Dylan Tuccillo, Jared Zeizel
e Thomas Peisel

Sonhos lúcidos

Um guia para dominar a arte de controlar seus sonhos



- Abra as portas da percepção e da criatividade
- Resolva seus problemas enquanto dorme
- Entre em contato com seus entes queridos

SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

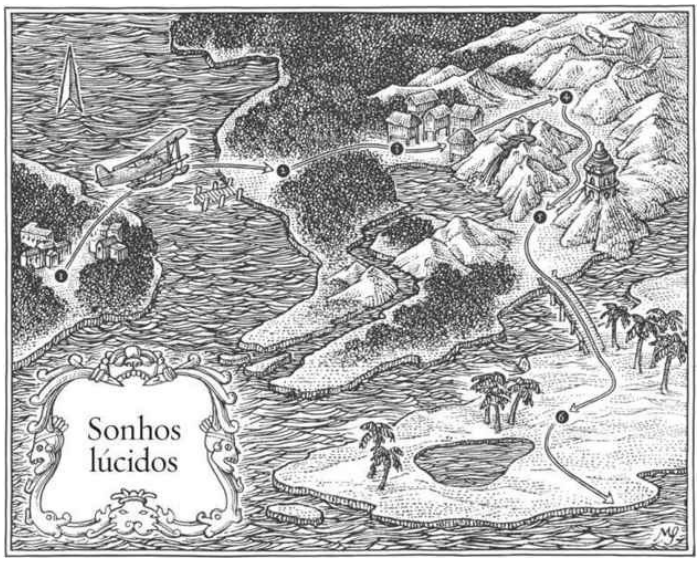
Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

Sonhos lúcidos

Um guia para dominar a arte de controlar seus sonhos



1

Começando a jornada

2

Arrumando as malas

3

Chegada

4

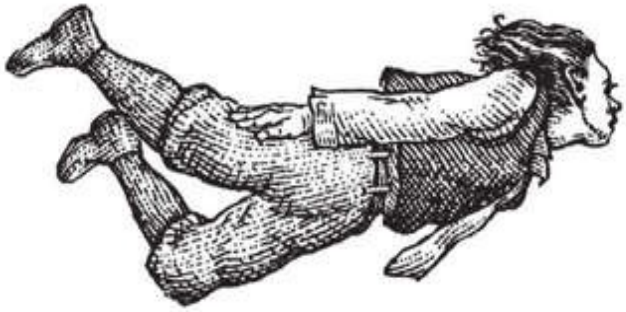
Explorando um mundo novo

5

Dominando o território

6

A próxima fronteira



Sonhos lúcidos

Um guia para dominar a arte de controlar seus sonhos

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel e Thomas Peisel
com ilustrações de Mahendra Singh

SEXTANTE

Publicado inicialmente nos Estados Unidos como *A Field Guide to Lucid Dreaming: Mastering the Art of Oneironautics*
Copyright © 2013 por Oneironautics, LLC
Copyright das ilustrações © Mahendra Singh
Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.
Publicado mediante acordo com Workman Publishing Company, Inc., Nova York.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: José Eduardo Mendonça
preparo de originais: Rafaella Lemos
revisão: Ana Lúcia Machado, Flávia Midori e Hermínia Totti
projeto gráfico e capa: Ariana Abud
adaptação de capa e diagramação: Ana Paula Daudt Brandão
ilustração: Mahendra Singh
adaptação para ebook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T824s Tuccillo, Dylan
Sonhos lúcidos [recurso eletrônico] / Dylan Tuccillo, Jared Zeizel, Thomas Peisel [tradução de José Eduardo Mendonça]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
recurso digital

Tradução de: A field guide to lucid dreaming: mastering the art of oneironautics
Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0203-0 (recurso eletrônico)

1. Sonhos. 2. Interpretação de sonhos. 3. Livros eletrônicos. I. Zeizel, Jared. II. Peisel, Thomas. III. Título.

15-20504

CDD: 154.63
CDU: 159.963

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

PRÓLOGO

Nunca deixaremos de explorar
E o fim de toda nossa exploração
Será voltar ao ponto de partida
E conhecer o lugar pela primeira vez.
– T. S. Eliot, POETA E DRAMATURGO

Enquanto existirem pontos obscuros no mapa, haverá pioneiros – aqueles que não têm medo do que está à margem, que se deleitam com o que é indomável, com o desconhecido e com o que ainda não foi descoberto. Esses indivíduos são levados pelo impulso aventureiro de conhecer novos lugares, mapear novos territórios e revelar novas ideias. São inovadores, criadores, visionários, exploradores.

Hoje nos encontramos no limiar de mais uma fronteira; e você, leitor, está prestes a entrar nesse mundo desconhecido. Aonde você está indo? O que ainda resta a ser mapeado? Os únicos pontos obscuros estão nas profundezas do oceano e na vastidão do espaço, mas você não vai a nenhum desses lugares. Esta jornada é um pouco diferente, e o território que vamos explorar não se encontra em mapa nenhum.

Você não é um estranho nessa terra. Na verdade, viaja para lá todas as noites, quer se dê conta disso, quer não. Deixa para trás o mundo familiar e visita esse lugar, que tem suas próprias regras, seus costumes, suas leis e seus habitantes. Você pode cruzar essa fronteira como se caminhasse por uma floresta. Lá, pode aprender, descobrir, se curar e despertar para outras realidades.

Talvez você já saiba do que estamos falando: sonhos. O objetivo deste livro é ajudá-lo a explorar a arte dos sonhos lúcidos. Vamos explicar como funciona

essa técnica e como você pode usá-la para desbravar seu subconsciente e se tornar um *onironauta* – um “navegador dos sonhos”.

Ter sonhos lúcidos significa ser capaz de saber que aquilo é um sonho enquanto está sonhando. Alguém que domina essa habilidade pode dormir e acordar dentro do próprio sonho. Com essa consciência única, você consegue se comportar como alguém que está acordado, exercendo o livre-arbítrio, a imaginação e a memória do estado de vigília. Ao alcançar a lucidez, você pode explorar e até mudar os elementos do seu sonho.

Se você fosse desbravar a Amazônia, precisaria de um guia para lhe dizer que plantas comer, como andar pelo território e de que maneira lidar com os nativos. Considere este livro seu guia para o mundo dos sonhos, um mapa para navegar em seu subconsciente. Se você acabou de ser apresentado aos sonhos lúcidos, a ideia de explorar seu subconsciente pode parecer louca ou ameaçadora. Mas não se preocupe: escolhemos as melhores técnicas, as aperfeiçoamos e depois as reduzimos às formas mais simples. Se você já os vivenciou, este guia vai ajudá-lo a dominar essa habilidade e a viajar para além do que julgava possível.

