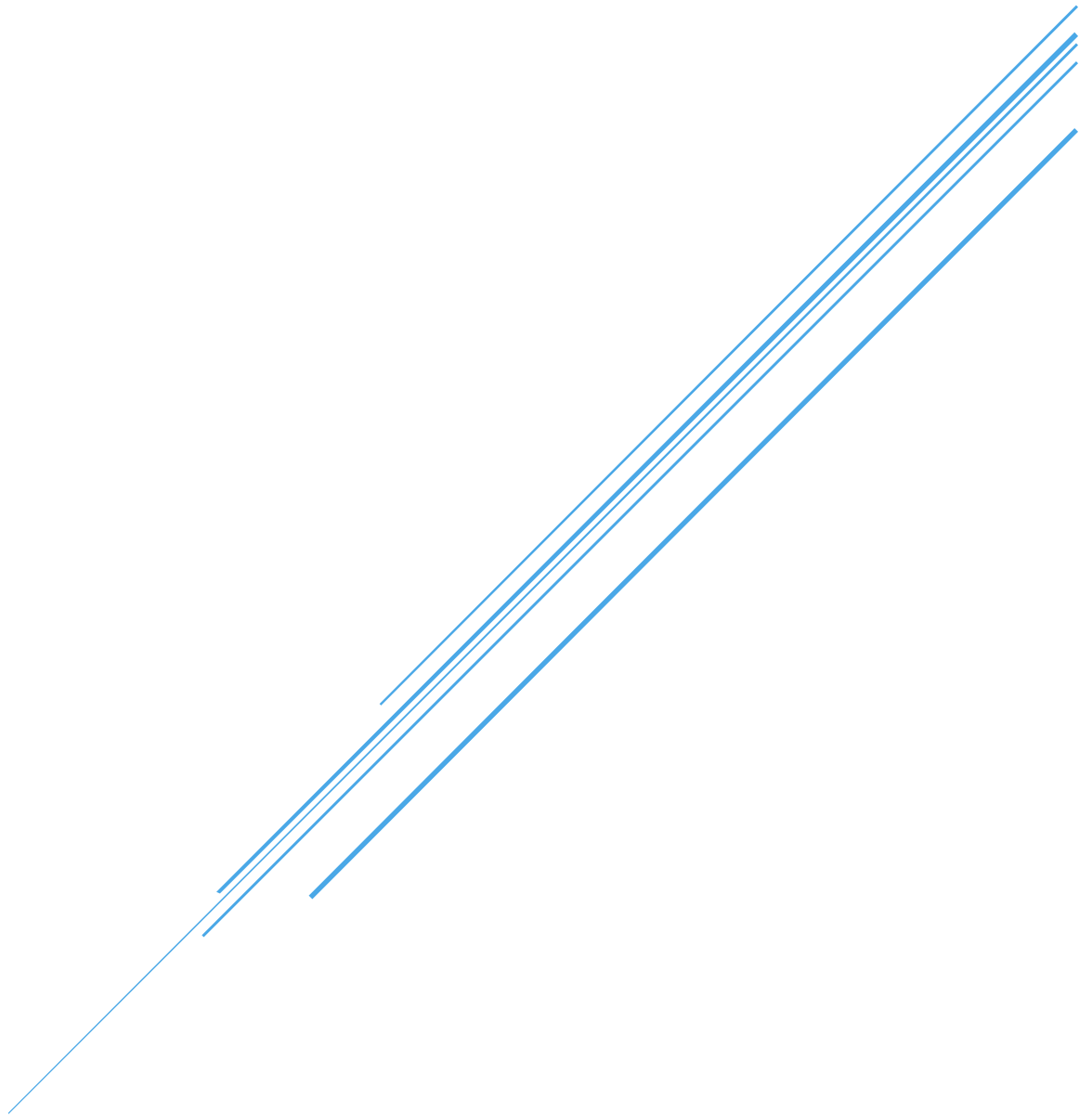


DREAMSHADE

Stairway to Lucid Dream



Akbar Rafsanjani



Ebook ini didedikasikan untuk teman-teman yang ingin mendalami lucid dream.

Ebook ini GRATISS ☺



SPECIAL THANKS TO



Lucid Dream Experience
Level 3

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena masih diberi kesehatan dan kekuatan, terima kasih juga kepada keluarga, para sesepuh LDE level 3, rekan-rekan yang telah membantu saya untuk menyelesaikan ebook yang membahas tentang fenomena lucid dream. Harapan saya ebook ini dapat bermanfaat untuk teman-teman semuanya dalam mempelajari lucid dream.

Ini ebook pertama yang saya buat seumur hidup saya hehe. Ebook ini tidaklah sempurna, jikalau ada kesalahan di dalam konten atau penulisan, saya harap teman-teman semua memaklumi.

Akhir kata saya berharap ebook yang membahas LD(lucid dream) ini memberikan manfaat dan inspirasi serta motivasi.

Medan, 21 April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

SPECIAL THANKS TO	2
KATA PENGANTAR	3
INTRODUCTION.....	6
CHAPTER 1	7
SEJARAH LUCID DREAM	7
TENTANG LUCID DREAM.....	8
Bagaimana rasanya lucid dream?	8
Jadi manfaatnya Lucid Dream itu apa saja?.....	9
Chapter 2.....	10
SIKLUS TIDUR MANUSIA.....	10
Fase tidur	10
Siklus REM dan NREM dalam tubuh	11
SLEEP PARALYSE.....	13
Solusi Mengatasi Sleep Paralyse	14
CHAPTER 3	16
ISTILAH-ISTILAH.....	16
CHAPTER 4	19
DREAM JOURNAL	19
Tips tips dalam mencatat DJ	20
CHAPTER 5	21
KUMPULAN TEKNIK.....	22
WBTB(Wake Back To Bed)	22
WAKE INDUCE (induksi secara sadar)	23
WILD (Wake Induced Lucid Dream)	23
FILD (Finger Induced Lucid Dream)	24
CILD (Chakra Induced Lucid Dream)	24
EILD (External Induced Lucid Dream)	24
DREAM INDUCE (Induksi dari dalam mimpi)	25
DILD (Dream Induced Lucid Dream).....	25
DEILD (Dream Exit Induced Lucid Dream)	26
MILD (Mnemonic Induced Lucid Dream)	26

CHAPTER 6	28
MENINGKATKAN AWARENESS.....	28
Latihan Kesadaran.....	28
Reality Check (RC).....	30
All Day Awareness (ADA)	30
Dream Sign (DS)	30
Dream Recall (DR)	31
Prospective Memory Training	31
FINAL CHAPTER.....	33
Kumpulan Tips	33
Blurred	34
Crystal Clear (CC)	35
Makanan yang dapat membantu.....	35
Change the Nightmare.....	36
Hal-hal yang bisa dilakukan	36
REFERENCES	38

INTRODUCTION

Dari tadi saya menyebut *LD(Lucid Dream)*. Sebenarnya lucid dream itu apa sih ? Mungkin bagi orang yang awam LD secara singkatnya berarti mengendalikan mimpi, bahkan sampai saat ini ada orang yang masih belum tahu tentang *lucid dream*. Nah lebih detailnya, *lucid itu berarti nyata, dream itu berarti mimpi*. Jadi lucid dream itu mimpi yang seperti nyata, dimana kita dapat mengontrol mimpi kita sendiri secara sesuka hati. Menarik bukan?

