. LaBerge'nin araştırma laboratuvarı berrak rüyalarda **metnin hayalperest okurken yüzde 75 ve ikinci okumada yüzde 95 değiştiğini buldu.** [5]

Yani, bir rüyadasın ve rüya görüyor olabileceğini düşünüyorsun, bir şeyler okumaya çalış. Metin genellikle anlaşılmaz olur, okurken hareket eder veya bazı durumlarda tamamen kaybolur. Bütün bunlar hayal ettiğinizin işaretleridir.

Dijital veya elektrikli cihazların kullanılması

Zihin metni yeniden üretmek için uğraşırken, bir akıllı telefonun veya bilgisayarın son derece ayrıntılı ekranı ile de mücadele eder.

rüya gibi zihin onu doğru bir şekilde yansıtmaya çalışırken ön plana çıkmış bir rüyada bulanık ve dönüşmüş görünüyor.

Çılgınca geldiğini biliyorum, ancak dijital bir saati okumak, herhangi bir dijital veya elektrikli cihazı başarıyla çalıştırmak veya ışığı açmak ve kapatmak genellikle imkansızdır. Bu, bir rüyada bir ışık anahtarına basarsanız, rüya gören zihinden rüya manzarasının tam bir kopyasını yansıtmasını istersiniz, ancak tamamen farklı bir ışık ve gölge ayarında, kelimenin tam anlamıyla bir anahtarın hareketiyle. Bu neredeyse imkansız olduğunu düşündüğü bir şey.

Unutmayın: Rüya göreceğinizi düşünüyorsanız, ancak yüzde 100 emin olmak istiyorsanız (gökyüzünde uçmaya çalışmadan önce), örneğin eliniz gibi ayrıntılı bir şeye arka arkaya iki kez bakın ve sizi değiştirirse ' Kesinlikle rüya gördüğünüzü bileceğim.

Gerçeklik kontrolleri için fırsatlar genellikle hayallerinizde doğal olarak ortaya çıksa da, genellikle sadece bir rüya işaretini tespit edip mevcut realitenizin onaylanmasına ihtiyaç duyduğunuzda devreye girerler. Bununla birlikte, siz gerçek durumdayken gerçeklik kontrolleri yapma alışkanlığına girerek süreci aktif olarak hızlandırabilirsiniz. *uyanık*. Bu, garip tekniğin temelidir - berrak rüyalarımın çoğuna sahip olduğum aldatıcı basit bir yöntem. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

Tuhaf teknik

C Günlük hayatınıza devam ederken, garip bir şey olduğunda,

ya da eşzamanlılık, déjà vu, garip bir tesadüf ya da başka bir rüya gibi anomali gördüğünüzde kendinize sorun,

'Hayal mi kuruyorum?' ve sonra bu soruyu bir gerçeklik kontrolü yaparak cevaplayın.

C Gündüz gerçeklik kontrolleri yaparak (ne zaman

Bu yeni alışkanlık yakında hayallerinizde yeniden ortaya çıkacak. Ama elinizi hayalinizde kontrol ettiğinizde bu değişecek ve berraklaşacaksınız!

C Gününüzü kutu ambalajlayarak geçirirseniz ne hayal edebilirsiniz

o gece? Ambalaj kutuları, değil mi? Ve böylece gününüzü kendinize, 'Hayal mi kuruyorum?' ve sonra bir gerçeklik kontrolü yaparak, o gece bunu yapmayı hayal edebilirsiniz. Ancak bunu yapmayı hayal ettiğinizde, gerçeklik kontrolü rüya gördüğünüzü ve berraklığa yol açacağınızı gösterir.

Tamam, bekle, tekrar ne yapacağım?

Günlük hayatınızda garip veya beklenmedik bir şey gördüğünüzde düşünmek için bir dakikanızı ayırın, *Bu garip, şu an rüya görüyor olabilir miyim?* Sonra bir gerçeklik kontrolü yapın ve eliniz bir bebek filine fazladan bir parmak veya morph büyümediği sürece, kesinlikle rüya görmediğinizden emin olabilirsiniz. Bu, hayallerinizde de yetişecek bir alışkanlık kurar, ancak hayallerinizde el *niyet* değiş ve sen *niyet* berraklaşmak.

Eğlenceli bir örnekle daha fazla açıklayayım. Oldukça garip görünen bir arkadaşım, bir Budist keşiş son zamanlarda dinlerarası konferansta ve genç, berrak bir hayalperest ona bir göz attı (*tuhaf* elbiseler, onunla *tuhaf*

tıraşlı kafa ve onun *tuhaf* iç sakin) ve sonra eline bakarak, tekrar tekrar çevirerek bir gerçeklik kontrolü yaptı.

Berrak rüya görme ve Garip teknik hakkında her şeyi bilen keşiş arkadaşım kendi kendine düşündü, *Bu garip, ben sadece gerçekliği kontrol ettim* ve sonra benzer bir gerçeklik kontrolü yapmaya devam etti. *o* rüya görmüyordu! Tuhaf, değil mi?

Tuhaf ama gerçek

Lucid rüya uzmanı Daniel Love, 'her gün zihinsel deneyimlerimizin yüzde 11'inin rüya görmekle geçtiğini' hesapladı. 'Sadece açıklığa kavuşturmak için, bu uyku aktivitesinin yüzde 11'i değil, her gün tüm günlük deneyiminizin yüzde 11'i' diyor.[6] Bu, Weird tekniğini her uyguladığımızda, gerçekte hayal edeceğimiz 10 şanstan birine sahip olduğumuz anlamına gelir.

yakından bak ve gerçekleri kontrol et

Hiçbir gerçeklik kontrol tekniği zamanın yüzde 100'ünde işe yaramaz ve her rüya bariz rüya işaretleriyle dolu değildir, bu yüzden eliniz değişmezse yine de hayal ettiğinizden emin misiniz? Rüya manzarası onlardan yoksun gibi görünüyorsa bir rüya işaretini nasıl tespit edebilirsiniz? Not defterini getirebilir, bir gözü çizebilir ve 'Ve bir şey daha…' diyebilirsin.

70'lerin Teğmen Columbo adlı TV cinayet dedektifini düşünün. Bu adamın gösterişli adli tıp yoktu, sadece gerçekleri kontrol ederken ve yakından bakarken çevrenin her ayrıntısını alan keskin bir zihne sahipti. Berrak rüyanın gizemini çözmek istiyorsak böyle olmak zorundayız.

Columbo olmanın beş adımı

Columbo Yöntemi temelde yakından bakmaya dayanır. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

1. Hayal edebileceğinizi düşünüyorsanız, alanı ipuçları için tarayın ve bir şeylere dokunun. Hayal durumu inanılmaz gerçekçi görünüyor, ancak yeterince yakından bakarsanız, genellikle tutarsızlıkları görebilir ve rüya gördüğünüzün farkına varabilirsiniz.

2. Dikkatli olun ve kendinize sorun, *Buraya nasıl geldim? Daha önce neredeydim? Hatırlayabildiğim son şey nedir?*

3. Columbo yöntemini gerçekten güçlendirmek için gündüz de uygulayın. Günlük hayatınızdan geçerken veya belki de günde 10 dakika için, şeylere çok yakından bakın, çevrenizin dokusunu keşfedin ve rüya gibi fenomenlerin kanıtlarını arayın.

4. Gündüz Columbo yöntemini uygularken, araştırmanız her yeni keşfe götürdüğünde (*Bu ağaçtaki kabuğun farklı hissetmesini bekledim)* ve düşünüyorsun, *Bu tuhaf,* gerçeklik kontrolü yaptığınızdan emin olun. Yakında bunu hayallerinizde de yapacaksınız.

5. Yaşarken hayal ederiz, böylece günlük yaşama bilinçli farkındalık getirerek, rüyalarımızda da daha bilinçli oluruz.

Profesyonellerden ipuçları: Daniel Love Stay ile hayatın bir dedektifi olmak

Çözmeye çalıştığımız temel gizem, 'Hayal kuruyor muyum?' Sorusu, ancak bu, keşfedilecek diğer birçok yolla devam eden bir macera. Eğer gizemi gerçekten çözecek olursak, hayatımızın her alanında hem uyanık hem de rüya görerek berrak kalmaya çalışmalıyız.

Araçlarınızı kullanın

Herhangi bir dedektifin size söyleyeceği gibi, bir konunun gerçeğine ulaşmak için belirli zihinsel araçları kullanmanız gerekir. Kendinizi farkındalık, eleştirel düşünme, mantık, tümdengelim, dikkat ve veri toplama becerileri konusunda eğitin, çünkü bunların hepsi dedektifinizin araç setinin bir parçası olmalıdır. Kaslarda olduğu gibi, bu becerileri ne kadar çok kullanırsanız, o kadar güçlü olurlar.

Herşeyi sorgula

Şeyleri yüz değerinde kabul etmek genellikle daha kolay olsa da, bunun tam olarak berrak olmayan rüyalara yol açan tembel bir düşünce olduğunu unutmayın. Öyleyse ne söylediğinizi sorgulayın, kendi varsayımlarınızı sorgulayın, gerçekleri sorgulayın, her şeyi sorgulayın.

Bilginizi artırın

Cevap arama ve gerçekleri arama alışkanlığını edinin. Hayata bir sınıf gibi davranın, öğrenilecek yeni şeylerle dolu. Yeni düşünme yollarını keşfetmeye ve zaman zaman eski fikirleri ortaya çıkarmaya hazır olun. Bir yan etki olarak, çok daha ilginç bir insan olacaksınız.

İpucu arayın

Bir yaşam dedektifi olarak, ipuçlarının izinin nereye gideceğinden asla emin olamayacağınız için, keskin bir göze ve kanıt için susamaya ihtiyacınız olacak. Rüya gördüğünüzün farkında olmak sadece buzdağının görünen kısmıdır ve eğer seçerseniz, zihninizi evrenin sürekli değişen harikasına açabilecek bir maceranın başlangıcı olabilir.

Daniel Love'ın yazarı *Rüya görüyor musun* Çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için www.exploringluciddreams.com adresini ziyaret edin.

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C Eğer bir rüyadaysan ve rüya gördüğünü biliyorsan

bu harika, ancak kendinize ait olduğunu bildirmek için ekstra bir göstergeye ihtiyacınız varsa *kesinlikle* hayal edin (gitmeden ve o uçurumdan uçmadan önce!) sonra rüyada bir gerçeklik kontrolü yapın.

C Siz uyanıkken gerçeklik kontrolleri yapın (günde 10 veya

daha fazlasını yapabilirsiniz), garip veya rüya gibi bir şey gördüğünüzde.

C Columbo gibi olun ve hayata yakından bakın. Sende var

İşinizi yapmak için maksimum 100 yıl, bu yüzden dünyayı tünel vizyonunda deneyimleyerek boşa harcamayın! Farkındalığınızı genişletin ve rüya gibi 'gerçek hayatın' gerçekte ne olduğunu görün. Bunu kısa sürede yaparak hayalinizdeki yaşamın ne kadar rüya olduğunu fark edeceksiniz.

C Rüya günlüğünü ve rüyayı sürdürmeyi unutma-

leke işareti!

Bölüm II

GOINT G DeePeR

'Rüyalara güven, çünkü onlar için sonsuzluğun gizli kapısıdır.'

k halil **G**, ibran

Bölüm 4

Arketipler, kabuslar ve gölge

Wi Büyük İsviçreli psikiyatrist müşterilerini gözlemleyerek Çok İsviçreli psikiyatrist müşterilerini gözlemleyerek de, hayallerinin ve fantezilerinin içeriğinin sadece günlük deneyimleriyle sınırlı olmadığını fark etti. Sıklıkla bilinçli önceden edinilmiş bilgilerinin olmadığı eski bir sembolizm alanına girdiklerini gördü.

Hayalleri ve fantezileri genellikle hiç ziyaret etmedikleri kültürlerde ve akrabalarından herhangi birinin doğumundan önce var olan mitolojik temaları içeriyordu. Bu gözlem Jung'un psikolojiye yaptığı en büyük katkılardan ikisi olan 'arketipler' kavramını ve kolektif bilinçdışını formüle etmesine yol açtı.

arketipler ve kolektif bilinçdışı

Jung bazı rüya içeriğinin kişilerarası olduğunu, bizimkinden değil *kişisel bilinçdışı* ama dediği şeyden *bilinçsiz kolektif:* dur

tarih boyunca kültürlerarası olarak bulunan temalar ve görüntüler içeren eski insan deneyiminin deposu. Kollektif bilinçdışı, 'tüm insanlık tarihindeki eski hacimli aziz hatıraların tavanı' olarak tanımlandı, [1] ki bu hepimizin bir parçası.

Jung, zamansız alemlerden ortaya çıkan temaları çağırdı.

kolektif bilinçdışı

'Arketipler'.

Arketipler, bilinçdışı zihnin evrensel olarak var olan yönlerinin sembolik temsilleridir. Onlar 'kolektif bilinçaltının içeriğini oluşturan ve birey üzerinde güçlü bir etkiye sahip' olan şeydir, çünkü işlevleri bilinçdışından bilinçli zihne bir iletişim biçimi olarak. [2]

Teorik olarak, sonsuz sayıda arketip var, ama insanların rüyalarında o kadar sık ortaya çıkan bazıları var ki, Jung psikolojisinin dayanak noktası haline geldiler. Her arketip 'özel olarak belirlenmiş bir şeyden çok bir temadır', [3] ancak dünyanın her yerinde, her akılda görünen bazı temalar vardır.

En sık karşılaşılan arketiplerden bazıları bilge adam (rehberlik, bilgi, bilgeliği temsil eder), anne (besleyici, rahatlatıcı, kadınsı), Benlik veya daha yüksek benliktir. [4] (iç birleşme) ve gölge (kabul edilemez psikolojik içerik). [5] Jung, arketiplerin 'hayalperestin kişisel psikolojisini aştığına' inanıyordu. [6] ve çok daha büyük ve daha evrensel bir şeye işaret ediyor. 'Ne zaman bir fenomen tüm insan topluluklarının karakteristiği olarak bulunursa, bunun kolektif bilinçaltının bir arketipinin ifadesi' olduğunu söyledi. [7]

Tuhaf ama gerçek

Carl Jung sadece psikoloji dünyasını değiştirmekle kalmadı, aynı zamanda dil üzerinde büyük ama çoğu zaman göz ardı edildi. İçine kapanık ve dışa dönük, karmaşık ve arketip gibi yaygın olarak kullanılan terimler, Jung'un kendisinin icat ettiği veya popülerleştirdiği kelimeler ve kavramlardır. Dış ortamımızın psikolojik sürecimizle rezonansa girdiği zamanlara, anlamlı bir tesadüfle sonuçlanacak kadar bir isim bile verdi - bu eşzamanlılık olarak adlandırdı.

Gölgeyle buluşmak

Berrak rüya görmenin eşsiz yönlerinden biri, berrak bir rüyada, genellikle kişiselleştirilmiş biçimde görünecek olan iç arketiplerimizle tanışabileceğimiz ve etkileşime girebileceğimizdir. Bu, kendi psikolojimizin bu güçlü temsilleriyle çok gerçek bir şekilde karşılaşabileceğimiz, onlarla arkadaş edinebileceğimiz ve içerdikleri güçlü enerjiye adım atabileceğimiz anlamına gelir. Bu berrak rüya görmenin en şaşırtıcı potansiyellerinden biridir.

Tabii ki, bu iç arketiplerle uyanma durumunda da bağlantı kurabiliriz - örneğin görselleştirmeler, aktif hayal gücü ve hipnoz yoluyla - ancak bu uygulamalara ne kadar derinden gidersek, nadiren içinde duran arketipin kişisel bir tezahürü olacaktır. önümüzde, konuşmaya hazırız. Berrak bir rüyada olsa da, iyi olabilir, çünkü berrak bir kez aslında

karşılamak **içsel çocuğunuzla, bilge adamınızla konuşun ve hatta yüksek benliğinizin** enerjisiyle, 'arketiplerin arketipiyle' karşılaşın.

Jung, yüksek benliğinizle tanışmanın 'zihninizin gizli boyutları içinde tutulan yaşlanmayan, hücresel bilgelik ile doğrudan iletişim kurmanıza' izin verdiğine inanıyordu,[8]

ama berrak rüya halinde çalışmak benim en sevdiğim arketip gölge.

Gölge, bilinçdışı zihnin, ruhumuzun reddettiğimiz, reddettiğimiz, bastırdığımız veya reddettiğimiz tüm istenmeyen yönlerinden oluşan kısımlarını tanımlamak için kullanılan bir Jung kavramıdır. Şair Robert Bly'nin 'arkamıza sürüklediğimiz çanta' dediği şey, içimizdeki yüzleşmek istemediğimiz her şeyden oluşuyordu: travmalarımız, korkularımız, tabular, sapkınlıklar ve çok daha fazlası.

Gölgenin doğmadığımız tek arketip olduğu söylenir. Gölgemizi, kendimizin kabul edilemez bir kısmını her bastırdığımızda veya reddettiğimizde yaratırız. Bu, çocuklukta, genellikle çıplak olmanın kaşlarını çattığını fark ettiğimiz için kendi çıplaklığımızın şekillendirilmesiyle başlar. Birçoğumuz 'çıplak bedenim kötü' mesajını aldık ve bu yüzden çıplaklığımızı reddediyoruz ve kısa bir süre sonra öfke ve açgözlülük gibi diğer sakıncalı niteliklerle bir araya geldiği gölgeli 'kabul edilemez' mahzenine zorlarız. 'iyi' küçük erkek ve kızların göstermesi için uygun değildir.

Gölgeniz en çok hayallerinizde ve kabuslarınızda açık bir şekilde ortaya çıkar ve içeriğini entegre etmenin bir yolu berrak hale gelmek ve kelimenin tam anlamıyla kucaklamaktır. Gölgenizi berrak bir şekilde kucaklamak, 'karanlık tarafınızı' entegre etmenize, enerjisini dönüştürmenize ve sınırlamalarınızdan derin psikolojik denge alanına girmenize izin verecektir.

Tuhaf ama gerçek

Gölge genellikle olumsuz terimlerle düşünüldüğü halde, olumlu bir gölgemiz de vardır: içimizdeki bir parçamız olarak kabul etmek istemediğimiz olumlu özellikler. Örneğin, harika bir dansçı olmak ya da çok sayıda karizmaya sahip olmak, çocukken bizim için kabul edilemez olarak görülebilir, bu yüzden onları gölgelere ittik. Yetişkinler olarak, gölge içeriğin bu olumlu ifadelerinin psikolojik çalışmaya başlarken kendilerini ortaya çıkardığını görebiliriz.

TED konuşmamı görenleriniz, gölge ile çalışmayı sevdiğimi bilecekler. Genellikle bizden ayrı ve zararlı olan bir tür kötü veya şeytani varlık olarak yanlış yorumlanır ve bu da enerjimizi yenmek için yatırım yaparak sunduğu değerli öğrenme sürecini harcamamıza neden olur. Ama gerçek şu ki gölgenin ne dış ne de zararlı olduğu. Bu sadece bizim *karanlık taraf* - 'insan karanlığı için bir rezervuar' - ama Jung'un yorumladığı gibi, 'tüm yaratıcılığın koltuğunu' oluşturan kendimizin bir yönü.[9]

Gölge bizim bir parçamızdır ve karanlığının dışsal bir 'kötülükten değil, içsel yaratıcı enerjinin bir kaynağından geldiğini kabul edene kadar, asla tam olarak bütünleşmiş insanlar olmayacağız. Öğretmenim Rob Nairn'in bir zamanlar bana söylediği gibi: 'Gölge çok iyi bir haber!'

Gölge yönlerini, benlikle bütünleştirmek ve özümsemek amacıyla bu katılım süreci, Jung'un 'bireyselleşme' olarak adlandırdığı şeyin bir parçasıdır - psikolojik bütünlüğe doğru hareket. Bu, psikolojik çalışmanın en yüksek amaçlarından biridir, bu yüzden berrak rüyanın bize nasıl bu kadar derinle bağlantı kurulacağı bir arena sunduğunu görebiliriz

Sabah uyandığımızda, bir önceki günden çok farklı hissedebileceğimiz ruh seviyemiz. Gölge entegrasyonu sayesinde bir iblis olduğunu düşündüğümüz şeyi baştan beri olana, ilahi ruhumuza ya da eskiden bizim daemon olarak bilinen şeye dönüştürdük.

Bir psikoterapist arkadaşım son zamanlarda bunun hakkında konuştuğumu duydu ve bu potansiyelden şok oldu. Bana, 'Bir müşterinin gölge ve iç çocuk gibi iç arketipleri bile kabul ettiği sahneye ulaşmak aylarca terapi sürebilir, sadece gerçek bir rüyada kişileştirmelerini karşılasın! Bu şeyler her şeyi değiştirebilir. '

Daha derine inmek ister misin?

Kişisel gölgenizi keşfetmek için, kendinize başkalarına göstermek için kabul edilemez bulduğunuz kısımları düşünün. Belki de, cinselliğinizin korktuğunuz yönleri kaşlarını çatmış olabilir. Ya öfkeniz ya da geçmiş travmalarınız. Ya da belki de 'çok zeki' görünme korkusuyla göstermeye cesaret edemediğiniz harika şarkı sesiniz veya doğuştan gelen zekanızdır? Kabul etmek veya başkalarına göstermek istemediğiniz bir parçanız varsa, gölgenizin bir yönünü oluşturduğundan emin olabilirsiniz.

Gölge ve rüyalarla doğrudan nasıl çalışılacağı hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Uyanış Hayalleri.*

Şimdi özellikle yanlış anlaşılmış arketip ile nasıl tanışacağımızı öğrenelim, olur mu? Ama biz yapmadan önce kendi çimini öğrenmeliyiz: kabuslar.

berrak kabuslar

Hiç düşündüğün bir kabus gördün mü,
Uyanmak! Uyanmak istiyorum !? Eğer öyleyse, o kabus berrak bir rüyaydı, çünkü kendinizi uyandırmak için dolaylı olarak uyanacak bir yer olduğunu kabul ettiniz. Kabuslar berrak rüya görmek için harikadır ve birçok insan için (ankete katılanların üçte birinden fazlası) berrak rüya görmenin ilk tadı kabuslar veya kaygı rüyaları aracılığıyla ortaya çıktı.

Ama kabuslar neden bu kadar sıklıkta berraklığa yol açsın ki? Şunu hayal edin: Bir şekilde bu kitabın sayfalarında dolaşıp kucağınıza atlasaydım, muhtemelen gözleriniz genişleyecek kadar korkmuş olacaksınız, zihniniz keskinleşecek ve kesinlikle daha uyanık olacaksınız, değil mi? (Umarım daha sonra ellerinize bakmaya başlarsınız ve 'Ben de rüya görüyor muyum?'

Araştırmalar, korkunun getirdiği farkındalığın artmasının potansiyel bir tehditle başa çıkmamıza yardımcı olan evrimsel bir özellik olduğunu göstermiştir, bu nedenle rüyalarımızda korktuğumuzda veya tehdit edildiğimizde farkındalığımız da benzer şekilde artar ve bu da genellikle tamamen bilinçli farkındalığa yol açabilir. berraklık.

Bazı insanlar için kronik kabuslar sadece uykularının kalitesini değil, aynı zamanda yaşamlarının kalitesini de etkileyen ciddi bir şikayettir. Ancak iyi haber şu ki, tam bir berraklıkla bir kabus yaşayabilirseniz, travma çözümü ve gölge entegrasyonu için güçlü bir fırsata sahip olursunuz.

Travma sonrası stres bozukluğu çeken çok sayıda insana - eski askerler de dahil olmak üzere -

terörist saldırıların kurbanları ve çocukluk döneminde istismar yaşayanlar - ve sadece kabusları tedavi etmede değil, daha da önemlisi insanları yeni bir uyku ve hayal perspektifine açarken, ne kadar güçlü berrak rüya eğitiminin olabileceğini ilk elden gördüm. kabuslarını bilinçdışından gelen bir saldırıdan ziyade yardım çağrısı olarak görüyorlar.

Bilim Biti

Tüm bu şeyleri yedeklemek için zor bilim var. Kronik kabuslardan muzdarip beş kişiyi alıp onlara berrak bir rüyaya öğreten 1997 tarihli bir çalışma, 'tekrarlayan kabusların hafifletilmesinin beş vakada da etkili olduğunu' ve 'berrak rüya indüksiyonuna dayalı tedavilerin terapötik değere sahip olabileceği' 'sonucuna vardı.[10] Bir yıl sonra yapılan bir takip çalışması, 'beş denekten dördünün artık kabus görmediğini, diğerinin de kabuslarının yoğunluğunda ve sıklığında bir düşüş yaşadığını gösterdi.[11]

'Lucid kabusların tedavisi için rüya görüyor' başlıklı 2006 tarihli bir çalışma, 'berrak rüya eğitiminin kabus sıklığını azaltmada etkili göründüğünü',[12] 2009 Avrupa Bilim Vakfı toplantısında berrak rüya görmenin kabuslar için o kadar etkili bir ilaç olduğu, insanların 'berrak rüya görme eğitimi ile tedavi edilme' potansiyeli olduğu ifade edildi.[13]

Ve son olarak, 2013 yılında Brezilya'dan yapılan bir nörobiyolojik çalışma, berrak rüya görmenin 'travma sonrası stres bozukluğu için bir tedavi olarak' kullanılabileceği sonucuna vardı.[14]

Ne yazık ki, tekrarlayan kabuslar için bu tedavi seçeneği takip edilmedi. Öyleyse, berrak rüya görmenin kabusları iyileştirebileceğini gösteren tüm bu araştırmalara sahipsek, neden genel tıp tarafından sunulmuyor? Belki de eğitimin

insanlara berrak hayaller kurmayı öğretmek, mevcut sağlık hizmeti sağlayıcılarının görevinin ötesinde ya da belki de berrak rüya gibi serbestçe kullanılabilen bir yöntemin kullanılması, binlerce kronik kabusun ilacından faydalanan büyük şirketler için çekici olmadığı için.

Kabusumda berbatım, şimdi ne olacak?

Çoğu insanın kâbusta berrak olduklarında yaptığı ilk şey, kendilerini uyandırmaya çalışmaktır. Bu mantıklı görünüyor, ancak aslında değerli bir fırsat eksik, çünkü bunu yaptığınızda, kabusa ve zihinsel içeriğe neden olan zihinsel travma veya endişe bütünleşmeden kalır ve böylece kabus tekrarlanabilir.

Benim tavsiyem şudur: Bir kabus içinde bilinçli olarak farkında olacak kadar **şanslıysanız, *kabusta kal* olabildiğince uzun bir süre boyunca, kendinize bunların** sadece kendi zihninizin bir projeksiyonu olduğunu ve kabustaki hiçbir şeyin size zarar veremeyeceğini hatırlatır. Birçok insan, perspektiflerini bu şekilde değiştirerek, aslında kabusa söyleyen tam bir tutum dönüşümü yaratabileceklerini görüyor: 'Seni görüyorum ve sadece kendi zihnimin sadece görmek isteyen bir ifadesi olduğunu anlıyorum.'

Paradoks, doğrudan kabusa baktığınızda bakışlarınızın altında büyümeyip, aslında azalmasıdır. Işığı karanlığa doğru parlatarak ve bir gölgenin kaynağını açığa çıkararak, kaynağın genellikle gölgesinden çok daha küçük olduğunu görüyoruz.

Kabus bize zarar vermek anlamına gelmez - dikkatimizi çekmek ve zihnimizin hangi yönlerini bize göstermek anlamına gelir

iyileşmeye ihtiyacım var. Birçok durumda bir kabus sadece bağıran bir rüyadır, 'Hey, şuna bak! Bununla başa çık! Bunun dikkat edilmesi gerekiyor! ' ve siz yüzleşene, onu dinleyene ve şefkatle kabullenerek ekranına tanık oluncaya kadar, daha yüksek sesle ve daha yüksek sesle bağırır.

