

X L'ART DU RÊVE LUCIDE - VOYAGE ASTRAL

Le rêve est une réalité comme la réalité est un rêve.

Le rêve qui semble être une illusion est en réalité un contact avec le plan astral, ou monde du désir, durant notre sommeil. Le plan astral est une sphère de l'au-delà où se trouvent les personnes désincarnées avant de se détacher complètement de leur personnalité terrestre pour s'unir progressivement à l'énergie du Dieu et de la Déesse.

Généralement le rêve est involontaire mais le Shaman ou Sorcier sait comment y entrer avec lucidité. Être lucide en rêve, c'est rêver en ayant conscience de vivre un rêve. À la différence du rêveur ordinaire, le rêveur lucide prend son rêve pour ce qu'il est : une expérience dans les mondes intérieurs de l'esprit vécue en état de rêve et non une expérience extérieure dans le monde matériel vécue en état de veille.

Pratique du rêve lucide

Pour parvenir à la conscience de soi en rêve, vous pouvez faire appel à la technique éprouvée des Sorciers Shamans décrite ci-dessous. La méthode regroupe trois types d'exercices pratiqués durant la journée, avant l'endormissement, et après un réveil nocturne.

Exercice pendant la veille

1 - Avant d'exprimer votre intention de rêver lucidement, posez-vous plusieurs fois par jour la question : "Est-ce que je rêve ?"

Contrôlez vos perceptions sensorielles :

Observez un objet ou vos mains, puis regardez ailleurs ; un instant plus tard, observez de nouveau. Y a-t-il un changement de forme, de couleur, etc... ?

Contrôlez votre mémoire :

Remontez de mémoire le cours des événements de la journée.
Avez-vous un trou de mémoire ?

2 - Après ce "contrôle de la réalité", imaginez intensément que vous êtes vraiment en train de rêver. Imaginez-vous dans un rêve en pleine conscience.

3 - Affirmez avec résolution : "Maintenant, lorsque je rêve, je me rappelle que je suis en train de rêver."

Choisissez à l'avance des occasions pour la pratique de l'exercice à l'état de veille. Posez-vous la question "Est-ce que je rêve ?" quand vous utilisez la porte de votre chambre, de votre maison ou de votre voiture, etc.

Si vous avez l'intention de contrôler la réalité lorsque vous utilisez une porte, imaginez-vous en train de vous rappeler votre intention et de procéder effectivement à cette vérification. La visualisation permet de se souvenir des circonstances associées à la question.

Exercice avant le sommeil

1 - Avant de dormir, détendez-vous complètement, en utilisant la relaxation. Pendant quelques minutes tendre puis relâcher successivement tous les muscles du corps de la tête aux pieds puis des pieds à la tête.

2 - laissez s'évaporer vos problèmes de la journée. Respirez calmement et profondément, à chaque expiration sentez les tensions se dissoudre et la paix s'installer en vous.

3 - Rappelez-vous un rêve récent. Imaginez-vous dans ce rêve, et cherchez tous les détails anormaux ou bizarres qui caractérisent un rêve.

4 - Affirmez avant de dormir : "Maintenant, lorsque je rêve, je me rappelle que je suis en train de rêver."

Exercice du réveil nocturne

Cet exercice est important à chaque réveil, sinon cela diminue la valeur des autres exercices.

1 - Ne bougez pas pendant la minute qui suit le réveil pour permettre une bonne mémoire onirique.

2 - Réveillez-vous complètement et levez-vous quelques minutes avant de vous coucher à nouveau.

3 - Notez sur un carnet tous les détails et les sentiments que vous avez éprouvés pendant vos rêves.

4 - Affirmez avant de dormir : "Maintenant, lorsque je rêve, je me rappelle que je suis en train de rêver."

5 - Imaginez votre corps endormi, étendu dans le lit. Observez le mouvement rapide des yeux sous vos paupières,

signalant que vous êtes en train de rêver. Visualisez le rêve précédent en imaginant prendre conscience que vous rêvez. Répétez cette visualisation le plus souvent possible.

6 - Affirmez encore et toujours : "Maintenant, lorsque je rêve, je me rappelle que je suis en train de rêver." Vos efforts porteront leurs fruits merveilleux : L'entrée en toute conscience dans le royaume de l'astral.

Une fois que vous parviendrez à pratiquer le rêve lucide, vous pourrez vivre des aventures agréables comme se libérer de la pesanteur et voler dans les airs, se construire un temple, un palais, un monde enchanteur et divin, rencontrer des personnages surprenants, connaître toutes sortes d'expériences sensuelles et amoureuses originales, développer votre créativité générale et magique, trouver des solutions à vos problèmes personnels et toutes sortes d'expériences mystiques et transcendantes.