Di chapter 1 akan membahas tentang dan sejarah-sejarah awal mula lucid dream, lalu di chapter 2 akan membahas siklus tidur manusia serta *Sleep Paralyse* atau ketidihan. Kemudian di chapter 3 isinya adalah istilah-istilah yang digunakan para lucid dreamers yang ada di Indonesia. Pada chapter 4, kita akan membahas tentang jurnal mimpi atau DJ(dream journal) dan tips-tipsnya. Chapter 5 itu berisi kumpulan teknik-teknik LD. At last ada tambahan-tambahan yang menarik, so terus ikuti dan pahami sedikit demi sedikit.

Lanjuut..

CHAPTER 1

SEJARAH LUCID DREAM

Pada awalnya suku indian(para shaman) menerapkan suatu bentuk meditasi yang mampu untuk mempertahankan kesadaran meskipun tubuh sudah beristirahat. Kemudian pada abad ke 5, sebuah surat dari St.Augustine isinya menyebutkan bahwa dia sadar dalam mimpinya.

Kemudian abad ke 8, kasus lucid dream kembali terjadi oleh para biksu Tibet, pada buku berjudul 'Tibetan Book of the Dead', dalam buku tersebut para biksu Tibet menerapkan suatu bentuk meditasi yoga yang mampu untuk mengajarkan untuk menjaga kesadaran di dalam mimpi.

Awal abad 19 seorang ilmuwan bernama Marquis d'Hervey de Saint-Denys menerbitkan sebuah buku yang berjudul 'Dreams and How to Guide Them', dimana buku ini berisi mengenai dokumentasi dari kegiatan meneliti mimpi selama 20 tahun, angka yang sangat fantastis. Dan di buku itu dijelaskan langkah demi langkah perkembangan kemampuannya dalam mengontrol mimpi, dimulai dari dream recall hingga control mimpi.

Dan belakangan ini yang mempopulerkan LD yaitu Dr. Stephen LaBerge. Beliau disebut-sebut Bapaknya Lucid Dream. Juga beliau bilang : itu mustahil untuk membuktikan kepada seseorang bahwa lucid dream itu ada, sampai orang itu yang mengalaminya sendiri.

TENTANG LUCID DREAM

Dapatkah semua orang melakukan lucid dream? Apakah hanya orang-orang tertentu saja yang dapat ? Jawabannya, semua orang bisa melakukan lucid dream. “Ah masa mimpi bisa di kendalikan sesuka hati sih? Padahal kan kita cuma bisa lihat-lihat doang?” Yap mungkin bagi orang yang tidak tahu LD ini terlihat aneh, gak mungkin bisa dilakukan. Saya tegaskan sekali lagi, kamu gak akan tahu sebelum kamu mencobanya sendiri.

Kamu mulai tertarik, jadi apa yang dibutuhkan untuk belajar LD ini?

- 1. Kemauan Keras untuk belajar.**
- 2. SABAR.**
- 3. Dapat meluangkan waktu untuk belajar.**
- 4. Tidak menyerah pastinya.**
- 5. Tidak malas untuk berlatih.**

Bagaimana rasanya lucid dream?

Mungkin teman-teman penasaran tentang bagaimana sih rasanya di dalam LD itu? Pada saat kamu di dalam lucid dream, tubuhmu terasa sangat-sangat relax, kamu menikmati scene demi scene nya. Kamu bisa merasakan tekstur, mencium bau objek, merasakan rasa suatu makanan, dan mendengar suara-suara. Jadi seluruh panca indera kita aktif. Tetapi terkadang ada hal-hal aneh yang mungkin terjadi, misalnya saya ingin membuat senjata jenis sniper, saya visualisasikan senjatanya di tangan saya. Dan saya bisa merasakan senjatanya, tapi tunggu.. saya tidak melihat bentuknya, tapi dapat merasakannya, saya tekan triggernya dan dia menembak.

Nah hal itu kadang bisa saja terjadi, bukan hanya di masalah penglihatan saja, tetapi berlaku juga untuk indera pengecap, perasa, penciuman, dan pendengaran. Saya menyebutnya itu Dream Bugs, mungkin terdengar lucu ya, tapi itulah kenyataannya.

Jadi manfaatnya Lucid Dream itu apa saja?

Banyak manfaat yang kamu dapatkan di Dreamworld, beberapa ialah :

1. Meningkatkan kreativitas dan imajinasimu
2. Menambah mood kamu
3. Menjelajahi alam bawah sadarmu sendiri
4. Melatih keterampilanmu
5. Kamu jadi lebih percaya diri
6. Tidak takut lagi dengan mimpi buruk
7. Menghilangkan phobiamu, dll.



End of this Chapter.

Chapter 2

SIKLUS TIDUR MANUSIA

Tidur terbagi menjadi beberapa fase, yang berulang dan membentuk sebuah siklus selama kita tidur. Keadaannya sangat berbeda dengan yang tampak dari luar dimana tidur tampak seperti aktifitas yang pasif dan lurus. Mulai dari transisi dari terjaga menjadi tertidur, tidur lelap hingga mimpi, semuanya memegang pengaruh penting terhadap tubuh dan pikiran. Setiap fase dalam tidur membantu mempersiapkan kita menghadapi aktifitas sepanjang hari.