Kabus bu kabul mesajını aldıktan sonra genellikle kendiliğinden çözülür ve asla geri dönmez. Neden? Çünkü daha önce 'görme görmektir' diye öğrendiğimiz için, sadece kâbete tanıklık ederek, yargılamadan ve bunun kendi gölgemizin (bazı dışsal iblislerden ziyade) bütünleşmemiş bir ifadesi olduğunu bilerek, enerjisi kabul edilecek ve entegre edilecektir. .

Başka bir seçenek daha var: berrak bir kez, sadece kabusu kabul etmek yerine proaktif olarak kucaklayabiliriz. Örneğin, kabusumuzun kaynağı bizi takip eden siyah başlıklı bir adam olsaydı, aslında ona doğru hareket edebilir ve rüyada ona sarılabiliriz - bir kucaklaşma, tam kabulün nihai sembolik ifadesidir. (Kabusun kaynağı bir şeyden ziyade bir duygu olsaydı, kabul ve kucaklama sadece niyetimizle meşgul olurdu).

Ve sonra üçüncü seçenek var - gölge yönlerinizi kasten çağırmak. Nasıl? Kabus görmeyen berrak bir rüyayı, gölgeye tanıklık etmek, onunla bir diyalog kurmak ve elbette sarılmak için gerçekten çağırmak için bir yer olarak kullanmak.

Tuhaf ama gerçek

Eski Mezopotamyalıların kabuslarla başa çıkma konusunda çok aşağıya doğru bir yolu vardı. Korkutucu hayallerini

vücutlarına sürülen bir parça kil. Kil daha sonra kabusun enerjik kalıntısı ile birlikte çözüneceği yere suya atılır. [15]

Tüm bu gölge kucaklayan şeyler biraz tehlikeli değil mi? Hayır, aslında çok daha tehlikeli *değil* gölgenin kabulüne doğru ilerlemek, çünkü inkarımızda iltihaplanmasını sağlayarak büyüyecek ve ruhun geri kalanından daha güçlü bir şekilde çıkarılacaktır. Gölgelerde ne kadar uzun kalırlarsa o kadar koyulaşırlar ve yoğunlaşırlar ve yine de, bizi korkutacak yerlere ışık tutmaya hazır olduktan sonra, onlarca karanlık karanlığı tek bir berrak rüyada çözebiliriz.

Bu, bir sonraki vaka çalışmamızın konusunun, nihayet kabuslarının kaynağını sarmaya karar verdiğinde keşfettiği bir şeydi.

Örnek olay: Gölgeyi kucaklamak Hayalperest: Kerri,

Güney Afrika

Yaş: 34

Kerri'nin düşüşü: 'Kendimle kaçınma oyunu oynuyordum. Steril ve sert hissediyorum. Aşkım için çok çaresiz olan ve güvende hissetmek isteyen sakat küçük kız hakkında tamamen inkar edildim. Güçlü olduğumu kanıtlamak için kendimi acı verici, aşağılayıcı ve güvensiz durumlara sokardım, bu yüzden içerideki küçük çocuğa bakmak zorunda kalmayacağım, görünmek için ağladım. Kendim hakkındaki gerçeği önlemek için her şeyi yaptım. '

Kerri'nin rüya raporu: `` Rüyada, siyah giyinmiş, pencerede sürünen korkutucu görünümlü bir figür fark ettiğimde salonumda duruyordum. İçeri girmeye çalışıyordu. Şiddetle cama çarpmaya başladı. Davetsiz misafirlerin girişini izlediğimde, duvara dehşete düştüm, dehşete kapıldım. Bana doğru koştu; Bana saldırmak, zarar vermek ve öldürmek istediğine inandım. En büyük korkularımın toplamıydı. Bu kabusun dehşeti beni berraklığa sürükledi.

`` Berrak bir kez bu adamın gölgemin bir yönü olduğunu anlayabildim. Gidip ona sarılmam gerektiğini biliyordum. Onu tuttuğumda itme ve dehşet hissettim; yağlı ve iğrenç hissetti. Böyle bir kişiye sarılmak çok yanlış hissettiriyordu ama ona sarılıp Tibet şefkat mantrasını söyledim Om mani peme asılı *bir dilek gibi.*

Aniden kollarımda küçülmeye başladı, onlardan kayıncaya kadar küçüldü. Nihayet aşağı bakma cesaretini topladığımda, küçük bir çocuğa, sadece bir bebeğe dönüştüğünü gördüm. Ayaklarımdaki fetal pozisyonda yatıyordu ve ağlıyordu. Aniden onun için böyle bir şefkat hissettim ve küçük bedenine doğru eğildim ve tezahürat yapmaya başladım Om mani peme asılı *tekrar ona. Rüya çözüldü ve içimde güçlü bir rüzgarın hareket ettiğini hissettim, bu da saf bir sevinç gibi hissetti. Mutlulukla ağlayarak uyandım. '*

Rüyadan bu yana yaşam: `` Bu rüya, kendimde kabul edemediğim şeyin, sonunda en korkutucu ve tehditkar "dış" şey haline gelecek kadar mutasyona ve büyümeye bırakıldığını görmeme yardımcı oldu, ancak aslında sadece çözülmemiş şeylerim oldu.

saldıran canavar aslında benim içimde hiç kabul edemediğim sakat bir kızdı. Rüya bana bilincimizin yetimlerinin - benim durumumda hiç sevilmediğini hisseden ihmal edilen çocuğun - zamanla nasıl güçlü canavarlar olabileceğini gösterdi.

`` Bu rüyadan sonra kendimi farklı hissettim. Özellikle çatışma ve korku alanlarında daha berrak yaşamaya başladım. Kaçmak yerine zorluklarla karşılaşmaya başladım. Tıpkı rüyada yaptığım gibi, hayatımdaki yabancılaşmaları iyileştirmeye, onlara doğru hareket etmeye ve onları kucaklamaya karar verdim. İyileştirdiğim bu yabancılaşmadan en önemlisi, birkaç yıldır konuşmadığım babamla ilgiliydi. Bugün ilişkimiz iyileşti ve hatta bazen terennüm ediyoruz

Om mani peme asılı *birlikte.'*

Kerri'nin rüyası gölgeyi nasıl kucaklayacağınıza harika bir örnektir. Kendimizi dehşet verici görünen kısımlarının bile duyulmayı bağıran bütünleşik olmayan yönlerinin ne kadar basit olduğunu gösterir. Bir kez ihtiyaç duydukları dikkat verildiğinde ve enerjilerine kabulle tanıklık edebiliriz, genellikle başından sonuna kadar bekledikleri için kendilerini tamamen ve tamamen ortaya çıkaracaklardır.

Berrak rüya gölge entegrasyonu, uykunuzda yapabileceğiniz çok iyileştirici bir psiko-manevi uygulamadır. Gerçek olamayacak kadar iyi geliyor, değil mi? Ama o *dır-dir* doğru ve o *dır-dir* sadece nasıl yapılacağını öğrenmek için zaman ayırırsak, her birimiz tarafından yapılabilir. Öyleyse, tüm zamanların en sevdiğim tekniklerinden bazılarını içeren bir sonraki araç kutumuzla nasıl öğrenmeye devam edelim.

araç kutusu 4: lUcldltY içine taşıma

Artık hayallerinize yakından bakmaya başladığınıza ve (umarım) gerçeklik kontrolleri ve Garip teknik gibi yöntemleri uygulamaya başladığınıza göre, daha önce aydınlatılmamış olan alanda biraz berraklık yanıp sönmeye başladığınızı görebilirsiniz. senin hayal zamanın. Daha ileri gitmeden önce bunun neye benzeyebileceğini keşfedelim.

berraklık spektrumu

Berraklığın doğuşu her zaman bir ampul anı değildir; aslında daha çok yavaşça sönen ve daha sonra hayallerimizi görme şansımızı yavaş yavaş aydınlatan sönük bir anahtardan oluşur. Rüyada, hayal edebileceğimizden şüphe duyduğumuz, yaşadığımız her şeyin zihin olduğu mutlak bilgiye kadar değişen derecelerde bilinçli farkındalığa dayanan bir çeşitlilik vardır.

Çok temel bir sınıflandırma sistemi olmasına ve buna sıkı sıkıya bağlı kalmaya gerek olmamasına rağmen, dört ana berraklık seviyesiyle çalışma eğilimindeyim. Berraklık spektrumundan geçişimiz de her zaman doğrusal değildir ve seviye 1 genellikle seviye 2'ye yol açabilse de, ani bir ampul sayesinde kendimizi hemen seviye 3 veya 4'te bulmak yaygındır. farkındalık anı.

Dört seviye berraklık Seviye 1:

Ön berraklık

Bu, rüyanın gerçekliğini eleştirel olarak sorgulamaya başladığımız zihin durumudur. Ön hazırlıksız durumda, genellikle bazı garip rüya anormalliklerinin farkına vardıktan sonra hayal edebileceğimizden şüpheler ortaya çıkar.

Seviye 2: Yarı şeffaf

Bu seviyede 'Aha!' ancak farkındalık ve kayıtsızlık arasında gidip gelmek. Bir an berrak olabiliriz ve sonra rüyadan rahatsız oluruz ve berraklığa geri döneriz. Bu terimi düşük düzeyde bilinçli farkındalığı tanımlamak için de kullanabiliriz.

Seviye 3: Tamamen berrak

Bu, rüya manzarası ve rüya karakterleriyle istemli etkileşimle birleştiğinde, rüyadaki tamamen bilinçli yansıtıcı farkındalığın durumudur. Esasen, bu, rüya gördüğümüzün tamamen farkında olduğumuz ve rüyayı irade ile yönlendirmeye başlayabileceğimiz anlamına gelir: uçmayı seçebiliriz, gölgemizi karşılamayı seçebiliriz vb. Birçok insan bunun en yüksek berraklık seviyesi olduğuna inanıyor, ancak gidecek bir şey daha var.

Seviye 4: Süper Berrak

Bu, kısmi ikili olmayan farkındalık deneyimi nedeniyle tam berraklığı aşan bir farkındalık seviyesine sahip olduğumuz durumu tanımlamak için berrak rüya kaşiflerden Robert Waggoner ve Ed Kellogg'dan ödünç alınan bir terimdir.

Ne anlama geliyor? 'Tamamen berrak' ve 'çok berrak' arasındaki temel fark, ince ama derin bir algı değişimine dayanıyor. Tamamen berrak bir rüya yaşayan çoğumuz rüya ile gerçekliği uyandırıyor, odalardan çıkmak için kapıları kullanıyor ve bir yere gitmek için gökyüzünden uçuyor gibi etkileşime gireceğiz.

Bununla birlikte, süper berrak olsa da, tüm eylemlerimizi rüyadaki her şeyin bir zihin yaratımı olduğunun farkına dayandırıyoruz. Hiçbir yere uçmaya ihtiyacımız olmadığını, oraya anında ulaşabileceğimizi ve duvarların kapılar kadar kolay yürüdüğünü biliyoruz.

Görgü tanığı

Bu tür bir rüya berraklık spektrumuna girer, ancak yukarıda açıklanan dört seviyenin hiçbirine tam olarak uymaz. Görgü tanıklık eden bir rüyayı, rüya gördüğümüzün tam olarak farkında olan, ancak rüyayı etkileme veya etkileşim kurma arzusu olmadan, nazik, tercihli olmayan bir perspektiften yaşarız. Bunun yerine, sanki bir film ekranında izliyormuşuz gibi kendi kendine açılmasına izin veriyoruz.

Farklı berraklık seviyeleri hakkında fazla endişelenmeyin. Buradaki çeşitlilik spektrumunu, pratiğin temel taşı olmaktan ziyade, berraklığın dinamiklerini ve doğasını keşfetmenin bir yolu olarak ekledim.

Artık ne kadar berrak olabileceğimizi bildiğimize göre, onu indüklemek için bazı güçlü yöntemler öğrenelim!

hipnagojik olumlama

Şimdi hipnagojik durumun ne olduğunu bildiğinize göre, bu tekniğin nasıl çalıştığını hayal edebileceğinizden eminim. Hipnagojik durum boyunca uykuya daldıkça, zihinsel olarak berraklık kazanma niyetinizin olumlu bir onayını okuyunuz. Öğrendiğimiz gibi, hipnagojik durum hipnotik duruma çok benzer, bu yüzden içinde bir öneri veya onaylama uygularsak, hipnotik etki ile çalışma potansiyeline sahip olduğunu görebiliriz.

Hipnagojik olumlamanın beş adımı

Bu tekniği ilk gece uykuya daldığınızda yapabilirsiniz, ancak en iyi sonuçlar için yatmadan yaklaşık 5 veya 6 saat sonra erken bir uyanıştan sonra uygulayın. Şu anda hipnagojik doğrudan rüya haline gelecektir. Ne zaman pratik yaparsanız yapın, önemli olan uykulu bilincinizi berrak bir rüyaya sahip olmak için güçlü bir istekle doyurmaktır. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

1. 'Hayallerimi tam berraklıkla tanıyorum' veya 'Bir dahaki sefere rüya gördüğümde, hayal ettiğimi biliyorum' veya en iyi kapsüllenmiş hissettiğiniz ifade gibi berrak bir rüyaya sahip olma niyetinizin bir onayını oluşturmak için biraz zaman ayırın. berrak olma niyetiniz.

2. Hipnagojik duruma girerken, zihninizde bu olguyu sürekli olarak okuyun.

3. Olumunuzu gerçek duygu ve gusto ile okumaya çalışın - bu çok önemlidir, çünkü kararlı olmadan bu teknik işe yaramaz.

4. Önemli olan o kadar değil ki, doğrulamayı rüyaya girdiğiniz noktaya kadar tekrarlarsınız (bu harika olsa da), ama son birkaç dakikalık bilinçli farkındalığınızı güçlü ile doyurmaktan daha fazlasıdır. berraklık kazanma niyeti.

5. Karartmadan önce aklınızdan geçen son şey olmanızı teyit etmeyi hedefleyin.

laberge'nin anımsatıcı Berrak rüyalar indüksiyonu

Hipnagojik olumlama tekniğinin yükseltilmesi için, en iyi bilinen berraklık tekniklerinden biri olan MILD'e (berrak rüyaların anımsatıcı indüksiyonu) bakın. Onu formüle eden adam, Stephen LaBerge, 80'lerin başlarında berrak rüyaların öncülerinden biri olan Amerikalı bir bilim adamı. LaBerge, bu tekniği, neredeyse her gece kendi isteğiyle berrak rüyalar vermek için kullandı.

Anımsatıcı, 'hafızaya ilişkin' anlamına gelir ve anımsatıcı tarafından tetiklenen berrak bir rüya, hafızanın işlevini kullanarak çalışan bir rüyadır. MILD üç temel ilkeye dayanmaktadır:

C görüntüleme

C Autosuggestion (kendi kendine hipnoz)

C Aday bellek

Görselleştirme ve otomatik önerme bu tekniğin temel gücünü sağlasa da, gerçek faktörü sağlayan prospektif hafızadır. Günlük hayatımızda her zaman ileriye dönük bellek kullanıyoruz - 'Bir dahaki sefere bir banka gördüğümde nakit para kazanmayı hatırlayacağım' gibi şeyler söylediğimizde, bu aslında belleğin çok güvenilir bir yönüdür.

Uykuya daldığımız zaman bir prospektif bellek komutu ayarlarsak
- 'Bir dahaki sefere hayal ettiğimde, rüya gördüğümü fark ettiğimi hatırlayacağım' - 'bankayı' görene ve kendimizi rüya görene kadar nörolojik olarak meşgul olacak.

MILD tekniği

Bu, sadece sahip olduğumuz rüyada kendimizi yeniden görselleştirmemizi gerektiren bir tekniktir ve bu yüzden en iyi canlı hatırlanmış bir rüyadan uyandıktan sonra uygulanır. Bu, doğal olarak, belki de erken saatlerde uyandığınızda veya kasıtlı olarak, uyku döngünüzün son birkaç saatinde bir REM döneminde kendinizi uyandırmak için bir alarm ayarlayarak yapılabilir.

Adım 1: Rüyayı hatırlamak

Bir rüya döneminden uyandıktan sonra, tamamen uyan ve sadece hayalini hatırla. Temel arsa ve senaryoyu ezbere öğrenin. Neden 3. adımda olduğunu öğreneceksiniz.

2. Adım: Niyeti ayarlama

Şimdi uyumaya hazır olun. Uykuya dalmaya ve hipnagojik duruma girmeye başladığınızda, kararlılıkla ve coşkuyla zihinsel olarak tekrar tekrar okuyunuz: *Bir daha rüya gördüğümde, rüya gördüğümü fark etmeyi hatırlıyorum.* Bu komuta odaklanın ve zihninizin dolaşmaya başladığını düşünüyorsanız veya zaten gezindiğini fark ederseniz, kendinizi tekrar okumaya getirin.

3. Adım: Netliği görselleştirme

Güçlü motivasyonunuzu yarattıktan ve *hayal ettiğinizi fark etmeyi unutmayın,* bir sonraki adım, kendinizi daha önce hatırladığınız rüyada görselleştirmek. Gerçekten olabildiğince ayrıntılı bir şekilde yeniden yaşamaya çalışın, kendinizi yeniden düşünün ve uyumaya sürüklendiğinizde tüm duyularınızla deneyimleyin.

Ancak, bu sefer hayal ettiğinizi bildiğinizi ve tamamen berraklaştığınızı hayal edin. Nasıl? Kendinizi bir rüya işaretini tespit ederek veya bir gerçeklik kontrolü yaparak ve sonra aydınlanmaya sahip olarak hayal ederek, *Aha! Hayal ediyorum!*

O zaman berrak olduğunuzda ne yapmak isteyebileceğinizi düşünün.

Adım 4: Uykuya bırakın veya tekrar yapın

Şimdi ya uykuya dalabilirsiniz ya da Tekniği tam olarak yerine getirdiğinizden emin olana kadar 2. ve 3. adımları tekrarlayın, bu noktada tekniği bırakıp uykuya dalmanıza izin verebilirsiniz.

MILD tekniğinin sırasını hatırlamanın kolay bir yolu:

a: a sadece hayalini kurtarabilirsin

BEN: yı kur ben ntent

I: görselleştirmek I ucidity

d: d uykuya dalmak veya **d** o tekrar.

Bu tekniğin tam açıklaması için bkz. *Berrak Hayal Dünyasını Keşfetmek* Dr. Stephen LaBerge tarafından.

Tuhaf ama gerçek

Görünüşe göre MILD tekniği, diğer birçok Batı berrak rüya yöntemiyle birlikte, yirminci yüzyılda değil, ortaçağ Tibet'te icat edildi. MILD ile neredeyse aynı bir teknik, 16. yüzyıl rüyası yoga metninde Lochen Dharma Shri adlı bir Tibet Lama'sında bulunabilir. [16]

uyku modundan çıkarma, yatağa dönüş tekniği

Bu teknik, yüzde 2.000 oranında berrak bir rüya görme şansınızı artırabilir. [17] ve araştırma katılımcılarının üçte ikisinden fazlası bu uygulamaya girerken berrak rüyalar kaydetti. [18] Peki bu süper şarjlı tekniği nasıl uygularız? Basit. Normalden en az iki saat önce uyanın, yaklaşık

ve bir iki saat daha uyumaya devam edin. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

Uyanmak için beş adım, yatağa geri dönmek

1. Alarmınızı normal uyandırma sürenizden en az iki saat önce ayarlayın.

2. Alarm çaldığında, uyan ve yataktan kalk.

3. Tamamen uyanık herhangi bir aktiviteye karışarak yaklaşık bir saat uyanık kalın. Berrak rüya görme hakkında meditasyon yapmak veya okumak idealdir, ancak hemen hemen tüm dikkatli etkinliklerin iyi çalıştığını gördüm.

4. Uyanık olmak ama kablolu olmak istemezsiniz, bu yüzden kendinizi aşırı uyarmayın yoksa 5. adımı biraz zor bulabilirsiniz. Uykuyu kolunuzun ulaşabileceği yerde tutmaya çalışın.

5. Yaklaşık bir saat sonra, alarmınızı bir veya iki saat sonra sıfırlayın, yatağa dönün ve berraklık kazanmak için güçlü bir niyetle tekrar uykuya dalın. İsterseniz zihinsel olarak bir açıklık olgusu da okuyabilirsiniz.

Uyanma, yatağa dönüş nasıl çalışır?

Öğrendiğimiz gibi, uyku döngümüzün son iki saati hayallerimizin çoğunu yaptığımız zamandır, bu yüzden bu rüya zamanından kendimizi aç bırakırsak, uyumaya geri döndüğümüzde nihayetinde canlı rüyaya sorunsuz ve derinlemesine ilerleriz. Uyku rüyası şans için oyun alanı olduğundan, bu tekniğin bizi kazanan tarafa nasıl koyduğunu görebiliriz.

Sadece normalden birkaç saat önce uyan, bir saat uyanık kal ve daha sonra berrak olmak için güçlü bir niyetle uyu.

Tekniklere gerçekten sıkıştığımız için, Monroe Enstitüsü'nün İngiltere şubesini temsil eden Luigi Sciambarel la'dan berrak olma konusunda daha genel ipuçlarına sahip olalım.

Profesyonellerden ipuçları: Luigi Sciambarella ile berraklaşmak Dinlenin ve

fiziksel olarak rahat olun

Uykusuz kalırsanız, beyninizin / vücudunuzun odaklanacağı ilk şey uyku borcunu geri almaktır. Farkındalığınızı kontrol etmek için çok hızlı bir şekilde uyuyacaksınız ve birçok rüyayı hatırlamanız mümkün değil. İdeal olarak, gece en az 7½ saat uyku almanız gerekir. Berrak bir rüya görme niyetini ayarlamak için zamana sahip olmak için normalden biraz daha erken yatmak genellikle yararlıdır.

Hayalinizdeki hatırlamayı geliştirin

Berrak rüyalar dikkate değerdir ve genellikle hayatı değiştiren deneyimlerdir, ancak içeriği hatırlamak için bilinçli çaba göstermeden, deneyimin önemli kısımlarını unutabilirsiniz. Geceleri yatağınızın yanında bir rüya günlüğü tutarak ve sabah uyandığınızda rüyalarınızı yazma niyeti ayarlayarak başlayabilirsiniz.

Gündüz daha hazır olun ve ileriyi düşünün

Nefes farkındalığı gibi meditasyon uygulamaları, sizi gün boyunca güncel tutmanıza yardımcı olabilir. Bu hayalinize taşınmaya başlayacaktır. Berrak rüya görmek için, potansiyel hafızanızı geliştirmek çok önemlidir, bu yüzden gün boyunca kendinize hafıza zorlukları koyun.

Güçlü bir niyet belirle

Kayıtsızlık rüya görmenin en büyük katilidir, bu nedenle motivasyon seviyelerinize dikkat etmek önemlidir. Neden berrak bir rüya görmek istediğinizi ve bir sonraki seferinde ne başaracağınızı düşünün

keşif. Berrak bir rüya görmeyi ne kadar çok düşünürseniz, gerçekleşme olasılığı o kadar artar, bu yüzden gününüze giderken berrak rüya görmenin faydalarını okumak ve düşünmek için zaman ayırın.

İyi eğlenceler!

Burası sizin oyun alanınız: Yeni desenler yetiştirebileceğiniz ve artık size hizmet etmeyenleri ayıklayabileceğiniz verimli bir toprak. Kendini keşfetme görevine açık, açık yürekli bir şekilde yaklaşmak en verimli yöntemdir. Çok fazla yoğun çaba genellikle verimsizdir ve başarısız girişimlerde kendinizi çok eleştirmek, öfke, hayal kırıklığı ve ilgisizliğe yol açabilir, bu yüzden her şey hakkında bir mizah duygusu tutmayı unutmayın.

Luigi'nin berrak rüyası ve Vücut Dışı Keşif kursları hakkında daha fazla bilgi için www.monroeinstituteuk.org adresini ziyaret edin.

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C Deneyimsel olarak lüzum spektrumunu tanıma.

Önceden berrak, yarı berrak, tamamen berrak, süper berrak ve tanık devletleri bilinçli olarak keşfedin.

C Haftada bir kez,

belki de ertesi gün işte olmanız gerekmediği bir hafta sonu veya bir gün sonra yatağa geri dön tekniğini uygulayın.

C Kendi hipnagojik onaylarınızı yazmayı deneyin

ve sizin için en uygun olanı deneyebilirsiniz. Bu benim kişisel favorilerimden biri: 'Berrak rüya görmeyi seviyorum. Lucid rüya görmek çok eğlenceli. ' Henüz çok kendinden emin

En sert bilinçsizlerin bile not alması eğlenceli.

C Hangi tekniğin yapılacağına karar ver *önce* yatağa gidiyorsun,

yarı uyurken birini seçmeye çalışmak yerine. Belki MILD tekniğini tanımak için birkaç gece geçirin ve daha sonra hafta sonu bir uykuya, seansa dönün. Yaratıcı olun ama disiplinli olun!

C Gerçeklik kontrollerini ve Columbo'yu takip etmeyi unutmayın

gündüz zihniyetinin yanı sıra geceleri bu yeni araç kutusu tekniklerini uygulamak.

Bölüm 5

Lucid dünyanın her yerinde rüya görüyor - Yunanlılar, geeksler ve Hull Columbus'u

Lucid rüyaşıyor çeşitli her de bazı bakmak ve şimdi çeşitli bir de bazı bakmak bilimsel olarak doğrulanmış gerçeğe götüren dünyadaki - hem tarihsel hem de günümüz - gelenekleri hayal etmek. Dünyanın büyük bir yeri ve bu küçük bir kitap, bu yüzden hepsini kronolojik olarak incelemeye çalışmayacağım, ancak size Batı'da bulunanlardan başlayarak birkaç anahtardan bir lezzet vermeye çalışacağım.

Antik Yunan

Avrupa'da rüya çalışmalarına ilk önemli girişim şaşırtıcı bir şekilde eski Yunanlılardan geldi. Aristoteles ünlüce, rüyasındaki berrak rüya hakkında yazdı *Düşlerde,* "kişi uyurken, bilinçte, kendisini sunan şeyin bir rüyadan başka bir şey olduğunu söyleyen bir şey vardır." [1]

Eski Yunanlılar, insanların geceyi şifa hayalini umarak belirli rüya kuluçka tekniklerine katılmak için geçirecekleri amaca yönelik tapınaklara bile sahiptiler. Beşinci yüzyılda bce, Yunanistan'ın iyileştirmeye adanmış en az 350 tapınağı vardı ve bunların çoğunun rüya işini iyileştirmeye adanmış belirli alanları vardı. [2]

Tütsü brülörleri rüya görmeye yardımcı olmak için psikoaktif otlar olan dumanı dağıtırken hayalperestler taş yataklarda uykuya dalacaklardı. Tapınakların duvarlarına yazılan düzinelerce olumlu referans sayesinde [3]

uygulanan rüya çalışması tekniklerinin çok etkili olduğunu varsayabiliriz.

