



# Dröm dig vaken!

Vårt omedvetna är en källa till visdom om både oss själva och världen omkring oss. Genom lucida drömmar blir vi medvetna om det omedvetna. Detta öppnar upp för möjligheten att förändra, förbättra och läka olika områden i våra liv och dessutom kommunicera med vår gudomliga potential och inse hur obegränsade vi egentligen är. Det säger Charlie Morley bästsäljande författare, lärare och föreläsare i lucida drömmar, skuggarbete och mindfulness.

**Text** Agneta Orlå **Bild** Zelenov Yurii, agsandrew (shutterstock.com) **Foto** Jerry Syder

**F**ör ett par år sedan lyssnade jag på en spännande TED-talk där *Charlie Morley* inspirerande berättade om hur man kan arbeta med lucida drömmar. Det förstärkte mitt intresse för ämnet och jag stämde träff med Charlie för att samtala om detta. Under vårt möte förmedlar Charlie sina djupa kunskaper fort, engagerat och humoristiskt. Man kan inte ta miste på hans starka passion för sitt arbete.

**VAD ÄR LUCIDA DRÖMMAR**, och hur kan vi använda oss av dem?

- Klardrömmande är konsten att bli medveten i sina drömmar. En lucid dröm, klardröm eller medveten dröm, som den också kallas, är en dröm där du tänker: "Aha, jag drömmer!" medan du fortfarande sover. Det är alltså en dröm där du vet att du drömmer medan du drömmer. När du vaknar upp och blir medveten i en dröm, kan du interagera med den och styra den med din vilja - du kan dansa med ditt omedvetna sinne utifrån dina egna önskemål! Du sover fortfarande men en del av hjärnan aktiveras och ger oss möjligheten att uppleva drömtillståndet medvetet samtidigt som vi kan vara självreflekterande.

**VI SOVER SÅ MYCKET** som en tredjedel av våra liv, men den revolutionerande idén med klardrömmar är att vi med träning kan använda oss av den tiden för andlig och personlig utveckling. Det handlar inte om att vi stjälar tid från den djupsömn vi behöver.

Klardrömmarna sker i den så kallade REM-sömnen (rapid eye movement), alltså den del av sovcykeln då vi drömmer vilket sker fyra till sex gånger per natt och då ögonloberna rör sig snabbt och där hjärnan till och med är mer aktiv än då vi är vakna. Klardrömmare blir inte tröttare utan kan tvärtom istäl-

let känna sig mycket piggare än efter en natt med enbart vanliga drömmar, förklarar Charlie.

**VAD KAN KLARDRÖMMARNA** lära oss?

- Vi kan lära oss leva medvetet och vakna upp i våra liv. Genom klardrömmupplevelserna förstår vi att vi är obegränsade och kreativa bortom vår vildaste fantasi! Vi kan förvisso använda klardrömmarna och bara ha kul, testa att flyga, teleportera oss, kommunicera telepatiskt till exempel men det är också ett fascinerande sätt att få insikt om oss själva. Särskilt de aspekter av oss själva som normalt förblir dolda för oss på grund av att vi ofta undertrycker sidor inom oss, har lättare att synliggöras i drömmarna.

Vi kan också arbeta med olika aspekter av oss själva - vår självbild, våra rädslor, ohälsosamma beteenden och missbruk till exempel. Och kom ihåg att allt och alla du möter i en klardröm är du - de är reflektioner av dig, ditt eget medvetande. Det goda, det dåliga och det fula - även mardrömsfigurerna. Nyckeln är att visa kärlek för allt, alla delar av dig, i din dröm, säger Charlie engagerat.

**JUST EN SÅDAN** mardrömsupplevelse - med monster som försökte strypa mig - hade jag själv i ett klardrömtillstånd för många år sedan. Efter att jag hade förstått att jag var vaknen i drömmen, förstod jag att dessa monster var en del av min egen dåliga självbild. Jag insåg alltså att jag symboliskt "ströp" mig själv. Efter den insikten dog varje monster, ett efter ett och när alla var tillintetgjorda vaknade jag upp bubblande av skratt med en oerhörd känsla av befrielse och glädje. Den starka drömmupplevelsen blev ett avslut på en del av mitt liv och många positiva förändringar utvecklades sedan. Denna upplevelse, som kan

liknas vid att man blir sin egen terapeut direkt inne i drömmen, är en av fördelarna med klardrömmarna. Att arbeta med mardrömmar på detta sätt, att förstå att det skrämmande vi möter i mardrömmarna är en ointegrerad del av oss själva, är mycket effektivt.

**KAN DU GE EXEMPEL** på vilket slags helande arbete vi konkret kan göra i en klardröm?

- Låt oss säga att du är rädd för spindlar. Då kan du gradvis exponera dig för spindlar i klardrömmen för att övervinna spindelfobin, på liknande sätt som man gör i kognitiv beteendeterapi. Genom att modigt våga möta fobin i klardröms-tillståndet - samtidigt som man påminner sig om att det hela är en mental projicering, en skapelse ifrån en själv, kan man gradvis integrera fobin. Jag har också arbetat med personer som har post-traumatiskt stressyndrom som varit med om terroristattacker och även arbetat med krigsveteraner. Själv har jag bland annat helat min syn, jag hade glasögon tidigare, säger Charlie.