Você vai aprender:

1 **Como se reconectar com seus sonhos.**

2 **Como ter um sonho lúcido.**

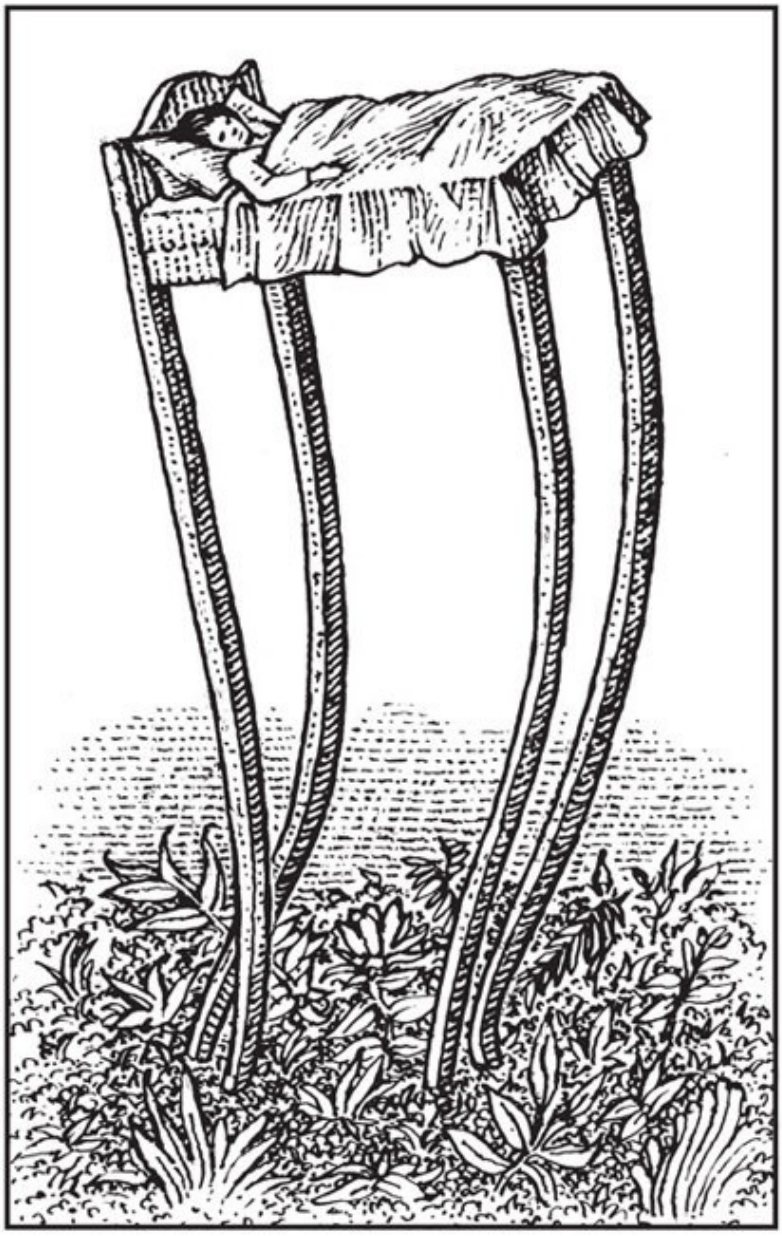
3 **O que fazer ao alcançar a lucidez.**

Este livro oferece muitas dicas passo a passo, histórias do mundo dos sonhos e ideias maravilhosamente enlouquecedoras. Com base em nossa experiência de uma década com sonhos lúcidos e em experiências da vida real de outros sonhadores lúcidos, escritores e cientistas, procuramos trazer relatos do mundo dos sonhos e registrar as situações que testemunhamos e vivenciamos em primeira mão.

Ao contrário de outros guias, este livro deve ser lido do começo ao fim.

Informações do primeiro capítulo serão usadas no segundo, dicas do segundo aparecerão no terceiro, e assim por diante. Portanto, contenha a ansiedade e não pule o texto.

Antes de embarcar nesta jornada interior, lembre-se de algo importante: sonhar é uma habilidade que pode ser aperfeiçoada com prática e foco. Mas não chega a ser uma novidade, já que você sonha todas as noites, quer se lembre ou não.





Pronto para começar? Aqui está nossa primeira lição. Essa bússola que está aí em cima aparecerá muitas vezes no livro. TENTE ISTO: toda vez que vir uma bússola, faça a si mesmo a seguinte pergunta: “Estou sonhando neste exato momento?” Olhe ao redor e tente responder.

Pode parecer ridículo duvidar da realidade (é claro que você está acordado; afinal, está lendo este livro). Mas, por motivos que você logo conhecerá, essa checagem de realidade é o primeiro passo para “acordar” nos sonhos. Se você for capaz de dominar essa técnica, não encontrará problemas para ter sonhos lúcidos.

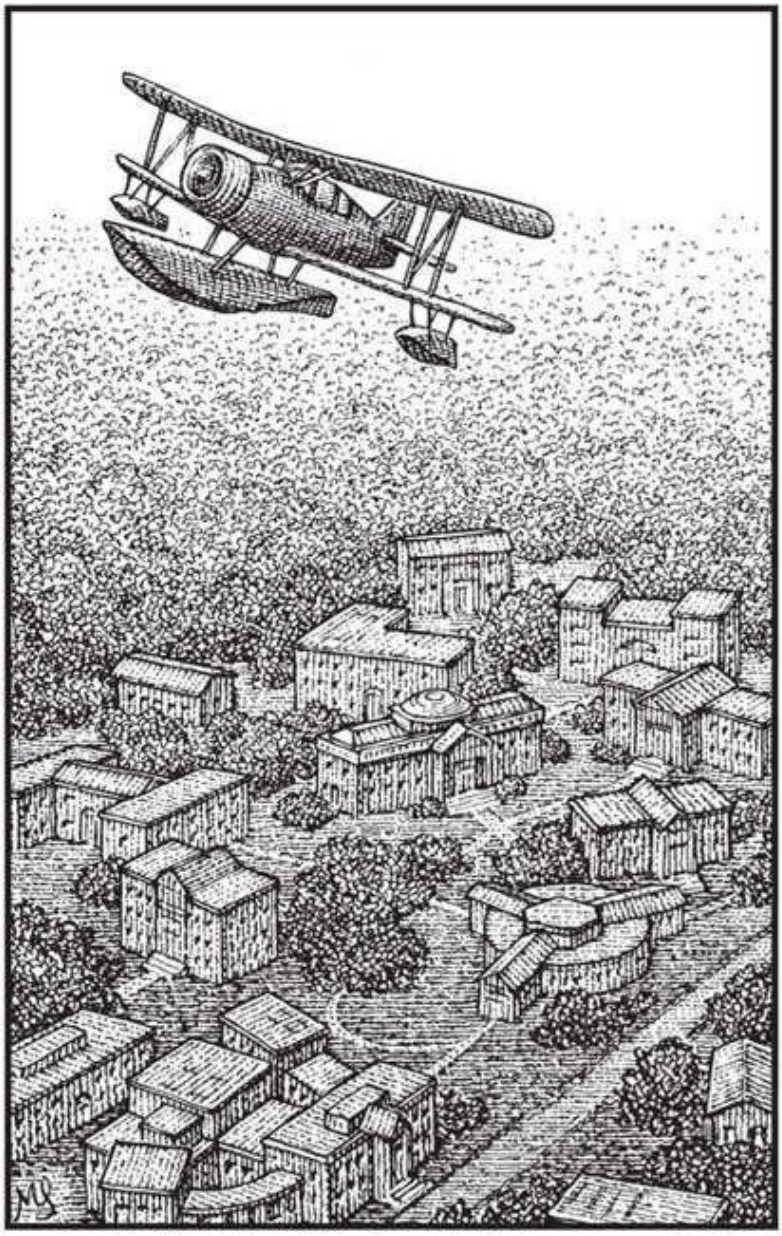
Então, faça uma pausa agora e pergunte a si mesmo – ainda que soe aparentemente bizarro:

“Será que eu estou sonhando?”