Romalılar İngiltere'ye geldiğinde ilan 43, yanlarında Yunanlılardan emdikleri rüya geleneklerinin çoğunu getirdiler. Sonuç olarak, İngiltere'nin güneybatısındaki Gloucestershire'da inşa edilmiş bir rüya tapınağı bile vardı. Bu tapınağın kalıntıları bugün hala görülebilir ve etraflarında rehberli turlar yapan çağdaş İngiliz rüya araştırmacıları Paul ve Charla Devereux tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Tuhaf ama gerçek

Yunan rüya tapınaklarının en garip yönlerinden biri, iyileşme hayalini umut edenlerin göz kapaklarını yalamak için zehirli olmayan yılanların kullanılmasıydı. Britanya'nın rüya tapınaklarındaki rahipler yerel koşullara uyum sağlamak zorunda kaldılar - bunun yerine köpekleri hastanın göz kapaklarını yalamak için kullandılar! [4]

erken ve ortaçağ hristiyanları

Orijinal Hıristiyanlar hayal kurmaya oldukça açıktı (sonuçta İsa'nın doğumunu müjdeleyen bir dizi rüyaydı). İlk gnostik Hıristiyanlar, berrak rüyanın metaforunu Tanrı ile birlik için merkezi imgelerinden biri olarak bile kullandılar ve beşinci yüzyılda Yunan piskoposlar insanlara rüya görürken, ruhun mümkün olduğu daha üstün bir bölgeye götürüldüğünü söylerlerdi. gerçek şeylerle temas kurmak.[5] Ancak beşinci yüzyıldan sonra, Hıristiyan hayalperestler için işler hızla yokuş aşağı gitmeye başlar.

Bu yokuş aşağı meraklıların en ateşli olanlarından biri, çok kapsamlı sonuçları olan bir hayali olan Latin Hıristiyan bir rahip olan St Jerome olan adamdı. İçinde kendisine hayran olan pagan edebiyatını incelemeyi bırakması için bir mesaj verildi. Bu metinlerin birçoğu rüya çalışmasıyla ilgiliydi ve bu mesajı bir bütün olarak rüya çalışmasına sırtını çevirmesi gerektiği şeklinde yorumladı.

Öyle ki St Jerome da İncil'in Latince'ye ilk çevirmenlerinden biriydi. Rüya işine karşı önyargısı, büyücülükten söz eden rüya işlerinden bahsettiği gibi birçok pasajı seçici bir şekilde çevirdiğinden, beşinci yüzyıl çevirisine yansıdı. Birden Kutsal Kitap rüyalarla çalışmanın yanlış olduğunu söyleyen pasajlarla doluydu,[6] ve bununla birlikte Hıristiyan kültüründe rüya görme tarihi sonsuza dek değişti.

Sonra on üçüncü yüzyılda etkili Hıristiyan filozof Thomas Aquinas, 'bazı hayallerin şeytanlardan geldiğini' önerdi[7] ve 1500'lerde Cizvit rahipleri 'şeytanın her zaman rüyalarda rol oynadığını' bile söyledi.[8]

Bu görüşler ve daha etkili Hristiyanların görüşleri nedeniyle, ortaçağ döneminin sonunda Hıristiyanlık içindeki rüya çalışmaları iyice kayboldu. Bununla birlikte, bugün dünyadaki binlerce Hıristiyan ile, Tanrı ile ilişkilerini ilerletmek için berrak bir rüya kullanarak yeniden canlanması devam ediyor. Amin.

on dokuzuncu ve yirminci yüzyıllar

Şimdiye kadar keşfettiğimiz gelenekler rüya uygulamalarına ilgi duyuyordu, ancak bunlar öncelikle değildi *berrak* rüya uygulamaları. Ondokuzuncu ve yirminci yüzyıllara kadar berrak rüya kavramının Batı kamu bilincine ilk büyük çıkışları elde edemeyiz.

1867 tarihli kitabının yayınlanmasıyla bir Fransız Marquis d'Hervey de Saint Denys'di. *Düşler ve Onlara Nasıl Rehberlik Edilir,* berrak rüya konusunda halka açık ilk kitabı sundu. Çalışma, rüya hatırlamayı arttırmak, rüya görmenin farkında olmak, istekte uyanmak ve rüya anlatılarıyla bilinçli etkileşim üzerine bölümler içeriyordu: bugün hala geçerli olan oldukça kapsamlı, berrak bir rüya kılavuzu. Marques'in rüya rekoru 1.946 geceyi kapsıyordu ve berraklık potansiyellerinin tam bir keşfiydi.

Daha sonra, 1900'lerin başında, 'berrak rüya' terimi, kısmen 1913 Psişik Araştırmalar Topluluğuna sunumu nedeniyle, Hollandalı psikiyatrist Frederik Willems van Eden tarafından popüler hale getirildi. Bu noktaya kadar bilinçli farkındalık olgusunu tanımlamak için 'yarı rüyalar' veya 'güdümlü rüyalar' gibi çeşitli diğer tanımlar kullanıldı

rüya halinde, 1970'lerin ortalarına kadar Batı bilimi tarafından doğrulanamayan bir fenomen.

Freud ve Jung

1900'de Sigmund Freud'un seminal çalışması geldi, *Rüyaların Yorumlanması.* Her ne kadar berrak rüyaya sadece birkaç geçiş referansı içeriyorsa (ve bunlar sadece daha sonraki baskılarda bile olsa), hem kamu hem de bilimsel çevrelerde rüya çalışmasının önemine dair silinmez bir izlenim bıraktı. Kitap, hayallerin faydalı olma olasılığını ve onları anlamak ve farkında olmak için önerilen bir şeydi.

Freud, berrak rüya fenomeni ile o kadar ilgiliydi ki bildirildi ki the Marquis d'Hervey de Saint Denys ' *Düşler ve Onlara Nasıl Rehberlik Edilir,* ama bunu başaramadı.[9] Berrak rüya görme yolunun, kitabı edinmeyi başardığını ve hatta belki de kendini berrak bir rüya için eğitmiş olduğunu hayal edin. Freud'un çalışmalarının çoğunun kişisel deneyime dayandırılmasıyla, berrak rüya görmeyi uygulasaydı, halkın 60 yıldan daha uzun bir süre önce bu fenomenin farkına varacağını ve belki de bunu uygulamaya teşvik edileceğini varsayabiliriz.

Daha sonra, 4. Bölümde çalıştığımız Freud'un bir kerelik öğrencisi Carl Jung geldi. Jung, Freud'un sadece rüya dünyasının yüzeyini çizdiğini hissetti: Freud'un hayallerdeki cinsel sembolizmin olduğuna inanmaya başladı. böyle bir vurgu - genellikle daha derin, cinsel olmayan, manevi anlamları ve psişik işlevleri gizlemekteydi. Gibi

Jung'un daha önce öğrendik ki arketiplerin ve kolektif bilinçaltının fikirlerini tanıttı, bu da şeffaf rüya görmenin bir ev bulacağı tüm kişilerarası rüya çalışmasının temelini oluşturacaktı.

Yirminci yüzyılın başlarında, Batı'nın rüyalar, oryantalizm ve ezoterik düşünceye ilgisi ile artan artan bir merak dalgası, okültist ve ezoterik yazarlar tarafından yapılan bir dizi çalışmanın ve kişisel düşlemlerin yayınlanmasına yol açtı. Bu yayınların birçoğu bugün tekrar ziyaret edilmekte ve yeniden yayınlanmaktadır. Mümkünse bunları araştırmanızı tavsiye ederim.

bilimsel izleyiciler

Rüya çalışmasında ilk büyük bilimsel ilerleme 1924'te, insan beynindeki elektriksel aktiviteyi hastanın kafa derisine temas eden elektrot sensörleri aracılığıyla kaydedebilen bir kafatası kapağının icadı ile geldi. Bu cihaz elektroensefalografi veya EEG olarak bilinen beyin dalgası aktivitesinin bir kaydını toplayacaktır. Uykuyla ilgili sonraki tüm araştırmalar için ana kayayı sağlayan uykudaki beynin bu EEG kayıtları ve hatta berrak rüya görmenin kurgu değil, bilim gerçeği olduğuna dair son kanıtlardı.

Daha sonra, 1953'te, DNA'nın yapısı çözülürken, Chicago Üniversitesi'nde Eugene Aserinsky adında bir yüksek lisans öğrencisi REM uykusunun varlığını keşfetti ve doğruladığında, uyku ve rüya yapısının da çözülmesi sağlandı.

Önceki birkaç yıldır Aserinsky hem kişisel hem de akademik

hayat. Uyku bilimi, bilim topluluğunun çoğu tarafından ilgisizce görüntülendi ve bu nedenle araştırma projesi için fon çekemedi. Parasız uykusuz geek, terk edilmiş bir EEG makinesini bulup tamir etti ve sekiz yaşındaki oğlu üzerinde çalışmalar yapmaya başladı.[10] (tatlıları ödeme olarak kimin kabul edeceğini bulabileceği tek gönüllü).

Genç Armand Aserinsky EEG makinesine bağlandı ve sonunda babası beyin komşu bir odadan beyin aktivitesini izlerken uykuya daldı. İlk 70 dakika boyunca Armand'ın beyni çok fazla bir şey yapmıyordu, ama yakında uyanık bir beyninkine benzer bir aktivasyon göstermeye başladı. Beyninin aktif hale gelmesiyle, çocuğun gözleri kısa sürede hızlı göz hareketi olarak bilinen bir fenomen olan kapaklarının altında seğirmeye başladı. Aserinsky, REM rüya uykusunu yeni keşfetmişti.

REM uykusu, beynin hayallerimizi yaratmakla aktif olarak meşgul olduğu uyku aşamasıdır, vücut ise onları harekete geçirmemizi engellemek için kas felci haline getirilir. REM uykusu sırasında, beyin açıkken vücut kapatılır ve ana prensibi rüya görme deneyimiyle doğrudan ilişkisidir.

REM uykusunun keşfinin rüyaların bilimsel keşfi ve doğrulanmasında bu kadar etkili olmasının nedeni, rüya gören uyku yaşayanların öznel raporları ile nörolojik ve optik aktivitenin objektif ölçümleri arasında ilk doğrulanmış bağlantıyı sağlamasıdır. Son olarak, rüyaların nesnel olarak ölçülebildiği ve öznel olarak tanımlanabileceği kanıtlandı -

20 yıl sonra aklı başında rüya görmenin ispatlanması görevine uygulanacak.

Eugene Aserinsky ne olacak? Tuhaf bir şekilde, şimdiye kadar alev aldığı izlerden aşağı inmeye devam etmek yerine, elektrik akımlarının somon üzerindeki etkilerini incelemek için Chicago Üniversitesi'nden ayrılmayı seçti.[11] Tuhaf, değil mi? (Umarım bir gerçeklik kontrolü yapıyorsun.)

Birkaç yıl sonra, 1959'da berrak rüya görmeye yönelik ilk bilimsel çalışmalar başladı. ABD'li psikiyatrist Nathan Rapport'un 1940'lardaki olumlu bir raporu, Almanya'daki Goethe Üniversitesi'ndeki araştırmacılara, insanlara nasıl rüya göreceklerini öğrettikleri ve daha sonra rüya gördüklerinde ve berrak olduklarını gözlemledikleri bir çalışma yürütmeleri için ilham verdi.[12]

Bu çalışma bilimsel kuruluş tarafından hemen hemen göz ardı edildi ve 1970'lerin ortalarına kadar berrak rüya hala çoğu bilim adamı tarafından atılmıştı. Geçerliliğini destekleyecek güvenilir bir verisi olmayan bir 'paradoksal imkansızlık' olduğuna inanıyorlardı. Ancak, Celia Green'in 1968 yayınını takiben *Lucid Düşler (* Uygulamanın ilk bilimsel çalışmalarından biri) ve daha sonra Patricia Garfield'ın popüler *Yaratıcı Rüya* 1974'te, temel taşları 1975'te inanılmaz bir şey olduğunda o özel güne döşenmeye başlamıştı:

berrak rüya

bilimsel olarak doğrulandı.

tekne üniversitesi columbus

Bazı bilimsel çevrelerde, bilime kadar *kanıtlıyor* bir şeyin varlığı, basitçe *değil* var olmak. Bu muhtemelen bazı insanların Amerika'ya karşı sahip olduğu tavırla aynıydı

Columbus onları 'keşfetmeden' ve binlerce zengin tarihle bir kıtayı aniden 'var' hale getirmeden önce.

Aynı zamanda berrak rüya ile oldu. Binlerce yıllık belgelenmiş deneyim ve araştırmasına adanmış bütün bir Tibet Budizmi fakültesi, bilim kendi şartlarında aklı başında rüya görmeyi kanıtlayana kadar 'yok' olarak reddedildi. 1970'lerin ortalarına kadar, pek çoğu denemişti ama hiçbiri bilimsel kuruluşu bir rüyada bilinçli olmanın gerçek olduğuna ikna etmeyi başaramamıştı. Bu, İngiltere'deki Hull Üniversitesi'ndeki bir adam, gerçekte bildiklerini ampirik olarak kanıtlamaya başlayana kadar idi.

Adam Dr Keith Hearne adında bir psikologdu. Son zamanlarda, orijinal yalan makinesi kayıtlarını görmek ve imkansız olduğunu kanıtladığı 1975'te o yağmurlu bahar sabahında neler olduğunu tam olarak duymak için Londra'daki Bilim Müzesi'nde Hearne ile bir araya geldim.

Hearne'den deneyi nasıl kurduğunu tam olarak açıklamasını isteyerek başladım - bu sırada, konu (Alan Worsley adlı bir adam) hala uykudayken ve bağlanmışken, bir şekilde berrak rüya durumundan uyku laboratuvarına bir sinyal göndermesi gerekiyordu. tüm izleme ekipmanları.

`` Görüyorsunuz, '' başladı, 'konunun küçük parmağındaki mikro anahtarları ve farkındalığını rüyadan iletmek için kullanabileceğimiz diğer her şeyi denedim, ama hiçbiri verimli bir şekilde çalışmadı.

Sonra düşündüm ki, *Ah! Hızlı göz hareketi uykusu; gözler vücudun geri kalanını etkileyen felç mekanizması tarafından engellenmez, bu yüzden belki*

beni gözlerinden mi? Worsley'e, “Berrak bir rüya gördüğünüzde, laboratuarda benimle iletişim kurmanın bir yolu olarak gözlerinizi ardışık hareketlerle sağa ve sola hareket ettirin.” Dedim.

'Bir çeşit optik Mors kodu mu?' Dedim. "Evet, eğer istersen," diye yanıtladı Hearne.

`` Peki sinyalleri ilk ne zaman aldın? '' Diye sordum.

`` Aslında neredeyse özledim, '' dedi Hearne. `` Geçen hafta Worsley bütün gece boyunca bağlanmıştı ve her REM dönemine girdiğinde, orada oturdum, gözlerini dikti, yalan makinesine baktım ve okumaları izledim. Bütün gece berrak rüyalar olmadan gitti, bu yüzden sabah 8'de tüm ekipmanı kapattım ve toplanmaya başladım. Sonra, beş dakika sonra, aşağıdan aradığını duydum: “Sadece berrak bir rüya gördüm, anladın mı?” Hayır! Beş dakika kaçırmıştım! Şükürler olsun ki testi önümüzdeki hafta tekrarladık. '

`` Yani bir hafta sonra aynı deneyi yaptın mı? '' Diye sordum.

`` Evet, o zaman hepsi bir araya geldi. Sadece sabah 8'de gitti ve aniden göz hareket sinyallerinin geldiği bir REM döneminde, hala uykudayken EOG (göz hareket kayıtları) üzerinde farklı desenler vardı. '

“Bu adam tamamen uyuyordu, dış dünyaya karşı bilinçsizdi ve sonra aniden rüyasında bilinçli hale geldi ve düşünecek kadar farkındaydı, *Laboratuarda Keith ile iletişim kurmak için göz sinyallerini yapsam iyi olur.* ' Diye sordum.

`` Evet, ama aslında sinyallerini vermek zorunda olduğu için biraz rahatsız oldu çünkü berrak rüyasının tadını çıkarmakla daha çok ilgileniyordu! Sanırım tarihin yapıldığından çok daha farkındaydım. '

'Bu göz sinyallerinin ilk geldiğini gördüğünüzde nasıldı?' Diye sordum.

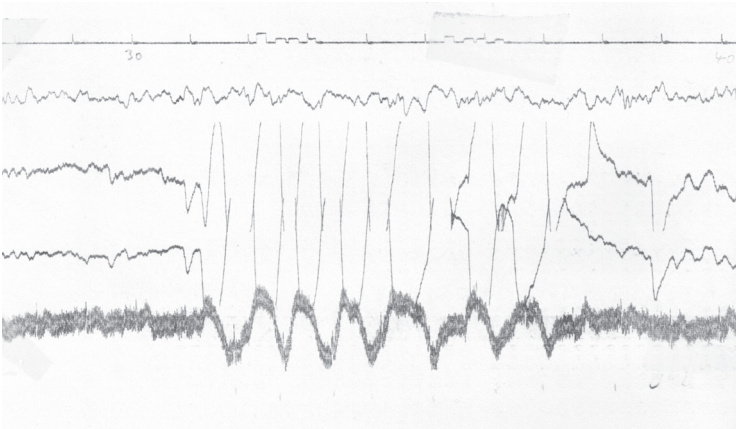
Hearne bu konuda kendi gözlerini yaktı. 'Harikaydı! Ben bunalmıştım. Hatta başka bir dünyadan, hatta başka bir evrenden sinyal almak gibiydi. Aslında 12 Nisan 1975'te oldu ve ilginç bir şekilde 12 Nisan 1961'de NASA uzayda bir adamdan ilk mesajları aldı. NASA'daki adamlar gibi hissettim, ancak ilk mesajları *iç* Uzay!'

Hearne'nin heyecanı, `` NASA kontrol odalarını filmlerde nasıl gördüğünüzü biliyorsunuz ve hepsi birbirlerine yüksek beşlik veriyor ve birbirlerini tebrik ediyor musunuz? Çak bir beşlik kimsem yoktu! Bilimsel olarak kanıtlanmış berrak bir rüya gördüm ve beşlikten daha fazla kimseye sahip değildim… '

'Oh hayır, şimdi bana bir beşlik ver adamım!' Ben araya girdim. 'Kırk yıl çok geç ama yine de…' Tuhaf bir beşlik paylaştık.

`` Bunu 40 yıl önce yapabilirdim, Charlie! '' Dedi Hearne.

'Teşekkür ederim. Bilirsiniz, bu yalan kayıtlarını görmek beni şimdi bile oldukça duygusal kılıyor. Bunu yaptığımızı hatırlamak için kanıtladık, paradoksu kanıtladık… 'Arkamızda bir Perspex kutusunda sergilenen orijinal yalan makinesi okumalarını işaret etti.



Berrak bir rüyada bir insandan kaydedilen ilk oküler sinyaller:
Yukarıdaki iki merkez bant sol ve sağ gözlerin hareket kayıtlarını gösterir. Göz hareket sinyallerinin gergin, kısa dalgalara kıyasla ne kadar kesin olduğunu açıkça görebiliriz

onlardan önce ve sonra gelen hızlı göz hareketinin

`` Çak bir beşlik için teşekkürler Charlie, bunu yaptığına sevindim. Bunu kitabınıza da koyabilirsiniz. '

'Yani sonuçları aldınız, ama sonra ne oldu?' Devam ettim.

`` Büyük bir şey keşfedeceğimi biliyordum, bu yüzden dünyanın dört bir yanındaki tüm uyku laboratuvarlarına yazdım - aralarında Chicago ve Stanford - ve sonra bulgularımı Hull Üniversitesi'nde bir konferansta verdikten sonra devam etmek için Liverpool'a taşındım çalışmalarım.'

Sonra Hearne'a sordum: Kırkıncı yaklaşırken
keşfinizin yıldönümü, sizce hayalperestlerin dünyaya büyük katkıları nelerdir? '

“Bu bir şey için yeni bir rekreasyon şekli ve size hiçbir maliyeti yok,” diye yanıtladı. İnsanlara gerçeği keşfetmenin yeni yollarını gösteriyor ve insanlara özgürlük veriyor. Biliyor musun, hapishanede ömür boyu hizmet veren insanlar için hep üzüldüm. İnsanları ömür boyu kilitli tutma fikri beni korkutuyor. Bence berrak rüya görme özgürlüğü deneyimlemelerine yardımcı olabilir - ve pişmanlıkları geçmişlerinden de entegre etmelerine yardımcı olabilir. '

Dr Keith Hearne'nin çalışmaları hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.keithhearne.com adresini ziyaret edin.

Biz yürürken, Bilim Müzesi'nin koridorlarını talan eden okul ordularını kaçarken, Dr Hearne'e baktım ve onun da geçmişinden pişman olabileceğini fark ettim. Görüyorsunuz, keşfinin hikayesi o kadar basit değil. Birçok harika hikayede olduğu gibi, genellikle başka bir sürüm var.

Diğer sürüm

Hearne, İngiltere'de aklı başında rüya görmenin bilimsel olarak doğrulanmasına öncülük ederken, Stephen LaBerge adlı genç bir Amerikalı bilim adamı, Kaliforniya'daki psikofizyoloji doktorası üzerinde çalışmaya başlamıştı. Stanford Üniversitesi'nde çalışan LaBerge, tarihte ilk kez düşündüğü şey için berrak rüya görmenin varlığını kanıtlamaya başladı.

Hearne 1977 yılında davranış bilimleri konferansına bir bildiri göndermiş ve bir yıl sonra doktora tezini yayınlamış olmasına rağmen, 'bilimsel kuruluş sonuçlarını kabul etmeye direndi'.[13] Bu, bulgularının hiçbir zaman geniş çapta dolaşımda olmadığı, hakemli bir şekilde gözden geçirildiği veya

Atlantik boyunca yayıldı, bu yüzden LaBerge nihayet benzer yöntemleri kullanarak benzer sonuçlar elde ettiğinde, doğal olarak yeni zemini kırdığına inanıyordu.

LaBerge'in Hearne'ın sonuçlarını bugün bilip bilmediği, pek çok kişi tarafından önemsiz olarak görünse de, LaBerge teknikleri icat eden, konu hakkında birden fazla kitap yazan ve dünya çapında berrak rüya için poster çocuğu haline gelen adam oldu. Ayrıca, ilk olarak REM uyku durumunda kendini tanımanın mümkün olduğunu ampirik olarak gösteren LaBerge idi.[13] EEG'yi kullanırken Hearne sadece rüya durumundan farkındalığı bildirmenin mümkün olduğunu gösterdi.

Dolayısıyla, Hearne'nin çığır açan araştırmaları, LaBerge'in son otuz yıl boyunca yorulmak bilmeyen çalışmaları olmadan, hem kamusal hem de bilimsel alanlarda gözden geçirilmemiz gerekse de, berrak rüya gerçek olamayacak kadar 'woo woo' olarak görülebilir. Şahsen, hem Hearne'nin hem de LaBerge'nin kendilerinden önce gelen devlerin omuzlarında duran parlak adamlar olduğunu düşünüyorum - ve her biri birbirleriyle bu kadar uzun süredir göz ardı edilen bir olasılık alanına girdi.

Bölüm 6

Lucid dünyada rüya görüyor - sangomlar, şamanlar ve berrak lamalar

N-Bu yanı keşfetiğimiz için, dünyanın kesiştiğinde bulunan zengin berrak rüya uygulamalarından birkaçı.

dünyanın çatısında hayal etmek

Gençlerimin sonunda, Akong Rinpoche adlı Tibet Lama'sına sığınarak resmen bir Budist oldum. [1]

Meditasyon çekilmelerine başladıktan sonra insanların 'rüya yoga' terimini kullandıklarını duymaya başladım. Böyle bir durumda bir keşiş, Tibet Budizmi'nde bulunan ve özünde berraklık eğitimi olan bir dizi rüya, uyku ve vücut dışı deneyim uygulamalarına verilen adın nasıl olduğunu açıklıyordu.

Keşiş bana rüya yoganın berrak rüyada meditasyon yapmak, ölmek ve ölmek için eğitmek ve hatta uyanık gerçekliğin doğası hakkında bilgi edinmek için nasıl kullanıldığını anlattı. Yogilere meditasyon yaptık

bilinçlerini saf alemlere çıkarmak için berrak rüya halini kullanarak bilinçli olarak ve lamalara girer. Ben karıştırıldım.

Konuyla ilgili kitapları yutmaya başladım ve bizi 'afterdeath bardo'ya hazırlamak için **berrak rüya eğitiminin nasıl kullanıldığını öğrendim**[2] **devlet - zihnimiz ölüm noktasında** vücuttan ayrıldıktan sonra girdiğimiz rüya gibi halüsinasyon deneyimi. Görünüşe göre, gerçekten aklı başında rüya görmeyi başarabilirsek, o zaman ölüm noktasında rüya gibi 'ölüm sonrası bardo' içinde aklı başında olabilir, aklın doğasını tanıyabilir ve tam manevi aydınlanmaya ulaşabiliriz. Tibet Budizmi içinde rüya gören rüya çok ciddiye alınır.

Bu konuda Lama Yeshe Rinpoche adlı bir Tibet rüyası ustası olan öğretmenimden bu konuyla ilgili daha fazla şey duyalım. Abbot olarak yaşadığı İskoçya'daki Samye Ling Manastırı'nda Rinpoche ile röportaj yaptım ve ona Tibet Budizmi'nde rüya yoga oynadığı rolü sorarak başladım.

“Rüya yoga soyumuz için önemli bir uygulamadır” dedi. Geleneğimizde, en derin uygulamalardan biri olarak görülen Naropa'nın Altı Yogas'ı olarak adlandırılan bir şeyimiz var. Bu Altı Yogas'tan biri rüya yoga.

'Rüya yogada, rüyayı tanımamıza ve berraklaşmamıza yardımcı olacak uygulamaları öğreniriz. Rüyada berraklaştığımızda her şey mümkündür, bu yüzden farklı gezegenlere seyahat etmeyi öğrenebiliriz, bir şeyi bin ve bin şeyi birliğe gösterebiliriz. '

Sonra ona ölüm ve berrak rüya arasındaki ilişkiyi sordum.

'Ölüm ve rüya, hepsi aynı, sadece farklı yorumlar. Düşlerde sabitlenmiş berraklığa ulaştığımızda, ölüm geldiğinde de ölüm bardo'yu bir rüya olarak görebiliriz. Bu, ölüm korkusuzluğuna yol açar, çünkü ölüm çetesini tanıyabildiğimizi ve tam uyanış sağlayabildiğimizi biliyoruz. '

`` Bugünlerde berrak rüya görmeye neden bu kadar çok ilgi olduğunu düşünüyorsun Rinpoche? '' Diye sordum.

Batı artık bu uygulamalara hazır çünkü bu modern zamanlarda herkes kendileriyle çok ilgileniyor
- “Ben” ile - ve bu her şeyin çok sağlam ve gerçek görünmesini sağlar. Fakat berrak rüyada “ben” duygusu daha az katı, daha az gerçektir.

Çünkü berrak rüyada her şeysin; hepsi zihin mi? ' Ben araya girdim.

'Evet! Elbette! Bu yüzden berrak rüya, “Ben” in sağlamlaşmasından kurtulmamıza yardımcı olur. Ve eğer “Ben” yoksa, o zaman acı olmaz, çünkü acı çekecek bir “ben” yoktur. Lucid rüya görüyor bizi minderler - bize öz eksikliğini gösterir ve rüya günlük yaşamı için pratik yapmamıza yardımcı olacak bir güvenlik ağı gibi davranır.

Berrak rüya yoluyla günlük hayatımızın bir rüya gibi, daha uzun bir rüya gibi ama yine de bir rüya olduğunu görmeye geldik. Gerçek bir gerçeklik yok. Bunu bilersek, günlük hayatımız çok daha az sağlam hale gelir ve her şeyin özünün, tıpkı bir rüya gibi koşulsuz şefkatin saf doğasına dayandığını görürüz. '

Lama Yeshe Rinpoche ve Kagyu Samye Ling Manastırı hakkında daha fazla bilgi için www.samyeling.org adresini ziyaret edin.

Tuhaf ama gerçek

Tibet Budizmi'nin bazı okullarında, uyku boyunca berrak farkındalığı korumanın bir yolu olarak bütün gece meditasyon duruşunda dik oturmak tavsiye edilir. Bu biraz aşırı görünüyorsa, netliği korumak için normalden daha yüksek bir yastık denemek isteyebilirsiniz.

toltec-mexihca geleneği

Tibet Budizmi dışında, en kişisel deneyimim olan diğer eski rüya soy Toltec-Mexihca geleneğidir. Yazarken, arkadaşım ve öğretmenim Sergio Magaña ile Lucid Dreaming World Tour'un yarısındayım. Sergio'nun yazarı *Toltec Sırrı,* 2013'te Toltec-Mexihca geleneğinin korunması için UNESCO temsilcisi seçildi.

