

Techniques de Rêves

Dream Skills

par Brian Higgins

Cet article présente des idées utilisées dans le système hawaïen Kupua (Shaman) basé sur la philosophie du Huna.

Il est assez difficile pour chacun d'entre nous de se voir correctement. Beaucoup d'entre nous perçoivent les habitudes et comportements des autres personnes et pensons qu'elles ne sont pas bonnes pour elles. Vous admettez peut-être qu'il est difficile pour ces personnes de percevoir ces choses par elles-mêmes. Si vous y réfléchissez un petit peu, de la même manière, il est difficile pour nous de nous voir nous-mêmes avec nos habitudes et nos comportements propres.

Selon certains scientifiques nous agissons par habitude dans 95% des cas, répétant ces actions que nous avons apprises pendant des années et qui font ce que nous sommes à ce jour. La partie de nous-mêmes qui entretient et travaillent sur ces habitudes que nous utilisons à tout moment est appelé Ku dans le système Kupua.

Nous croyons que Ku utilise les rêves pour attirer notre attention consciente sur notre vie. Aussi si Ku s'aperçoit que nous y prêtons attention, il utilisera cette voix pour communiquer avec notre conscient plus régulièrement. C'est aussi le Ku qui nous apporte l'inspiration d'Aumakua, notre « grand soi ».

A cause de cela, se souvenir et agir sur les informations présentées dans nos rêves peut avoir un effet positif profond sur nos vies.

Dans Huna, c'est la part consciente de notre être, Lono, qui est responsable de nous donner les directions et prendre les décisions. Ainsi parle le capitaine du bateau. Alors imaginez maintenant, que cette part de vous, la part de vous qui décide de lire cet article, prend la décision maintenant de se rappeler et d'agir sur vos rêves.

Qu'elle est la bonne manière de procéder ? Voici quelques suggestions...

Préparation

1. Allez-vous coucher au moment opportun. C'est évident. Parfois la simple habitude de prendre correctement du repos permet de démarrer le processus régulier de souvenir des rêves.
2. Placer du matériel d'écriture proche de votre lit. Un papier et un crayon suffisent largement.

Relaxation

Utiliser la relaxation avant d'aller au lit est une bonne manière de vous rappeler de vos rêves. Certains utilisent des cassettes de méditation, du yoga, des techniques de visualisation. Quelque soit la technique utilisée, une grande relaxation avant de dormir accroît les occurrences de souvenir des rêves.

Demander à Ku de vous rappeler de vos rêves

Oui vous pouvez le faire. Demander simplement à Ku avant d'aller dormir. Une bonne manière de la faire est d'utiliser simplement les mots : « Ku, je veux me rappeler de mes rêves ». Alors que vous dites cela, vous devez agir comme imaginer votre réveil, vous rappeler de votre rêve et l'écrire sur le papier.

Au réveil

Ne bougez pas au réveil. Quand vous vous réveillez, prenez quelques seconds pour vous rappeler ce à quoi vous pensiez. Si vous avez bougé, revenez dans la position initiale. Si un rêve ne vous vient pas directement à l'esprit, demandez-vous doucement : « Comment vais-je ? Qu'est ce que cela me rappelle ? A quoi pensais-je ? ». Si vous vous souvenez d'un rêve explorez-le en vous rappelant des images, le rêve entier ou des détails. Pensez comme un reporter : Que s'est-il passé ? Qui était présent ? Quel était l'environnement ? Quelle était l'humeur ambiante ? Y-avait-il des sons, des odeurs, des sensations ? Comment me sentais-je ? Est-ce que des éléments du rêve me rappellent des choses de la vie réelle ? Est-ce que ce rêve me rappelle d'autres rêves ?

Conservation

Quand vous vous rappelez d'un rêve écrivez les détails sur un papier. Comme un reporter : qui, quoi, pourquoi, quand, où. Peut-être faut-il ajouter des détails auxiliaires, comme la date, certains éléments perturbants récents de la vie que ce rêve vous rappelle. Si vous ne vous rappelez pas du rêve, écrivez vos impressions, comment vous vous sentez. Quelle est votre humeur ? Cette humeur vous rappelle quelque chose ? Ecrire quelque chose même lorsque vous ne vous rappelez pas de votre rêve permet de garder la focalisation sur les buts du rêve et développe votre pratique dont vous aurez pour une autre pratique du rêve. C'est une excellente habitude à développer.