N
O
L
S

PARTE UM

Começando a Jornada



Uma nova descoberta

Doze de abril de 1975. Departamento de Psicologia da Universidade de Hull, na Inglaterra. O pesquisador Keith Hearne tenta desesperadamente se manter acordado. Ele está sentado, sozinho, monitorando um homem chamado Alan Worsley, que dorme profundamente. Hearne observa o monótono vaivém da linha no papel da máquina de polissonografia. Worsley está dormindo como qualquer outra pessoa: olhos fechados, o peito subindo e descendo com a respiração. São quase oito horas. Até o momento, esta calma manhã de domingo não tem nada de extraordinário, mas algo incrível está prestes a acontecer.

Neste exato momento, os dois cientistas tentam descobrir algo que vai mudar a história. Querem provar cientificamente uma habilidade esotérica que os humanos conhecem há séculos: a capacidade de ter consciência dentro dos sonhos.

Entretanto, no caminho dessa suposta descoberta revolucionária, há um obstáculo: como uma afirmação tão estranha e ridícula pode ser provada? Worsley já havia experimentado vários sonhos lúcidos antes e não terá dificuldade em ficar consciente dentro de seu próprio sonho. Mas como ele pode provar que está lúcido? Não há como levar uma câmera fotográfica para o mundo dos sonhos... Para provar essa habilidade, os pesquisadores precisam encontrar um modo de se comunicar, enquanto sonham, com aqueles que estão acordados – uma espécie de linha telefônica pela qual Worsley pode “ligar” para Hearne e lhe contar que está sonhando.

Como esse feito nunca foi realizado pela ciência moderna, nenhum dos dois tem embasamento histórico para descobrir o que devem fazer.

Estão por conta própria, navegando pelos limites não mapeadas da ciência. Felizmente, Hearne e Worsley têm uma ideia.

No sonho, entrei em casa à noite. Apertei o interruptor para ligar as luzes da cozinha. A luz não acendeu (um problema comum nos meus sonhos). Isso me levou a me perguntar se eu estava sonhando ou não. Obtive a resposta de imediato. Entrei em casa, agora plenamente consciente de que estava sonhando. Encontrei meu irmão. Lembrei que meu objetivo naquela noite era interagir mais com os personagens dos meus sonhos. — RICHARD V. W.

Uns poucos fatos científicos básicos os ajudaram a desenvolver uma teoria inteligente. Como se sabe, enquanto nossa mente permanece ativa durante os sonhos, nosso corpo físico fica desligado, paralisado enquanto nos aventuramos pela Terra de Morfeu: os neurônios motores param de receber estímulo e os músculos ficam dormentes. Este é um estado normal, conhecido como atonia do sono. Felizmente, há duas partes do corpo que não são afetadas: o diafragma, que possibilita a respiração, e os olhos. Naquele dia, nossos ambiciosos cientistas chegaram ao laboratório com uma hipótese: se Worsley movimentasse os olhos no mundo dos sonhos, os olhos físicos de seu corpo dormente repetiriam o mesmo movimento. Os olhos seriam a tal “linha telefônica”, um modo de comunicação entre esses dois mundos.

Estou em um prédio residencial alto, com janelas de vidro. Um vilão me provoca do lado de fora. Ele está voando em uma espécie de skate. Percebo o absurdo da situação e me dou conta de que estou sonhando. “Estou sonhando!”, penso com meus botões e pulo do prédio vestindo apenas um calção de banho. Voo em direção a ele, tentando pegá-lo. Ele é muito mais rápido que eu, mas consigo imitar seus movimentos e me mantenho próximo. Perseguimos um ao outro, girando em meio aos edifícios. Consigo prever seus movimentos, como se fôssemos dois

pássaros. Abaixo a cabeça e voo em linha reta, deixando de segui-lo. Consigo agarrá-lo! Segurando a parte de trás de seu skate voador, eu o jogo longe no ar. Não estou certo do que acontece com ele depois. Eu acordo. — MIGUEL H.

Às 8h07, Worsley se encontra em um sonho – consciente de que está sonhando e de que seu corpo físico adormeceu no mundo desperto. Ele então executa os movimentos com os olhos que havia combinado antes – da esquerda para a direita, oito vezes – para sinalizar ao laboratório que tem consciência de que está sonhando. “Os sinais vinham de outro mundo – do mundo dos sonhos”, escreveu Hearne, “e ficamos tão entusiasmados que parecia que vinham de outro sistema solar”. A leitura do eletroencefalograma que mapeava a atividade cerebral de Worsley confirmou: ele estava dormindo, mas ainda assim permanecia consciente o bastante para enviar sinais ao laboratório. Ele estava tendo um sonho lúcido.

Três anos depois, um homem chamado Stephen LaBerge conduziria um experimento semelhante na Universidade Stanford. Sem qualquer conhecimento das descobertas de Hearne, LaBerge concluiria sua dissertação de doutorado tentando provar a mesma coisa: ter sonhos conscientes não era uma bobagem, mas uma experiência real e comprovável. Usando a mesma técnica de sinalização com os olhos, o experimento de LaBerge também foi bem-sucedido. Para confirmar sua descoberta, outros testes foram conduzidos e a notícia se espalhou. Agora existia evidência científica daquilo que os antigos nos diziam há séculos: podemos, sim, estar conscientes nos nossos sonhos.