Fase tidur

Fase tidur terbagi menjadi 2, yaitu fase NREM(Non Rapid Eye Movement) dan REM(Rapid Eye Movement). Keterangannya adalah sebagai berikut :

NREM

NREM adalah tahap tidur yang tenang. Indikasi tidur NREM adalah denyut jantung dan frekuensi pernafasan yang stabil dan lambat, serta tekanan darah yang rendah. NREM dibagi dalam 4 tahap, N1-N4, simak pembahasan berikut :

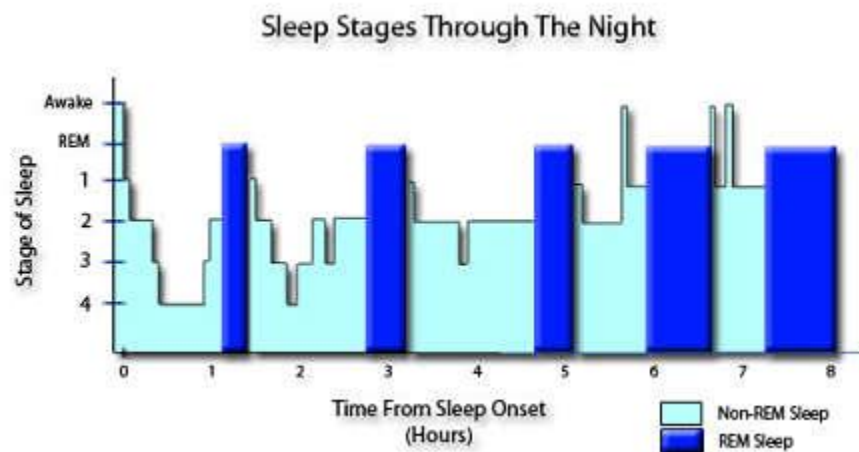
- ✓ N1 - Dimulai saat kita mulai tertidur dan berlangsung dalam waktu yang sangat singkat, sekitar 5 menit. Mata bergerak sangat lambat di bawah kelopak, aktifitas otot menurun, dan pada tahap ini kita sangat mudah terbangun. Banyak orang yang merasakan sensasi seperti 'terjatuh' pada tahap ini, yang menyebabkan kontraksi otot secara tiba-tiba (disebut hypnic myoclonia).
- ✓ N2 - tahap ini bisa dikatakan sebagai tahap awal saat kita benar-benar tidur, dan berlangsung antara 10-30 menit. Pada tahap ini otot tubuh menjadi sangat rileks, aktifitas otak lebih lambat, gerakan mata berhenti, detak jantung melambat dan temperatur tubuh menurun. Seseorang agak susah terbangun di tahap ini.
- ✓ N3 & N4 - kedua tahap ini merupakan tahap paling dalam dari tidur NREM. Sangat sulit untuk terbangun pada tahap ini, dan jika terbangun kita akan mengalami disorientasi serta membutuhkan penyesuaian selama beberapa menit. Pada bagian terdalam dari tahap ini, aktifitas otak sangat lambat, dan aliran darah lebih banyak diarahkan ke otot, mengisi energi fisik tubuh.

Selama tahap tidur lelap (deep sleep) pada fase NREM, tubuh akan meregenerasi dan memperbaiki sel-sel tubuh, serta memperkuat sistem imun tubuh.

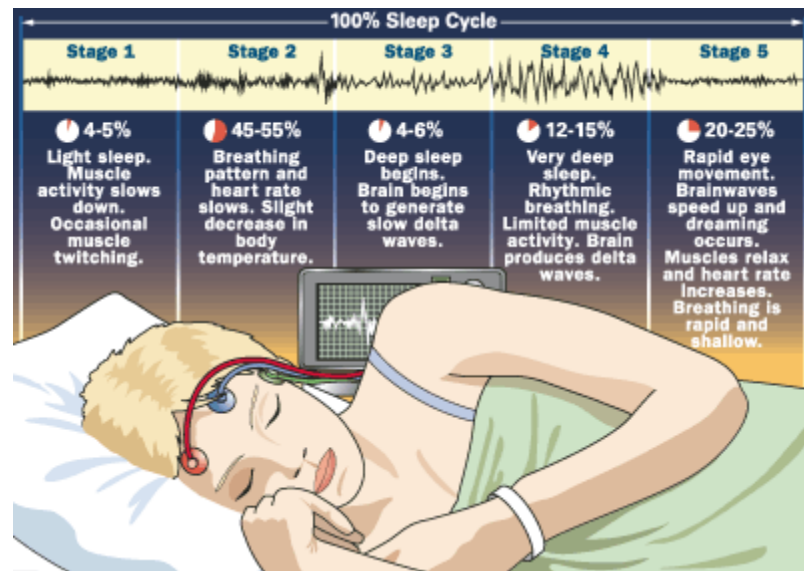
REM

REM adalah periode tidur yang ditandai dengan pergerakan mata, hilangnya kekuatan otot, dan muncul mimpi yang tampak nyata. Indikasi lain berupa tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernafasan yang luas. REM disebut juga aktivitas otak yang tinggi dalam tubuh yang lumpuh atau paradox. Pada saat inilah mimpi yang jelas lebih sering muncul dan mudah diingat oleh otak kita.

Siklus REM dan NREM dalam tubuh



Selama tidur, seseorang biasanya melewati setidaknya 3 tahapan dalam NREM sebelum masuk ke fase REM. Siklus atau perputaran antara dua fase ini akan terus berulang selama tidur, yang masing-masingnya membutuhkan waktu antara 1 – 2 jam. Dan siklus ini dapat berulang sekitar 3 hingga 4 kali dalam satu malam.



Tahapan tidur, Gambar : www.howstuffworks.com

SLEEP PARALYSE



Apa yang teman-teman pikirkan jika mendengar kata-kata *Sleep Paralyse*? Mungkin dikaitkan dengan tindihan atau erep-erep. Sebagian orang menganggap fenomena ini akibat ulah jin/setan yang duduk tepat di atas kita.

Badan tidak bisa bergerak sama sekali, sangat sulit untuk bernafas(sesak), timbulnya gangguan melalui suara. suara

yang didengar pun bermacam-macam. Mulai dari suara-suara yang menyeramkan, suara-suara aneh, suara semacam beberapa orang yang sedang mengobrol. Kalo saya sendiri sering mendengar suara mesin jet pesawat tepat persis di sebelah saya. Dan suara mendengking yang keras.

Fenomena ini kerap dikaitkan dengan hal mistis. Sebab, bentuk halusinasi yang muncul bisa menyerupai sosok sahabat, kerabat yang telah meninggal, bayangan hitam, atau hantu, tergantung latar belakang kebudayaannya.

