نگه داری نگاره های آرمیتی

ع. دهقانی
آدرس سایت: www.khaab.info
کانال تلگرام: telegram.me/khaaberoshan

نگاره های آرمیتی تصاویری هستند که پیش از خواب یا بلافاصله بعد از بیداری در زمینه ی سیاه چشم های بسته ظاهر می شوند. یکی از راههای ورود به دنیای خواب روشن یا تجربه ی اختیاری فلج خواب و خروج از جسم، نگه داشتن توجه بر این نگاره ها و نگاه کردن به آنهاست. نگاره های آرمیتی بخشی از تصاویر هیپناگوژی و هیپناپمپ هستند Hypnagogia Hypnapomp با این

تفاوت که تصاویر و صداهای هیپناگوژی غالبا تبدیل به تصاویر و صداهای معنی دار می شوند اما نگاره های آرمیتی صداها و تصاویر کاملا طبیعی و بدون معنی هستند مثل صدای سوت یا دیدن جرقه های نور یا اشکال بدون معنی در پشت پلک های بسته. منظور از نگاه کردن به نگاره های آرمیتی اینست که وقتی چشم ها بسته هستند، هوشیاری را بر پرده سیاهی که می بینید نگه داشته و به موضوعات گوناگون فکر نکنید.

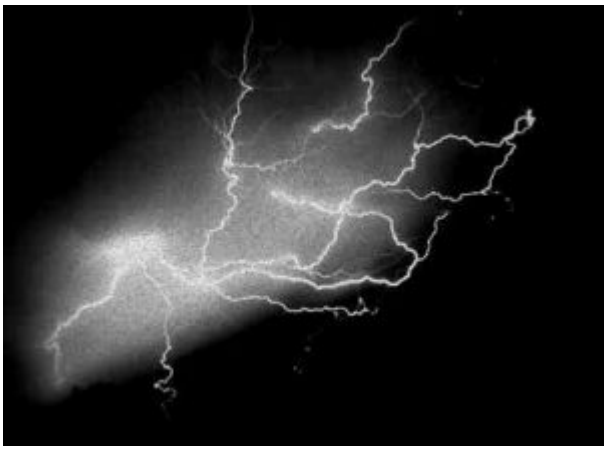
اگر رویابین بتواند برای مدت معینی هوشیاری خود را بر این نگاره ها نگه دارد و در عین حال خواب آلود باشد، بدن به خواب می رود اما خودآگاهی بیدار می ماند. تلاش برای انجام این کار غالبا موفقیت آمیز نیست. رویابین به سرعت در افکار گوناگون غرق شده و توانایی نگه داشتن هوشیاری را از دست می دهد.

برای اینکه توانایی نگه داشتن هوشیاری بر نگاره های آرمیتی افزایش یابد، به راهکارهای زیر توجه کنید:

اگر شب ها دچار بی خوابی می شوید از توجه کردن به نگاره های آرمیتی قبل از خواب خودداری کنید. چون یکی از دلایل رایج بی خوابی نگرانی های بیش از حد است و شما با بستن چشم ها و نگاه کردن به پرده ی سیاه پشت پلک ها، بعد از چند لحظه در نگرانی های معمول خود غرق خواهید شد و این ممکن است بی خوابی را تشدید نماید.

زمان هایی که به شدت خسته هستید و نیاز به خواب دارید یا غذای سنگین خورده اید و یا روز کاری پر دردسری را پشت سر گذاشته اید، نگاه کردن به نگاره های آرمیتی قبل از خوابیدن چندان اثری نخواهد داشت .

فقط در مواردی این تمرین را قبل از خواب انجام دهید که یا توانایی دیدن خواب روشن را به صورت حرفه ای داشته باشید و یا دو روز پشت سر هم تعطیل باشید و روز اول به مقدار کافی خوابیده باشید.



اما نگه داشتن توجه بر نگاره های آرمیتی در موقع صبح و بلافاصله پس از بیداری بسیار آسان تر است. علتش به احتمال زیاد این است که در ساعات آخر خواب (سحر و صبح) مغز مرتبا در حالت خواب رم است و شما پی در پی رویا می بینید در این حال بعد از بیداری کوشش بسیار کمی از جانب شما لازم است تا رویاهای سحر و صبح را تبدیل به رویای آگاهانه کنید. این فرایند (تبدیل رویاهای سحری به رویای روشن) با استفاده از شگردهای خواب روشن یا با نگه داشتن هوشیاری بر پرده سیاه پشت پلک های بسته امکانپذیر است.

نگاره های آرمیتی معمولا متحرکند وقتی می خواهید توجه و هوشیاری خود را بر آنها نگه دارید نگاه شما همراه نگاره ها حرکت می کند. این به خستگی بیش از اندازه چشم می انجامد که نتیجه اش رها کردن تمرین و خوابیدن است. از طرف دیگر وقتی که نگاه شما همراه تصاویر جهت خود را عوض می کند، افکار شما هم همراه با عوض شدن جهت نگاه دگرگون می شوند و در پی آن هوشیاری شما از نگاره ها منحرف می گردد. اگر تلاش کنید که این نگاره ها را متوقف و ثابت کرده و سپس توجه خود را بر آنها نگه دارید، با شکست مواجه خواهید شد چون نگاره های آرمیتی

به طور طبیعی جنبش یا لرزش دارند و نگه داشتن آنها امکانپذیر نیست. اما راه بهتر این است که نگاه را ثابت نگه دارید و از دنبال کردن تصاویری که با چشم های بسته می بینید پرهیز نمایید .همین که بتوانید جهت نگاه را ثابت نگه داشته و آن را تغییر ندهید ماندگاری و روشنایی نگاره های آرمیتی به شدت بالا می رود .تصاویر می آیند و می روند اما روشن تر و با جزییات بیشتر

هستند. اگر نگاره های آرمیتی تبدیل به شکل های معنی دار شوند، نشان می دهد که تمرین را اشتباه انجام می دهید و رفته رفته در تصورات خود ژرف خواهید شد که نتیجه اش رها کردن تمرین و خوابیدن است. از هر گونه معنی دادن یا شکل دادن به این نگاره ها اجتناب کنید و فقط هوشیاری خود را بر آنها نگه دارید (بدون تعقیب آنها با نگاه) .

در موقع نگاه کردن به نگاره های آرمیتی باید تعادل ظریفی بین خواب و بیداری برقرار شود. به این معنی که بیش از اندازه هوشیار و خواب زده نباشید و در عین حال آنقدر خسته نشوید که خوابتان

ببرد. بعضی منابع برای رفع این مشکل از بالا نگه داشتن دست صحبت کرده اند به این ترتیب که در طول تمرین برای اینکه به خواب نروید دستتان را از آرنج بالا نگه دارید. به محض اینکه خوابتان ببرد دست می افتد و دوباره بیدار می شوید تا تمرین را از نو انجام دهید.

این کار (بالا نگه داشتن دست در موقع تمرین) نه عملی ست و نه اصلا نیازی به آن است. اما چطور می شود زمان به خواب رفتن را عقب انداخت و حالت بین خواب و بیداری را تا آنجا ادامه داد که نتیجه مطلوب حاصل شود؟ بهترین کار اینست که بعد از پنج تا شش ساعت از خواب برخاسته، حدودا ده دقیقه تا نیم ساعت بیدار بمانید و بعد دوباره بخوابید. این شگرد کمکی که به بازخوابی معروف است، به شما کمک می کند تا قبل از اینکه دوباره به خواب روید، از تمرین نتیجه بگیرید.

کانال تلگرام:

https://telegram.me/khaaberoshan

آدرس سایت:

www.khaab.info