Sergio'nun beynini rüya çalışması geleneğinin kökenleri hakkında seçtim ve bana söyledi: 'Toltec-Mexihca geleneğindeki rüya uygulamalarının nereden geldiğini açıklamak için iki versiyon var. Sözlü gelenek, Teotihuacan adında bir yerde yaşayan “ayın halesi halkı” adında bir grup hayalperest olduğunu söylüyor

50.000 yıl önce ve ilk hayalperestler olduklarını. Bu insanlar denilen şeyden iki farklı soy yarattı *nahualism:* Meksika'nın eski rüya bilgisi. '

Soylardan biri, halüsinojenik peyote gibi bitkileri, farkındalıklarını açmak için spesifik olarak kullanacak olan Mexihca'nın (ayın insanları)

yılanın ruhunu rüyalara davet etmek için bir yılanın toz halindeki vücudunu yutmak gibi şamanik formüller. Diğer soy, evrenin matematiğine ve ritüel dansların kullanımına dayanan nefes çalışma tekniklerine daha fazla odaklanan Toltec'inkiydi. Bu iki soydan geçen bin yıllık modern Toltec ve Mexihca kültürleri isimlerini aldı. '

Peki ya diğer versiyon? Diye sordum Sergio.

'Diğer versiyon ve daha resmi olanı eklemeliyim ki, chichimecas adlı bir göçebe grubun, ABD ve Meksika'da yaşayan uyanık ve uyuyan "çift güç insanları",

4000 yıl önce. Ancak bu rüya uygulamaları neredeyse tükenmiştir. Bütün Meksika'da sadece onlar hakkında çok şey bilen dört kişi buldum. Çünkü son Aztek hükümdarından hazineleri gizlemek için bir emir vardı - İspanyollar bunun altın olduğunu düşündü, ama aslında rüya uygulamalarının bilgisi idi. Daha sonra, altıncı güneşin doğuşuyla bu hazinelerin geri döneceği kehanet edildi. Altıncı güneşin zamanı 2012'de başladı, şimdi bu eski uygulamaları bir kez daha ortaya çıkarma zamanı. '

Sergio'ya bu uygulamalarla nasıl ilk temas kurduğunu sordum. Dadı benim aslında rüya uygulamalarını gerçekten bilen dört kişiden biriydi. Saygın bir şifacının kızıydı ya da *curandero,*

denilen yerli bir grubun *otomíes*. Biraz bilgisi vardı ve bu yüzden hayal dünyasıyla ilk buluşmamdı. Sonra öğretmenlerimi yıllar sonra buldum. '

Sergio, geleneğindeki bazı rüya görme tekniklerini açıklamaya devam etti. Ana teknikler, rüyaları dikmek ve berrak rüyayı teşvik etmek için uykudan önce yaptığımız bazı nefes egzersizleri. Ayrıca daha karmaşık teknikler de var. *chac mool,* bir obsidiyen aynaya bakarken aslında yansımanızı değiştiren nefes çalışmasını içerir.

'Bunu yaparken, hayatınızın hangi yönüyle çalışmak istediğinize bağlı olarak rüya dünyasında nasıl görünmek istediğinizi söyleyebilirsiniz: örneğin şifa veya bolluk veya ne istersen.

Ayrıca rüyalarımızda güneş, ay ve yıldızların ruhunu da arıyoruz. Bundan önce, berraklaşan hayalperestlerin birbirlerinin hayallerinde görünebileceği birçok hayalperest içeren bir dolunay töreni yapardık. '

Sergio'nun çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için, www. sergiomagana.com veya yeni kitabına göz atın, *Toltec Sırrı.*

şamanik berraklık

Dünyanın dört bir yanındaki yerli kabile kültürlerini inceleyen bir gazeteci hakkında harika bir hikaye var. Kendisini çeşitli kabilelerin liderlerine Amerikalı olarak tanıttığında, üç farklı durumda dünyanın üç farklı köşesinden üç farklı kabile lideri ona sordu: 'Sen Amerikalı mısın? Stanley Krippner hakkında ne düşünüyorsunuz? Daha önce bizimle yaşadı. '

Efsanevi sekizgen antropolog ile Zihin Geçitleri Konferansı'nda buluşmaktan onur duydum.

2013 ve o zamandan beri onunla dünyanın dört bir yanından gelen şamanik berrak rüya uygulamaları hakkında konuşma şansı yakaladı.

Krippner bana şamanların gerçekte ne olduğunu söyleyerek başladı: 'Onlar, akranlarının erişemeyeceği yollarla bilgi edinen sosyal yaptırım uygulayıcılarıdır. Bu bilgi, sosyal gruplarını iyileştirmek veya yardım etmek için kullanılır. Berrak rüya bu bilginin bir kaynağıdır. '

'Öyleyse berrak rüya, bazı şamanik geleneklerde merkezi bir rol oynuyor, o zaman?' Diye sordum.

'Brezilya'da konuştuğum bir şaman bana, "rüya gören herkes biraz şamanizme katılıyor" dedi, ancak berrak rüya görmenin şamanik gelenekleri bilmediği halde *merkezi* rolü. Ama elbette, berrak rüyayı merkezi bir odak olarak kullanan bireysel şamanlar vardır. Öğrencilerimden biri tezini, diğer insanların hayallerine girme ve onlara şifa verme yeteneği olan bir "rüya yürüyüşü" olan Rolling Thunder adlı bir Kızılderili tıp adamı üzerine yazdı.

"Ve bildiğiniz gibi, berrak rüya birçok Tibet laması tarafından yetiştiriliyor ve bu gelenek, şamanizmden büyüyen Bon geleneğine geri dönüyor."

Stanley'ye berrak rüya görmenin bazı şamanik uygulayıcılar için neden bu kadar önemli olduğunu sordum.

Lucid rüya görme geleneği bu geleneklerde önemliydi ve hala önemlidir, çünkü rüya görmenin diğer dünyalara açılan bir portal olduğu düşünülmektedir. Eğer kişi hayallerini kontrol edebiliyorsa, bu portala daha doğrudan erişilebilir. Ayrıca pratik faydaları vardır: şaman hangi bitkilerin gerekli olduğunu hayal edebilir

hasta insanları veya yağmur üretmek için hangi ritüelleri yapabileceğini iyileştirmek için. '

“Şamanlar berrak rüya görmeyi, çoğunlukla rekreasyon biçimi olarak kullanıldığı Batı'da olduğundan çok daha pratik bir şekilde kullanıyor gibi görünüyor,” diye belirtmiştim.

“Ah evet, ve karşılaştırmalı dinlerin birçok akademisyeni berrak rüya gören Doğu uygulayıcılarının Batılılar tarafından yakın zamanda kabul edilenlerden çok daha karmaşık ve sofistike prosedürler kullandıklarına dikkat çekiyorlar.”

Son olarak, bitki tıbbının farkındalığını Batı'ya yaymakta çok etkili olan adama, berrak rüya deneyiminin ayahuasca'nın bitki tıbbı deneyimiyle karşılaştırılıp karşılaştırılamayacağını sormaya dayanamadım.

Ayrıca şöyle bilinir *Yage,* ayahuasca iki bitkinin bir karışımıdır

- **ayahuasca asma (*Banisteriopsis caapi)* ve chacruna adlı bir çalı (*Psychotria viridis),* psychedelic** bileşiği dimetiltriptamin (DMT) içerir. Amazon bölgesinin eski tıp soylarının bir parçasını oluşturur.

Her ne kadar bazı antropologlar berrak rüya görmenin gelişiminin hayalperestin gerçek nörolojisini değiştirebilecek bilişsel bir gelişme olduğunu iddia etseler de - bu ayahuasca kullanımına başlamayı andırıyor - ayahuasca deneyimleri ve berrak rüya arasındaki tek doğrudan bağlantı ayahuasca deneyimleri bittikten hemen sonra berrak rüyalar olduğunu iddia ediyorlar. Ama bu anekdot. Bu konuda herhangi bir çalışma yapılmadı. '

Stanley Krippner'in çalışması hakkında daha fazla bilgi için www.stanleykrippner.weebly.com adresini ziyaret edin.

berrak tasavvuf ve İslami rüya çalışması

Sufizm İslam'ın mistik bir yönü veya boyutu[3] Bu, rüya işinin güçlü iplikleri ve içinden geçerek berrak rüya görüyor. İspanyol Sufi İbnü'l-Arabi, "bir kişinin düşüncelerini bir rüyada kontrol etmeyi öğrenmesi gerekir. Bu uyanıklığın eğitimi birey için büyük faydalar sağlayacaktır. '[4] Ayrıca, 'herkes bu yeteneğe ulaşmak için kendini uygulamalı' diyerek insanları aklı başında rüya görmeyi öğrenmeye teşvik etti.

Sufi Order International'ın İngiltere temsilcisi Nigel Hamilton ile geleneğindeki berrak rüya uygulaması hakkında röportaj yaptım ve bana 'Arap Sufi emirlerinin rüyalardan alınan vahiylerden bahsetmesine rağmen, bunların uyanık duruma yol açabileceği gerçeği' dedi. en fazla potansiyele sahip olduğu düşünülen vizyonlar '.

Sufiler ile Hint yogileri arasındaki etkileşim nedeniyle, Sufizm'de orijinal olarak Hint Vedanta geleneğinden gelen bazı berrak rüya uygulamaları olduğunu ekledi. Bunlardan biri, üçüncü göz çakrasındaki bazı Tibet Budist rüyası yoga tekniklerine benzeyen kırmızı bir nokta üzerinde meditasyon içerir. '

1400 yıl önceki kuruluşundan bu yana, sadece tasavvuf değil tüm İslam'ın rüya ile yakın bir ilişkisi var. Hz.Muhammed, hayallerini hem askeri hem de dini konularda tavsiyelerde bulunmak için kullandı ve Kuran'ın çoğu rüyaları aracılığıyla kendisine açıklandı. Kuran'dan bir çizgi bile var.

rüya çalışması 'dünyanın başından beri ana bilimdir'. [5]

Peygamber Efendimiz 'her sabah öğrencilerine hayallerini soracak ve onların yorumlarını sunacaktır'. [6]

İlginç bir şekilde, ünlü İslam namaz çağrısı (*ezan)* yakın öğrencilerinden biri böyle bir şey hayal ettikten ve rüyayı onunla paylaştıktan sonra Muhammed tarafından kuruldu.

İslam'da da 'İstikhara' adı verilen resmileştirilmiş rüya pratiği çerçevesi var. Burada, belirli dualar gün boyunca aranan bir rehberlik rüyasını almanın bir yolu olarak gündeme gelir. [7]

güney afrika khosa

Güney Afrika sangoması John Lockley'i birkaç yıldır tanıyorum ama son zamanlarda ondan Xhosa'nın (yeterince cesursanız K üzerine bir tıklama ile K'ozza telaffuz edilir) rüya iş uygulamalarını aydınlatmasına yardım etmesini istedim. Onun parçası olduğu Güney Afrika.

John bana Xhosa sangoma kültürünün nasıl bir nesilden diğerine aktarılan öğretiler ve uygulamalarla eski bir sözlü gelenek olduğunu söyleyerek başladı.

'Xhosa kabilesi, Güney Afrika'nın en eski sakinleri olarak bilinen Khoisan (Bushmen) halkına bağlı. 1700'lü yıllardan itibaren Xhosa halkı ile evlenen avcı-toplayıcılardı ve Xhosa sangomas'ın birlikte çalıştığı bazı rüya uygulamalarının aslında Khoisan halkından geldiği düşünülüyor. '

John'a bugünlerde Xhosa rüya uygulamalarının ne kadar tanındığını sordum. “Uygulamalar Xhosa sangomları ve çırakları ve diğer soylardan gelen sangomlar arasında iyi biliniyor” dedi. “Şu anda bu yerli rüya uygulamalarını dünya çapında tanıtmaya yardımcı olmaya çalışıyorum. Ancak şu anda Batı dünyasında bu yollarla ilgili çok az farkındalık var gibi görünüyor. '

Ona yerli Afrika rüya işine nasıl girdiğini sorarak devam ettim, özellikle apartheid döneminde beyaz bir Güney Afrikalı olarak büyümüştü.

John, “18 yaşındayken geleneksel sangoma tıbbı adamı olmak için çağrıldığım bir rüya gördüm. `` O rüyada çağrıyı kabul edersem çok hastalanacağım söylendi. Bu hastalık “twaza” veya “arama hastalığı” olarak bilinir ve sangoma girişimleri arasında çok yaygındır.

Benim “twaza” hastalığım gerçekten zayıflatıcıydı. Ateş, gece terlemesi, kaygı ve depresyon vardı. İçimde büyük bir elektrik enerjisi sifonuna yol açtı. Güney Afrika'da bu sinir enerjisi akışına “umbilini” diyoruz. Hint geleneklerindeki kundalini kavramına benzer. '

`` Peki sonra ne oldu? '' Diye sordum.

`` Beyaz bir adam olarak ayrılmış siyah alanlara girmeme izin verilmedi, bu yüzden sangoma öğretmenimi bulamadım. Ama hayallerim yakında bu engeli aşmamı sağladı. Önce beni Zen Budizmine gösterdiler ve Güney Kore'de bir Zen ustasıyla çalışmam için bana yol gösterdiler. Daha sonra 1994'te Mandela'nın başkan olduğu ve apartheid'in sonunda sona erdiği Güney Afrika'ya döndüm. Sangoma öğretmenimi birkaç tane buldum

yıllar sonra rüya deneyimlerimi doğruladı ve bana halkının yollarını öğretti. '

John'a bu 'yolların' tam olarak ne olduğunu sordum.

Esasen hayallerimizi harekete geçiren ve günlük yaşamımızda netlik kazanmamıza yardımcı olan üç ana uygulama var. Bunlar ritim çalışması, şifalı bitkiler ve ataların dualarıdır. Sangoma ritmi belirli bir kalp atışı ritmidir ve "isiguba" adı verilen büyük bir davulda çalınır. Bu ritimle dans ediyoruz.

Daha sonra vücudu hem içeride hem de dışarıda cilde uygulanan yıkama olarak temizlemeye yardımcı olmak için kullanılan şifalı bitkilerin kullanımı var. Genellikle halüsinojenik olmayan bitkiler kullanılır.

Son olarak, dua elbette yol için şarttır. Sangomas atalarına, koruyucu ruhlarına ve uThixo - Büyük Ruh'a dua eder. Belli, ritmik bir şekilde dua ediyorlar, duaların kemiklerinden ve kanlarından yukarı çıkmasına izin veriyorlar. Bütün bunların hayalleriniz üzerinde büyük bir etkisi var. '

John'un dünyadaki çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için www.johnlockley-sangoma.com adresini ziyaret edin.

Bu inanılmaz berrak rüya geleneklerinden esinlenildi mi? Öyleyse, içinde bulunan tek bir geleneğe geri dönelim: uygulamaları yapmak!

araç kutusu 5: IceberG'e erişim

Araç kutularımız hızlı bir şekilde doluyor, bu yüzden şimdi Bölüm 6'da öğrendiğimiz rüya geleneklerinin çoğunda bulunan klasik berrak bir rüya tekniğine bakalım. Bu teknik, bilinçdışı farkındalığın buzdağına doğrudan, bilinçli farkındalığı kaybetmeden erişmemizi sağlıyor.

Bilinçli olarak uykuya dalmak

Birçok insan için bilinçli olarak uykuya dalmak ya da FAC, berrak rüya pratiğinin Kutsal Kâsesi'dir, ancak gerçekten çok önemli değildir. Ustalaşmak uzun zaman alabilse de, yüzlerce insana bu tekniği öğrettim ve birkaç hafta içinde, hatta uygulamanın ilk gecesinde başarılı bir şekilde uyguladıklarını gördüm.

FAC, WILD (uyanık başlatılan berrak rüya) adı verilen iyi bilinen berrak bir rüya tekniğinin unsurlarını, kendi yöntemlerimden birkaçı ve meditatif farkındalık ile birleştirir. Amaç hipnagojik durumdan geçmek ve kararmadan veya bilincini kaybetmeden REM rüya uykusuna girmek. FAC hem inanılmaz derecede basit hem de genellikle inanılmaz derecede zor ve zihninizin bir kısmı farkında kalırken vücudunuzun ve beyninizin uykuya dalmasına izin verir.

Uyku tekniğinizin son birkaç saatinde kısa bir süre uyandıktan sonra, doğrudan hipnagojik durumdan REM rüyasına gireceğiniz zaman bu tekniği uygulamanızı tavsiye ederim. Araç kutusu 2'de öğrendiğimiz gibi, ilk uykuya daldığınızda, ilk rüya döneminize girmeden 80 dakika önce olabilir, ancak kendinizi erken saatlerde uyandırırsanız (ya

doğal olarak veya bir alarmla) ve ardından uykuya daldığınızda yaklaşık 15 dakika içinde rüyaya girersiniz. Bu teknik için rüya durumuna giriş ne kadar doğrudan olursa o kadar iyi olur.

Öğrettiğim FAC tekniğinin üç favori versiyonum var. Her birine ayrı ayrı bakalım.

FAC (bilinçli olarak uykuya dalma) tekniği

Hipnagojik ayrılmaya beş adım

Rüya haline yavaşça girmek için, bir sörfçü gibi olun. Hipnagojik görüntülerde kürek çekin ve rüyaların dalgasına yavaşça 'bırakın'. Zihinsel denge ve farkındalık konusunda iyi bir fikriniz varsa, bu sizin için bir tekniktir!

1. En az dört buçuk saatlik uykudan sonra kendinizi uyandırın ve hayallerinizi yazın. Sonra niyetinizi berraklık kazanmaya, gözlerinizi kapatmaya ve yeniden uykuya dalmanıza izin vermeye ayarlayın.

2. Hipnagojik duruma girerken, zihinsel farkındalığınızı nazikçe hipnagojik görüntülere odaklayın ve sadece katman üzerinde katmanlaşmasına izin vererek onun üzerinde yüzün. Buradaki anahtar, bilinçsizce kararmadan ve rüya haline emilmeden hassas bir uyanıklık sağlamaktır.

3. Ortaya çıkacak hipnagojik görüntülerle meşgul olmayın, ama bunu reddetmeyin. Sadece hayal manzarasına bilinçli olarak düşmeniz için yeterince oluşana kadar orada seyredin. Kendinizi kararırsanız, odaklanmanızı hipnagojik görüntülere geri getirmeye devam edin. Gerçek bir rüya manzarasıyla birleşmeye başlayana kadar katman üzerinde katman oluşturmaya devam edecektir. Bu şahit olmak için harika bir şey.

4. Hayal manzarası katılaştıkça, hafif bir çekme veya öne doğru emilme hissi hissedebilirsiniz. Bu, rüya dalgasının artık tam olarak oluştuğunun bir göstergesidir. Sörf terimleriyle, nokta molasındasınız.

5. Birkaç dakika daha bilinçli kalabiliyorsanız ve dalmaya hazırsanız, kendinizi tam bir berraklıkla rüya dalgasına düştüğünü göreceksiniz.

Vücut ve nefes için beş adım

İyi bir vücut farkındalığınız varsa (belki de dans etmeyi, vücut çalışması ya da yoga yapmayı seviyorsanız), FAC tekniğinin bu versiyonunun sizin için olduğunu görebilirsiniz. Siz uykuya sürüklenirken ve rüyaya net bir şekilde girerken farkındalığınızı vücudunuzdan taramayı içerir.

1. En az dört buçuk saatlik uykudan bir süre sonra kendinizi uyandırın ve hayallerinizi yazın. Nezaket kazanmak niyetinizi belirleyin, gözlerinizi kapatın ve tekrar uykuya dalmanıza izin verin.

2. Hipnagojik olana girerken, zihinsel farkındalığınızı vücudunuzdaki duyumlara ve içinden akan nefese hafifçe odaklayın. Hipnagojik görüntüler hala ortaya çıkacaktır, ancak hipnagojik bırakma tekniğinde olduğu gibi, bu kez vücudunuzdaki hislere odaklanın. Kendinizi kararırsanız, odağınızı vücudun ve nefesin hislerine geri getirmeye devam edin.

3. Bedeninizi sistematik olarak taramanın bunun için iyi sonuç verdiğini görebilirsiniz. Alternatif olarak, bedensel duyumların ortaya çıktıkça dikkatinizi çekmesine izin vermeyi seçebilirsiniz. Vücudunuzun yataktaki temas noktalarının farkında olmak da iyi çalışır.

4. Bir noktada REM uykusuna eşlik eden vücut felci hissedebilirsiniz. Böyle bir şey olduğunda korkmanıza gerek yok, bu sadece rüyanın girişinde olduğunuz anlamına gelir.

5. Vücudunuzu taradıktan veya dikkatinizin belirli duyumların farkında olmasına izin verdikten sonra, uzayda olduğu gibi tüm vücudunuzun farkında olun. Tüm bedeninizi farkındalığınızın içinde tutun ve rüya hipnagojik olandan oluştuğunda ve buna net bir şekilde girdiğinizde zihninizin berrak kalmasına izin verin

Uyku sayımı için beş adım

Tekniğin bu versiyonu özellikle meditatif değildir ve çok fazla vücut farkındalığı gerektirmez, ancak rüyada aşağı inerken yansıtıcı bir farkındalık duygusu sürdürme yeteneği gerektirir. Uyanıklıktan rüyaya geçişte saymayı tekrarlanan bir soru (veya yansıma) ile birleştirerek farkındalığınızı akıcı bir şekilde koruyabilirsiniz.

1. En az dört buçuk saatlik uykudan bir süre sonra, tamamen uyan ve hayallerini yaz. Nezaket kazanmak niyetinizi belirleyin, gözlerinizi kapatın ve tekrar uykuya dalmanıza izin verin.

2. Hipnagojik olana girerken, kendinizi rüya görmeye başlarken sürekli olarak bilinç durumunuzu sorgulayın. Örneğin:
Bir: Hayal mi kuruyorum? İki: Hayal mi kuruyorum? ve bunun gibi. Kullanmayı tercih ederim:
Bir: Berrak mıyım? İki: Berrak mıyım? ama sizin için doğru olan her şeyi kullanın.

3. İlk birkaç dakika boyunca sorunun cevabı muhtemelen *Hayır, hala uyanığım!* ama 20'li yaşlara girdiğinizde, muhtemelen *Şimdi hipnagojik durumdayım.*

4. Karartmadan otuzlu, kırklı hatta elli yaşına basarsanız, cevap olabilir *Neredeyse! Hipnagojik katılaşmaya başlıyor!* Sayınızı çift rakamlarla sınırlayın - 100'ün üzerine çıkmaya başladığınızda işaretinizi aşmış olabilirsiniz ve o zamana kadar çok uyanık olabilirsiniz.

5. Nihai amaç, 'Hayal kuruyor muyum?' gibi bir şeyle *Altmış bir: Hayal mi kuruyorum? Bekle... evet, rüya görüyorum! Berrakım!* rüyada kendinizi tamamen bilinçli bulduğunuz için.

çoklu uyandırma tekniği

Tibet Budist geleneğinde, geceleri bir kez uyuyakaldığımızda ve sabahları bir kez uyanırsak, kendimize sadece bilinçli olarak uykuya dalmak için bir fırsat veriyoruz - hayallerimizi hatırlamak için bir fırsat ve berrakla meşgul olma fırsatı rüya teknikleri. Ama eğer kendimizi uyandırıp bir gecede üç kez tekrar uyuyabilirsek, potansiyel başarı oranımızı üç katına çıkarırız! Bu fikir çoklu uyandırma tekniğinin temelini oluşturur.

İlk dört buçuk saat uyku, derin, onarıcı uykumuzun çoğunu aldığımız zamandır, bu yüzden bunları kesintiye uğratmayız, ancak hatırlayacağınız gibi ikinci birkaç saat, daha uzun rüya dönemlerine başladığımız zamandır. , uyku döngümüzün son iki saati rüya için en önemli zaman.

Ve endişelenmeyin, uyandırma işlemlerini 90 dakikalık uyku döngülerimize denk gelecek şekilde zamanlarsak, ertesi gün daha az dinlenmeyeceğiz.

Ben koşmak berrak rüya çekilme üzerinde genellikle 10:30 pm yatmadan sonra 3.30, 05:00, 06:30 ve 8 am uyanma yapmak. Her gece dokuz saatlik bir manevi pijama partisi gibi!

İşte böyle yapılır. Alarmınızı, en az dört buçuk saat uyuduktan sonra uyanacak şekilde ayarlayın ve ardından bir kez

hayallerinizi beş ila on dakika boyunca yazdınız, 90 dakika sonra alarmınızı sıfırladınız ve seçtiğiniz berrak rüya tekniğini uygulayarak uykuya daldınız. Gerektiği kadar tekrarlayın.

rüyada kalmak

Şimdi çalışmak için tekniklerle dolu beş araç kutusuna sahip olduğunuza göre, çok yakında berrak rüyalar görmeye başlayacaksınız (eğer henüz yapmadıysanız, bu yüzden şimdi dikkatimizi bir kez berrak rüya durumunda nasıl kalacağınıza çevirelim) oraya varıyoruz.

Bölüm 1'de bahsettiğim gibi, acemi hayalperestler için en yaygın berrak rüya şu şekilde gider: rüya görüyorlar, rüya gördüklerinden tamamen habersizler ve sonra aniden garip bir şey olduğunu düşünüyorlar ve *Bekle, bu bir rüya! Berrak rüya görüyorum! Aman Tanrım! Bu böyledir…*

Ve sonra kendilerini her şeyin sırf heyecanıyla uyandırıyorlar. Heyecan ve huşu en sevdiğim duygulardan ikisidir, ancak birkaç saniyeden fazla açık kalmak istiyorsak, onları nasıl kontrol altında tutacağımızı öğrenmemiz gerekir. Bana bunun nasıl yapılacağını öğreten adam berrak rüya görme konusunda önde gelen yetkililerden biri - Robert Waggoner

- bu yüzden sizlere de nasıl serin kalabileceğini öğretebilmesinin harika olacağını düşündüm.

> Profesyonellerden ipuçları: Robert Waggoner ile sakin olun ve devam edin
>
> Sen yaptın! Açıkça farkına vardın. İnanılmaz bir şekilde, bir rüya olarak bilerek bir rüyada duruyorsunuz (veya yüzüyorsunuz veya havada süzülüyorsunuz). Bu inanılmaz bir duygu.

Bununla birlikte, önemli bir unsur, berrak maceranızdaki fişi çekebilir ve hızla ortadan kaybolabilir - *duygularınız*.
Neredeyse her berrak hayalperest, çok fazla duygusal yoğunluğun sizi berrak rüyadan çıkaracağını öğrenir. Muhtemelen berraklaştığınız anda fark etmeniz gereken ilk şey şudur: sakin olun ve devam edin.

Duygusal yoğunluk miktarı berrak hayalperestten berrak hayalpereste değişir. Berrak ejeksiyon düğmesini tetiklemeden önce kendinizi şaşırtıcı bir sevinç, öfori ve neşe ile başa çıkabilirsiniz. Yine de bir noktada, berrak bir rüyada hissedebileceğiniz duygu miktarı için sınırların var olduğunu keşfedeceksiniz.

C Ne yapalım? Gerçekten çok kolay. Atölyelerimde,

Duyguların seviyesini izlemek için berrak hayalperestler başlatmak. Çok heyecanlı görünüyorsanız, aşağıdaki uygulamalardan birini veya daha fazlasını yapın:

C Zihinsel olarak kendinize *sakin ol, sakin ol, sakin ol.* Bu basit öneri, duygu düzeyinde derhal bir azalmaya neden olabilir.

