**Lucid rüya görmek ne anlama gelir:**

Eğer rüya görüyorsan ve bunun farkındaysan lucid rüya görüyorsun. Biraz tuhaf bir kavram ancak tamamen mümkün ve Dr. Stephen LaBerge tarafından hazırlanan laboratuvar ortamında bilimsel anlamda kanıtlanmıştır.

**Lucid rüya görmek için sebepler:**

Her istediğini yapabilmek:

Lucid rüya görmenin en açık ve büyük ihtimalle en çekici sebebi, hayal edebildiğin herşeyi yapabilmendir. Bence bunu daha fazla açıklamama gerek yok.

Sosyalleşme pratiği:

Gerçek hayatta idaresi güç olacak durumları taklit ederek pratik yapmak. Eğer insanlarla konuşmak zor geliyorsa, partideki en popüler kişi olmanın pratiğini yapabilirsin. Eğer birini çıkmaya davet etmek seni geriyorsa, bunun pratiğini yaparak gerginliğinin üstesinden gelebilirsin. Belki de işin için bir sunum yapacaksın vesaire vesaire, fikri anladın.

Kabusları durdurmak:

Lucid rüya görmek, tekrarlanan kabusları durdurmak için kullanılabilir. Eğer her gece gördüğün bir kabus varsa, o kabusa karşı gerçeklik kontrolü yapabilirsin.

Diyelim ki kabusunda bir köpek tarafından kovalanıyorsun. Eğer kendini uyanıkken her köpek gördüğünde gerçeklik kontrolü yapmaya koşullandırırsan kabusunda da eninde sonunda bu

kontrolü yapacaksın. Rüyada olduğunu farkettiğin zaman dönerek kaçış tekniğini kullanarak daha az korkutucu bir lucid rüyaya gidip istediğini yapabilirsin.

Yaratıcılık:

Lucid rüya görmek çok iyi bir ilham kaynağı olabilir. Bu rüyalar her konuda sorun çözmene yardımcı olabilir. Mesela, eğer bir sanatçıysan, bir odaya girerken yeni tablonun o odada olduğunu düşünebilirsin veya kulaklıklarını takıp yeni besteleyeceğin müziğini dinleyebilirsin. Hatta cerrahlar ve matematikçiler bile lucid rüya görmeyi problem çözmek için kullanabilir. Olasılıklar sınırsız.

**Lucid Rüya Görmenin Püf Noktaları**

Burada en basit lucid rüya görme tekniği olan DILD'yi (Dream Induced Lucid Dream) [Rüyada Tetiklenen Lucid Rüya] açıklayacağım. Bu işe ilk kez girenler için en iyi başlangıç noktası budur. Daha güvenilir fakat gelişmiş teknikler arıyorsanız, Dream Views forumlarına gidebilirsiniz. (Site İngilizcedir ama burada yazanlar ve fazlasını İngilizce bilenler orada rahatlıkla bulabilir.)

**Rüya Hatırlama**

Lucid rüya görmeye başlamadan önce her gece gördüğünüz rüyaları hatırlayabilmelisiniz. Herkes her gece birçok rüya görür. Rüyalarınızı hatırlamak için bir rüya günlüğü tutmanız gerek.

Her gece uyuyakalırken kafanızda "Her rüyadan sonra uyanacağım." veya benzeri bir telkinde bulunun. Eğer yeterince yaparsanız her rüyadan sonra uyanabilirsiniz, böylece rüyaları bir not defterine yazabilirsiniz. Rüyadan uyandıktan sonra olabildiğince hareketsiz yatıp rahatlamaya ve rüyanızın hatırlayabildiğiniz kadarını hatırlamaya çalışın, çünkü hareket etmek rüyayı hatırlamayı zorlaştırır. Sadece yatın ve rüyanın hatırlayabildiğiniz kadarını hatırlayabildiğiniz zaman kalkıp rüyayı yazın.

**Rüya Simgeleri**

Rüya simgeleri rüyalarınızda sık sık ortaya çıkan şeylerdir. Her gece birçok rüya hatırlayabildiğiniz bir noktaya geldiğinizde ve elinizde bir sürü yazılı rüya olduğunda, bunları aramalısınız. Yazdığınız rüyaları okuyun ve hepsinde olmasa bile pek çoğunda olan şeyleri arayın. Örneğin benim Rüya Simgelerimden birisi arkadaşım Doğu. Doğu pek çok rüyamda beliriyor. Yani Doğu'yu günlük, ayık hayatımda gördüğüm her sefer Gerçeklik Kontrolü (Lucid Rüya terminolojisinde açıklamasını görebilirsiniz.) yapmalıyım. Bu şekilde gerçek hayatta Rüya Simgelerinizi gördüğünüz her zaman Gerçeklik Kontrolü yaparsanız, rüyalarınızda Simgeleri gördüğünüüz zaman da Gerçeklik Kontrolü yapmaya başlarsınız. Bu olursa rüya gördüğünüzü farkeder ve lucid olursunuz. 5-10 Rüya Simgesi içeren bir liste yapıp bunları gerçek hayatta farketmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz. Ne zaman Simgelerinizden birini görürseniz bir Gerçeklik Kontrolü yapın, ama tuhaf veya ters gelen bir şey gördüğünüzde de yapın. Veya sadece aklınıza gelirse bile yapın.