Alcançando a consciência

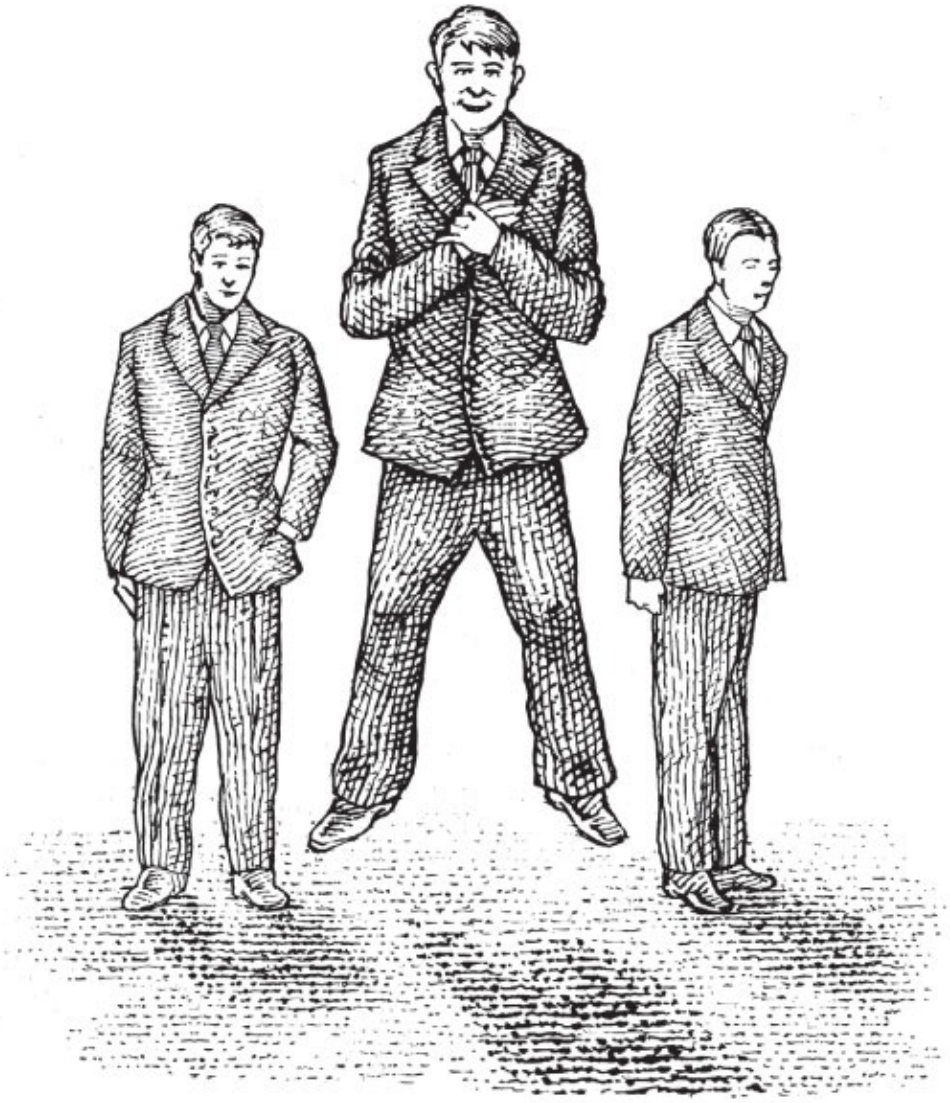
Antes de falar das sutilezas das aventuras nos sonhos, vamos voltar um pouco e responder à pergunta óbvia: o que exatamente é um sonho lúcido? Um sonho lúcido é aquele no qual você tem consciência de estar sonhando – o que

não deve ser confundido com um sonho muito vívido. Trata-se de perceber, no momento presente, que você está sonhando, uma súbita epifania interior: “Ei, espere um momento... Estou sonhando!” Você pode estar em um local normalmente impossível (“Puxa, como eu vim parar no Havaí?”) ou talvez depare com algo absurdo (“O quê? Um avestruz dirigindo um carro?”). Talvez seu gatilho tenha relação com seu passado (“Epa! Não estou mais na faculdade! Isto só pode ser um sonho!”). Os sonhos lúcidos costumam ser desencadeados por alguma espécie de inconsistência, algo que de repente faz com que o sonhador pare e questione sua realidade.

O-NI-RO-NÁU-TI-CA

O termo *onironauta* deriva de duas palavras gregas: *oneira*, “sonhos”, e *nautis*, “marinheiro”. Um onironauta é alguém que aprendeu a viajar conscientemente pelo mundo dos sonhos, explorando esse território com alto grau de clareza e consciência.

Ao levantar da cama, fiz uma checagem da realidade: conferi as horas no meu relógio digital, desviei os olhos e tornei a olhar. Mesmo que os números no mostrador tenham mudado, eu ainda não estava convencido de que se tratava de um sonho, porque tudo era muito vívido e real. — BEN S.



A partir do momento em que alcançar a lucidez no sonho, você vai se lembrar de toda sua vida e poderá pensar logicamente, tomar decisões e explorar a paisagem onírica da mesma forma que faria com o mundo físico. Também terá influência direta sobre o mundo dos sonhos e seu conteúdo. Enquanto em um sonho comum você reagiria às cegas, incapaz de refletir sobre a situação em que se encontra, com a lucidez você tem as rédeas nas mãos – sua mente está "desperta" o bastante para dar as cartas. Converse com algum personagem, voe sobre uma cadeia de montanhas, respire embaixo d'água, atravesse paredes – esses são apenas alguns exemplos do que pode fazer. Ao deixar o confinamento do corpo físico, você será livre para viajar grandes distâncias, mover-se numa

velocidade incrível ou mesmo transcender o tempo como o conhecemos.

Os primeiros sonhos lúcidos de que me lembro aconteceram quando eu tinha uns 12 anos. Eles quase sempre começavam comigo na escola, andando pelos corredores. Mesmo que tudo parecesse igual à vida real, eu acabava sentindo que algo estava fora do lugar e que aquele mundo podia não ser real. Então desenvolvi uma estratégia para testar se estava sonhando ou não: eu intencionalmente "encontrava" um banheiro e olhava dentro da privada. Assim que via meu reflexo, sabia que estava sonhando e passava a interagir com o sonho com plena consciência. — WILL B.

Ao perceber que não está separado do mundo interior de seus sonhos, você pode mover, dar forma e mesmo criar objetos do nada. Tudo ao seu redor assume uma relação íntima com você: o mundo em torno é você! Pode parecer exagero, mas não é: as sensações de tato, olfato, visão, paladar e audição parecerão tão vivas no sonho quanto na vida desperta. Se você viu o filme *Matrix*, tem uma boa ideia de como é esse mundo: um lugar que parece real, mas é apenas uma projeção da mente. No filme, o personagem Morpheus define a realidade: "*Se você está falando sobre o que você pode sentir, o que você pode cheirar, o que você pode saborear e ver, o 'real' são simplesmente sinais elétricos interpretados pelo seu cérebro*." Só que, ao contrário de *Matrix*, os sonhos lúcidos não são ficção científica.

Eu me pego voando e percebo que devo estar sonhando. Já lúcida, desacelero meu voo e observo o cenário à minha frente. É a mais bela visão que já tive e parece capturar tudo num raio de muitos quilômetros. Colinas gramadas e árvores sempre-verdes preenchem o

solo abaixo de mim. O céu – oh, o céu! – está pintado com os mais incríveis tons de laranja e rosa que já testemunhei! O sol a distância parece se pôr, as nuvens em seus matizes vibrantes. Sou levada às lágrimas com a pura beleza daquilo. Fico de costas durante o voo e fecho os olhos – e acordo. — RACHEL T.

Imagine ficar livre de seu corpo físico, deixando para trás coisas bobas como a gravidade. Imagine-se voando, sentindo o ar tocando seu rosto, a falta de gravidade, a quebra de todas as leis newtonianas. Imagine-se vendo e conversando com os habitantes do seu sonho, que lhe dão insights e lhe trazem conhecimentos valiosos sobre a sua vida. Você tem a chance de encontrar, escondida nesse lugar, a sabedoria que pode mudar a sua realidade.

Qualquer um pode fazer?

Quando pequenos aprendemos que podemos fazer qualquer coisa. Depois, ao crescer, essas palavras começam a perder credibilidade. Nem todo mundo consegue manter o mesmo ritmo.