Di Barat, fenomena ini sering disebut mimpi buruk incubus atau old hag berdasarkan bentuk bayangan yang muncul. Ada pula yang melaporkan melihat agen rahasia asing atau alien. Pada banyak lukisan abad pertengahan dapat kita lihat sosok roh jahat menduduki dada seorang perempuan, sehingga ia dalam ketakutannya merasa sulit bernapas.

Tapi tenang, jangan takut. Suara dan visual-visual yang terjadi berasal dari ilusi otak kita sendiri. Sleep Paralyse terjadi karena si penderita sedang setengah tidur(terjaga) pada saat tubuh kita sedang mengalami malfunction(nonaktifnya syaraf-syaraf tubuh), dan juga diyakini karena terganggunya siklus REM.

Solusi Mengatasi Sleep Paralyse



Nah pada bagian ini terdapat cara-cara untuk terlepas dari gangguan sleep paralyse atau tindihan, simak tips berikut.

1. Jangan dilawan, semakin melawan kamu akan semakin panic.
2. Biarkan dan let it flow.
3. Goyang dan mainkan jari kaki perlahan.
4. Kepalkan tanganmu dengan santai.
5. Fokus ke pernafasanmu.
6. Buat dirimu setenang mungkin dan jangan takut.

END OF THIS CHAPTER



Jadi sebelum kamu melanjutkan, apakah kamu sudah mengerti mengenai pengenalan lucid dream dan fase-fase yang dilalui pada saat tidur serta Sleep Paralyse? Kalau belum coba baca kembali secara perlahan lahan.



CHAPTER 3



ISTILAH-ISTILAH

Pada bagian ini sengaja di dahulukan, karena biar kedepannya teman-teman bisa paham jika adanya singkatan-singkatan yang buat bingung.

Dream Character (DC)

Karakter-karakter yang ditemui pada saat kita bermimpi. Umumnya karakter-karakter tersebut jarang kita jumpai ataupun tidak kenal sama sekali.

Dream Signs (DS)

Ini adalah tanda-tanda aneh yang kita temui pada saat bermimpi, contohnya saya melihat seekor kura-kura yang melayang, suasana kamar yang berubah, rambut seorang teman yang berwarna putih, dll.

Sleep Paralyse (SP)

Kalau ini pasti teman-teman sudah mengerti dan ini sudah dijelaskan di chapter 2

Crystal Clear (CC)

Sebuah teknik yang sangat berguna pada saat di dalam lucid dream, fungsinya ialah untuk memperjelas mimpi, menghindari lost control, menstabilkan mimpi, membuatmu lebih lama di dreamworld.

Reality Check (RC)

Teknik yang fungsinya untuk membedakan dunia nyata dengan dreamworld. Salah satu contohnya ialah menutup hidung.

False Awakening (FA)

Keadaan dimana kita seolah-olah sudah terbangun dari tidur dan siap untuk melanjutkan aktivitas, tapi kita masih di dalam dreamworld, atau biasa disebut bangun palsu.

Astral Projection (AP)

Merupakan Out of Body Experience(OOBE) atau meraga sukma, lebih lanjut [KLIK](#)

Dream Journal (DJ)

Jurnal untuk menuliskan mimpi biasa maupun lucid dream.

Dream Recall (DR)

Teknik mengingat mimpi sebelumnya untuk mengulangi & melanjutkan mimpi tersebut. Biasanya mimpi-mimpi yang scene nya seru seperti petualangan, aksi, dll.

Brainwave (BW)

Musik induksi untuk membantu untuk mencapai state yang diinginkan. Contoh BW lucid dream untuk menghantarkan seseorang ke dalam state theta agar mempermudahnya mendapatkan fase lucid.

END OF THIS CHAPTER

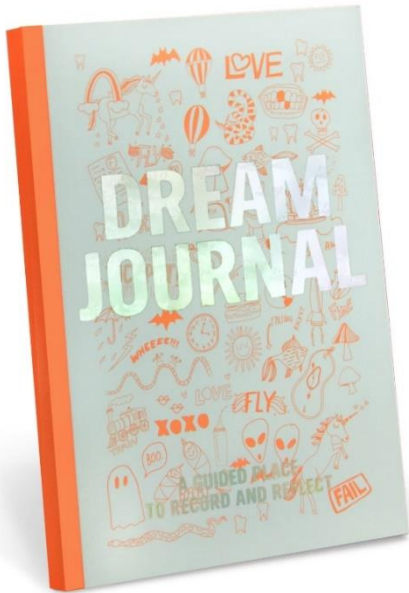


Baca dengan perlahan, pahami dengan bijak.



CHAPTER 4

DREAM JOURNAL



Mimpi itu misterius, ada beberapa teori bahwa kenapa kita bermimpi. Setelah kita terbangun dari tidur, terkadang kita lupa mimpi yang barusan terjadi. "Tadi aku mimpi apaan ya?" begitulah kira-kira yang terlintas di benak kita. Jadi apakah mencatat mimpi itu penting? Jawabannya yaitu sangat-sangat penting.

Fungsi dream journal itu banyak berpengaruh pada LD mu, salah satunya yaitu membuat mimpimu semakin lama semakin jelas(vivid), vivid disini berarti kamu dapat mengingat dengan jelas detil suatu mimpi, mulai dari karakter, tempat, dan property yang ada di dreamworld, bahkan awareness kita meningkat. DJ dapat membuat alur mimpimu menjadi teratur dan mudah diingat, melalui DJ kita juga dapat melihat perkembangan kita dari awal. Memudahkan kita jika ingin me-recall mimpi yang pernah kita catat, jadi tunggu apa lagi? Buat DJ mu.

Note : Setelah terbangun dari mimpi, usahakan jangan bergerak dan membuka mata dahulu, kemudian ingat-ingat detil dan alur mimpinya dari awal sampai akhir, dan catat mimpimu. Ingat jangan malas mencatat 😊

Tips tips dalam mencatat DJ

- 1) Letakkan DJ mu di samping tempat tidur agar memudahkanmu mencatat.
- 2) Buat tanggal, bulan, dan tahunnya.
- 3) Pisahkan antara mimpi biasa dengan lucid dream.
- 4) Kalau kamu ahli dalam menggambar, kamu bisa membuat ilustrasi mimpinya.
- 5) Personalisasikan jurnalmu agar enak dilihat.
- 6) Buat point-point tentang hal aneh yang kamu jumpai di dreamworld setiap kamu menulis DJ



Ilustrasi by Jesse Ferguson

END OF THIS CHAPTER



Jadi tunggu apa lagi? Persiapkan DJ mu



CHAPTER 5

KUMPULAN TEKNIK



Tak lengkap rasanya jika kita tak mengetahui teknik-teknik untuk masuk dan mengeksplorasi dreamworld. Teknik nya pun beragam, mulai dari teknik yang mudah hingga yang susah.