**CHARLIE BERÄTTAR OM** sin första fysiska healerfarenhet då han efter att ha vindsurfat, fick en besvärlig öroninfektion som totalt blockerade örat med vax och det hjälpte inte heller med örondroppar. I en klardröm vände han sig till alla sina drömkaraktärer och sade: "Ni är alla aspekter av min egen psykologi och jag älskar er alla! Immunsystem - var snäll och hjälp mig att hela mitt öra." Efter en kort stund kände han tydligt att något hände i örat och han vaknade upp med en tydlig fysisk respons på drömmen - vax rann ur hans öra. Han tyckte att det var så coolt att det fungerade, även om upplevelsen var lite äcklig. ►



## KORT OM CHARLIE

**NAMN** Charlie Morley.  
**ÅLDER** 36 år.  
**FAMILJ** Gift med Jade Shaw.

**BOR** London.

**HEMLIG TALANG** Inga! Om du har talanger skall du inte behålla dem för dig själv. Dela dem!

**MOTTO** "More awake, more aware, more kind!"

**AKTUELL MED** Föreläsningar och kurser över hela världen, även onlinekurser och forum. Lucid Dreaming workshop i Danmark 13-14 juni.

# Guide till att ...

## UTVECKLA KLARDRÖMSTILLSTÅNDET

Vi kan alla lära oss att klardrömma. Avsikt, engagemang och träning är nyckeln. Här är några av de många tips och klardröms-tekniker som finns:

☞ Förvara en drömdagbok nära sängen och skriv ner alla dina drömmar regelbundet. Det hjälper dig att utveckla förmågan att komma ihåg drömmar och du kan också lära dig känna igen ditt drömterritorium. Kanske har du återkommande drömsymboler som du snabbt känner igen och kan därför påminna dig själv om att du drömmar.

☞ Gör verklighetskontroll under dagen – fråga dig själv så fort du upplever något ovanligt: "Drömmer jag nu?" Avsikten är att man tränar upp medvetenheten att kunna skilja på dröm och verklighet snabbare. Du kan av samma anledning träna dig att göra en rörelse med handen; öppna den så att du ser handflatan, vänd sedan på handen samtidigt som du knyter den och öppna sedan handen igen och kika på handflatan. Om du drömmar är bilden av handflatan inte likadan de bägge gångerna.

☞ Innan du lägger dig för att sova säg till dig själv: "I natt är jag vakna i mina drömmar."

☞ När du märker att du är lucid i drömmen – ta det lugnt och håll fascination och känslor i styr. Tar känslorna överhanden så vaknar du genast upp!

☞ Sätt intentionen innan du somnar om vad du vill göra i klardrömmen. Kanske vill du möta ditt inre barn och stärka er relation, fråga en vis kvinna om råd, meditera, arbeta med en rädsla eller ett beroende du har, träna sportfärdigheter eller stärka sidor inom dig själv till exempel. Möjligheterna är obegränsade!

## "Genom klardrömmupplevelserna förstår vi att vi är obegränsade och kreativa bortom vår vildaste fantasi!"

**ANLEDNINGEN ATT** det fungerar bättre med helande i en klardröm, än genom att visualisera positiva framtidsbilder i det vakna tillståndet, är att hjärnan inte kan göra skillnad på vakentillståndet och klardrömstillståndet. Att drömma något i klardrömmen betyder alltså inte enbart att fantisera om det – för vår hjärna är det detsamma som att göra det i verkligheten. Detta innebär att vi kan lära oss nya saker genom klardrömmar – med träning så kan vi både skapa och stärka önskade nervbanor.

**VAD MER KAN** klardrömmarna erbjuda oss?

– Vi kan lära oss att leva medvetet och vakna upp i våra liv! Genom klardrömmandet får vi en ny verklighetsuppfattning där vi tydligt upplever att vi är medskapare av det som sker i drömmen. Ju tydligare vi upplever detta i drömtillståndet desto mer kan vi också uppfatta den vakna verkligheten på liknande sätt, och där har vi poängen.

Varje gång vi gör detta skapar vi en igenkänning, det blir en vana att se igenom illusionen, något som utgör kärnan till "lucid living", att leva ett klartsynt liv. Konsekvensen av drömerfarenheterna blir att man strävar efter att medvetet skapa i sitt vakna liv också. Man blir mer positiv och proaktiv i sina vakna interaktioner, bättre rustad att känna igen illusioner i

det vakna tillståndet. Det skapar mental stabilitet och självmedvetenhet, förklarar Charlie.