Felizmente, qualquer um pode ter um sonho lúcido. Não se trata de uma capacidade a ser adquirida – é algo inato. Na verdade, estudos mostram que a maioria das pessoas pode se orgulhar de já ter tido ao menos um sonho lúcido na vida. Um estudo feito em 1998 com mil cidadãos austríacos médios relatou que 26% dos participantes tiveram pelo menos um sonho desse tipo. Quando a mesma pergunta foi feita a 439 estudantes alemães, 82% responderam que já haviam vivenciado um sonho lúcido, enquanto impressionantes 10% relataram que passam por isso de duas a três vezes por mês! Sem qualquer treinamento, esses cidadãos médios testemunharam o estado natural de um sonho consciente. O mesmo estudo alemão concluiu que a personalidade não é um fator determinante. Você pode alcançar a lucidez sendo de direita ou de esquerda, extrovertido ou introvertido.

Tudo de que você precisa para dar o salto do sonho comum para o lúcido é reconhecer o estado onírico. Essa percepção pode surgir de muitas maneiras, mas também ser induzida com o auxílio de algumas técnicas simples.

Você não precisa de drogas nem de equipamentos especiais para iniciar sua jornada pioneira – você já tem tudo de que necessita: um cérebro, um tanto de paciência e algum tempo livre. Vamos lhe ensiná-lo a liberar esse potencial latente.

Os benefícios dos sonhos lúcidos

Nunca me senti tão bem, com a mente tão clara, tão divinamente poderoso, tão inexprimivelmente livre! A sensação era estranha, estava além das palavras; mas durou apenas poucos momentos, e eu acordei.

— Oliver Fox, ESCRITOR E EXPLORADOR DE SONHOS
DO INÍCIO DO SÉCULO XX



O sonho lúcido é uma experiência que vai além das palavras. As tentativas de descrevê-lo com frequência fracassam. Há as aventuras emocionantes de voar e ter superpoderes. Depois de experimentar alguns, muitas pessoas passam por uma alteração drástica em sua maneira de enxergar a vida – percebem que há muito mais na realidade do que conseguem ver. Algumas até deixam de ter medo da morte e outras relatam que os sonhos lúcidos foram as experiências mais ricas que já tiveram na vida.

1. Aventura e fantasia

Indiana Jones! Muitas pessoas começam a ter sonhos lúcidos porque buscam aventura e foram seduzidas pela ideia de realizar o impossível. Voar e fazer sexo parecem ser as primeiras atividades do sonhador lúcido novato. O diretor de cinema Michel Gondry contou ao jornal *The Guardian* o que faz quando alcança a lucidez nos sonhos: “Eu acabo fazendo sexo com a primeira garota que encontro.” Como as leis da física e as fronteiras sociais não se apresentam

igualmente no mundo dos sonhos, a lucidez oferece o playground perfeito para que suas fantasias corram soltas.

Pule montanhas, encontre criaturas mágicas, bata um papo com algum ídolo morto, encolha e veja o mundo da perspectiva de uma formiga, faça um piquenique no teto de uma locomotiva. Por que não?

2. Encarando os pesadelos

Para alguns, os pesadelos são um verdadeiro problema. Surpreendidas por seus medos à noite, muitas pessoas esquecem completamente dos sonhos ruins que tiveram, numa espécie de mecanismo de defesa. Mas, ao alcançar a lucidez em um pesadelo, você não apenas pode mudar a trama da história apavorante que seu subconsciente construiu, como também tem a chance de se curar e encontrar a fonte do que o atormenta. Então, aproveite essa oportunidade. Encare seus monstros e neutralize seus pesadelos, em vez de fugir deles.

3. Criatividade e inspiração

Os sonhos são o país das maravilhas das pessoas criativas. Ao se tornar consciente em seus sonhos, você pode explorar fontes incríveis de conhecimento e inspiração. Se estiver escrevendo um livro, converse diretamente com os personagens principais. Peça a Einstein que lhe explique a teoria da relatividade, componha uma música, escreva um discurso. Se você acredita que o mundo dos sonhos é criado pelo subconsciente, então esse é o local ideal para dar asas à criatividade. Livre das limitações, você pode criar praticamente tudo que quiser.

4. Resolução de problemas

Os sonhos lúcidos podem ser usados como um campo de testes, uma forma de experimentar novas habilidades. Imagine fazer aquela apresentação importante primeiro para as pessoas em seu sonho, onde você se sente relaxado e no controle. Se pratica esportes, imagine ganhar aquela corrida, marcar aquele gol, bater aquele recorde antes de tudo isso acontecer no mundo físico. Precisa

resolver algum problema? Procure conselhos e orientações em seu sonho. Essa é uma prática ancestral e uma ótima forma de encontrar soluções para suas questões do dia a dia.

Antes de ir para a cama, desejei sonhar que estava lutando boxe. Então sonhei que estava indo para um campeonato num conjunto habitacional. Ao chegar lá, disseram que não havia ninguém na minha categoria de peso com quem eu pudesse lutar. Quando estava indo embora, percebi que aquele era o sonho que eu queria ter, e isso me fez ficar lúcido. Voltei e falei para alguém achar um adversário, e eles trouxeram um sujeito com quem eu podia lutar. Começamos a boxear no ringue e parecia real. Sentia meus pulmões inchando, meu coração batendo mais rápido, meus músculos se retesando ao desferir socos e a dor quando recebia os golpes. Era possível controlar o nível de habilidade do meu oponente, para que a luta não ficasse difícil demais para mim. Era como se estivesse treinando na vida real. A única diferença é que meu nariz não estava sangrando, embora eu tivesse essa sensação. — KYLE O.

5. Cura

Os males físicos às vezes podem ser o resultado de um desequilíbrio emocional ou espiritual. A cura pelos sonhos existe há milênios e seus primeiros relatos remontam ao Egito antigo. Está doente, tem um osso quebrado, depressão, coração partido? Em um sonho lúcido, você pode se curar em muitos aspectos e se tornar mais feliz e saudável.

6. Autoconhecimento

Os sonhos costumam funcionar como um espelho, apresentando um “reflexo” de

quem você é. Ao ficar “desperto” em seu subconsciente, você se torna capaz de explorar e aprofundar a conexão com seu mundo interior. Quem é você? O que quer? O sonho lúcido pode ser uma ferramenta prática em sua busca por significado, um modo de entrar em contato com seu eu mais profundo.

Fiquei surpreso quando aprendi a ter lucidez em meus sonhos. Tudo parecia tão real! No início eu apenas andava e pegava os objetos dos sonhos. Fiquei impressionado. Como eram viscerais as sensações táteis. As coisas eram direitinho como no mundo desperto! Quando caminhava, sentia o peso do meu corpo e minhas roupas roçando nele. Tinha a sensação do peso e da textura das coisas que tocava e podia sentir o aroma de uma flor e o calor do sol. Como minha mente podia estar criando tudo aquilo? — THOMAS P.

A estrada à sua frente

Considerados acontecimentos místicos nos tempos antigos, hoje os sonhos lúcidos deixaram os círculos do ocultismo. Um artigo de 2007 do jornal *The New York Times* comentava que “a prática esotérica, reconhecida no Ocidente pelo menos desde 1867, parece estar prestes a se tornar muito mais conhecida agora”. Os sonhos lúcidos têm sido mencionados no campo científico e aparecido em filmes e programas de TV como uma habilidade que qualquer um pode desenvolver e uma atividade que milhares já praticam. Nunca foi tão fácil aprender a ter sonhos lúcidos.