Di sini saya akan membahas beberapa teknik yang umum dan telah diteliti

oleh Dr. Stephen LaBerge. Secara garis besar teknik untuk masuk di dreamworld dibagi menjadi dua, yaitu wake induce dan dream induce.

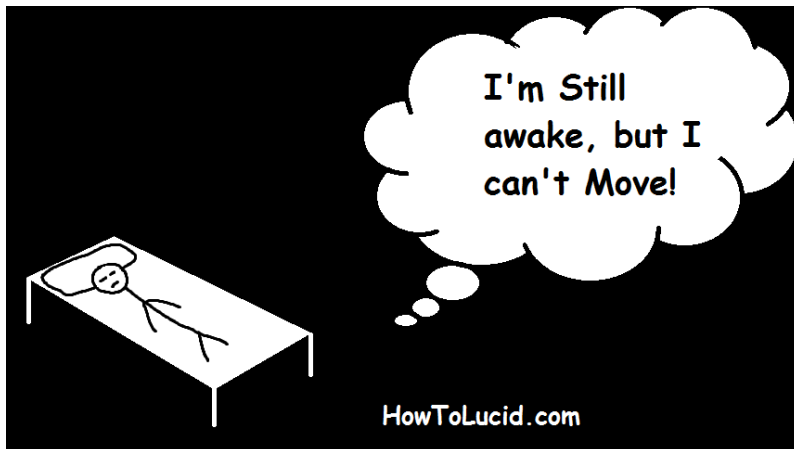
Wake induce ialah teknik untuk LD dengan induksi kesadaran(wake). Sedangkan dream induce ialah teknik untuk LD dengan induksi mimpi(dream). Dan ada teknik pendukung untuk kedua garis besar teknik tersebut, note : Jangan terfokus hanya dengan 1 teknik saja jika gagal, coba teknik lainnya, karena pada dasarnya tiap orang itu beda-beda. Nah langsung kita babar tekniknya.

WBTB(Wake Back To Bed)

Fungsi teknik ini ialah sebagai pendukung dan untuk mengoptimalkan semua teknik-teknik lucid dream. Teknik ini mengharuskan kamu untuk men-setting alarm 3-4 jam setelah kamu tertidur. Setelah itu bangun dan minum air putih, lalu lanjutkan dengan teknik induksi yang kamu sukai, akan di jelaskan di bawah ini. Perlu diketahui ada beberapa teknik yang tidak mengharuskan untuk bergerak.

WAKE INDUCE (induksi secara sadar)

WILD (Wake Induced Lucid Dream)



WILD adalah teknik yang mengandalkan 'kesadaran' untuk masuk ke fase lucid, atau juga dapat diartikan orang tersebut harus terjaga (tetap sadar) sampai melewati fase SP & REM untuk masuk ke dreamworld. Perlu diketahui,

teknik ini terlihat simple dan sederhana, tetapi dibalik kesederhanaan itu hanya sedikit yang berhasil. Caranya :

1. Rebahan di kasur, niatkan dengan sungguh-sungguh untuk melakukan LD.
2. Pejamkan mata, rasakan tubuhmu mulai relax, atur nafas dengan santai.
3. Visualisasikan hal-hal yang sederhana seperti gradiasi warna, pemandangan, dll. Tujuannya agar tidak bablas ke deep sleep.
4. Kamu akan merasakan sensasi seperti terjatuh, tarikan, getaran, dll. Jangan memunculkan rasa takut dan tetap relax serta nikmati sensasinya.
5. Tubuhmu akan mengalami mati rasa, awalnya hanya di bagian-bagian tubuh tertentu saja seperti tangan atau kaki, lama kelamaan akan menjalar ke seluruh tubuh.
6. Tetap pertahanka kesadaranmu, bila perlu focus ke pernafasan saja, setelah itu tubuhmu akan mengalami sensasi seperti point ke 4 lagi. Stay awake stay focus.
7. Kamu akan masuk ke kondisi SP (sleep paralyse) ingat jangan takut dan biarkan saja sampai selesai, tidak akan lama, kira-kira 2 atau 3 menit saja.
8. Finally setelah SP selesai, kamu akan merasa jatuh ke lubang, tubuhmu mulai ringan, kamu sudah bisa menggerakkan anggota tubuhmu, coba visualisasi scene yang kamu mau, dan selamat datang di dreamworld.

FILD (Finger Induced Lucid Dream)

Teknik ini memerlukan teknik pendukung yaitu WBTB. Teknik ini ditemukan oleh salah satu member DreamViews bernama Hargarts. Gerakan-gerakan jari akan membantu kamu untuk masuk ke LD, Step nya :

1. Lakukan WBTB, pakai alarm yang otomatis mati.
2. Setelah bangun usahakan jangan bergerak dan buka mata dahulu, cobalah relax.
3. Tunggu beberapa saat dan awalnya perlahan gerakan 1 jari keatas dan kebawah.
4. Setelah sekitar 1 atau 2 menit, lakukan reality check dengan menutup hidung, jika kamu masih bernafas berarti kamu sudah masuk dreamworld, tetapi sebaliknya, jika gagal tidur selama beberapa menit, lalu ulangi cara ini dari awal.

CILD (Chakra Induced Lucid Dream)

Pada teknik ini, kamu menggunakan bantuan *Third Eye Chakra* yang letaknya ada di dahi atau diantara kedua alis mata. Note, teknik ini menyebabkan denyutan di dahi dan kadang membuatnya agak sakit, tidak semua orang cocok dengan teknik ini. Langkah-langkahnya :

1. Lakukan WBTB, pakai alarm yang otomatis mati.
2. Setelah terbangun, focus ke dahi, tetap pertahankan kesadaranmu.
3. Posisikan matamu melihat kearah third eye dalam kondisi mata tertutup dan bayangkan bagaimana pandanganmu melihat third eye, amati dan rasakan.
4. Niatkan dengan sungguh-sungguh untuk melakukan LD.
5. Stay focus dan atur nafasmu, setelah 4-5 menit kembalikan posisi mata ke semula dan lakukan reality check. Jika gagal ulangi dari awal.