**HUR FICK DU** ditt starka engagemang för klardrömmar och hur hamnade du på den buddhistiska livsväg du går nu?

– Precis innan jag skulle fylla tolv år såg jag en slags sömnmask i en tidning vars syfte var att framkalla lucida drömmar medan man sov. Så fort jag läste om detta var det som att något klickade till inom mig och jag gick direkt till min pappa och talade om vad jag önskade i födelsedagspresent. Jag fick ingen sådan men hursomhelst hade intresset väckts och fascinationen för ämnet gjorde att jag några år senare ville börja lära mig mer.

**NÄR JAG VAR SJUTTON** blev jag mer och mer intresserad av meditation och olika psykedeliska områden. Jag hade sett och tagit intryck av de buddhistiska Shaolinmunkarna som utövade en krigskonst jag tyckte var cool. Jag köpte några böcker om lucida drömmar och lärde mig själv hur man skulle göra och började ha regelbundna klardrömmar. Jag upptäckte att jag hade tillgång till en virtuell verklighet som kändes väldigt verklig och där sociala normer inte gällde. Då, på toppen av min vilda tonårstid var jag inte medveten om att dessa drömtillstånd var en träningsplats för upplysta handlingar enligt

de tibetanska buddhistiska drömmetoderna. Jag såg det enbart som en kul grej och levde ut mina sexuella fantasier och hade mycket drömsex, säger Charlie skrattande.

**VID NITTON ÅRS ÅLDER** skulle Charlie resa till Australien och köpte boken "The Art of Happiness" av Dalai lama på flygplatsen inför den långa flygresan. Charlie var intresserad av kampsport och trodde att Dalai lama hade något med kung fu att göra. Dalai lamas bok handlade inte om kampsport, men efter att han hade läst klart och flyget landat i Australien var han så tagen av det han läst att han sa till sig själv: "Jag är buddhist nu." Efter denna upplevelse började han sin buddhistiska träning av sitt medvetande och startade också med att utöva kampsport och har sedan dess varit dedikerad buddhismen.

**CHARLIE ANVÄNDE** också en klardröm för att få vägledning om vad han skulle arbeta med.

– Klardrömmarna visar oss vår högsta potential och kan också användas för att be om råd. Jag frågade faktiskt klardrömmen, eller skrek bokstavligen ut det: "Vad ska jag göra med mitt liv?" Drömmen presenterade mig sedan för olika drömkaraktärer som sa till mig att undervisa om klardrömmar på heltid. Jag tog till mig deras råd, säger Charlie självklart.

Redan som tjugofemåring fick han behörighet att



undervisa inom Kagyu-skolan i tibetansk buddhism av sin lärare *Lama Yeshe Rinpoche*. Sedan dess har han utvecklat ett holistiskt synsätt på drömarbete som kallas "Mindfulness of dream and sleep" samt skrivit tre böcker som har översatts till tretton språk.

**HUR SER FRAMTIDEN UT** för klardrömandet, märker du ett ökat intresse?

- Ja, definitivt. Jag märker särskilt att den yngre generationen är väldigt mottaglig och nyfiken. Och vi går också igenom stora förändringar allihop. Vi hade mindfulnessrevolutionen för 10 år sedan. Både mindfulness och yoga har nu blivit normala företeelser och detsamma anser jag kommer att ske med intres-

set för drömmar och särskilt då klardrömmar, säger Charlie.

**SOM AVSLUTNING** på intervjun ville Charlie dela med sig av en önskan han har.

- Min lärare Lama Yeshe Rinpoche sade en gång: "Skall du ändra världen - ändra dig själv." Jag skulle vilja göra ett experiment som går ut på att en miljon människor samtidigt drömmer en klardröm och vänder sig till sin egen inre *Donald Trump* - och ger den delen inom sig en stor kram, säger Charlie skrattande. Jag skrattar såklart åt denna idé jag också, och tänker samtidigt att det är just detta Charlie syftar på med begreppet "lucid living" - att se igenom illusionen av separation. Att förstå att vi alla är ett. 🌱

## Ta dig en tupplur!

Det finns många fördelar med att vila en stund på dagen – inte minst ur drömsynpunkt.

Anledningen är att vi då inte är lika trötta som när vi lägger oss senare på kvällen, och därför går vi snabbare in i drömsömen. Det gör att vi lättare kommer ihåg drömmarna och vi får större chans att uppleva klardrömmar. En ypperlig anledning att ta för vana att ta en eftermiddagslur alltså.

## Plus mer

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com)

Böcker av Charlie Morley: "Dreams of awakening" (Hay House, 2013).

"Lucid Dreaming" (Hay House, 2015). "Dreaming through darkness"

(Hay House, 2017).

# Garlic Gold Vitlökssaft



## Må bra med vitlökssaft!

Vitlökssaft kan bidra till att upprätthålla den bakteriella balansen i tarmen och verka mot skadliga bakterier och svampar. Den kan hjälpa att sänka kolesterolhalten i blodet och bidra till en god hälsa för hjärta och blodkärl.

**Plantamed**