Talvez você alcance a lucidez em seus sonhos hoje à noite – espontaneamente ou com o auxílio das técnicas descritas nos capítulos a seguir. Talvez demore um dia, uma semana ou um mês – não importa. No final do livro, você vai saber como é estar consciente depois que fechar os olhos.

O que são os sonhos?

Se o sonho é uma tradução da vida desperta, a vida desperta também é uma tradução do sonho.

— René Magritte, PINTOR E AMANTE
DE CHAPÉUS-COCO E MAÇÃS VERDES

Todas as noites, sob o véu do sono, com os olhos fechados e o mundo exterior esquecido, surge um novo mundo, diferente mas familiar. Poderoso, absurdo, misterioso, assustador, belo, perigoso, realista, surpreendente – é quase impossível descrever os sonhos e a forma como eles nos fazem sentir. Antes de alcançar a lucidez onírica, você precisa entender a natureza dos sonhos. O que realmente sabemos sobre eles?

UM SONHADOR CRIATIVO

Certa vez Paul McCartney acordou com a melodia de "Yesterday" na cabeça. "Eu gostei muito da melodia," disse ele, "mas, como eu tinha sonhado com ela, não conseguia acreditar que a havia escrito. Eu pensei: 'Não, eu nunca escrevi nada assim antes.' Mas a canção estava ali e era uma coisa mágica!" Outro clássico dos Beatles também foi inspirado por um sonho. McCartney descreve a experiência: "Uma noite, durante uma época muito difícil da minha vida, sonhei com a minha mãe, que tinha morrido havia uns dez anos. E foi muito legal vê-la. Esta é a coisa magnífica nos sonhos: você encontra mesmo aquela pessoa por um segundo. Ela está lá, e parecemos estar fisicamente juntos outra vez. Foi maravilhoso para mim,

muito reconfortante. No sonho, ela disse: ‘Vai ficar tudo bem.’ Não tenho certeza se usou as palavras ‘let it be’ (deixe estar), mas essa foi a essência da mensagem.

Os sonhos nos fascinam desde o começo dos tempos. Eles sempre fizeram parte da história da humanidade, guiando-nos em quase todos os campos do conhecimento, e foram estudados, venerados e praticados por quase todas as culturas ao longo da história.

Nos tempos modernos, os sonhos foram responsáveis por dois prêmios Nobel, incríveis avanços científicos, invenções inestimáveis, romances, obras de arte e muitas outras descobertas.

Elias Howe sonhou que era atacado por canibais. Ele reparou que as lanças tinham buracos perto das pontas afiadas. Howe aplicou o conceito à sua nova invenção: a primeira máquina de costura. Acredita-se que a tabela periódica dos elementos teria ocorrido ao químico russo Dmitri Mendeleev durante um sonho.

Abraham Lincoln, Mark Twain, Mary Shelley e até mesmo Adolf Hitler foram influenciados por seus sonhos e, famoso ou não, eles são uma parte importante da sua vida. Por meio de seu poder e dos conselhos que podemos tirar deles, os sonhos são até hoje um grande mistério.

Todo mundo sonha

Você não precisa ler este livro para saber quão emocionantes os sonhos podem ser. Assim como todos os seres humanos que já passaram pela Terra, você também sonha. Todos nós sonhamos. “Sonhar une toda a humanidade”, escreveu Jack Kerouac. Podemos ser diferentes de várias maneiras, mas, não importam a idade, a raça, a religião, a ocupação, a dieta ou a orientação sexual, todos sonhamos – e todas as noites.

Algumas pessoas lamentam o fato de não sonharem. Elas estão equivocadas. O que na verdade estão dizendo é que não se lembram de seus sonhos – e não

que não sonham. Na verdade, pesquisadores descobriram que sonhamos cerca de duas horas por noite. Isso significa que passamos seis anos da vida sonhando! Talvez você seja uma dessas pessoas que não se lembra dos sonhos. Não se preocupe. Suas aventuras noturnas estão lá. Você apenas tem dificuldade de se lembrar delas quando acorda – e vamos ajudá-lo com isso já, já.

Por que sonhamos? Com certeza deve haver alguma utilidade para essa atividade tão comum. O que são os sonhos, afinal? O que acontece quando dormimos? Para onde vamos? Em nosso mundo ultramoderno, com toda nossa bagagem cultural, nossa compreensão das coisas e nossa inteligência, a resposta pode surpreendê-lo: nós não sabemos.

Entendendo os sonhos

Existem inúmeras teorias que tentam explicá-los. A psicologia moderna vem tentando desvendar esse segredo desde que Sigmund Freud escreveu o clássico *A interpretação dos sonhos*. Publicada em 1899, a obra estabeleceu a teoria freudiana dos sonhos e provocou uma mudança radical no modo como a sociedade lidava com eles.

Em resumo, Freud afirmou que todos os sonhos são formas de realização dos desejos. Ou seja, eles têm origem nos conflitos reprimidos e nos desejos acumulados ao longo da vida. São a tentativa da nossa mente "inconsciente" de resolver as questões do passado.

Desde então, dezenas e dezenas dos mais brilhantes pensadores vêm seguindo os passos do médico austríaco, tentando entender essa experiência que chamamos de sonho. Mais de um século se passou desde a publicação da obra de Freud. Então devemos ter avançado nesse campo de estudo, não é? Bom... mais ou menos. Não há consenso quanto à sua definição nem quanto às suas funções. Se você acha isso muito louco, leve em consideração que a ciência ainda nem descobriu por que precisamos dormir.

Alguns pesquisadores sugerem que os sonhos não têm nenhum propósito real, enquanto outros acreditam que sonhar é essencial para nosso bem-estar

mental, emocional e físico. Eis algumas ideias das principais teorias sobre o assunto:

- **Nosso cérebro é como um computador.** Alguns acreditam que os sonhos são um meio de organizar informações e ajudar a armazenar memórias. Como em um computador, essa seria nossa maneira de "desfragmentar" e reorganizar nossa mente para que possamos acordar revigorados e prontos para processar mais informações.

- **Ensaio para o futuro.** Esta teoria acredita que os sonhos são um ambiente seguro para conectar diferentes pensamentos e emoções, um lugar onde podemos nos preparar e praticar as habilidades necessárias para lidar com os acontecimentos que encontraremos no futuro.

- **Eventos aleatórios.** Se você fez alguma matéria de psicologia na faculdade, já deve ter ouvido falar nessa teoria. Proposta em 1977 pelos cientistas Alan Hobson e Robert McCarley, foi chamada de Modelo de Ativação-Síntese e é uma das mais reconhecidas hoje. De acordo com ela, os sonhos são apenas a reação do cérebro a processos biológicos que ocorrem durante o sono. Os autores declararam: "Os sonhos são um mero subproduto da atividade cerebral noturna aleatória... que nossos lobos frontais tentam organizar em forma de história." Basicamente, eles estão sugerindo que os sonhos não têm sentido nenhum.