EILD (External Induced Lucid Dream)

Adalah teknik yang menggunakan alat bantu eksternal untuk mencapai fase lucid. Beberapa contohnya yaitu Googles Nova Dreamer, Vibrating Watch, Brainwaves, dan program alat induksi lainnya.

DREAM INDUCE (Induksi dari dalam mimpi)



DILD (Dream Induced Lucid Dream)

Teknik ini mengandalkan kepekaan kamu pada saat bermimpi, atau dapat diartikan pada saat kita bermimpi, kita tersadar dengan melihat hal-hal yang aneh dan di luar nalar logis.

Teknik ini dipengaruhi oleh :

1. Latihan Kesadaran ***Important** latihan ini akan di jelaskan di chapter selanjutnya.
2. Dream Journal, melalui DJ, mimpimu akan dibuat semakin vivid dan akan lebih mudah menganalisa kejanggalan-kejanggalan untuk tersadar di dreamworld.
3. Reality Check, next chapter.
4. Sebelum tidur, afirmasikan dalam hati, "Saya akan melakukan lucid dream, jika saya nantinya melihat hal-hal aneh di luar logika, berarti saya bermimpi dan sadarkan aku"

Lakukan keempat point di atas secara **konsisten** dan dalam waktu dekat kamu akan dapat melakukan LD, teknik ini cocok untuk pemula.

DEILD (Dream Exit Induced Lucid Dream)

lalah teknik yang menggunakan kesadaran diri pada fase REM untuk mencapai dreamworld. Langkah-langkahnya :

1. Lakukan WBTB tapi setelah terbangun jangan bergerak dan membuka mata. Gunakan alarm yang otomatis mati.
2. Ketika kamu terbangun, kamu akan berada pada kondisi antara bangun dan tidak.
3. Tetap pertahankan posisi tersebut, nantinya akan ada sensasi seperti di teknik WILD, dan juga kamu akan melewati fase SP. Teknik ini bisa disebut juga Short WILD.

MILD (Mnemonic Induced Lucid Dream)

Ini adalah teknik yang ditemukan oleh Dr. Stephen LaBerge, caranya yaitu dengan bantuan afirmasi sebelum tidur dan mengingat mimpi yang sebelumnya terjadi, dengan catatan kamu harus memiliki dream recall yang baik. Langkah-langkah :

1. Niat.
2. Sebelum tidur afirmasikan bahwa nantinya ketika kamu bangun, kamu akan mengingat detail dan sign mimpi, bisa juga dengan memasang alarm sekitar 4-5 jam setelah tertidur.
3. Setelah terbangun, catat mimpinya, dan lakukan dream recall.
4. Kembali tidur, visualisasikan mimpi tadi dengan detail secara terus menerus.
5. Bila beruntung kamu akan melanjutkan mimpi yang tadi. Tapi jika gagal manfaatkan sign mimpi yang bisa membuatmu tersadar.
6. Ingat selalu reality check dan aware terhadap sign mimpi.

Nah itulah beberapa teknik induksi untuk masuk ke kondisi Lucid Dream, perlu diingat gagal itu bukan masalah, masalahnya adalah kamu malas untuk mencobanya. Bila perlu coba teknik lainnya dan temukan yang cocok untukmu.

END OF THIS CHAPTER



Tekniknya simple bukan? Tapi kenapa banyak yang mengeluh belum bisa sampai sekarang?



CHAPTER 6

MENINGKATKAN AWARENESS



Jeng-jeng, kali ini kita akan membahas teknik yang meningkatkan awareness (kesadaran). Yap, untuk pengguna induksi di dalam mimpi, teknik-teknik di bawah ini sangat direkomendasikan dan agar semakin aware dengan dream sign, oke langsung saja.

Latihan Kesadaran

Latihan ini adalah latihan yang paling mendasar, dan fungsinya agar kita lebih peka dan mudah untuk mendapatkan LD, fungsi lainnya untuk meningkatkan kualitas dan kejernihan mimpi. Nih caranya :

1. Vision (penglihatan), Amati tiap detil benda yang kamu lihat, mulai dari warna, bentuk, teksturnya, dll.
2. Audio (suara), Dengarkan dan amati suara-suara yang terbaur di sekitar kita, coba telusuri suaranya dan tebak suara apakah itu, lalu dengarkan suara lainnya.
3. Feel (Peraba), rasakan benda yang memiliki tekstur halus, kasar, basah, kering, lengket.
4. Taste (perasa), Pada saat kamu makan atau minum, coba perlahan rasakan dan tebak apa saja yang tercampur di dalam makanan tersebut, rasakan benar-benar rasa manis, asam, pedas, gurih, dll.
5. Smell (Penciuman), coba fokuskan bau apa saja yang tercium di sela-sela aktivitas kamu, contoh bau parfum, bau minyak angin, bau minuman/makanan, atau moment bau emak lagi masak cabai haha, semriwing.
6. Breathing (Bernafas), rasakan keluar masuknya udara mulai dari hidung, lalu tenggorokan, kemudian ke paru-paru, sadari cepat atau lambatnya udara tersebut masuk.
7. Emotion (Emosi), Emosi itu bukan marah-marah ya, tapi emosi itu lebih ke perasaan seseorang, contohnya senang, bahagia, sedih, atau kecewa.
8. Thought (Perkataan), coba katakana dalam hati, saya lagi apa ya? Ini buat apa ya? Saya lagi mikirin apa sih? Dll.
9. I (Saya), oo saya lagi baca ebook, saya lagi naik sepeda, oia saya lagi makan dengan teman-teman, kira-kira begitulah, sadari diri kamu sendiri.
10. Awareness of Awareness (Sadar dalam keadaan sadar), mendefinisikannya agak bingung dan mungkin awal-awal susah dicerna pikiran, jika kamu sudah menerapkan 9 point di atas, pasti kamu akan mengerti konsep ini.

Okelah, sebisa mungkin luangkan waktu kamu hanya beberapa menit untuk melakukan latihan kesadaran ini. Latihan ini sangat-sangat berguna nantinya untuk mengenali dream sign. Jangan malas dan terus berlatih, sepele kan tapi efeknya besar.

Reality Check (RC)

Reality check adalah suatu teknik untuk membedakan antara dunia nyata dengan dreamworld, teknik ini dilakukan di waktu tertentu secara berulang ulang untuk menciptakan suatu kebiasaan. Kebiasaan inilah yang nanti akan terbawa di mimpi, jadi jika ada yang aneh, bisa langsung ketahuan kalo kamu sedang bermimpi.