C Duygularınızı artıran herhangi bir şeyden uzak durun. Eğer sen

Brad Pitt ve Angelina Jolie'yi rahatça görün, duygularınızın artmasına izin vermeyin! Bunun yerine yere veya ayaklarınıza bakın. Heyecan verici sahneden uzak durmak genellikle duygularınızı önemli ölçüde azaltacaktır. Tabii ki, sakinleştikten sonra, imzalarını alabilir, güzel ve berrak bir rüya sohbeti yapabilir ve onları rüya manzarası etrafında berrak bir uçuşa götürebilirsiniz.

C Son olarak, azaltmak için ellerinize birkaç saniye bakabilirsiniz. duygu ve farkındalığınızı merkezleyin. Bu uygulamayı kitapta Carlos Castaneda'dan öğrendim *Ixtlan'a yolculuk.*

Sadece ellerime bakmak bana yardımcı olmakla kalmadı, aynı zamanda daha düşünceli berrak rüya için odak ve enerjimi de canlandırdı.

C İşte burada. Yapabileceğiniz üç pratik teknik

duygularınızın kritik bir aşamaya geldiğini fark ettiğinizde berrak rüyanızı uzatmak için kullanın. Eğer berrak rüyanızdaki üçünü de hatırlayamıyorsanız, o zaman bu çok basit amacı hatırlamaya çalışın: 'sakin olun ve devam edin'. Bunu göz önünde bulundurarak, iyi olacaksın.

Robert Waggoner beğeni toplayan kitabın yazarıdır *Lucid Dreaming: İçsel Benliğin Kapısı* ve derginin ortak editörü *Lucid Dreaming Deneyimi.* Uluslararası Hayal Araştırmaları Derneği'nin eski başkanı ve hayatının tutkusu, berrak rüyası hakkında dünya çapında atölyeler yürütüyor.

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C FAC tekniğinin ustalaşması biraz zaman alabilir, bu nedenle

bir sonrakine geçmeden önce her bir çeşidi ile kendinize iyi bir gece geçirin.

C Hipnagojik bırakma tekniği temel olarak

gün içinde bazı farkındalık meditasyon egzersizleri yaparak başarı şansınızı artırmak isteyebilirsiniz.

C Çoklu uyandırma tekniğini yapacaksanız

gece boyunca ilerlerken alarmınızı ayarladığınızdan emin olun, böylece her oturum arasında tam 90 dakikalık süreleri koruyabilirsiniz.

C Alarmınız gecenizin bir özelliği haline gelecek.

Eğer bu uygulamaları yapmak istiyorsanız zaman etkinliği

ve sizi yumuşak ve yavaş bir şekilde uyandıracak yatıştırıcı bir alarm sesi yakalayın.

C Hayal günlüğüne ve gerçeğe ayak uydurmayı unutmayın

gündüzleri kontrol etmenin yanı sıra, belirli gecelerde gece tekniklerinin hangi program için yapılacağını programlamak.

Bölüm 7

kendini berrak yemek

Birşüzüyeden fazla berrak rüya şarbatlığanın en iyinin rüya pratiğimizi nasıl kutsayabileceğini keşfetmek için biraz zaman ayıralım.

rüya vitaminleri, mineralleri ve gıda maddeleri

Size berrak rüyalar verdiğini iddia eden birçok yapay kimyasal ve hap var, ancak hiçbir şey etkili tekniklerin uygulamasını yenemez. Bunu söyledikten sonra, hayallerinizi daha canlı hale getirmek ve aynı zamanda genel sağlığınıza katkıda bulunmak için bilimsel olarak doğrulanmış oldukça az vitamin ve mineral vardır.

Hayallerimiz üzerinde en güçlü etkiye sahip olan vitamin B6 vitamini gibi görünüyor. ABD'de New York City College'dan yapılan bir araştırmada, 'B6 vitamini verilenlerle plasebo verilenler arasında rüya canlılığı, tuhaflık, duygusallık ve renkte önemli bir fark' ortaya çıktı. [1] Çalışma deneklerine oldukça hit olan 250 mg B6 verildi, bu yüzden çoğu insan için önceden atıştırılmış atıştırmalık içeren daha küçük, 100 mg'lık bir doz öneriyorum.

B6 vitamini nasıl çalışır?

B6, triptofan gibi amino asitleri serotonine dönüştürür, bu da REM rüya uykusu dönemlerinde kortikal uyarılmaya yol açar.[2] Rüyaları daha canlı yapan beynin bu uyarılmasıdır. B6 ayrıca geliştirilmiş belleğe de bağlandı, bu yüzden bu sihirli vitamin bu canlı rüyaları daha iyi hatırlamanıza yardımcı olabilir.

Kolin ve B5 gibi bir dizi diğer B vitamini, asetilkolin adı verilen REM nörotransmitterini yapma rollerinden dolayı daha canlı rüyalar ile de bağlantılıdır, bu nedenle iyi bir B6 dozu olan genel bir B vitamini kompleksi hile yapmalıdır. . Günde 1000 mg'dan fazla B6 takviyesi almak olumsuz etkilere neden olabilir, bu yüzden kolay gidin.

Ek olarak almam gerekiyor mu?
Hayır - eğer yiyecek kaynaklarından alabilirseniz, daha iyi. Kepekli tahıllar, karaciğer ve et, yumurta, fasulye, fındık ve muz B6 vitamini içerir. Sağlıklı yetişkinlerin normal çalışması için her gün sadece 1.3 mg B6 vitaminine ihtiyacı vardır ve bu dengeli bir diyetle elde edilebilir. Bazı araştırmacılar, hayallerinizi önemli ölçüde etkilemek için yeterli B6 almak için bir takviye almanız gerektiğine inanıyor olsalar da, açıkça B-vitamin bonanza süper yeşil sarsıntılarımdan birini denemediler. Kişisel tarifimin referanslarını kontrol edin.[3]

Rüya uzmanı Rebecca Turner orta yolu önerir. Yatmadan birkaç saat önce B6 takviyenizi alırken aynı zamanda triptofan (B6 tarafından dönüştürülen amino asit) içeren yiyecekler yemeyi önerir. Triptofan açısından zengin gıdalardan üçü tavuk ve hindi,

soya fasulyesi ve sert peynir. Yani peynir ve hayaller hakkında söylenecek gerçekten bir şey var.

Kalsiyum ve magnezyum

Birçok insan için, dinlendirici uyku ve bol hayal, diyetlerini kalsiyum ve magnezyum açısından zengin yiyecekleri içerecek şekilde değiştirmek kadar basit olabilir. Çalışmalar, bu minerallerdeki bir eksikliğin, uykunun düzgün bir şekilde girmesine ve orada bir kez uykuda kalmamasına neden olabileceğini göstermiştir.

Kalsiyum

'De yayınlanan bir çalışma *Avrupa Nöroloji Dergisi*
uykudaki rahatsızlıkların, özellikle REM ve derin uykunun yokluğunun sıklıkla kalsiyum **eksikliğiyle ilişkili olduğunu bildirmiştir.[4] Kalsiyum beynin uykuya neden olan madde** melatonini üretmek için triptofan kullanmasına yardımcı olur ve böylece daha fazla kalsiyum ürettiğimizde daha fazla melatonin elde ederiz. Bu yüzden geleneksel yatmadan önce süt bir miktar ağırlık taşıyor gibi görünüyor - ya da en azından öyle, çünkü pastörize edilmemiş sütteki kalsiyum seviyeleri yüksek olmasına rağmen, sütün modern ısıl işlemi gerçekleştiğinde bunun çoğu kaybedilir.

Uluslararası Osteoporoz Vakfı **badem, susam tohumu ve parmesan ve kaşar gibi sert** peynirlerle birlikte sardalya ve whitebait'i en yüksek kalsiyum seviyesine sahip **gıdalardan ikisidir.[5]**

Magnezyum

Bu mineral hidrasyon, kas gevşemesi, enerji üretimi ve en önemlisi adrenalinin deaktivasyonunda önemli bir rol oynar. Magnezyum, bazı fonksiyonlar için hayati öneme sahiptir.

uykudan önce kapanması gereken beyin reseptörleri ve bu işlem gerçekleşmeden gergin kalabiliriz, düşüncelerimiz tavana bakarak yatakta uzanırken yarışır.[6]

Araştırmalar, magnezyumun insanların uyku düzenini günler içinde değiştirebileceğini gösterdi ve dövüş sanatlarında akşam geç saatlere kadar eğitim yaparken bedenimi ve zihnimi gevşetmek için düzenli olarak kendimi kullanıyorum.

Pek çok insan, et yiyen veya vejetaryenler olsun, günümüzde çoğu gıdada bu kadar küçük dozlarda bulunduğundan magnezyumdan yoksundur, ancak yeterince koyu yapraklı sebzeler, fındık ve tohumlar (özellikle kabak çekirdeği) ve yağlı balıklar yerseniz, Yakında günlük dozunuzu alacağım.

Takviye almayı tercih edenler, bir kombine tablette, yatak öncesi atıştırmalıklarla alınabilecek sıklıkla magnezyum ve B vitaminleri bulabilirler. Sindirim sorunları olan insanlar mineralleri çok iyi ememez ve bunun yerine ciltten emilen magnezyum spreyleri veya yatmadan önce magnezyum tuzlarında banyo yapmayı tercih edebilirler.

Not: Yukarıda belirtilen tüm vitaminler ve mineraller doğru dozlarda güvenlidir ve size daha canlı rüyalar vermek için harikadır, ancak berrak rüya pratiğinize yardımcı olmak için bir hap atma alışkanlığına girmeye dikkat edin.

kuzeyli gibi yemek

Nişanlım İngiltere'nin kuzeyindeki Yorkshire'dan ve o bölgenin kültürel mirasının onuruna öğlen yemeği 'akşam yemeği' demeyi ve akşam yemeğini 17.00'de yemeyi seviyor Bir Londralı olarak bunu çok erken buluyorum akşam yemek, ama büyük bir avantajı var. Erken yemek, hayalinizdeki uygulama için harika.

Ne kadar erken yerseniz, vücudunuz yattığınız zaman dinlenmeniz o kadar kolay olur. Bağırsak hala yiyeceklerinizi sindirmeye çalışırken kaybolursanız, vücudunuz enerjinizi hayallerinize güç sağlamak için beyninize gitmesi gereken bağırsağa yönlendirecektir.

Koştuğum berrak rüya çekimleri sırasında sadece akşam saat 6'da çorba ve salata var, önümüzde rüya görmek için vücudumuzu serbest bırakmanın bir yolu olarak. Tibet Budist rahipleri ve rahibeleri genellikle öğleden sonra hiçbir şey yemiyorlar veya akşamları yemek yiyorlarsa genellikle çok hafif bir şey çünkü Tibet Budist bakış açısından aç karnına uyumak iç enerjinin daha serbestçe akmasına izin veriyor rüya pratiğine yardım olarak görülen ince kanallar aracılığıyla.

İçme ve hayal etme

Guinness bir bardak B vitaminleri olmasına rağmen, alkol rüya uygulaması için büyük bir engel. Booze bir depresandır, bu yüzden sizi dışarı çıkarır, herhangi bir berrak rüya yapma pratiği yapma zahmetini azaltır ve bazen sizi aptal gibi davranır.

ABD'deki Ulusal Nörolojik Bozukluklar ve İnme Enstitüsü'ne göre, sarhoş yatağa giderseniz çok derin uyuyormuş gibi hissedebilirsiniz, aslında 'alkol sadece insanların hafif uykuya dalmasına yardımcı olur ve aynı zamanda onları soyuyor REM ve daha derin, daha iyileştirici uyku evreleri ”.

Esrar, rüya dönemlerinizle gerçekten uğraşan ve hayallerini hatırlamayı zorlaştıran başka bir ilaçtır - ve gençlik deneyiminden konuşuyorum. Bir yabancı ot alışkanlığı, berrak bir rüya pratiği ile bağdaşmaz.

berraklığı koklamak

Hiç geçmişin canlı anılarını anında ortaya çıkaran belirli bir koku koktunuz mu? Bu hafızanın rüya işareti olarak kullanılabileceğini düşünün. Koku ilişkisi, ilk olarak on dokuzuncu yüzyıl berrak rüya öncüsü Marquis d'Hervey de Saint Denys tarafından belgelenen berrak bir rüya tekniğidir.

Fransız asilzade güney Fransa'daki dağları ziyareti sırasında her gün belirli bir parfüm giydi ve eve döndükten sonra onu giymeyi bıraktı. Birkaç ay sonra hizmetçisine uyurken rastgele gecelerde yastığına birkaç damla parfüm serpmesini söyledi. O geceleri dağları hayal edeceğini buldu, bu bir rüya işareti gibi davranacaktı (çünkü artık dağlarda değildi) ve berrak olmasına yardımcı oldu.

Benzer bir deneyi denemek istiyorsanız veya sadece rüya hatırlama konusunda biraz yardım istiyorsanız, biberiye kokusunu kullanmanızı tavsiye ederim, çünkü bu bitkinin mikro parçacıklarının solunması, normal bloke eden enzimleri inhibe ederek hafızayı artırmaya yardımcı olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. beyin işleyişi.[7]

Peki ya bizi berraklık ülkesine gönderecek diğer kokular?

Pelin

Aranan *nagadamni* Sanskrit'te pelin, Ayurveda tıbbında yüzlerce yıldır kalp rahatsızlıklarının yanı sıra rahatsızlık, endişe ve genel halsizlik duygularını tedavi etmek için kullanılmaktadır. Çağlar boyunca güvenilir

yatmadan önce onunla lekelenmenin (dumanı vücuttan atma ve bazılarının da solunmasına izin vermenin) rüya canlılığı ve hatırlamada belirgin bir artışa neden olabileceğini bilen birçok şaman uygulayıcı tarafından rüya iyileştirici bitki.

Not: Hamile kadınlar pelin uzun süre maruz kalmamalıdır.

Clary Adaçayı

Bu bitki genellikle kaygı ve korkuyu, adet ile ilgili sorunları ve uykusuzluğu gidermek için aromaterapide kullanılır. Daha canlı rüyalar görmek için de harikadır. O kadar güzel kokmasa da, birkaç damla yağın bir dokuya serpildiğini ve uykuya daldığımda onları teneffüs etmenin her gece kullandığım yoğun canlı rüyalar getirdiğini gördüm.

Not: Alkol içiyorsanız, adaçayı kullanmamak en iyisidir, çünkü görünüşe göre bu ***kabuslara yol açabilir.***[8]

Tuhaf ama gerçek

Korkunç kokular korkutucu rüyalara yol açabilir. Alman araştırmacılar, yatak odanızdaki kokuların hayallerinizi önemli ölçüde etkileyebileceğini keşfetti. Uyku sırasında denekleri etkilemek için negatif veya pozitif çağrışımlarla (çürük yumurta veya gül gibi) spesifik kokular kullandılar. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, hoş olmayan kokuların genellikle hoş olmayan **rüyalara yol açtığını, gül kokulu yatak odalarının da rozetli rüyalara yol açtığını keşfettiler.**[9]

camalonga tohumu özü

Akıl Geçitleri konferansında Mimi adında bir kadınla tanıştım ve bana Amazon'da yedi yıl geçirmiş bir şaman olduğunu söyledi. Camalonga ağacının tohumlarından yaptığı yeni bir rüya arttırıcı özü denememi istedi - berrak ve canlı rüyayı teşvik etmek için rüya zamanında çalışan bir öğretmen bitkisi.

Mimi'den bana özü hakkında daha fazla bilgi vermesini istedim ve geleneksel olarak, erkek ve dişi camalonga tohumlarının, şeker kamışı alkolde şamanın yanı sıra erkek ve dişi kafurla yumuşatıldığını söyledi. Daha sonra demleme yatmadan önce yutulur. Camalonga ruhları, rüya görürken bir kişinin enerjisini düzeltmek için çalışır, böylece berrak rüyalara yol açar. Mimi bana bitkinin ruh enerjisinin özünde olduğunu ve rüyaları etkileyen şeyin bu olduğunu söyledi.

Tüm bunların harika geldiğini düşündüm, ama bu özün sadece camalonga tohumlarında bulunan aktif bileşiklerin hiçbirini içermeyen bir brendi ve su karışımı olduğunu keşfettiğimde - sadece 'ruhu' - her şeyi unutmaya hazırdım. Ve birkaç hafta yaptım. Sonra bir gece denemek istedim. Nişanlımla şaka yaptıktan sonra, altı damla brendi suyunun en azından hızlı bir şekilde uykuya dalmama yardımcı olacağından kısa bir süre sonra olaysız bir hipnagojik durumdan geçtim.

Ve sonra rüyalar geldi…

Uzun zamandır sahip olduğum en büyük, en güçlü berrak rüyalar, kabuslar ve yanlış uyanışlar yaşadım! Dört gecede sahip olduğum camalonga tohumu özünü kullandım

altı uzun, berrak rüyalar ve arketipik önem taşıyan birkaç büyük 'netlik' hayali. Birkaç günlük bir aradan sonra, uygun normal rüyalar gördüm, tekrar almaya başladım ve hayallerime giren berrak enerji döküntüsü daha önce bir kez daha geldi. Bu şeyler işe yaradı. Camalonga tohumlarının ruhu gerçekten özünde görünüyordu ve şüpheciliğimi gerçek gücünü göstermek için mükemmel bir fırsat olarak aldı.

Mimi'nin infüzyonları hakkında daha fazla bilgi için www.sacredtreeessences.com adresini ziyaret edin.

Ayı kullanma

Birçok Budist dolunayları sever ve dolunay günlerinde her zaman yapılması gereken özel uygulamalar vardır. Şişman bir ay için neden böyle bir aşk? Tarihi Buda'nın hayatındaki hemen hemen her önemli olayın bir dolunay gününde gerçekleştiği söylenir: doğumu, aydınlanması ve hatta ölümü.

Sonuç olarak, meditasyon uygulamamızın gücünün dolunay günlerinde (ve gecelerde) güçlendirildiği söyleniyor ve bu nedenle özellikle şu anda yapılan çeşitli uygulamalar buluyoruz. Aslında, bazı Tibet Budist merkezlerinde, dolunay gecesi 18: 00-6: 00 saatleri arasında yapılan tüm gece şefkat meditasyonları bile var.

Eski Hint geleneğinde, ayın suyun denetleyicisi olduğuna inanılıyor ve ayın, diğer gezegenler gibi, insanlar üzerinde de önemli ölçüde etkilediği söyleniyor. Fakat bu inançların onları destekleyecek bir bilimi var mı? Ay'ın etkilerini araştıran modern bilimsel çalışmaların çoğu bunu reddetmiş olsa da, bazı ilginç korelasyonlar bulan bir çift var.

Dergide yayınlanan 2013 çalışması *Güncel Biyoloji*
Dolunayların uykumuzu gerçekten etkilediğini kanıtladı. Araştırma, deneklerin dolunay çevresindeki üç veya dört gecede uykuya dalmaları için beş dakika sürdüğünü ve ortalama olarak 20 dakika daha az uyuduklarını ortaya koydu. Ek olarak, derin uyku ile ilgili EEG aktivitesi yüzde 30 düştü ve uyku hormonu melatonin seviyeleri daha düşüktü. [10]

Bunun çoğu, berrak rüyalarımız için harika bir haber, çünkü daha yavaş uyuyarak hipnagojik boyunca daha uzun süre yüzüyoruz ve derin uykuda geçirdiğimiz zamanın azalması, REM rüya dönemlerine daha fazla erişim anlamına gelebilir. Bu bulguları Budistlerin dolunaylarla güçlendirilmiş manevi uygulama görüşüyle birleştirirsek, dolunayda berrak bir rüya gecesi planlamanın harika bir fikir olduğunu görebiliriz!

Tuhaf ama gerçek

Her ne kadar, aydaki değişikliklerin zihinsel sağlık sorunlarının daha yüksek insidansına yol açabileceğine dair uzun süredir devam eden inancın bilimsel bir desteği olmasa da, *Zaman* dergisi, epileptik hastaların beyninde elektrokimya ile yeni bir ayı çevreleyen birkaç gün içinde değişen, nöbetlerin daha olası hale geldiği sonucuna varmıştır. [11]

Ama ay hakkında yeterince, son teknik araçlarımızla geceleri nasıl parlayacağımızı öğrenmeye geri dönelim.

araç kutusu 6: Artık sizsiniz

Şimdi berrak rüyalar görmemize yardımcı olacak tekniklerle dolu beş araç kutumuz var, bu yüzden ne yapacağımıza bir göz atalım *yapmak* Onlara sahip olduğumuzda bu berrak rüyalarda. Berrak bir kez istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz (bilinçsiziniz bunu yapmanıza izin vermeyi kabul ettiği sürece), ancak film yıldızlarıyla seks yapmak ve uçmak yerine daha faydalı bir plan yapmak için biraz zaman harcayalım rüya deneyimi.

berrak rüya planlama

Berrak bir rüya planlamak kendi başına bir berraklık tekniğidir, çünkü bir sonraki berrak hayalimizde bir şey yapmak için güçlü bir niyet belirlediğimizde, sadece bu rüyayı tezahür ettirmek için gereken nedenleri ve koşulları çekmeye başlamayız, aynı zamanda bir beklenti yaratırız berrak olma.

Atölyelerimde berrak rüya planlamanın üç ana aşamasını öğretiyorum: bir rüya planı yazma, bir rüya planı çizme (rüya zihni görüntülerde çalışır, bu yardımcı olur) ve bir *sankalpa (*'irade veya amaç' anlamına gelen Sanskritçe bir terim) veya niyet beyanı. Ama buna başlamadan önce, hayalinizdeki planlara ilham vermenize yardımcı olabilecek en son rüyalarımda yaptığım bazı şeyleri size anlatmak için kişisel rüya günlüğümü kontrol edeyim.

C Bir kişiliği karşılamak için rüyada çağırıyor

iç çocuğum, sonra ortaya çıktığında ona sarılıp onu sevdiğimi söyledi.

C Bir rüya gibi berrak rüyadaki her şeyi kırmızıya çevirmek

'kırmızı bir rüya' deneyimleyin. Toltec-Mexihca rüya geleneği içinde, kırmızı ışığın bir annenin cildinden doğmamış bebeğine filtre eden ışık olması nedeniyle kırmızı bir rüyaya sahip olmanın iyileşme ve yeniden doğuş deneyimi olduğu düşünülmektedir.

C Berrak bir rüyada meditasyon yapmak ve

Amitabha namazını okurken, benden önce gökyüzünde büyük Amitabha Buddha (sonsuz ışık Buda).

C Zaman algısının nasıl olabileceğini keşfetmek

kasıtlı olarak yavaşlatarak ve rüyalar manzarasının belirli kısımlarını irade ile hızlandırarak bir kez berraklaştı.

C 'Mutluyum, sağlıklıyım'

ve her şekilde yardımcı olmakla, mutlu, sağlıklı ve her gün yardımcı oluyorum 'diye açıklıyor.

C Berrak rüyayı sormak: 'Özü nedir

nezaket ve şefkat? " ve sonra rüyadan sonsuz bir boşluğa süpürüldüğümde bana 'evren her zaman her varlıktan hoşlanır ve siz evren tarafından sevilirsiniz. Nezaketin özü budur. '

C Kısa görüşümü bir kombinasyonla iyileştirme

berrak rüyada uygulamalı iyileşme ve seslenme: 'Gözlerimin kaslarında çatışma yok! Gözlerim iyileşti! '

Bu rüya planlarından herhangi birini kendiniz denemekten çekinmeyin, daha da iyisi, neden kendi kişisel planlarınızı yaratmıyorsunuz? Nasıl olduğunu söyleyeyim.

Berrak rüya planlamasına beş adım

1. Bir sonraki berrak rüyanızda ne yapmak istediğinize dair bazı fikirler hazırlayın. Hangi soruyu sormak istersiniz? Hangi aktiviteye katılmak istersiniz? Ruhunuzun hangi kısmı ile etkileşmek istersiniz?

2. Ne yapmak istediğinize karar verdikten sonra rüya planınızı formüle etmeye başlayın. 'Bir sonraki berrak rüyamda ben…' ile başlayın ve daha sonra berrak bir kez yapmak istediğiniz şeyin açıklamasını yazın.

3. Ardından, hayalinizdeki planın küçük bir resmini çekin. Rüya planlarımı çizerken sadece sopa erkekleri ve konuşma balonları kullanıyorum, ancak sanatsal iseniz o zaman elbette daha fazlasını yapmaktan çekinmeyin.

4. Şimdi yaz *SANKALPA,* veya niyet beyanı. Bu bir Hayal planınızın özünü özetleyen özlü ifade. Örneğin, rüya planınız içsel çocuğunuzla nasıl tanışmak ve sevgi dolu şefkatle kucaklamak istediğinize dair karmaşık bir tanımsa, *SANKALPA* çok daha özlü olabilir 'iç çocuk bana gel!' Hayalinizdeki plan istediğiniz kadar uzun ve ayrıntılı olabilir, ancak ben *SANKALPA* kısa ve keskin.

5. Son adım, kendinizi daha berrak bir rüyada bulduğunuzda ortaya çıkar. Berraklaştıktan sonra, hayalinizdeki planı hatırlayın, *SANKALPA* yüksek sesle dışarı çıkarın ve sonra seçtiğiniz rüya planını gerçekleştirin.

berraklık tankı

Bir keresinde öğretmenime Lama Yeshe Rinpoche'ye neden bazen fazla çaba sarf etmeden neden berrak olduğumu ve diğer zamanlarda gerçek bir mücadele gibi hissettiğini sordum. Kırık Tibet İngilizcesinde cevap verdi: 'Bir uçak gibi, tam tanka ihtiyacımız var

yüksek uçmak için yakıt. Berrak rüyalar ile aynı. Dolu tanka ihtiyacımız var. '

Ne dolu bir tank olsa? Dolu bir berraklık tankı.

Berrak hayalperestler olarak işimiz, berraklık tankımızı neyin doldurduğunu ve neyin tükettiğini bulmaktır. Berraklık tankımızın seviyesi fiziksel enerji seviyelerimiz tarafından ölçülmez (yatmadan önce çok yorgun olmanın berrak rüya görmeyi zorlaştırabileceği doğru olsa da), chi seviyelerimiz tarafından. Chi, Budizm'deki prana (iç rüzgar enerjisi) kavramına benzeyen 'yaşam gücü' için Çince bir kelimedir ve genellikle berrak olmanın ne kadar kolay olacağını belirleyen chi enerji seviyemizdir.

Chi gong, yoga ya da bazı enerji tabanlı dövüş sanatları gibi enerji çalışmalarına katılarak chi seviyelerimizi kolayca yükseltebiliriz, ama aynı zamanda yaratıcı olarak, dans veya oyun yoluyla vücut bilincimizi artırarak ve hatta oksitosinimizi yükselterek onları yükseltebiliriz. kahkaha ve nezaket yoluyla seviyeleri.

Herkesin berraklık tankı tamamen benzersiz bir şekilde doldurulacak ve tükenecektir, bu nedenle kendi berraklık tankınızın çalışma şeklinin farkına varmaya başlayın. Şahsen benim için dans, meditasyon ve enerji çalışması, nezaket ve kahkaha, gündüz ve gece boyunca berraklık düzeylerimi artırmanın kesin yollarıdır. Aslında, yatmadan önce 10 dakika kahkahalarla yüksek sesle YouTube videoları izlemem bile, uyumadan önce berraklık tankımı doldurmanın bir yolu olarak biliniyordu!

Buna karşılık, yatmadan önce iş e-postalarını okurken, dikkatsiz TV izliyor ve tabloid medya okuyor

sanki berraklık tankımda bir delik açmak ve tüm chi enerjimi dışarı atmak gibi.

Öyleyse neyin dolduğunu öğrenelim *sizin* berraklık tankı.