**Rüyalarınızı Dengelemek**

Rüya gördüğünüzün farkına varınca aşırı heyecanlanıp uyanma ihtimaliniz var. Rüya gördüğünüzü farkedince biraz durup sakinleşin ve etrafa bir bakın. Ellerinize yakından bakın, yere çömelip çimleri koklayın, bir şey alıp tadına bakın. Duyularınızın tamamını kullanmak için yapabildiğiniz her şeyi yapın. Acele falan etmeyin, rahatınıza bakın. Rüyanın çabuk biteceğinden endişelenip her yere aceleyle giderseniz rüya daha hızlı bitebilir. Rüyanızın bitmek üzere olduğunu hissediyorsanız az önce bahsettiğim dengeleme metodunu kullanabilirsiniz, ya da Dönerek Kaçış tekniğini kullanabilirsiniz. Dönüş hissi sizi rüyada tutar ve dönmeyi bıraktığınızda nerede ve nasıl bir durumda olduğunuzu tamamen değişmiş bulabilirsiniz.

**Rüyayı kontrol etmek**

Rüyalarını kontrol etmek başta zor olabilir. Gördüğün her şeyin senin hayalinin ürünü olduğunun farkında olduğun ve bunun pratiğini yaptığın sürece rüyanı kontrol etmek zamanla kolaylaşmalı. Bazen, yaptıkların işe yaramıyorsa, hayal gücünü kullanman gerekebilir. Mesela görmek istediğin kişinin birden belirmesini sağlamak zordur ama kişinin orada olmasını bekleyerek bir odaya girmen veya kişiye seslenmen bunu mümküm kılabilir. Eğer elinden ateş püskürtmek istiyorsan ama yapamıyorsan cebinde sana bu gücü veren bir hap olmasını bekleyerek elini cebine at. Aklına ne gelirse deneyebilirsin.

**Terimler sözlüğü:**

Gerçeklik kontrolü: Rüya görüp görmediğini kontrol etme hareketi. Bu kontroller gün boyunca tekrarlanmalıdır. Uyanık olduğunu bilsen bile, aklına geldikçe veya tuhaf şeyler

gördükçe gerçeklik kontrolü yap. Eğer uyanıkken gerçeklik kontrolü yapmak bir alışkanlık haline gelirse, aynı şekilde rüyalarda da rastgele zamanlarda yapılacaktır ve bu da normal rüyayı

lucid rüyaya çevirir. Yapabileceğin gerçeklik kontrollerini görmek için rüyada kullanabileceğin gerçeklik kontrolleri kısmına bak.

Dönerek kaçış: Lucid rüya görürken kendi etrafında dönme hareketi. Dönmeyi bıraktığında her şey daha açık olacak, hatta başka bir yere ışınlanmış olabilirsin. Bu yöntem, rüya solmaya

başlandığında veya uyanacakmışsın gibi hissettiğinde kullanılmalı. Ayrıca kabus sırasında hoşlanmadığın bir şeyden uzaklaşmak için de kullanabilirsin.

Rüya günlüğü: Tüm rüyalarını yazdığın günlük.

Rüya simgeleri: Rüya gördüğünü gösteren şeyler.

**Lucid Rüya Görmenin Öbür Metodları**

Burada diğer bütün teknikleri detaylarıyla açıklamayacağım, sadece ufak bir özet verip Dream Views

**WILD (Wake Induced Lucid Dream) [Uyanmayla Tetiklenen Lucid Rüya]**

WILD tekniği vücudu uyuyakalmasını sağlamak için kandırıp zihni uyanık tutmadır. Bu teknikte ustalaşırsanız harikadır çünkü rüyanın en başından itibaren lucid olacağınızdan dolayı ne isterseniz yapmak için fazlasıyla süreniz olur. 4chan'de WILD'ın nasıl yapıldığını gösteren siyah-beyaz bir resim var, ama içinde fazlasıyla yanlış var, o yüzden ona dikkat edin.

http://www.dreamviews.com/f25/wild-tutorial-66238/

**MILD (Mnemonic Induced Lucid Dream) [Anımsatıcıyla Tetiklenen Lucid Rüya]:**

MILD'ın birçok türü vardır ancak temel fikri irade gücüyle kendini lucid rüya görmeye ikna etmendir.

http://www.dreamviews.com/f25/mild-tutorial-65458/

**WBTB (Wake Back To Bed) [Yataktan kalkıp geri yatmak]**

Bu metodu kullanmak için, gece yarısı kalkıp lucid rüyayla ilgili bir şeyler yapıp (mesela bir kitap okuyabilirsin) uykuya dönmelisin. Eğer istersen bu metod diğerleriyle birleştirilebilir.