Contoh teknik Reality Check :

1. Menutup hidung setiap bangun tidur, jika sedang bermimpi kamu masih bisa bernafas.
2. Melihat jarum jam, biasanya di mimpi jam tidak bergerak atau bahkan putarannya berlawanan arah.
3. Lihat dan mainkan anggota tubuh seperti jari-jari tangan, di mimpi jari-jari kamu bisa bertambah atau berkurang.
4. Untuk orang yang baru bangun langsung cek Handphone, coba ganti wallpaper kamu dengan tulisan Am I dreaming?, jadi setiap kamu check HP, pikiran kamu akan merespon apakah kamu sedang bermimpi saat itu, serta di mimpi wallpaper nya bisa ganti.

All Day Awareness (ADA)

Sebuah teknik yang ditemukan oleh member DreamViews bernama KingYoshi. Teknik ini merupakan salah satu alternative dari teknik RC. Teknik ini mengharuskan kamu untuk meluangkan waktu sejenak untuk memperhatikan secara detail mulai dari penglihatan, suara, langkah kaki, warna-warna, tekstur dll. Kalau dipikir-pikir teknik ini mirip sekali dengan latihan kesadaran.

Dream Sign (DS)

Dream sign atau DS yaitu suatu hal-hal, kejadian, atau tanda di luar nalar logis yang terjadi di mimpi kita. DS inilah yang bisa kita jadikan point-point kesempatan untuk sadar dan melakukan LD. Contohnya saya melihat mobil yang bisa terbang, saya melihat kucing yang ukurannya berubah 3x lipat, dll.

Dream Recall (DR)

Dream recall yaitu aktifitas untuk mengingat mimpi sebelumnya yang pernah terjadi. Tujuannya untuk membuat alur mimpi semakin panjang, caranya yaitu setelah terbangun dan sadar, jangan menggerakkan anggota badan, lalu mulailah ingat-ingat alurnya dari awal. Setelah itu catat di DJ.

Prospective Memory Training

Teknik ini ada di buku karangan Dr. Stephen LaBerge, teknik ini mengharuskan kamu untuk membuat jadwal per hari tentang hal-hal yang akan terjadi seperti aktivitas yang akan kita kerjakan nantinya. Lalu setelah itu lakukan RC pada saat momen yang kamu tulis tersebut terjadi. Hal ini untuk melatih kekuatan otak agar peka terhadap dream sign yang telah ditanamkan dalam subconscious mind.

END OF THIS CHAPTER

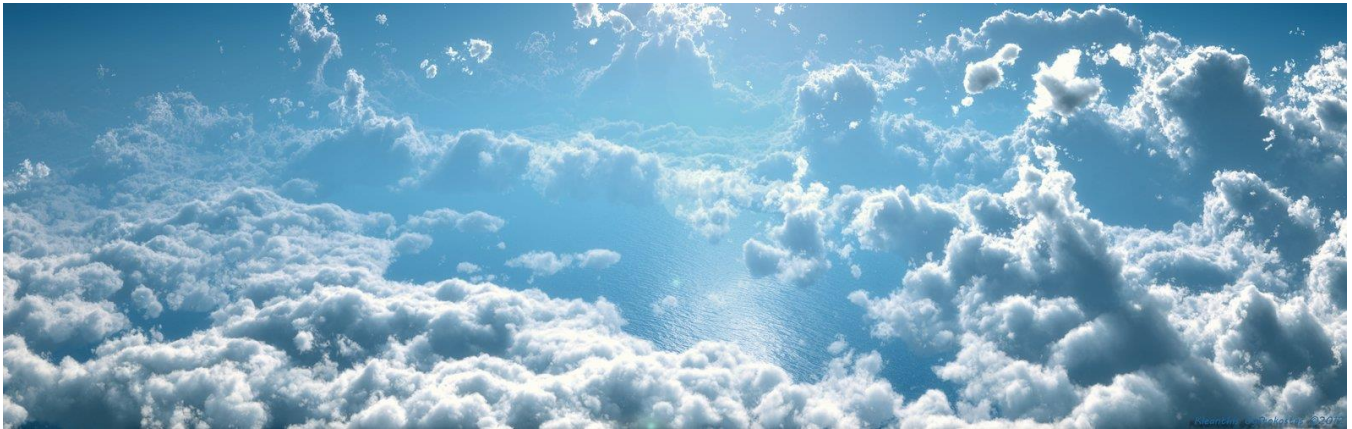


Eeeh tunggu-tunggu. Alangkah baiknya jangan di scroll
kebawah sebelum kamu bisa melakukan LD :P

Ngoahahaha



FINAL CHAPTER



Kumpulan Tips

Sebagian saya copas dari agan Fathur A.K.A Infinityfath on KASKUS :

1. Jangan terlalu banyak mencipta, semakin banyak lama-lama akan lost control, contoh jika membuat senjata, wujudnya gak bisa dilihat, namun bisa dirasa. Lalu agan mau membuat ulang lagi, 1 atau 2x okelah, tapi untuk ketiga kalinya agan bisa lost control dan terbangun.
2. Teleport/ganti scene cukup membayangkan tempat yang dituju lalu tutup matamu, setelah kira-kira 1 detik buka kembali, another tricks bisa dengan membuat pintu doraemon huehuehue, atau bisa dengan summon cermin, bayangkan tempat yang dituju ada di dalam cermin dan setelah itu kamu masuk ke dalamnya.
3. Untuk terbang bisa dengan membayangkan tubuh kamu semakin lama semakin ringan. Bisa juga dengan membuat sayap, recommend yang ini sih soalnya stabil terbangnya, atau yang mau buat Jetpack wakakaka.
4. The power of Thoughts & Will, ini powerfull banget. Awas hati-hati dengan hati, terkadang kita ngomong dalem hati bisa terjadi. Contoh kasus saya, pernah lihat seorang cewe cantik di LD, saya ngomong dalam hati "mendekat dan kemarilah" walhasil dia mendekat dan tersenyum manis ke saya :D
5. Jangan lupa setelah terbangun langsung RC.

6. Kamu bebas memainkan imajinasimu di LD.
7. Berhentilah memikirkan sesuatu yang "kayaknya mustahil". Hal ini akan menanamkan suatu mindset. Contohnya sewaktu kamu lagi terbang, kamu memikirkan "wah aku terbang, apakah ada gravitasi, kira-kira bakalan jatuh gak ya" nah hal ini bisa buat kamu langsung jatuh seketika. Intinya jangan berfikir yang enggak-enggak.
8. Menciptakan sesuatu harus yakin, dan percaya pasti bisa. Keraguan walau sedikit saja bisa membuatnya gagal.