Berraklık tankınızı doldurmanın beş adımı

1. Bir parça kağıda berraklık tankınızın bir taslağını çizin. İstediğiniz gibi görünebilir, ancak benimki genellikle bir petrol varili veya bir yakıt deposuna benziyor.

2. Uyanma durumunda ne tür şeylerin sizi daha bilinçli, enerjik ve daha berrak hissettirdiğini düşünün.

3. Üzerinde *içeride* depolamak, stoklayan her şeyi yazmak veya çizmek bereket seviyeleriniz.

4. Şimdi ne tür şeyleri hissettirdiğini düşün *az* berrak, daha az farkında ve daha az enerjik. Sonra, *dışarıda* tankın, berraklık seviyenizi tüketen tüm bunları yazın. Hatta onlardan küçük tanklar çizebilir, tankı delebilir ve chi enerjisini dışarı aktarabilirsiniz. Yaratıcı olun - bunu yanlış anlayamazsınız.

5. Son olarak, berraklık tankınızı neyin depoladığını daha fazla yapmaya ve onu tüketenlerden daha azını yapmaya söz verin! Uygulamanızı hatırlatmak için resminizi yatağınızda veya rüya günlüğünüzde tutun.

berrak rüya uygulamanızı geliştirmek

Nihai araç kutumuzu, pratiğimizi buradan nereye götürebileceğimize bir bakışla bitirmek istiyorum - berraklık eğitimimizi nasıl daha ileriye götürebiliriz ve becerilerimizi geliştirmek için daha neler yapabiliriz.

Meditasyon yapmayı öğrenin

Pek çok berrak rüya tekniği zihnimizi kontrol altında tutmaya ve farkındalığımızı korumaya bağlıdır, bu yüzden berrak rüya görme konusunda ciddiyseniz, meditasyon öğrenmek mantıklıdır. Özellikle stabilize edilmiş berrak bir rüya pratiği geliştirmek istiyorsanız, özellikle farkındalık meditasyonunu tavsiye ederim. Farkındalık tüm inançlardan insanlar tarafından uygulanabilir ve 'ne olduğunu, olduğu gibi, yargılama veya tercih olmaksızın neler olduğunu bilmek' için basit bir arzuya dayanır.

Berrak rüya sadece farkındalık meditasyonuna benzemez, *dır-dir* farkındalık meditasyonu - 'hayal ettiğimiz gibi hayal ettiğimizi bilmek' (umarım yargılamadan) - bu yüzden berrak hayalperestler için mükemmel bir uygulamadır. ben

İngiltere ve Avrupa'daki kurslar için Farkındalık Derneği'ni (www.mindfulnessassociation.net) veya ABD'deki kurslar için Jon Kabat-Zinn'in www.umassmed.edu/cfm organizasyonunu deneyin

kedi gibi kestirmek

Uyuklamak, hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığınız için yapabileceğiniz en faydalı şeylerden biridir. Vücudunuzu potansiyele yükler ve şekerleme sonrasında ne yaparsanız yapın daha kolay ve daha yaratıcı bir şekilde mücadele edilir. Berrak rüya görmek için de harika! Bir öğleden sonra şekerleme sırasında, REM rüya uykusuna hemen girmeye ve delta dalgası derin uykusuna çok fazla girmeden şekerlemenin çoğu için orada kalmaya eğilimliyiz, yani rüya durumuna doğrudan erişiriz. En büyük faydayı elde etmek için 20 ile 60 dakika arasında şekerleme yapın.

Öğrenmeye devam et

Bu, sadece rüya gibi rüya eğitiminizin temellerini atan bir tanıtım kitabıdır, ancak öğrenmeniz için daha fazla teknik ve daha fazla öğrenmenize yardımcı olacak düzinelerce başka harika kitap vardır, bu yüzden okumaya başlayın! Robert Waggoner **kitabı *Lucid Dreaming: İçsel Benliğin Kapısı* benim kişisel favorim ve tabii ki benim favorim *Uyanış Hayalleri,* manevi yolda berrak rüya eğitimi kullanmak isteyenlere.**

hipnopompiyi keşfet

Hipnopompik bir meraklı olarak, bu kitapta bu şaşırtıcı bilinç durumunu tam olarak keşfetmek için yerimiz olmadığı, ancak en azından tohumu ekmeme izin verdiğim için üzülüyorum. Daha önce değindiğim gibi, hipnopompik durum, uyku ile tam uyanıklık arasında bulunan geçişli zihin durumudur. Zihnimiz tamamen uykudan uyanmadan hemen önce ve gözlerimiz hala kapalı olduğunda yaşadığımız durumdur.

Yumuşak bir zihin netliği ile karakterize edilir, bu yüzden eğer mümkünse orada takılmak, en rafine bilinç seviyelerinden birinde dinlenmek isteyebilirsiniz. Bunu yapmak için, gözlerinizi kapalı tutarken yavaşça ve kademeli olarak uyanın veya alarmdaki erteleme düğmesine basın ve hipnopompiyi 10 dakika kadar karakterize eden geniş, panoramik farkındalıkta dinlenmenize izin verin.

Hipnopompik, kendinize geri kaymanıza izin vererek berrak rüya durumuna erişmek için harika bir yer olabilir.

arka kapıdan rüya haline. Bu, yatak odasının etrafında dolaşırken her sabah hipnopompikte oturan nişanlım Jade'in favori bir tekniğidir. Gürültülü aktivitemdeki durgunluklardan birinde, tam bir berraklık ile bir rüyaya geri kaymasına izin verebilir. Kendiniz deneyin.

Program yapın

Tıpkı haftalık egzersiz eğitiminizi planladığınız gibi, aynı şeyi egzersiz eğitiminiz için de yaptığınızdan emin olun. Rüya günlükleri ve Garip tekniğin her gün yapılması gerekir, ancak uyanma, her sabah yatağa geri dönme veya her gece birden fazla uyandırma uygulaması için üç alarm ayarlanması çoğu insan için pratik değildir.

Yapmanız gereken en iyi şey, berrak rüya eğitiminiz için haftada en az bir gece, tercihen ertesi sabah çok erken uyanmak zorunda olmadığınız bir gecede programlamaktır. Çalışacağınız teknikleri ve ne zaman seçeceğinizi seçin ve daha sonra disiplinli bir programa bağlı kalın.

İyi eğlenceler

Program ve disiplin harika ama en kolay yol
Dur berrak rüyalar görmek, uygulama hakkında çok gergin ve katı olmaktır. Bazı insanlar, berrak rüyalar görüp görmemek konusunda o kadar endişeleniyor ki, bunu düşünmekten bile uyuyamıyorlar. Tabii ki uygulamaları doğru yaptığımızdan emin olmalıyız, ama aynı zamanda her şeyin etrafında hafif yürekli bir his vermeye çalışın. Ve eğlenmeyi unutmayın!

charlle araç kutusu kontrolü ✍

C Bir sonraki berraklığınızda ne yapmak istediğinizi planladığınızdan emin olun

hayal edin ve seçim yapabileceğiniz birden fazla rüya planına sahip olmaktan çekinmeyin. Unutmayın, bir zamanlar, rüyayı yönetme yeteneğimiz, bilinçdışı zihinle olan dostluk seviyemizle ilgili olduğu kadar her şeyin mümkün olduğu inancımızla ilgilidir, bu yüzden rüya planlarınızın onlara inandığınız kadar ulaşılabilir olduğunu hatırlatın olmak.

C Nelerin stoklandığına ve neyin tükendiğine dikkat edin

berraklık tankı. Bu zamanla değişecek, elbette, keşfetmeyi bırakmayın.

C Eğer sahip olmaya başlamazsan cesaretini kırmamaya çalış

berrak rüyalar hemen. Bazı insanlar teknikleri denedikten sonra birkaç gün içinde olsa da, çoğu insan sonuçları görmeye başlaması haftalar ve uygulamalarında herhangi bir stabiliteye sahip olmak için aylar alır. Berrak rüya görmek kolay değildir, ama o zaman öğrenmeye değer hiçbir şey yoktur, bu yüzden onunla devam edin.

C Okuduğunuzda yolculuğunuzun sona erdiğini düşünmeyin

bu kitap - öğrenmeye devam et, keşfetmeye devam et ve ilerlemeye devam et!

Bölüm 8

İyileşme, ölü ve berrak yaşam hayalleri

bir Bu son bölüm olduğunu zu hissediyorum. Bu son bölüm olduğunu zu hissediyorum okyanusunun derinliklerine girmeye çalışın. Ama başlayalım, ayak parmaklarımızı inanılmaz rüya iyileşmesinin inanılmaz - ama çok gerçek - potansiyeline daldırarak.

Daha önce öğrendik ki kabuslu zihinselle çalışmak için berrak rüyayı kullanabiliriz travma, ama şimdi bununla çalışmak için nasıl kullanabileceğimizi görelim *fiziksel* travma da. Tıpkı aklımızı iyileştirmek için berrak rüya durumunun 'toplam görselleştirmesini' kullanabildiğimiz gibi, şimdi onu bedenlerimizi iyileştirmek için nasıl kullanabileceğimizi keşfedelim. Berraklaştığımızda uyurken fiziksel iyileşme yanıtları verebileceğimizi gösteren artan bilimsel (hem bilimsel hem de anekdot) kanıtlar var.

berrak rüya şifa

Binlerce insana, çeşitli uyanma durumu görselleştirilmiş iyileşme türleri tarafından hastalıktan kurtulmalarında yardımcı olunmuştur. Böyle bir yöntem, hastaların

renkli hastalık şeklinde kendini gösteren vücudun bağışıklık sistemi, daha sonra hastalıklı hücrelerini iyileştirebilir.

2008 yılında yayınlanan bir çalışma *Bütünleştirici Onkoloji Derneği Dergisi* bu tür görsel iyileşmenin meme kanserinin tekrarlama riskini azaltmaya nasıl yardımcı olabileceğini gösterdi. Diğer bazı çalışmalar, görselleştirilmiş iyileşmenin stresi azaltmaya, bağışıklık sisteminin etkinliğini artırmaya ve birçok hastada ağrıyı azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir.[1] Bununla birlikte, bu tekniklerin çoğu, görselleştirme yeteneğimize bağımlı olmaları nedeniyle sınırlıdır.

- ki bunlar kişiden kişiye değişir.

Berrak rüya bu sorunu çözer, çünkü berrak bir rüya şimdiye kadar yaşayabileceğimiz en canlı ve eksiksiz görselleştirmedir. Bu, görselleştirilmiş iyileştirme yöntemlerinin berrak bir rüyaya dahil edilmesinin, uyanma durumundan çok daha etkili olabileceği anlamına gelir. Tibet Budizmi öğretileri de bu noktaya katılıyor, çünkü berrak bir rüyada görselleştirmenin 'uyanık halde görselleştirmekten çok daha güçlü' olduğuna inanılıyor.[2]

ABD'deki Virginia Üniversitesi'nden saygın rüya araştırmacısı Jayne Gackenbach, nikotin bağımlılığı ve kurdeşenlerden kilo kaybına kadar her şeyin berrak rüya iyileşmesine örnekler veriyor. Robert Waggoner'in kitabında ezici bir delil var *Lucid Dreaming: İçsel Benliğin Kapısı* berrak rüya iyileşme potansiyelini desteklemek için ve Toltec-Mexihca öğretmeni Sergio Magaña, öğrencilerinin berrak rüya iyileşmesi yoluyla kendilerini tiroid hastalığı ve sinir hasarına karşı iyileştirdiğini gördü.

Şahsen, bağımlılık yapan davranış kalıplarından kulak enfeksiyonlarına, berrak rüya görerek her şeyi iyileştirdim ve son zamanlarda benzerliğim sayesinde dar görüşlülüğümü bile tedavi edebildim. Dokuz aydır gözlüğümü takmadım.

Peki berrak olduğumuzda kendimizi nasıl iyileştiririz? Örneğin kulağınızı iyileştirmek istiyorsanız, o zaman berrak bir kez berrak rüyada uygulamalı iyileşme uygulayabilirsiniz (genellikle, bu noktada beyaz ışık ellerinizden akacaktır) ve iyileşme niyetinin ifadelerini söyleyebilirsiniz, 'Kulağım iyileşti, bağışıklık sistemim güçlendirildi!'

Eğer başka bir kişiye şifa göndermek istersen, berrakken onlara şifa niyetinin ifadelerini çağırabilirsin: 'Diana mutlu ve iyi olsun! Diana hastalıktan uzak olsun! ', Ya da belki de kişinin hayalinizdeki bir projeksiyonunu ileri sürün ve daha sonra doğrudan uygulamalı iyileşme uygulayın.

Bir adam, kısmen böbrek hastalığının iyileştirilmesine yardımcı olduğu için, berrak rüyaların çoğundan daha fazla iyileşme gücüne inanır.

Vaka çalışması: Şifa verici böbrek hastalığı Bruno,

Arjantin

Yaş: 32

Bruno'nun düşüşü: 2011'in sonlarında doktorlar kronik böbrek yetmezliği adı verilen bir böbrek hastalığım olduğunu buldular. Tanı, böbrek nakli almak zorunda olduğum ya da birkaç yıl içinde diyalize ihtiyacım olduğuydı. nedeniyle

hastalığa meditasyon yapmaya başladım ve bu sayede berrak bir rüya gördüm. Olduğundan emin olduğumu söyleyemem sadece *Böbreklerimin bozulmasını değiştiren bu berrak rüya, ama önemli bir rol oynadı. Bence iyileşme aynı zamanda meditasyon yoluyla aldığım birçok anlayıştan kaynaklandı - böbreklerime bakış açımı değiştirmem gerekiyordu - ama sonra bu meditasyonlar beni hayal kurmayı öğrenmeye yönlendirdi, bu yüzden hepsi bağlantılı, sanırım.*

`` Berrak rüya görmeye başladığımda, kendimin sandığım kadar gerçek olmadığını anlamama yardımcı oldu ve böylece hikaye *ve hastalığım da gerçek değildi. "Zavallı ben" öyküsünü bırakmak, hastalığın gücünü de serbest bırakmama yardımcı oldu.*

Bruno'nun rüya raporu: Aslında kısa bir rüyaydı. Eski bir mermer salondan geçiyordum ve aniden berrak oldum. Bir şeyin arkamdan vurduğunu ve yere düştüğünü hissettim. Anında rüya planımı hatırladım: Böbreklerimi iyileştir.

`` Berrak olduğumda, iki elimi de arkamdan, böbreklerimin alanı üzerine yerleştirdim ve iyileştirici enerjiyi özellikle onlara yaymaya başladım. Sonra elimden çıkan ve sırtıma ve böbreklere ulaşan bir elektrik akımı gibi hissettim. Bir tür gıdıklama hissi gibi geldi. Bu yaklaşık 10 saniye sürdü. Sonra uyandım.'

Rüyadan sonraki hayat: "Bütün süreç bir yıldan fazla sürdü ama şunu söyleyebilirim ki bu berrak rüyadan sonra böbreklerim bozulmayı bıraktı ve benim

kreatinin seviyesi dokuz ay boyunca - bu stabil - 6.5 ay kaldı.

Berrak bir rüyadan sonra ben de bir içgörü kazandım: Böbreklerin iyileşmesini istememem gerektiğini fark ettim; bunun yerine şimdiye kadar ne kadar iyi çalıştıkları için onlara teşekkür etmeliyim. Bu yüzden onlara "lütfen hastalıklı olduğunuzu şimdi iyileştirin" yerine "tüm bu zamanları hayatta tuttuğunuz için teşekkürler" enerjisini göndermeye başladım.

"Bence böbreklerin bozulmasını durduran birçok şeyin toplamıydı; her şey böbreklerimle ve durumumla uzlaşma ile başladı, ancak berrak rüya son hayati adımdı. "

Bruno'nun deneyimi ilham verici, sadece berrak rüya iyileşmesinin böyle pratik bir örneği olduğu için değil, aynı zamanda berrak rüyanın sürecin sadece bir parçası olduğunu ve hem meditasyonunun hem de berrak rüyasının yeni bir 'berrak yaşam' perspektifi olduğunu gördüğü için ilham vericidir. eğitim iyileşme sürecinde hayati bir rol oynadı.

Şu anda, berrak rüya iyileşmesinin tüm potansiyelinin yüzeyini zar zor çizdik, ancak gelecekteki araştırmalar ve konunun artan popülaritesi ile, birkaç yıl içinde bunu çok daha geniş bir yelpazeye uygulayabileceğimize inanıyorum. ve belki de bazı daha ciddi durumların tedavisinin bir parçası olarak kullanabilirsiniz.

diğer yüzde 1

Gireceğimize söz verdiğim gariplik okyanusunu hatırlıyor musunuz? Bu entrika okyanusundaki en tuhaf dalgalardan biri, 'diğer yüzde 1' demeyi sevdiğim bir şey.

Burada toplumun elit yüzde 1'inden bahsetmiyorum, daha çok hayallerinizin sizden başka bir şeyden yapılmış olabilen elit yüzde 1'inden bahsediyorum.

Berrak rüyalarımızdaki her şeyin büyük çoğunluğunun kendi aklımızın bir projeksiyonundan oluştuğuna inanıyorum. Bunun indirgemeci bir görüşü şu olurdu, çünkü bilim adamları şimdi bize beyin aktivitemize bakmaktan ne hayal ettiğimizi **söyleyebilirler**[3] **(Evet, doğru, daha fazla bilgi için referanslar bölümüne bakın), beyin** hayallerimizi yaratmada rol oynar, yani rüya görmenin ve berrak rüya görmenin en azından bir kısmı beynimizin bir ürünü olduğu anlamına gelir.

Beynin bir yaratıcısı olmaktan çok daha çok bir bilinç alıcısı olduğuna inanmama rağmen, rüyaların ağırlıklı olarak bireysel ruhumuzun ürünleri olduğuna inanıyorum. Bununla birlikte, berrak rüya deneyimimizin küçük ama önemli bir kısmı var - belki de nasıl davet edileceğini bilenler için belki yüzde 1, belki yüzde 10 gibi - bu, kişisel aklımızın ötesinde bir şeyden geliyor gibi görünüyor.

Peki bu yüzde 1'i ne oluşturuyor?

Duyduğum binlerce rüya raporundan, Tibet Budist kaynaklarından ve kendi araştırmamdan, yüzde 1'inin öncelikle kolektif bilinçaltının evrensel olarak mevcut arketiplerinden ve bunun ötesindeki evrensel zihinden oluştuğu anlaşılıyor.

Bunun yanı sıra, yüzde 1'i güçlü bir bağlantımız olan ölü akrabaların enerjisinden veya en azından enerjik baskısından oluşabilir. Bütün sesleri biliyorum

oldukça uzak, ama lütfen sadece bir gerçeklik kontrolü yap ve benimle kal.

Her ne kadar berrak rüyalarımızda tanıştığımız ölü akrabaların büyük çoğunluğu zihnimizin hafızamızdan kaynaklanan projeksiyonları olsa da, zamanın% 100'ü böyle değildir.

Budist meditasyon öğretmeni Rob Nairn bir zamanlar atalarımızın 'ölümden sonra hayatta kalan alışkanlık kalıplarının örtüsünü' bırakabileceğini söylediler - enerjilerinin bazen öldükten sonra iletişim kurabileceğimiz bir yankı. Ölü bir akrabanın enerjik rezonansı ile iletişim, uyanma durumunun ikna edici sağlamlığından zor olabilir, ancak berrak rüyanın daha rafine ve esnek zihinsel alanına girebilirsek, çok daha kolay olabilir.

Aslında, bir kez berrak olduğumuzda, nadir durumlarda, ölüm sonrası deneyimlerini anlamak için mücadele ederken son zamanlarda ölü bir akrabanın çekilebileceği bir tür 'karanlıkta ışık' haline gelebiliriz. Eğer berrak bir rüyada ölü bir akrabadan temas alırsanız, o zaman onlara sevdiklerini söylemek kadar ölü olduklarını garanti etmek de önemlidir. Öldüklerini kabul edene kadar ölüm sonrası süreçte tam olarak hareket edemeyebilirler. Ve berrak rüyada buluştuğunuz kişi sadece kendi zihninizin bir yansıması olsa bile, o zaman bunu da, kendi zihninizin kederini ve bağlılığını bırakmasına izin vermenin bir yolu olarak söylemek hala önemlidir.

Yüzde 1'in biraz daha az ürkütücü yönü, ruhsal olarak uyanmış bireylerden oluşan şeydir.

Tam manevi aydınlanmanın bir yan etkisi, diğer insanların hayallerine girme kapasitesidir. Peki ya geri kalanımız? Sıradan, 'tam aydınlanmamış' insanların da hayali hayallerinize girmesi mümkün mü? Evet, ama sadece onları içeri alma niyetinizi belirlediyseniz. Berrak rüya görme zihniniz, bence uyanık zihninizden çok daha fazla şifrelenir, bu yüzden giren negatif varlıklar için endişelenmeyin, çünkü aydınlanmış enerji gerekir bilgisi olmadan başka birinin rüyasına girebilmek, onların içeri girme potansiyelini olumsuz etkilemektedir.

Gördüğümde yüzde 1'i nasıl bileceğim?

Sormana gerek yok. Eğer şanslıyken yüzde 1'in bir yönünü yaşıyorsanız, bunu bileceksiniz. Rüyadaki her şeyden doğal olarak farklı hissedecekler ve diğer tüm rüya karakterlerine somut bir şekilde benzemeyen bir mevcudiyete sahip olacaklar.

Şimdi bir hologram aniden karşınıza çıksa da, gerçekçi görünmekteydi, bana bunun bir hologram olduğunu söyleyebilirdiniz, değil mi? Nasıl? Çünkü bir hologramın enerjisi, canlı bir enerjiden somut olarak farklıdır. Yani rüyalarımızdaki yüzde 1 ile.

Yüzde 1'lik ilk deneyimlerimden biri, bilinçsizce köleliğe köleleştirmeye çalışmanın bir döneminden sonraydı. Aklı başında rüya görmeye ilk başladığımda tamamen derinliğim dışında hissettim, sadece 25 yaşındaydım ve işler planladığımdan çok daha hızlı gerçekleşiyormuş gibi hissettim. Bu kontrol eksikliğini telafi etmenin bir yolu olarak berrak rüyalarım üzerinde olabildiğince fazla kontrol sahibi olmaya başladım.

En sevdiğim hilelerden biri 'Dur!' ve tüm berrak rüyayı benden önce izlemek için, *Matris* tarzı. Sonra rüya karakterleri yerinde donduğunda dolaşıp gökyüzünde donmuş rüya kuşlarına bakardım. Bunun bilinçaltını büyük bir gerilim altına soktuğunu hissedebildim, ama ne olursa olsun devam ettim.

Bir gece, yaşlı bir Tibetli kadın rüyaya girdiğinde ve beni omzuna dokunduğunda, 'Donma!' Diye bağırmak üzere berrak bir rüyanın ortasındaydım. Daha berrak rüya halinde şimdiye kadar karşılaştığım her şeyden farklı hissetti. Bana baktı ve şöyle dedi: 'Hayallerinizi kontrol etmeyi bırakın. Biz onu sevmiyoruz. ' O zaman dondu. Kendime sorduğumda şokta durdum, *BİZ KİMİZ?*

Görünüşe göre berrak rüyama giren Tibet kadını bu yüzde 1'in bir parçası olabilir: bana yolumun hatasını göstermek için gelmeye çalışan kolektif bilinçaltının evrensel olarak mevcut bir arketipi (bilge kadın). Kimin bahsettiği gizemli 'biz' kimdi hala bilmiyorum.

Şimdi sadece yüzde 1 değil, aynı zamanda berrak rüya görmenin kendini yansıtma ve yargıyı bırakma aracı olarak nasıl kullanılabileceğinin güzel bir örneğine bakalım.

Örnek olay: Bırakma

Hayalperest: Millie, İngiltere

Yaş: 32

Millie'nin düşüşü: 'Babam 12 yaşındayken öldü ve berrak rüya görmeyi öğrendiğimden beri

onunla berrak bir rüyada buluşmanın mümkün olup olmadığını merak etti. Bunu yapmanın ne kadar harika olacağını düşünmeyi durduramadım şimdi bir yetişkinim. Yaşamlarımızda neler olup bittiğini bilip bilmediğini ve hepsini onaylayıp onaylamadığını görmek istedim. Onayın benim için özellikle önemli olduğunu düşünüyorum. '

Millie'nin rüya raporu: Sadece normal bir rüya görüyordum ve sonra uçmaya başladım. Uçmak benim rüya işaretim, bu yüzden bir gerçeklik kontrolü yapmayı biliyordum. Elime baktım ve ters çevirdim. Her şey komik görünüyordu ve ben berrak oldum.

`` Gökyüzünde bir boşluk vardı ve onun içinden bir çeşit daha derin bir berrak hayal, hatta belki de ötesine bir şey için bir portal olduğunu biliyordum. Daha parlaktı ve ona ulaşmak zorunda olduğumu biliyordum. O halde BAM! Bu yeni rüya alanına girdim ve çok parlak ve renkliydi.

`` Anında şimdi babamı görmenin zamanı geldiğini biliyordum. Orada olduğunu bildiğim bir sonraki şey, sadece yıllar önce vefat eden köpeğim Pip ile orada duruyordu. Evimizin yakınındaki topluluk salonunun dışında duruyorlardı, ama hepsi biraz farklı görünüyordu. İşte oradaydı, babam. Ama babamın bir izdüşümü gibi değildi, ya da berrak rüyanın bir parçasıymış gibi, sanki sanki aslında

benim babam. Onu görünce sarıldık ve çok gerçek hissettim!

Dediğim ilk şey, "Baba! Tam olarak aynı görünüyorsun! " Berraklık gerçekten istikrarlıydı ve birlikte yürürken hayat hakkında konuştuk ve ona dedim ki: "Neyin peşinde olduğumuzu biliyor musun baba? Bizi görüyor musun? "

“Evet, devam eden her şeyi biliyorum Millie ve hepinizle gurur duyuyorum,” diye yanıtladı bir gülümsemeyle.

Yine de ona direk dansör olarak geçirdiğim zaman hakkında ne düşündüğünü sormaya cesaret edemedim! Bence bu onu görmemin ana nedenlerinden biri olabilir. Sıyırma işlemine ilk başladığımda hep “Babam bunun hakkında ne düşünürdü?” aklımın arkasında. Belki derinden ondan bir tür onay bekliyordum ve rüyadaki bu toplantı da bununla ilgiliydi. Yine de umursamadı - bunu biliyordu ve hala benimle gurur duyuyordu.

Sonra beni bir eve gösterdi ve şimdi orada yaşadığını söyledi. Gerçek hayatta evimize yakın bir sıra evdeydi. İçeri gittik ve bahçede akşam yemeği için hazır bir masa vardı. Dışarıda yemek yemeyi hep sevmişti. Bizi paella pişirirdi - onun favorisi.

Berraklık hala çok kararlıydı ve dışarıda oturup yaşam ve yemek hakkında konuşuyorduk ve sonra aniden bulanıklaştı, ışık değişti ve bunun sona erdiğini biliyordum. Kendimi uyanık gerçekliğe geri çekildiğimi hissettim ve “Hoşça kal baba!” Diye bağırdım. rüyadan çekilmeden ve yatakta uyandım. '

Rüyadan bu yana yaşam: `` Şimdi düşünüyorum, babamla tekrar tanışmak harika olmanın yanı sıra, onun berrak rüyada buluşması benim için yaşamayı seçtiğim yolda kutsamasını almamın bir yolu oldu. hayat. Hiçbir babanın kızının sahip olmasını gerçekten istemeyeceği bir yaşam tarzı olduğunu biliyorum, ama rüyada çok kabul edici görünüyordu ve hiç de yargılayıcı değildi. Ne olursa olsun beni sevdi.