Interprétation

Chacun de nous pense des choses différentes. Nous sommes tous différent, utilisons des symboles différents. Parfois ce sont de petites différences, parfois de grandes. Pour un même symbole, les personnes ont des interprétations différentes. Il peut être utile d'utiliser un livre et alors d'entraîner notre Ku pour utiliser ces symboles ou alors d'autres symboles comme le tarot.

Evaluation et Analyse

Quand on regarde ses rêves et qu'on les interprète il y a quelques distinctions que l'on peut faire. Une manière commune d'interpréter les choses est de décider que quelque chose est BON ou MAUVAIS. Nous appelons cela une évaluation.

Une autre manière d'interprétation est de décider que quelque chose EST ou N'EST PAS.

Nous appelons cela une analyse.

Préparation à l'interprétation

Une bonne chose à faire est de procéder à la relaxation et faire quelques exercices de respiration. On peut s'inspirer de la technique hawaïenne du « *piko piko* » : Aspirer en se focalisant sur le dessus de la tête. Il faut essayer de sentir le haut du crane avec notre conscience sensorielle. En aspirant laisser se gonfler le ventre au niveau du nombril. Maintenant en focalisant l'attention sur le nombril, expirez doucement et complètement.

Méthode d'interprétation

Nous disposons de notre journal avec notre rêve écrit dessus. Nous pratiquons la respiration du « *piko piko* » - 3 fois est un bon chiffre – et nous commençons à interpréter le rêve.

Rappelez-vous l'image du rêve écrite dans votre journal du mieux que vous le pouvez. Puis pour chaque élément du rêve, parlez à cet élément et demandez lui ce que cela signifie. Quelques soient les impressions, les mots, les idées qui vous viennent à l'esprit, acceptez les sans les évaluer et écrivez les dans le journal. Remerciez l'élément du rêve et/ou Ku de vous donner un sens.

Si rien ne vous vient à l'esprit, fabriquez une idée, écrivez-la et acceptez-la comme votre interprétation en remerciant Ku de vous donner cette idée.

A la fin du processus, vous disposerez d'une liste significative de sens des différents éléments de votre rêve. Revoyez-les, imaginez le rêve en son entier comme une boule de lumière, éventuellement imaginez les éléments de ce rêve entrer dans cette boule de lumière.

Demandez à la boule de lumière le sens global de ce rêve et écrivez-le.

Une bonne chose à ce stade est de définir et décider comment vous allez appliquer et agir à partir de ces informations de rêve dans la vie normale.

Changer le rêve

Nous avons reçu les informations de notre Ku. Nous avons interpréter ces informations pour obtenir une meilleure compréhension des objectifs engagés. Maintenant nous désirons un retour, c'est la dernière phase de notre processus de rêve : Changer le rêve.

Rappelez-vous votre rêve et procédez à de petites améliorations de celui-ci, en changeant éventuellement la fin ou quelque chose qui modifie l'ambiance du rêve. Peut-être en ajoutant un nouvel élément au rêve ou en enlevant un des éléments. Lorsque vous êtes heureux avec votre nouvelle scène de rêve, vous avez terminé.

Action

Plus que tout, Ku fait attention à ce que vous faites actuellement. Si vous utilisez les informations du rêve et les appliquez dans votre vie, alors Ku se branchera très vite sur ce canal de communication pour vous faire parvenir des expériences plus riches et des rêves plus détaillés.

Prières et compliments

La première fonction du Ku est la mémoire et sa première motivation est de se tourner vers le plaisir et fuir la douleur. S'il arrive que vous ayez oublié une étape ou fait une erreur, priez et remerciez Ku pour vous le rappelez. A chaque étape, remerciez Ku. En allant au lit, en vous souvenant d'un rêve ou d'un fragment, en l'interprétant, en agissant sur l'information... Remerciez Ku, le meilleur ami dont vous puissiez rêver.

Aloha et faites de beaux rêves !