Blurred

Nah kasus seperti ini banyak terjadi pada awal-awal melakukan lucid dream, dimana lucidity masih lemah sehingga menimbulkan lost control, blur dan terbangun. Saya ada solusi buat yang kena lost control.

1. Jika kamu melakukan LD dan kemudian kesadaran melemah, lost control dan blur. Usahakan berhenti dan tetap stay di posisi itu.
2. Rasakan seujur tubuhmu, rasakan bagian-bagiannya mulai dari kepala, badan, tangan, pinggang, lutut, dan kaki.
3. Setelah itu kamu merasakan tubuhmu yang masih sangat ringan dan tenang, serta sensasi terombang ambing. Kalau begini masih ada chance buat kembali ke LD. Tapi jika kamu merasakan tubuhmu yang terbangun ke dunia nyata, lebih baik urungkan niat dan bangunlah.
4. Biasanya sih saya kalau masih ada chance, saya membayangkan jatuh dari langit, dan kemudian saya memutar badan 360 derajat. Jackpot, sukses terbentuk scene nya jatuh dari langit dan rasanya agak gimana gitu jatuh dari ketinggian hahaha.
5. Atau kamu bisa mempraktekkan teknik CC(crystal clear), dan kamu pun melanjutkan LD mu.

Crystal Clear (CC)

Teknik crystal clear atau yang familiar dalam per-LD-an disebut CC yaitu sebuah teknik yang dilakukan pada saat LD, yang mana fungsinya sangat berguna dan ampuh, yaitu untuk membuat LD mu yang tadinya agak burem menjadi kualitas HD, menghindari lost control, membuat LD mu stabil, dan yang terakhir jika LD nya bagus dan stabil otomatis dapat memperpanjang durasi LD mu. Contoh tekniknya :

1. Menggosok kedua tanganmu.
2. Cobalah berputar.
3. Pegang objek sekitar, contoh lemari, rasakan teksturnya.
4. Tegaskan dalam hati kalau kamu masih ingin mengeksplorasi di LD.
5. Berteriak.
6. Merasakan tubuhmu sendiri.
7. Mengingat suatu hal, seperti alamat rumah, no telepon, atau lirik lagu favorit mu.

Makanan yang dapat membantu

1. Pisang, kandungan di buah pisang sudah dipercaya dari dulu untuk membantu otak mengingat mimpi, kualitas mimpinya pun perlahan lahan menjadi bagus.
2. Keju, menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Milena Corredig dari University of Guelph di Kanada, mengatakan bahwa keju dapat merangsang otak manusia sehingga menghasilkan bahan kimia yang bisa membuat kamu mendapatkan mimpi indah ketika tidur. Pastinya kalau mimpinya indah jadi mudah diingat dong hehe.
3. Jus buah-buahan segar, mengosumsi ini berdampak baik bagi tubuh. Selain itu dipercaya bisa membuat mimpi indah.
4. Kacang Almond, ini salah satu sumber protein yang bagus bagi tubuh, kacang almond juga bisa meningkatkan hormon bahagia, sehingga memakan ini sebelum tidur dapat membuat mimpi yang bagus.
5. Susu anget hehe, asam amino yang ada di dalam susu dapat membuat syaraf-syaraf kita lebih relax.

Change the Nightmare

Well, tentunya kita pasti pernah mengalami mimpi buruk, mulai dari mimpi bertemu monster, setan, dan hal-hal aneh yang membuat kita takut. Jujur ini membuat shock, mimpi buruk hanyalah random dream, seperti biasa, dan ga ada kaitannya sama sekali tentang pertanda-pertanda buruk yang akan terjadi nantinya. Jadi bagaimana caranya agar kita bisa mengubah mimpi tersebut menjadi LD?

1. Dengan cara afirmasi dan tanamkan pada pikiranmu jika kamu bermimpi buruk, kamu akan sadar hal itu dan akan melakukan LD.
2. Jika mimpi dikejar, cobalah berhenti, dan yakinkan dirimu bisa melawannya.
3. Jika mimpi diserang, coba rasakan sakitnya, kebanyakan sih tidak sakit, jadi bisa jadi point buat sadar.

Hal-hal yang bisa dilakukan

1. Easy - terbang, mengeksplorasi mimpi, menembus dinding atau kaca, melihat ke langit, berbicara dengan DC, berolahraga, membuat sayap, dll.
2. Medium – Teleport, Men summon DC, bereksperimen, mengendarai kendaraan, menggunakan senjata, dll.
3. Hard – have sex, membuat dunia fantasi, membuat komposisi music, dll.



BAGI CENDOL GAN

www.kaskus.co.id/profile/5928800



END OF THIS CHAPTER



Terima kasih atas waktunya untuk membaca ebook ini, I hope you like it. Selamat belajar dan selamat berjuang.

SEMANGAAT!!



REFERENCES

- ✓ <http://www.kaskus.co.id/thread/50d2cc528227cfc71d000007/ld3-lucid-dream-experience---level-3>
- ✓ <http://lucid-dreaming-101.blogspot.co.id/2012/12/tentang-lucid-dream.html>
- ✓ <http://webkesehatan.com/fase-siklus-tidur-tahapan-tidur/>
- ✓ <http://4muda.com/5-tahapan-tidur-dan-10-fakta-mengenai-mimpi-saat-tidur/>
- ✓ <https://koetaradja.wordpress.com/2009/09/22/penjelasan-ilmiah-mengenai-sleep-paralysis/>
- ✓ <http://dreamstudies.org/2010/04/29/9-ways-to-wake-up-from-sleep-paralysis/>
- ✓ <https://id.wikipedia.org/wiki/Mimpi>
- ✓ https://id.wikipedia.org/wiki/Mimpi_sadar
- ✓ <http://dailynewsdig.com/facts-about-dreaming/>
- ✓ <http://www.sultanbudilenggono.com/2014/04/apa-itu-rem-dan-nrem.html>
- ✓ <http://webkesehatan.com/fase-siklus-tidur-tahapan-tidur/>
- ✓ <http://wikihow.com/keep-a-Dream-Journal>
- ✓ <https://beringaz.com/2015/1/ingin-mimpi-indah-konsumsi-makanan-ini-sebelum-tidur.html>

Stephen LaBerge, Howard Rheingold, 1991, Exploring the world of Lucid Dreaming.



BAGI CENDOL GAN

www.kaskus.co.id/profile/5928800