A experiência do sonho

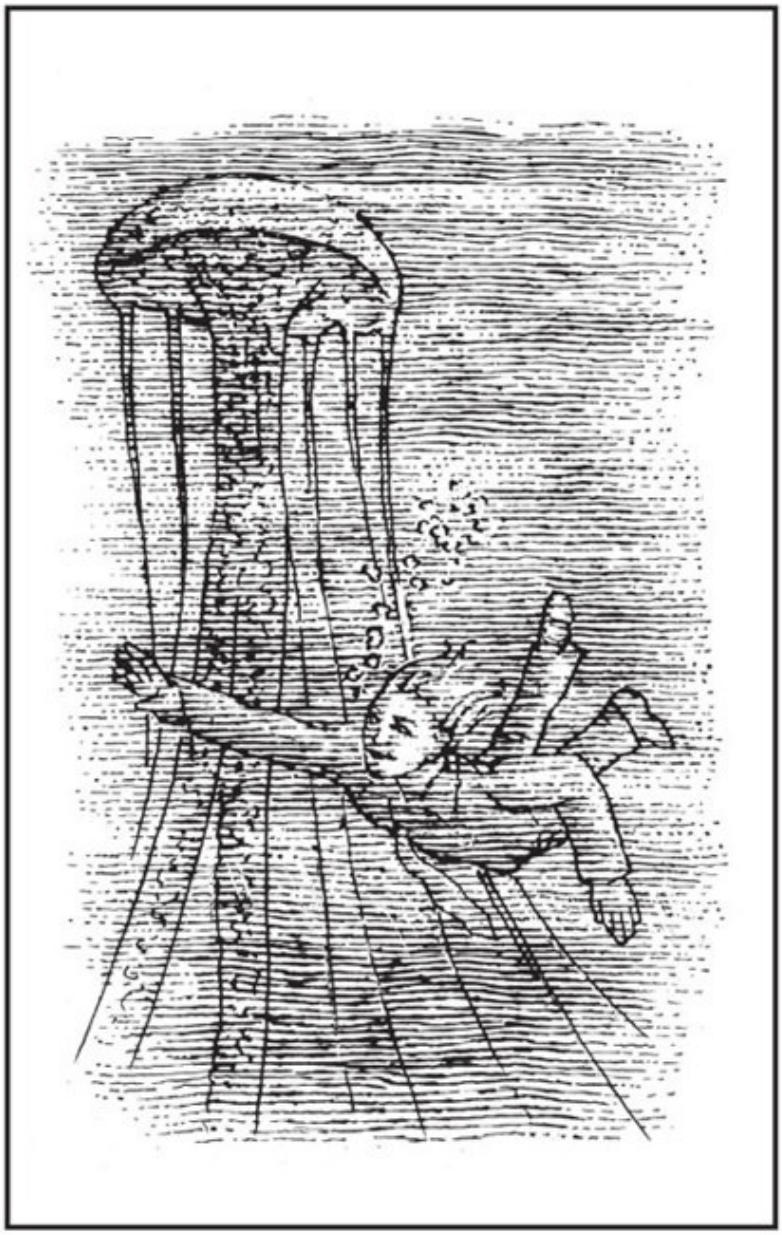
O que você quer primeiro: a boa ou a má notícia? Nossa sociedade é um pouco retrógrada no que diz respeito aos sonhos. Eles não costumam ser valorizados como as incríveis pedras preciosas da experiência humana que são. Como escreveu Robert Moss em seu livro *Conscious Dreaming* (Sonhar consciente): "O sonhador comum, depois de acordar, não sabe mais onde passou a noite do que um alcoólatra com amnésia."

Alguns de nós nos referimos aos sonhos como “infantis”, “besteiras”, “uma perda de tempo”. Fazemos isso por causa do ambiente em que crescemos. Tendemos a lembrar fragmentos que com frequência não fazem sentido. A má notícia é que somos ensinados a ignorar nossos sonhos, a desprezá-los como uma distração sem significado.

As modernas teorias oníricas mencionadas não estão incorretas, mas são incompletas. É como se a ciência tivesse examinado apenas o piso térreo de um prédio de vinte andares. Há muito mais a ser descoberto sobre o tema. Então qual é a boa notícia? As coisas não precisam ser dessa maneira. Como pioneiros, podemos mudar o curso e seguir em outra direção. Podemos desenvolver nossa habilidade de sonhar apenas ao escolher fazê-lo.

Por exemplo, o que queremos dizer exatamente quando pronunciamos a palavra *sonho*? Tateando em busca de uma definição, pensamos em imagens fugazes e pensamentos vagos, fragmentos aleatórios de histórias. E por que não? Quando acordamos de manhã ou pensamos sobre um sonho mais tarde, e isto é o que ele parece: etéreo e truncado.

Mas essa primeira impressão é apenas a memória do sonho. O sonho lembrado não é o mesmo que o sonho em si.



Essa é uma distinção muito importante. Se você se lembrar da sua festa de aniversário de 10 anos ou do que fez dois sábados atrás, como seriam essas memórias? Seriam mais ou menos como relembrar um sonho: imagens nebulosas, sentimentos confusos e fugidios, pequenos detalhes que se destacam aqui e ali. A memória da sua festa de aniversário de 10 anos não é nada em comparação com a experiência real que você viveu. Assim como nos acontecimentos da vida real, os sonhos são experiências que têm um momento presente.

Tomar consciência desse momento é a chave para os sonhos lúcidos.

Pense em um homem num barco, olhando a superfície do oceano. Abaixo, ele vê manchas de diversos formatos e cores se movendo e conclui que aqueles objetos são apenas manchas de cores e formatos variados. Ele então coloca o equipamento de mergulho e vai nadar.

Ao submergir, o homem descobre um mundo inteiro à sua volta. Os formatos e as cores que pensava serem apenas vislumbres agora são vívidos e detalhados. Peixes, corais e complexos ecossistemas estavam ali o tempo todo, bem debaixo de seu nariz.

Se olharmos os sonhos de fora (apenas a memória do sonho), não conseguiremos compreender sua plena realidade. Para entender o que são os sonhos, precisamos mergulhar no oceano. Precisamos vivenciá-los enquanto se desenrolam. Este é o ponto principal dos sonhos lúcidos: a consciência do momento presente no mundo dos sonhos.

Aonde você vai quando sonha?

Ninguém sabe onde os sonhos acontecem. É claro que cientistas e psicólogos teorizaram e ponderaram sobre essa questão desafiadora, mas ainda não chegaram a um consenso. Pare e pense por um segundo.

Para onde eu vou quando sonho? Neste livro, tendemos a chamar esse local de subconsciente. Em linhas gerais, trata-se da parte da mente responsável por

tudo aquilo que não entra na categoria de atividade mental consciente.

TROPEÇANDO EM PALAVRAS

Qual é a diferença entre inconsciente e subconsciente? As duas palavras são praticamente intercambiáveis; apenas aconteceu de preferirmos usar *subconsciente*. O termo mais clínico, *inconsciente*, evoca a imagem de alguém em estado vegetativo, comatoso e distante. *Subconsciente*, por outro lado, nos leva a imaginar um lugar oculto, mas ainda assim ao nosso alcance.