Her neyse, kutup dansı fotoğraf kariyerine yol açtı, bu yüzden sonunda en iyisi oldu. Yine de yargıları bırakabilmek ve beni hangi yolu izlesem sevdiğini bilmek güzeldi. '

Millie'nin rüyası sadece yüzde 1 ile etkileşimin hareketli bir örneği değil, aynı zamanda kendinden şüphe ve yargılamadan vazgeçmesine ve kendisiyle barış yapmasına izin verdiği için berrak rüya iyileşmesinin bir örneğidir. Ayrıca, babası şu anda dünyanın önde gelen kutup dansı fotoğrafçılarından biri olduğu için kızıyla gurur duymaya haklıydı. Göz atın www. millierobson.com çalışmalarını görmek için.

rüya ile arkadaş olmak

Bölüm 1'de öğrendiğimiz gibi, berrak rüya, arkadaş edinmektir. Bu bilinçdışını manipüle etmek ya da hayallerimizi kontrol etmek değil, bilinçdışımızla arkadaş olmak ve dostluğun elini iç hayalperestimize uzatmakla ilgili. Potansiyelimizin büyük bir kısmı bilinçsiz zihinde depolanır ve bu yüzden bilinçsiz arkadaş edinebilirsek, henüz henüz dokunulmamış bir yaratıcı güce adım atmakla kalmaz, daha önce de belirttiğim gibi, çok faydalı bir müttefik yaparız.

Carl Jung 'bilinçdışı zihnin yaşayan, sayısal bir varlık, sürekli bir arkadaş' olarak deneyimlenebileceğine inanıyordu.[4], ve psikolojik tamamlamanın zirvesinin bilinçdışı ile nasıl ilişkilendirileceğini, bilinçaltını nasıl tanıyacağını ve bilinçsizle nasıl arkadaş olabileceğini öğrenmekti. Bunu yapmanın en iyi yolu nedir? Jung açıktı: hayallerimizi keşfederek.

Eğer bu motivasyonla rüya çalışması yaparsanız, bir rüyayı her yazışınızda, bir rüyada **her zaman berraklaşırsanız ve her seferinde *Deneyin* bir rüyada berrak olmak için** bilinçsiz zihninize güçlü ve kesin bir mesaj gönderiyorsunuz - 'Seni tanımak istiyorum. Söylediklerinle ilgileniyorum. Arkadaş olmak istiyorum.'

İnsanların hayalleriyle çalışmaya başladıklarında kendilerini daha yaratıcı, daha güçlenmiş ve daha bütün hissetmeye başlaması tesadüf değildir. Bunların hepsi, zihninizi paylaştığınız psişik enerjinin gücü ile arkadaş olmanın yan etkileri.

Gece rüyalarımıza yönelik bu dostluk tutumu, uyanık yaşamın ortak rüyasını içerecek şekilde genişletilebilir. Kendimizi uyanık rüyaya merak, ilgi ve dostluk duygusuna açarsak, bunun bilinçdışımızla aynı şekilde tepki verdiğini görebiliriz: rüya daha canlı, daha içgörü ve daha berrak hale gelir.

büyük rüyada berraklık

Derinlemesine keşfettiğim kavramlardan biri *Uyanış Hayalleri* 'berrak yaşam' kavramı: büyük rüyada berrak olmak - uyanık yaşamın ortak rüyası. Bu gibi bir başlangıç kılavuzunda, konuyu çok derinlemesine incelemek konusunda temkinli davranıyorum ve yine de kitabın sonuna yaklaştıkça dokunmak önemli bir nokta.

Peki ya berrak yaşam ne demek? Dengeli bir berrak rüya pratiği oluşturduktan sonra, sadece rüya projeksiyonlarımızın değil, aynı zamanda uyanma projeksiyonlarımızın da farkına varmamıza yardımcı olabilecek yeni bir tanınma ve 'illüzyon yoluyla görme' alışkanlığı öğreniyoruz. Bu nasıl

berrak bir şekilde yaşamaya başlıyoruz, çünkü psikolojik projeksiyonlarımızı rüyalarımızı tanıdığımız gibi tanımaya başlıyoruz.

Carl Jung, sorunlarımızın çoğunun psikolojik tahminlerimizden habersiz olmasından kaynaklandığına inanıyordu. İzdüşüm 'bilinçsizce kendi kabul edilemez niteliklerimizi başkalarına yansıttığımız bir psikolojik savunma mekanizması' olarak tanımlanmıştır. Ama nasıl çalışır? Suçumuzu başkalarına yansıtacağımızı bilmeden, hem onlar hem de bizim için gereksiz yere acı çekiyoruz.

Başkalarının beklentilerinin bize yansıtıldığını bilmeyerek, kendimize zarar verirken onları memnun etmeye çalışıyoruz. Öyleyse, doğrudan projeksiyonları tanımamıza ve onları oldukları gibi görmemize yardımcı olabilecek bir uygulama olsaydı, öğrenmeye değer olmaz mıydı? Bu uygulama berrak bir rüya gibi ve öğrenmeniz çoktan başladı.

Rahmetli Tibet laması Traleg Rinpoche, 'rüya görürken rüya gördüğünüzü tanımak için uygulamanızda ileriye doğru büyük bir adım olduğunu çünkü aynı tekniği günlük yaşamınızda da kullanabilirsiniz. Bu, rüya yoganın ana öğretisidir: zihni bu şekilde nasıl yenileyeceğini öğrenmek. Bunu rüya yoga uygulaması ile yaparsak, daha spontane olmaya teşvik eder… daha yaratıcı, daha pozitif. '[5]

16 yaşındayken daha farkında olmak için berrak bir rüya görmedim, eğlenmek için girdim. Ama aklımın oyun alanında birkaç yıl uğraştıktan sonra dünyayı biraz farklı görmeye başladım. Unutamadım

berrak rüyalarımın deneyimleri ve çoğunlukla seks ve kaykay için kullanmama rağmen, aklımda kaykay yaptığımı ve uyurken bilincimin dokusuna eriştiğimi fark ettim.

Ya uyanık gerçeklik dokusuna erişebilseydim? Berrak rüya durumunun tezahür gücünü uyanık duruma getirmenin bir yolunu bulabilir miyim? Bunun gibi sorular tekrar tekrar ortaya çıkmaya başladı. Bu, 19 yaşında Tibet Budizmi ve uyanık gerçekliğin rüya gibi doğasıyla ilgili kavramlarına bakmaya başladığımda daha da arttı.

Ve böylece, sonunda yaşam boyu uyanma, kendini kandırmanın dışına çıkma ve hayatın görünen sınırlarının ötesine geçmenin bir yolunu bulma konusunda beni hayatım boyunca süren bir projeye yönlendiren yeni bir rüya eğitimimin yeni bir bölümünü başlattım. Çünkü rüyalarımızda uyanmayı öğrendikçe, hayatlarımızda uyanmaya başlıyoruz.

İlk elden berrak bir yaşam deneyimine girdiğine tanık olduğum bir kadın, Brezilya'dan bir caz şarkıcısı olan ve sadece okuduğumda gözlerime gözyaşı dökmekle kalmayıp aynı zamanda beni Hayalperest sonsuza dek değişmişti ve kendisini çok derin bir düzeyde etkilemiş gibi görünen berrak yaşamın titreşimine girmişti.

Vaka çalışması: Ölüm korkusu ve berrak yaşam Hayalperest: Ester, Brezilya

Yaş: 31

Ester'in düşüşü: `` Kutsal Ruh'a, daha yüksek enerjiye - buna ne derseniz isteseniz - bir sonraki berrak rüyamda neler yaşayacağınıza dair tavsiye için soruyordum. Manevi yolumda bana yardımcı olacak herhangi bir şey istedim. Yine de olanları asla bekleyemezdim. '

Ester'in rüya raporu: Aynı gece öleceğimi tekrarlayan rüyalar görmeye başladım, ama ölüm anım her geldiğinde berrak oldum ve sonra ya kendimi uyandırdım ya da rüyayı değiştirdim. Ölmek istemiyordum - bunun bir rüya olduğunu bilmeme rağmen, çok gerçek hissettim ve ölümden korkuyordum. Bu rüyaları üç gece yaşadım, her seferinde ölümle karşı karşıya kaldım ve her seferinde berraklaştı ve rüyayı değiştirdim.

Sonra bir akşam meditasyon yaparken bir şey fark ettim. Kutsal Ruh, berrak bir rüyada ölmemi istedi çünkü bana manevi yolda bana neyin yardımcı olacağını göstermesini istedim! O gece uyumadan önce evrene bunun için hazır olduğumu söyledim.

`` O gece oldu. Bana zarar vermek isteyen bir adamla arabada olduğumu hayal ettim. Arabayı terk ettik ve beni öldürdü. Ama orada ölürken, ona karşı böyle bir sevgi hissetmeye başladım ve bu şaşırtıcı, güzel ışığın yönüme geldiğini gördüm. Güneşten daha parlaktı ve aniden bedenim bu ışığa kayboldu ve ışığın şimdiye kadar var olan her şey olduğunu fark ettim. Işık her şeydi.

`` Işık oldum ve sürekli nasıl genişlediğini hissettim. Işık sonsuzdu. Hiç yoktu

düşünce, duygu veya his; Artık ceset değildim. Ayrılık yoktu, başka bir şey olmaya gerek yoktu, zihne gerek yoktu ve zamana ya da algılamaya gerek yoktu.

"Işık orada olan her şeydi ve aynı zamanda hiçbir şey değildi. Bu ışık sonsuza dek sürdü, kendini sürekli, huzur içinde genişletti. Her şey hafifti ve ben ışık olmuştum. Bunun ne kadar sürdüğünü bilmiyorum. Sonra, aniden, o ışık dışında bir dünya hakkında çok küçük bir fikir ortaya çıktı ve dünyanın yeniden bir video oyunu yeniden yüklendiğini gördüm. Bir anda uyanmıştım, yatağımda, ama ışık hala yanımdaydı, odayı dolduruyordu. '

Rüyadan bu yana yaşam: `` Ah, Charlie, uçtuğum rüyadan beri! Şimdi biliyorum ki Tanrı'dan başka hiçbir şey olamaz! Biz ilahi enerjiyiz! Ayrılmazız, şimdi tek olarak. Kelimelerle söylemek zor ama şimdi bu yaşamın bir rüya olduğunu ve bu bedenle ilgili deneyimimizin bir rüya olduğunu hissediyorum. Sonsuza kadar ışığın bir parçası olarak kalırız. Asla evden ayrılmadık. Biz her zaman güvendeydik.

`` O rüyadan beri, gerçeği bildiğime göre, eskiden beni etkileyen şeyleri affetmenin ne kadar kolay olduğu şaşırtıcı. Berrakmışım gibi yaşıyorum. Evrenle konuşmak, doğaya geri dönmek çok kolay. Aşk içimde çok güçlü kalıyor.

`` Şimdi hayatımın her anı berrak bir rüya gibi. Görüyorum ki rüyada birlikte uyanıyoruz. Lucid rüya görme fikrimi genişletti ve hayatımıza girdiği için çok mutluyum. Atölyelerinize gitmek

benim için bir kapı açtı. Günlük hayatımda kendimi berrak hissetmeye başladım, hayatı rüyalarım gibi enerjik bir form olarak görüyorum.

Şimdi insanlara bakıyorum ve böyle güzelliğin nasıl bu kadar sınırlı görünebileceğini merak ediyorum. Lucid rüyası aslında uyanıkken zihnimi daha yüksek bir bilince genişletiyor. Ve bunun için çok mutluyum. '

Ester, berrak rüya eğitimimizin ne kadar derin olabileceğini ve rüyalarımızda tam olarak bilinçlendiğimizde ve ikamet eden ilahi potansiyel ile bir araya geldiğimizde 'sadece bir rüya' ifadesinin nasıl bu kadar güçlü bir şekilde olumsuzlandığını gösteren gerçekten yaşamı değiştiren berrak bir rüya yaşadı. içinde.

Berrak yaşam, gerçeklikle temasımızı kaybettiğimiz anlamına gelmez ve hayatın önemli olmadığını düşünür, çünkü yine de hepsi bir rüyadır. Aslında bunun tam tersi anlamına gelir - bu, yaşamın ortak, rüya gibi uyanma deneyimiyle tamamen yeniden bağlantı kurmamız ve diğer tüm insanlara, yaratıklara ve şeylere berrak rüyalarımızda olduğu gibi, kabul, samimiyet ve nezaketle davranmaya başlamamız anlamına gelir.

Bu berrak yaşam kavramını çoğundan daha fazla araştıran bir adam var; hatta bu konuda bir kitap bile yazdı. Gnostik felsefe, dünya dinleri ve günlük yaşamda nasıl daha uyanık olunacağı üzerine 30'dan fazla kitabın yazarıdır. Öğretilerinin bir uygulaması ve harika bir soyadı da var.

Profesyonellerden ipuçları: Tim Freke ile birlikte yaşayan Lucid

Kimliğinizin paradoksuna dikkat edin

Berrak bir şekilde hayal ettiğinizde, hayalinizdeki bir karakter gibi görünüyorsunuz, fakat aynı zamanda hayalperest olmanın da bilincindesiniz; rüyada ortaya çıkan farkındalık olduğunuzu biliyorsunuz.

Berrak yaşam benzerdir, ancak uyanma durumunda ortaya çıkar. Canlı bir şekilde yaşamak istiyorsanız, yaşam rüyasında göründüğünüz karakterin ve ayrıca tüm deneyimlerinizin ortaya çıktığı farkındalık olarak daha derin kimliğinizin bilincinde olun.

Şahit olun

Farkındalık olarak daha derin kimliğinizin bilincinde olmak için, dikkatinizi yaşadığınız duyumlardan ve düşüncelerin farkındalığınız olan “Ben” e taşıyın. Bu zor görünebilir çünkü 'tanık' biçimsizdir. Şekli veya rengi yoktur. Gürültü yapmaz. Farkındalığın 'Ben'i deneyiminizde bir nesne olarak bilinemez, çünkü deneyimlediğiniz her şeyin konusu budur. Görülemez çünkü bakmakta olan farkındalıktır. Duyamaz çünkü dinleme deneyimi olan farkındalıktır. Farkındalık, *nesne* deneyimlerinizde, çünkü *konu* deneyimlediğin herşeyin.

Eğer berrak bir şekilde yaşamak istiyorsanız, şu anda yaşadığınız her şeye tanık olan biçimsiz farkındalığın varlığı olduğunun bilincinde olun.

Hem ayrı hem de ayrı olmadığınızı görün

Bir rüyada, diğer ayrı bireyler arasında ayrı bir birey gibi görünüyorsunuz. Yine de berrak bir şekilde hayal ederseniz, bunların hepsinin hayalperest olarak daha derin kimliğinizin tezahürleri olduğunu görürsünüz. Bu perspektiften hayalinizdeki her şey ve herkesle bir olursunuz.

Eğer uyanık bir halde yaşamak istiyorsanız, aynı zamanda diğerlerinden ve dünyadan ayrı ve ayrı olmadığınıza dair bilinçli olun. Yaşam rüyasında ayrı bir birey gibi görünüyorsunuz, ancak farkındalık olarak yaşam rüyasında ortaya çıkan her şeyden birisiniz.

Çoğunlukla birliği deneyimlediğimizde, ayrılığın ortadan kalkacağına dair varsayım vardır, ancak durum böyle değildir. Berrak bir rüyada olduğu gibi, birlik ve ayrılık bir arada var olur. Aynı anda hem ayrı hem de ayrı olmama paradoksal olasılığına izin verin ve ne olduğunu görün.

Filozof Tim Freke, *Lucid Living* ve deneyimsel çalışır

uluslararası çekimler. Bkz. Www.

Daha fazla bilgi için TheMysteryExperience.com.

Sonuç

Bu kitap yeni başlayanlara yönelik bir rehber olduğundan, berrak rüya görmenin daha ileri düzeydeki etkilerinin çoğunu araştırmadık
- manevi yol, gerçekliğin doğası ve vücut dışı deneyimlerle ilgili olarak - ancak keşfinizi daha da ileri götürmek istiyorsanız, ilk kitabımı kontrol edin, *Uyanış Hayalleri,* bu da ruhsal yolda aklı başında rüya görmeye daha kapsamlı ve kapsamlı bir yolculuk sunuyor.

Bununla birlikte, bu tanıtım kılavuzunda berrak rüya eğitiminiz için sağlam bir temel hazırladık ve şimdi berrak bir hayalperest olmak için ihtiyacınız olan her şeyi içeren tamamen stoklanmış bir teknik araç kutusuna sahipsiniz.

Hayatımızın üçte biri için uyuyoruz, ancak bunun üçte ikisi için uyanıkız, bu yüzden berrak rüya uyanık olduğumuz zamanı doğrudan etkilemezse, belki de o kadar da önemli değil mi? Ama o *yapar* uyanık hayatlarımızı değiştirdik ve bunun binlerce insanın hayatını iyileştirdiğini gördüm. Vaka çalışmalarımızın konuları tarafından yapılan büyük değişiklikleri düşünün: nikotin bağımlılığını tedavi etmek, yeni bir kariyer yolu seçmek, gölgeyi kucaklamak, böbrek hastalığını iyileştirmek, yargılamayı bırakmak ve manevi bir atılım yapmak için uyanmak.

Bu insanların her birinin belirleyici özelliği, özellikle yetenekli berrak hayalperestler olmaları değil, hayallerinin hayal edebildiklerinden daha güçlü olma ihtimalini ortaya koymalarıydı. Araç kutusunun 1'in kurbağası gibi - “kuyunun ötesini görmek” istediler.

Esasen, berrak rüya halini, uyanık yaşamın daha berrak bir bilinçle ortak hayalini kurmaya yardımcı olmak için rüyalarımızda eğittiğimiz bir kendini geliştirme laboratuvarı olarak görüyorum. Berrak hayallerinizde yaptığınız şey, uyanık yaşamınızı dikkate değer şekillerde etkileyen büyük psikolojik değişimler yaratabilir.

Geçen yıl, bu kitabı yazarken, şifa ve psikolojik gelişimin sınırlarını gerçekten zorlamak için berrak rüya kullanan insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip oldum. Kafasında sesler duyan bir genç, berrak hayallerini bu seslerin kişileştirmeleriyle buluşmak ve onları birleştirmek ve arkadaş olmak için kullandı, bu da seslerin frekansında ve negatif tonunda önemli bir azalmaya yol açtı. Kanserden ölüme yaklaşan bir diğer genç, kendini ölümüne hazırlamak için berrak bir rüya eğitimi kullanıyor. Dörtlü bir arkadaşım aklı başında olan hayallerini, vücudunun artık yapamayacağı her şeyi yapmak için kullanıyor: koşu, yüzme ve dağ bisikleti. Ve inzivalarımdan birine gelen eski bir asker, psikolojik bagajının çoğunu, yıllar süren terapide olduğundan daha 4 gün berrak bir rüya inzivaya entegre ettiğini hissettiğini söyledi. Berrak rüya ile mümkün olanın yüzeyini zar zor çiziyoruz.

Atölyelerimde her zaman şunu söylüyorum: `` Aklı başında rüya görmenin en büyük faydaları rüya vaktinde değil gündüz gelir '', çünkü ruhumuz berrak rüya durumunda yaptığımız değişiklikleri uyanık zihnimize entegre eder. Ama bu tam olarak nasıl çalışıyor? Gökyüzünde berrak bir rüyada uçtuğunuzda, uyanma durumundaki sınırlarınızın ötesine uçmanıza izin verecek yeni bir zihin alışkanlığı yaratıyorsunuz. Berrak bir rüyada her duvardan yürüdüğünüzde, ruhunuza 'sağlam gibi görünen şey her zaman böyle değildir' diyen devrimci yeni bir olasılık implante edersiniz. Gölge ve iç şeytanlarınızı berrak bir rüyaya her dahil ettiğinizde ve kucakladığınızda, günlük yaşamınızda kendinden şüphe ve korkunun 'şeytanlarıyla' yüzleşmeyi kolaylaştıracak yeni perspektifler yaratıyorsunuz.

Bunun da ötesinde, berrak rüya, kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olur ve kendinizi daha iyi tanıdıktan sonra, daha nazik ve daha faydalı bir insan olmak için kendinize daha iyi yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca, kendi psikolojinizi tanıyarak, başkalarının psikolojisini tanıyacak ve böylece onlara yardımcı olmak için daha donanımlı hale geleceksiniz.

Yakında hepimizin birlikte olduğumuzu - aynı rüyadaki hayalperestler - ve herkesin elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını, ancak en iyi şekilde kusurlu göründüğünü öğreneceğiz. Öyleyse, diğer rüya karakterleriyle ve bu paylaşılan rüyayı varlığa düşleyen Büyük Hayalperest: Evrensel Zihin ile arkadaş edelim.

Umudum şudur ki, berrak rüya görmenin devasa ve önemli konusuna değinen bu kitabı okuyarak, 'kuyunun ötesini görmeye' yardımcı oldunuz ve şimdi berrak rüya zihninin ne kadar güçlü olabileceğini takdir edebiliyorsunuz. .

Öyleyse hayal edin, hayalperest olun ve kuyudan ayrılma ve kendi potansiyelinizin okyanus genişliğini görmenin zamanının geldiğini bilerek korkusuzca okyanusa doğru ilerlemeye devam edin. Rüyalarını takip et, onlar yolu biliyorlar …

Referanslar

Giriş

1. http://www.bbc.co.uk/news/health-11741350

Bölüm 1

1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737577/

2. Max-Planck-Gesellschaft (27 Temmuz 2012). Berrak hayalperestler, bilim adamlarının beyindeki üstbilinç merkezini bulmalarına yardımcı olur.

3. DeYoung CG, Hirsh JB, Shane MS, Papademetris X., Rajeevan N. ve Gray JR 'Kişilik sinirbiliminden tahminlerin test edilmesi' (Haziran 2010). *Psikolojik Bilimler* 21 (6): 820-828. DOI: / 09567610370159 10.1177. PMC 3049165. PMID 20435951.

4. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3707083/

5. Dorsolateral prefrontal korteks içindeki aktivite REM uykusu sırasında tamamen durur.

6. Rob Nairn, Tara Rokpa Center Noel inziva, 2013

7. LaBerge, S. 'Lucid rüya görüyor: Kanıt ve metodoloji' (2000), *Davranış ve Beyin Bilimleri* 23 (6): 962-3. doi: 10.1017 / S0140525X00574020

8. http://www.nih.gov/news/health/oct2013/ninds-17.htm

9. http://dreamstudies.org/2009/09/18/lucid-dreaming-hybridgamma-biurnal-beats/

10. Aslında bu biti değiştirmeliyim çünkü 2014'ün başlarında, tıbbın Budist mantrasını kullanarak kasıtlı olarak gözlerime şifa enerjisi gönderdiğim üç berrak rüya gördüm.

Buda. Yazma noktasında artık gözlüklerimi takmama gerek yok ve görme yeteneğim önemli ölçüde iyileşti.

11. http://www.livescience.com/6521-video-gamers-controldreams-study-suggests.html

12. 2012 BBC'de *Ufuk* 'Bilinçsiz Zihin Ne Kadar Büyük' adlı bir belgesel, bilim adamlarının birçoğunun, bilinçdışının lehine yüzde 95 ila yüzde 5 gibi olduğuna inanıyordu.

13. Lama Surya Das, *Rüya Yoga,* Gerçek ses geliyor

14. Anthony Stevens, *Jung: Çok Kısa Bir Giriş, (* Oxford University Press, 2001), s.82

Bölüm 2

1. http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070614085118. htm

2. Tholey, S. 1990

3. Erlacher D. ve Schredl M. 'REM Lucid Dreaming Sırasında Hayal Edilen Fiziksel Egzersize Kardiyovasküler Yanıtlar' (2008)

4. Behncke L., 'Spor için Zihinsel Beceriler eğitimi: kısa bir inceleme' Athletic Insight: Online Spor Psikolojisi Dergisi, Mart
2004.

5. http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/northamerica/ abd / 1363146 / Egzersiz-hakkında-düşünme-sığır-up-biceps.html

6. Tholey P. (1981)

7. Tholey P. (1990)

8. Erlacher D. Stumbrys. T., Heidelberg Üniversitesi, Almanya; Bern Üniversitesi, İsviçre ve Schredl, M., Merkezi Ruh Sağlığı Enstitüsü, Mannheim, Almanya. 'Alman sporcularda berrak rüyaların ve berrak rüya pratiğinin, hayal gücünün, bilişlerin ve kişiliğin sıklığı'. Vol. 31 (3) 237-246, 20112012

9. *Yeni Bilim Adamı,* 21/28 Aralık 2013, İngiltere baskısı.

10. Michael Katz, *Tibet Rüyası Yoga (* Bodhi Ağacı 2011), s.31

11. Uyku bilim adamları beş uyku aşamasından bahsediyorlardı, ancak 2007'de Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi aşama 3 ve 4'ü birlikte gruplamaya karar verdi, bu yüzden şimdi dört aşama var.

Bölüm 3

1. Rob Nairn, Tara Rokpa Center Noel inziva merkezi, 2013.

2. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.13

3. Jill Bolte Taylor, Dr. *İçgörü İnme (* Hodder ve Stoughton, 2008), s.30

4. Amit Goswami, yazarla söyleşide, 2008.

5. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.115

6. Daniel Love, *Rüya görüyor musun (* Büyülü Tezgah Yayını, 2013), s.2

Bölüm 4

1. David Richo, *Gölge Dansı, Karanlık Tarafınızın Gücünü ve Yaratıcılığını Özgürleştirmek (* Shambhala, 1999), s.14

2. Cicchetti, J. 'Arketipler ve Kolektif Bilinçaltı', http://www.hahnemanninstituut.nl/admin/uploads/pdf/ Arketipler.pdf

3. aynı yerde.

4. Jung 'daha yüksek benlik' terimini kullanmadı, bunun yerine günlük kullanımın benliğini (egoya ya da kişiliğe atıfta bulunur) ve benliği aşan ve temsil eden Benlik kavramını ayırt etmek için S başkentini kullandı. en yüksek psikolojik bütünlük. Ancak deneyimlerim, insanların bunu sıklıkla unutması nedeniyle, büyük S harfi ile kendimden bahsettiğimde 'daha yüksek benlik' terimini kullanıyorum.

5. http://psychology.about.com/od/personalitydevelopment/tp/ archetypes.htm

6. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.105

7. Anthony Stevens, *Jung: Çok Kısa Bir Giriş, (* Oxford University Press, 2001), s.56

8. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.92

9. CG Jung, *Arketipler ve Kollektif Bilinçdışı*
(*CG Jung'un Toplanan Eserleri, Cilt 9. Bölüm 1) (* Routledge ve Kegan Paul, 1959)

10. Zadra AL, Pihl RO 'Lucid tekrarlayan kabuslar için bir rüya görüyor'.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8996716

11. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8996716

12. Kabuslar için berrak rüya tedavisi: pilot çalışma. Spoormaker VI1, van den Bout J. 2006
http: //www.ncbi.nlm.nih. gov / PubMed / 17053341

13. Avrupa Bilim Vakfı. Lucid Dreaming ve Psikoz Arasındaki Yeni Bağlantılar Psikiyatride
Rüya Terapisini Canlandırabilir. ' *Günlük Bilim,* 29 Temmuz 2009. www.sciencedaily.com/
yayınlar / 2009/07 / 090728184831.htm

14. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.18

15. Michael Katz, *Tibet Rüyası Yoga (* Bodhi Ağacı, 2011), s.67, Gyaltrul Rinpoche hakkında
yorum, *Antik bilgelik (* Kar Aslan Yayınları, 1993), s.80

16. www.lucidity.com/luciddreamingFAQ2.html

17. B. Alan Wallace, *Kendinizi Uyanmak: Anlayış ve Dönüşüm için Lucid Dreaming ve Tibet Rüyası Yoga*
(Shambhala Yayınları, 2012), s.30

18. www.lucidity.com/NL63.RU.Naps.html

Bölüm 5

1. http://dreamstudies.org/history-of-lucid-dreaming-ancientindia-to-the-enlightenment/

2. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.25

3. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.29

4. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.30

5. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.32

6. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail
Publishing, 2011), s.33

7. http://dreamstudies.org/history-of-lucid-dreaming-ancientindia-to-the-enlightenment/

8. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.36

9. *Yeni Bilim Adamı,* İngiltere baskısı, Aralık 2013, s.22

10. Richard Wiseman *Nightschool,* 2014, s.22

11. age, s.24

12. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.71

13. age, s.76

Bölüm 6

1. Rinpoche (kabare gibi telaffuz edilir) 'değerli' anlamına gelen Tibetçe bir kelimedir ve saygın Tibet öğretmenleri için bir unvan olarak kullanılır.