http://www.dreamviews.com/f25/wbtb-tutorial-64626/

**DEILD (Dream Exit Induced Lucid Dream) [Rüyadan Çıkışla Tetiklenen Lucid Rüya]**

Bu metod için rüyadan çıkıp uyanmak, sonra hiç hareket etmemek ve bu şekilde uyuyakalıp rüyaya geri dönmek gerekir. Bu birçok kere yapılıp birden fazla lucid rüya görmek için kullanılabilir.

http://www.dreamviews.com/f25/deild-tutorial-62769/

**Rüyada kullanabileceğin gerçeklik kontrolleri:**

Burnu kapatma - Burnunu sıkarak kapat ve burnundan nefes vermeye çalış. Uyanıkken bunu yapamazsın. Rüyada burnunu sıkıca kapattığında bile nefes verebileceksin.

Yazı testi - Rüyalarda yazı sıkça değişir. Bu kontrolü uygulamak için, bir yazıya bak (örnek olarak dijital bir saat) ve değişip değişmediğine bak.

Eğer değişmiyorsa, başka bir yere bak ve geri o yazıya bak, eğer değiştiyse, rüyadasın.

Bunlar, yukarıdaki iki kontrolden daha az güvenilir:

Ayna testi - Bir aynaya bak. Rüyadayken aynadaki görüntü bozuk olmalı. Mesela, bir köpeğin kafasını veya bir başkasının yüzünü görebilirsin. Eğer tuhaf görünen birşeyler varsa,

rüya görüyorsun.

El testi - Ellerine bak. Rüyada fazladan parmakların olabilir.

**Sık Sorulan Sorular ("Exploring The World of Lucid Dreaming" (Lucid Rüya Dünyasını Keşif) kitabından uyarlanmıştır.)**

**Uyku felci korkunç değil mi?**

Uyku felci bedeninin gördüğün rüyaya verdiğin tepkilerin gerçek dünyaya yansımaması için oluşturduğu doğal bir süreçtir. İlk tecrüben

korkutucu olabilir ancak bunun doğal bir süreç olduğunu ve sana zarar veremeyeceğini hatırladığın sürece sorun çıkmayacaktır.

**Ya tüm rüyalarım lucid rüya olursa?**

Lucid rüya görmek zordur. Görmek istemiyorsan zaten büyük ihtimalle görmeyeceksin. Eğer sürekli görmeye başladıysan ve bu durumdan

memnun değilsen, lucid rüya görmeyi amaçlama, rüyaların normale dönecektir.

**Ya çok gerçekçi bir rüyaya girersem ve asla uyanamassam?**

Rüyalar ancak sen REM uykusundayken oluşacaktır ve REM uykusu ortalama bir saat sürer.

**Rüyada ölürsem gerçek dünyada da ölür müyüm?**

Hayır. Eğer lucid rüya görürken, rüyanda ölürsen uyanabilirsin, rüyanda uyandığını görebilirsin, rüyanda bir hayalet olabilirsin, rastgele bir rüyaya ışınlanabilirsin veya hayal edebileceğin herhangi bir şey olur. Rüyada ölmek seni öldüremez.

**WILD tekniğini birkaç saat uyuduktan sonra ya da öğlen şekerlemesinde yapmak gerekli midir, yoksa sadece daha mı iyidir?**

Gereklidir. Normal uyku zamanında yaparsanız işe yaramaz. Uyku felcine girebilirsiniz ama REM uykusunda olmayacağınız için (rüyaların olduğu evre) göreceğiniz bir rüya olmaz. Normal uyku zamanında bunu yapmak yüzde yüz imkansız değildir, ama yakındır.

**Bu işe girdikten sonra neyin gerçek neyin de rüya olduğunu karıştırma imkanımız var mıdır?**

Hayır. Rüya gördüğünüzün farkına vardıktan sonra rüya gördüğünüz fazlasıyla bariz olacaktır. Aynı şey uyanık olmak için de geçerlidir. Uyanıksanız uyanık olduğunuzun farkındasınızdır. Özellikle de lucid rüya gören birisiyseniz, çünkü lucid rüya görmek tamamen farkındalıkla ilgilidir. Ciddi ciddi rüyada mı, uyanık mı olduğunuzdan emin olamadığınız düşünebileceğim tek zaman Sahte Uyanma olabilir, yani rüyanızda uyandığınızı görmeniz. O zaman da ufak bir Gerçeklik Kontrolü uykuda mı, rüyada mı olduğunuzu anlamanız için yeterli olur.

**Olaylı ve heyecanlı bir Lucid Rüyadan sonra yorgun olur muyum?**

Lucid Rüyalar normal rüyalar kadar dinlendiricidir. Ve çoğu lucid rüya çok eğlenceli ve pozitif olduğu için güne genelde olduğunuzdan daha dinç ve zinde başlamanız bile olasıdır.