2. Bardo, Sanskritçe'de 'aradaki yer' anlamına gelen bir kelimedir. Sonrası bardo durumu bu yaşam ile bir sonraki yaşam arasındaki yerdir.

3. http://www.bbc.co.uk/religion/religions/islam/subdivisions/ sufism_1.shtml

4. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.61

5. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.31

6. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.32

7. http://www.islamicacademy.org/html/Dua/How_to_do_ Istakhara.htm

Bölüm 7

1. Piridoksinin rüya üzerindeki etkileri: bir ön çalışma. ebben
M, Lequerica A, Spielman A. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed / 11883552

2. aynı yerde.

3. Yüzde 60 ham kenevir tohumu tozu, yüzde 10 buğday çimi tozu, yüzde 10 ham kakao tozu, yüzde 10 mor maca kökü tozu, yüzde 10 spirulina tozu ve büyük bir tutam zerdeçal içeren bir karışımım var. vücuda berrak kalması için gereken her şeyi veren B vitaminleri, amino asitler, magnezyum ve çinko muazzam bir artış sağlar. Su veya meyve suyu ile karıştırın ve büyük

Bütün gün berrak kalmak için sabah cam veya geceleri berrak kalmak için bir gece yarısı dozu!

4. http://www.medicalnewstoday.com/releases/163169.php

5. http://www.iofbonehealth.org/calcium-rich-foods

6. http://www.huffingtonpost.co.uk/marek-doyle/help-me-sleepmagnesium-secret-to-sleep-problems_b_3311795.html

7. http://www.telegraph.co.uk/health/elderhealth/9979776/ Shakespeare-sağ-biberiye-yağ-artırma-memory.html

8. Paul ve Charla Devereux, *Lucid Dreaming: İçsel Sanal Gerçeklerinize Erişim (* Daily Grail Publishing, 2011), s.99

9. http://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080921162021. htm

10. http://www.cell.com/current-biology/retrieve/pii/ S0960982213007549

11. http://science.time.com/2013/07/25/how-the-moon-messeswith-your-sleep/

Bölüm 8

1. http://drdavidhamilton.com/think-yourself-well-scientificevidence-for-the-power-of-visualisation/

2. Michael Katz, *Tibet Rüyası Yoga (* Bodhi Ağacı, 2011), s.31.

3. 2012 yılında Japonya'nın Kyoto kentindeki ATR Computational Neuroscience Laboratories'den bir araştırmacı ekibi, uyurken üç kişinin beynini taramak için fonksiyonel nörogörüntülemeyi kullandı ve daha sonra hayallerinin içeriği ile ilgili olabilecek değişiklikleri izlemeyi başardı. Belli bir nesneyi hayal ettiğimizde veya görselleştirdiğimizde, beyinlerimiz eşsiz bir sinir modeli oluşturur. Bilim adamları bu desenleri yüzlerce nesne için titizlikle çizerek, rüya görüntülerini yüzde 60 doğrulukla çözebildiler. http://www.nature.com/news/ bilim adamları-okuma-hayalleri-1.116255.

4. Anthony Stevens, *Jung: Çok Kısa Bir Giriş, (* Oxford University Press, 2001), s.38

5. Traleg Rinpoche, *Rüya Yoga* DVD seti, E-Vam Budist Enstitüsü

Teşekkür

Bu kitap çok kısa bir süre sonra *Uyanış Hayalleri*

Teşekkür edecek daha az insan olabileceğini düşündüm, ama aslında daha da fazlası var!

Öncelikle tüm katılımcılara teşekkür etmek istiyorum: Rob Nairn, Robert Wagoner, Daniel Love, Ryan Hurd, Clare Johnson, Luigi Sciambarella, Tim Freke, Keith Hearne, Lama Yeshe Rinpoche, Sergio Magaña, Nigel Hamilton, John Lockley ve Stanley Krippner .

Bu kitaba katkıda bulunan pek çok kişi olmasına rağmen, metindeki herhangi bir hata veya yanlışlıktan dolayı tam sorumluluk alıyorum ve bunların her biri için özür dilerim.

Çeşitli taslakların bölümlerini nazikçe okuyan ve Robert Wagoner (tavsiye için çok teşekkürler), Rob Nairn, Albert Buhr, Melanie Schädlich, Daniel Love, Violet Lim ve Nick Begley dahil olmak üzere düzeltmeler ve tavsiyeler sunan herkese teşekkürler.

Vaka çalışması konularına - Antonio, Nina, Kerri, Bruno, Millie ve Ester - deneyimlerinizi paylaşmakta çok nazik ve cesur oldukları için özel teşekkürler.

Yorulmayan düzenleme çalışmaları için Debra Wolter ve tüm sıkı çalışmaları için Michelle, Amy, Jo, Ruth, Jessica, Duncan, Tom, Julie ve Hay House'daki parlak ekibin geri kalanına teşekkürler. Muhtemelen dünyada çalışmak için en iyi yayıncı.

Öğretmenlerime, Lama Yeshe Rinpoche, Rob Nairn, merhum Akong Rinpoche, Sogyal Rinpoche, merhum Mervyn MinallJones ve Lama Zangmo, benimle olan iyilikleri ve sabırları için.

Son dört yıldır birlikte yaşadığım Londra Samye Dzong Budist Merkezi sangha'ya ve daha az seyahat eden yollara gitmeyi seçen herkese.

Devamlı destekleri için Farkındalık Derneği'ne, rehberlik için Ya'Acov Darling Khan'a, Akıl Geçitlerine, dünya turu için Sergio Magaña'ya, masajlar için Albert Buhr'a, her gün düşündüğüm İYİ topluluğa ve tüm sevgili dostlara .

Beni desteklemeye devam eden annem, babam, erkek kardeşim ve ailem için çok teşekkürler. Ve nişanlım Jade'e, beni onun Kuzeyliği ile toprakladığım için.

Tüm insanlara teşekkürler, dünyanın dört bir yanına berrak rüya görme öğretmekten zevk aldım ve son olarak, bu kitabı okuduğunuz için teşekkür ederim. Hem uyanma hem de rüya yaşamlarınızda size tam bir berraklık diliyorum!

İzinler

Yalan makinesi görüntüsü s.112: Hearne, K. (1978) *Lucid rüyalar - elektrofizyolojik ve psikolojik bir çalışma.* Doktora tezi. Liverpool Üniversitesi, İngiltere. Mayıs 1978'de sunulmuştur (s.163).

indeks

bir
kabul 56–7, 86
şefkatli 57, 86 ve yargıyı bırakmak
165-8
bağımlılıklar 37–40
adrenalin deaktivasyonu 139 alkol 141
badem 139

Amitabha Buddha 148 Aquinas, Thomas
103 arketipleri 77, 78, 79–80, 106
yüksek benlik (Benlik) 10, 78,
79-80
ve 'diğer yüzde 1'
161–8 gölge *görmek* gölge
Aristoteles 101

aromatik bitkiler 142–3 Aserinsky,
Armand 107 Aserinsky, Eugene 106–7,
108 çağrışımsal düşünme 61 Austin,
Valerie 14 otomatik öngörü 94
ve MILD tekniği 94–5 ayahuasca 122

b
B vitaminleri 137–8 Bly,
Robert 80 beyni
berrak rüyada aktivasyon
3, 4, 6–7, 8, 12–13, 58–9
ve kalsiyum 139 nöral oluşturma /
güçlendirme
yollar 12–13, 28, 34 görüntüleme
teknolojisi 6, 31 sol beyin bilinci 59 ve
magnezyum 140 nöroplastisite 12, 28
prefrontal korteks 3, 6–7, 12 sağ
yarımküre 58–9 serotinin bazlı kortikal
REM uykusu sırasında uyarılma 138 dalga
***görmek* beyin dalgaları beyin dalgaları**

delta 49 gama 8 izleme 106 Buda,
Gautama 145 Budizm, Tibet *görmek* Tibet
Budizm çalı
gözleri 41

c
kalsiyum 139
camalonga tohumu özü 144–5 esrar 141

Castenada, Carlos 133 Chaac Mol
tekniği 120 kaşar 139 peynir, sert
139 chi enerji 150–51, 169
Chichimecas 119 Hıristiyanlık
103–4 kler adaçayı 143

kolektif bilinçdışı 77–8, 106
arketipler *görmek* arketipler ve 'diğer
yüzde 1' 161–8 Columbo yöntemi 71–3
merhamet 32, 88, 117, 148
ve kabul 57, 86 mantra 88
meditasyon 145
Ayrıca bakınız iyilik korteksi,
prefrontal 3, 6–7, 12 yaratıcı rüya
58–65

d
Dalai Lama 58
Dans ve Hayal Çekme 23 ölüm 116–17
ölüm sonrası süreç 163 ile iletişim
ölü insanların enerjik rezonansı
163
berrak yaşam ve ölüm korkusu,
vaka çalışması 178-4
178 delta beyin dalgasına
hazırlık 49 Devereux, Charla
102 Devereux, Paul 102

dimetiltriptamin (DMT) 122 rüya anomalileri
7
rüya günlükleri / dergileri 20–25, 43
rüya hatırlama 16, 17
Artırma teknikleri 19 ve kayıt 18–25, 43
rüya işareti 42–4 rüya yoga, Tibet xii,
20–21,
115-18, 158, 170
rüyalar
giriş kapısı olarak
bilinçsiz 14 berrak *görmek* lucid
rüyalar kabuslar 83–9 lucid olmayan 8,
13, 73 gerçeklik kontrolleri *görmek* gerçeklik
kırmızı 148 hatırlayarak kontrol eder *görmek*
rüya hatırlamak cinsel 27-9 rüyada geçirilen
zaman
günlük deneyim 71 tanıklık eden
92

e
yeme rejimleri 140-41 Eden, Frederik
Willems van 104 EEG (elektroensefalografi)
6, 106, 146
ego 11
enerji seviyeleri 149–51
aydınlanma 59, 116
aydınlanmış
bilgi 62-5 aydınlanmış insanlar ve
'diğer yüzde 1' 163–4

F
bilinçli olarak uykuya dalmak (FAC)
127–31
korku
ve farkındalık 83
bilinçsiz 33–4, 35

berrak yaşam ve ölüm korkusu, vaka çalışması 171–4
33–5 fobinin üstesinden gelme 33
fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) 6, 31 gıda rejimi 140–41 Freke, Timothy 174–6 Freud, Sigmund 13, 105 dostu 57–8

içinde arkadaş edinmek
rüya 13, 16, 35, 57–8, 79, 168–9 *Ayrıca bakınız* gölge: entegrasyon

'kuyudan kurbağa' hikayesi 44–5 tam ay 145–6
fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) 6, 31

G,
Gackenbach, Jayne 10, 158 gama beyin dalgaları 8 Garfield, Patricia 27

Yaratıcı Rüya **108 Yunanlı, eski 101–2**
Yeşil, Celia: *Lucid Dreams* 108 rehberli meditasyon

'kuyunun ötesini görmek' 46–8 uyku meditasyonları 53–4

h
Hamilton, Nigel 123 şifa 157–61
sertleşmeye maruz kalma kabuslar 83–9
pratik, berrak bir rüya içinde 148, 159
böbrek hastalığı vaka çalışması 159-61
dar görüşlülük 148, 159, 181-210
paketini açarak psikolojik bagaj 32–5, 178 Hearne, Keith 109–14 otlar 142, 143 Hervey de Saint Denys, Marie-Jean-Léon, Marquis d '104, 142

HGH (insan büyüme hormonu) 49
yüksek benlik (Benlik) 10, 78, 79–80 insan büyüme hormonu (HGH) 49 Hurd, Ryan 23–5
hipnagojik durum 49, 52–3

hipnagojik olumlama 92–7 hipnagojik meditasyon 53 hipnopompik durumu genişletmek için 53-4 adım

ben
İbnü'l-Arabi 123 Hayali Prova 29–32 Başlangıç

*Başlangıç (***film) 36 kendiliğinden** başlama 36–40, 148 bireyselleşme 81

gölge entegrasyonu 57, 80–82, 86–9, 179
Uluslararası Osteoporoz ***Yapı temeli* 139 İslami rüya** işi 123–4

J
Jerome, St 103 Jesuits 103 Johnson, Clare 59–62 kararı, 165–8 Jung'u serbest bırakmak, Carl Gustav 21, 77–9, 81, 105–6, 170

k
Kellogg, Ed 91
kinaestetik geri bildirim 30 nezaket 13, 32, 58, 148, 149, 150,
174 *Ayrıca bakınız* merhamet Kur'an 123–4
Krippner, Stanley 120–23
Krishnamurti, Jiddhu 56

l
LaBerge, Stephen 66, 113–14
MILD tekniği 94–5 Lockley,
Yuhanna 124–6 Aşk, Daniel 71,
72–3
berrak rüya faydaları xiii, 8,
178-9
yeni bir örnek olay incelemesi
kariyer yolu 63–4 serbest
bırakma vaka çalışması
165-8
83-9 aydınlanmanın kabuslarında
yaratıcılık 58-65 *görmek*

eğlenceli aydınlanma 4, 27–9,
154 şifa *görmek* zihinsel kararlılığın
iyileşmesi Bağımlılıkların üstesinden
gelme 9-10

37-40
korkunun üstesinden gelmek ve
fobiler 33-5 psiko-ruhsal *görmek* psiko

ruhsal iyileşme / kendini tanıma
büyümesi 9–10 kendini başlatma
36–40 cinsel nitelikte 27–9 şamanik
121–2

risksiz eğitimin 29–32 berrak rüya
geliştirme,
doğal 137-55
alkol kaçınarak 141
camalonga tohumu özü ile
144-5
yemek rejimi ile 140-41 hipnopompik
keşfetmek
153-4
dolunay günü uygulamasıyla
145–6 meditasyon ile 152
mineraller ile 139–40 şekerleme 152
ile kokular ve aromatik

137–9 vitaminli 142–3
bitkiler

ve kabul *görmek*
kabul ve antik Yunanlılar 101-2
faydaları *görmek* berrak rüya

faydaları ve Hristiyanlık 103–4
ortak girişler 7, 66, 132 rüyayı kontrol
eden 10–12 yaratıcı 58–65 ve ölüm
116–17 ve dostu 57-8 iyileşme yoluyla *görmek*
123-4 İslam geleneğini şifalandırmak
153 ve nezaket 13, 32, 58,

148, 149, 150, 174 *Ayrıca bakınız*
merhamet ve berrak yaşam *görmek*
berrak
yaşam
ve berraklık spektrumu
90-92
içinde arkadaş edinmek
rüya 13, 16, 35, 57–8, 79, 168–9 *Ayrıca bakınız* gölge: entegrasyon

Mexihca geleneği 118-20, 148,
158

doğal gelişimi
görmek berrak rüya güçlendirme, doğal ve kabuslar sırasında verilen 83–9 oküler sinyaller
109-12
ve 'diğer yüzde 1' 161–8 planlama 147–9

aklın gücü 36, 158
Ayrıca bakınız kendini başlatma gerçeklik kontrolleri *görmek* gerçeklik
çekler
145–6, 154 şamanik 118–19, 120–22 spor eğitimi
29-32
rüyada kalmak 132–4 Sufi geleneği 123–4 teknik *görmek* berrak
rüya teknikleri ve Tibet Budizmi *görmek* berrak rüyalar
Tibet Budizmi Tibet rüya yoga xii,
20–21, 158, 170 Toltec geleneği 35, 118,
119-20, 148, 158
kendini yansıtma aracı olarak
165–8, 178–9 ve bilinçsiz *görmek*
bilinçdışı zihin Batı farkındalığı, 19. ve
20. yüzyıl 104–14 Xhosa geleneği 124–6 berrak rüya teknikleri 43–8,
83–4, 94–9
Chaac Mol 120
hayal gücünü hatırlamak 19
doğal araçlar *görmek* berrak rüya geliştirme, doğal
bilinçli olarak uykuya dalmak
(FAC) 127–31 Johnson'ın reklam öğesinde ipuçları
berraklık 60–61 Berrak Yazı (Johnson) 61 MILD 94–5 çoklu uyandırma 131–2 gerçeklik kontrolü *görmek* gerçeklik
Sciambarella'nın ipuçlarını kontrol eder 98–9 rüya işaretlerini tespit 42-4
Tibet rüyası yoga xii,
Toltec-Mexihca'nın 20–21, 115–18, 158, 170
gelenek 118–19, 120, 148, 158
uyku modundan çıkarma, yatağa dönüş 96–7
WILD (Wake Initiated Lucid Rüya) 127
berrak rüyalar
10-12 yaratıcı 58–65
34–5 korkusunun kontrolü
bölgeyi tanımak
41-54
içinde arkadaş edinmek
rüya 13, 16, 35, 57–8, 79, 168–9 *Ayrıca bakınız* gölge: 83–9 kabusların 4-5 doğası ve 5-7, 9, 10, 27–8 ve bilim 6-7, 8 planlaması 147-9 planlaması 7-8 zamanının geçişi hakkında entegrasyon yanlış anlamaları, 30, 84-5,
106-14 *Ayrıca bakınız* beyin cinsel 27-9 43–4 tetikleyiciler *Ayrıca bakınız*
rüyaya güvenen rüya işaretleri 62–5

berrak yaşam 169-76
Freke'nin ipuçları 175–6 Lucid Yazma tekniği (Johnson) 61
Lucidity Enstitüsü, Kaliforniya 66, 68
akışkanlık spektrumu 90–92
akışkanlık tankı 149–51

m
Magaña, Sergio 118-20, 158
magnezyum 139–40 mantra 88, 181–2n10 meditasyon egzersizleri 134
Amitabha tezahürü dolunay 145, şefkat meditasyon 145
Buda 148
farkındalık meditasyonu 152 'kuyunun ötesini görmek'
rehberli meditasyon 46–8 uyku meditasyonları 53–4 melatonin 146
Mezopotamya 87

Mexihca rüya geleneği 118-20, 148, 158
MILD (Anımsatıcı Başladı Lucid Rüya) tekniği 94–5 farkındalık meditasyonu 152 Rüya ve Uyku Farkındalığı yaklaşım 53
mineral 139–40
Anımsatıcı Başladı Lucid Rüyası teknik (MILD) 94–5 ay, tam 145–6
motor beceri geliştirme 29–32 pelin 142–3
Muhammed, peygamber 123-4 çoklu uyandırma tekniği 131-2

Hayır
Nairn, Rob 7, 41, 56–7, 81, 163 çıplaklık, 80 uyuklayanın baskısı 152 olumsuz duygu 57–8 sinir yolu 12–13, 28, 34 nöroplastisite 12, 28

Yeni Bilim Adamı 34 nikotin bağımlılığı 37–40 kabuslar 83–9 NovaDreamers xi vücut dışı deneyimler xii

P
parfümler / kokular 142–3 peyote 118–19 fobiler 33

berrak rüyalar planlama 147-9 travma sonrası stres bozukluğu 83–4 problem çözme 61
projeksiyon 5, 33, 85, 162, 163, 169–70 ve gerçeklik 67-9
prospektif belleği kontrol eder 94
ve MILD tekniği 94–5 psişik enerji 150–51, 169 psiko-ruhsal iyileşme / büyüme 4, 8, 178
kabus kabusları 83–9 aydınlanma *görmek* aydınlanma ve ölümle yüzleşme 116-17
bağımlılıkların üstesinden gelmek 37-40
korku ve fobilerin üstesinden gelmek 33-5
gölge entegrasyonu 57, 80–82, 86–9, 179 psikolojik bagaj 32–5, 178

r
hızlı göz hareketi uyku
görmek **REM (hızlı göz**
hareketi) uyku Rapport, Nathan
108 gerçeklik 66-73

Columbo yöntemi 71–3 ellerinize
bakmak 67–8 metin okuma 68 dijital /
elektrik kullanarak

ev aletleri 68–9 Tuhaf teknik
69–71 kırmızı rüyalar 148

REM (hızlı göz hareketi)
uyku 4, 8, 50, 107–8, 109–10

ve vücut felci 129 ve bilinçli olarak uykuya
dalmak
127, 129
uyuklama sırasında 152 serotinin
bazlı kortikal
138 baskı sırasında
uyarılma 80
Rinpoche, Akong 115–16 Rinpoche,
Mingyur 57–8 Rinpoche, Traleg 170
Rinpoche, Yeshe xii, 116–17,

149-50
Yuvarlanan Gök Gürültüsü (Yerel
Amerikan) 121
biberiye 142

s
sankalpa (**niyet beyanı)**
147, 149
kokular 142–3
Sciambarella, Luigi 98–9 görme

'kuyunun ötesinde' 46–8, 178 9-10, 169
Benlik (daha yüksek benlik) 10, 78,
79–80
kendinden şüphe 33–4, 167–8, 179 kendiliğinden
başlama 36–40, 148 kendini yansıtma 165–8,
178–9 duyusal motor beceri gelişimi

29–32 serotinin 138
susam tohumu 139 cinsel rüya
27–9 gölge 79–80

entegrasyon 57, 80–82, 86–9,
179
ve kabuslar 83–9 şamanizm

ve Mexihca geleneği
118-19
şamanik berraklık 120–22 uyku

ve alkolün 8'in 141 derin REM olmayan
aşaması,
49 ve dolunay 146
hipnagojik sahne *görmek*

hipnagojik durum
hipnopompik durum 51,
153–4 50–2 ışığa yolculuk
hayalsiz 49 eğlenceli 4
magnezyum ve uyku yaptı

kalıplar 140 ve psiko-ruhsal büyüme

görmek **psiko-ruhsal iyileşme /**
büyüme REM *görmek* **REM (hızlı**
göz
hareketi) uyku evreleri
49–52 kokuyor 142–3

sigara, nikotinin üstesinden gelmek
eyaletinde bağımlılık 37–40 spor
eğitimi
berrak rüya 29–32

Stevenson, Robert Louis 62 Sufi rüya çalışması 123–4 eşzamanlılık 68, 79

t

berrak rüya görme teknikleri
görmek **berrak rüya**
teknikleri Thomas Aquinas 103
Tibet Budizmi
negatif ile uğraşmak
duygular (Mingyur Rinpoche) 57–8
rüya yoga xii, 20–21, 115–18, 158, 170
yeme rejimleri 141 ve ölümle yüzleşmek
116-17
ve dolunay 145
ve zihnin gücü
berrak rüya hali 36, 158
Samye Ling Manastırı 116, 117
zaman 7-8
Toltec rüya geleneği 35, 118, 119-20, 148, 158 berraklık tetikleyicileri 43–4
Ayrıca bakınız **rüya işaretleri**
triptofan 138–9 Turner, Rebecca 138–9

U

farkındalık xiii, 14, 170
rüyalarda 59
bilinçdışı zihin xiii, 11, 13–14
ve kabul 56–7, 86 kollektif bilinçdışı *görmek*
kolektif bilinçdışı yaratıcı ilham kaynağı
59-65
14–15 keşfi, 33 33-4 ile etkileşim korkusu,
35 ve Freud 13 15–16, 62–5 ve 'diğer yüzde 1'den 33 mesajdan oluşan istihbarat
161-8
16-17, 33 ile ilişki,
35, 45–8, 62–5
gölge *görmek* **bilgeliğine güvenen**
gölge 62–5 Universal Mind 162, 179

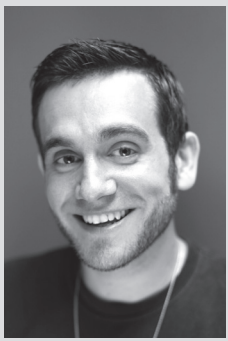
v

video oyuncuları 11–12
görüntüleme
ve 157-8 hayali provayı iyileştirmek
rüya hali 29–32 ve MILD tekniği
94–5 uyanma 30, 79, 157–8 vitamin, B 137–9 ses kaydedici 23

w, x, Y

Wagoner, Robert 11, 91, 132–4, 153, 158
uyku modundan çıkarma, yatağa dönüş tekniği
96-7
Uyandırma Lucid Rüyası (WILD) tekniği 127 Tuhaf teknik 69–71 beyaz biber 139 WILD (Uyanık Başlatılan Lucid)
Rüya) teknik 127 rüyalara tanıklık 92 Worsley, Alan 109–11 Xhosa rüya çalışması 124–6

yazar hakkında



Millie Robson Fotoğrafçılık

Charlie Morley Akong Rinpoche'ye sığındıktan sonra, 17 yaşından beri kendi kendini yetiştirmiş berrak bir hayalperest ve son 12 yıldır pratik bir Budist olmuştur. 2008 yılında, 25 yaşındayken, tanınmış meditasyon eğitmeni Rob Nairn'in akıl hocasının isteği üzerine Tibet Budizmi kapsamında berrak hayal kurmayı öğretmeye başladı.

Öğretmeye başladıktan kısa bir süre sonra Charlie, geleneksel Tibet Budistinin öğretme yetkisini aldı, Lama Yeshe Rinpoche, sadece büyük bir onur değil, aynı zamanda bu kadar saygın bir lamadan değerli bir onay damgasıydı.

2010 yılında, Charlie ve Rob Nairn, rüya görmenin ve Bilinçli Uyku ve Uyku Farkındalığı adlı bilinçli uykuya yeni bir bütünsel yaklaşıma öncülük etmeye başladılar. O zamandan beri Charlie, hayalperest rüya atölyeleri düzenliyor ve Dream, Sleep'in Farkındalığı İngiltere, Avrupa, Afrika ve Amerika'da geri çekiliyor. BBC Radio 4'te yer aldı ve Goldsmiths Üniversitesi, Londra, Cape Town Tıp Okulu ve Kraliyet Coğrafya Derneği'nde ders verdi. 2011 yılında, San Diego'daki bir konferansta berrak rüya hakkında ilk TED konuşmasını yaptı.

Berrak rüya görmeyi öğretmesi istenmeden önce, Charlie tiyatro dalında lisans derecesini tamamlamıştı, bu da bir Budist hip-hop grubunda bir aktör, senaryo yazarı ve hatta rapçi olarak çalışmasına yol açtı. Halen nişanlısı Jade ile Londra'daki Kagyu Samye Dzong Budist Merkezi'nde yaşıyor. Kickboksta 1. Dan blackbelt var ve filmler, sörf ve rüya seviyor!

www.charliemorley.com

Hay House Temel Bilgileri

Çevrimiçi kurslar

Aşağıdaki konular hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız
hayatınızı iyileştirmek için en önemli şey, neden bir
Hay House Basics çevrimiçi kursu?

Her ders, kendini geliştirme veya zihin, beden, ruh alanındaki temel bir konuya güçlü bir giriş sağlamayı amaçlamaktadır.

Tanınmış bir uzman tarafından sunulan her kurs şunları içerir:

uygulama ve faydaları da dahil olmak
üzere, konuya genel bir bakış

•

Pratik alıştırmaların video gösterileri

•

Size rehberlik edecek meditasyonlar ve görselleştirmeler

•

özel olarak oluşturulmuş metin kılavuzları
ileride başvurmak üzere indir

Özel bir düşük fiyata mevcut olan bu kurslar,
tam manevi yaşama giden son yol!

Daha fazla bilgi için: www.hayhousebasics.com