O subconsciente (teoricamente) é muito maior que a mente consciente e a alimenta, influenciando pensamentos, decisões e sentimentos. Ele parece ser a fonte da imaginação e a origem da sabedoria. Então não é absurdo dizer que o mundo dos sonhos é a encarnação do subconsciente. Mas, já que nossos sonhos são uma tapeçaria de símbolos pessoais, arquétipos e detalhes da vida desperta, parece razoável concluir que o mundo dos sonhos é a verdadeira corporificação da nossa mente.

É um ponto de vista interessante, não é? Dentro de sua cabeça há um mundo infinito, repleto de nuvens, monstros, memórias, temores, velhos amigos e cidades inteiras. E todas as noites você tem acesso a essa paisagem sem limites. Isso é que é autoanálise! Quando alcançar a consciência em seus sonhos, tenha em mente esta pergunta: estamos visitando o subconsciente ou outro lugar, para além da nossa compreensão?

Essa questão não é novidade. Durante milhares de anos, os humanos vêm explorando o mistério das aventuras noturnas.

Uma história dos sonhos

Se aprendemos alguma coisa na história das invenções e das descobertas, é que, a longo prazo – e frequentemente a curto –, as mais ousadas profecias parecem risivelmente conservadoras.

— Arthur C. Clarke, ESCRITOR,
CAVALEIRO E MERGULHADOR

O xamanismo acreditava que os sonhos eram um meio de acesso a realidades escondidas dos nossos cinco sentidos e que existem realidades paralelas e sobrepostas ao mundo físico. Para eles, os sonhos eram uma conexão com essas realidades mais elevadas, uma janela para a alma, uma jornada no reino do "espírito". Muitas culturas aborígines acreditavam no Tempo do Sonho, uma realidade completamente diferente, um espaço coletivo em que se tem acesso direto ao conhecimento sagrado e se pode falar com os mortos e aprender com os mestres espirituais que transcenderam o mundo físico.

Para muitas culturas indígenas, como a dos iroqueses, quem não estivesse em contato com seus sonhos não estava em contato com sua própria alma. Os sonhos não apenas eram importantes, como também vitais. Quem não se conectasse a eles era considerado deficiente espiritual e emocional. Ui!

Será compreensível se essas ideias forem de encontro a tudo o que lhe ensinaram sobre os sonhos. É difícil entender do que os povos antigos estavam falando. Outras realidades? Encontrar pessoas nos sonhos? O que você andou bebendo? Isso tudo parece loucura.

Para entender de onde os antigos tiraram essas ideias, precisamos primeiro concordar que os sonhos são importantes – independentemente do que sejam. Vamos dar uma olhada na forma como algumas culturas do passado os encaravam. Apesar das diferentes perspectivas que você vai conhecer, a maioria

delas concorda em um ponto: os sonhos podem ser qualquer coisa, menos algo sem sentido.

Sumérios

O primeiro registro de referência aos sonhos remonta a 3100 a.C., no Crescente Fértil da Mesopotâmia. Por meio das histórias do lendário Gilgamesh, ficamos conhecendo os sonhos recorrentes do rei com sua deusa-mãe, Ninsun, que eram considerados profecias e usados para guiar as decisões do rei no mundo desperto. Fica claro por essas histórias que os sonhos desempenham um papel histórico há pelo menos cinco milênios.

Egípcios antigos

A primeira evidência registrada de uma sociedade de sonhadores pode ser encontrada entre os egípcios antigos. Eles acreditavam que os sonhos estabeleciam uma ligação direta com o mundo espiritual. Tudo indica que eles praticavam uma espécie de sonho lúcido e dominavam algumas habilidades de sonho, como a metamorfose e a viagem no tempo. Um sinal claro disso é sua crença no Ba (ou alma), que podia viajar conscientemente para fora do corpo durante o sono. Até sua palavra para sonho, *rswt* (pronuncia-se “resut”), se traduz como “despertar” ou “vir a despertar”, e era representada em hieróglifos como um olho aberto. Estudiosos defendem que o olho aberto também pode significar um despertar para a verdade, para conselhos ou insights que deixamos passar na vida desperta.

Os egípcios eram tão conectados aos sonhos que construíram templos especificamente para a prática da incubação de sonhos: um método para receber a cura divina e as mensagens revelatórias por meio deles. Os antigos acreditavam que o mundo dos sonhos era uma realidade mais profunda, um lugar onde a verdadeira transformação podia acontecer. Os encarregados de interpretá-los nessa época eram chamados de “Descobridores das Coisas Ocultas”.

Gregos antigos

Os gregos antigos também consideravam os sonhos uma prática espiritual, uma conexão com o divino. No início acreditava-se que apenas Zeus enviasse sonhos divinos, mas, com o passar do tempo, outros deuses também receberam permissão para isso. Alguns deuses governavam especificamente a arena dos sonhos – Hipnos presidia o sono e seu filho, Morfeu, reinava sobre os sonhos. Espalhados pelo Mediterrâneo, os gregos construíram mais de trezentos santuários para servirem de templos para os sonhos, aonde as pessoas costumavam ir em busca da cura – uma forma de cuidado físico, emocional e espiritual com o auxílio dos sonhos noturnos.

Mais de dois mil anos antes de Freud, Platão teorizou que os sonhos eram a expressão dos nossos desejos reprimidos. Em seu *A República*, ele diz que "existe em cada um de nós uma espécie de desejo terrível, selvagem e sem leis, mesmo nos que parecem ser comedidos. É nos sonhos que esse fato se torna evidente." Aristóteles, por sua vez, embora fascinado pelo fato de conseguirmos enxergar cores, luzes e imagens com nossos olhos fechados durante o sono, concluiu que os sonhos não tinham propósito. Se às vezes previam o futuro, ele acreditava se tratar de mera coincidência.

No século II a.C., Artemidoro compôs sua obra em cinco volumes, *Oneirokritikon*, ou *Sobre a interpretação dos sonhos*. "O crocodilo significa um pirata, assassino ou alguém não menos malvado", escreveu. "O modo como o crocodilo trata o sonhador determina a maneira como o sonhador será tratado pela pessoa que está sendo representada pelo crocodilo. O gato significa um adúltero. Isso porque é um ladrão de pássaros. E os pássaros lembram mulheres." Em vez de criar apenas um sistema genérico de interpretação dos sonhos, Artemidoro foi o primeiro a levar em conta os antecedentes pessoais dos sonhadores.

Romanos

Como aconteceu com muitos aspectos de sua cultura, no que diz respeito aos

sonhos, os romanos pegaram carona nas crenças dos gregos e egípcios antigos. Eles copiaram tudo, das incubadoras aos templos para os sonhos. Até leram o *Oneirokritikon*. Além disso, o pitagorismo, uma filosofia grega que remonta a 500 a.C., também foi adotado pelos romanos.

Esse sistema metafísico de crença se baseava na matemática, mas nada tinha a ver com a geometria do ensino médio. Os pitagóricos afirmavam que a "viagem consciente da alma" era possível e que gurus nascidos com séculos de diferença uns dos outros podiam se comunicar através dessas estradas místicas. Com o crescimento do cristianismo entre os romanos, a interpretação dos sonhos passou a ser determinada pelas lentes da Bíblia e a cultura dos templos para os sonho foi eliminada.

Hindus

De acordo com a mitologia hindu, tudo no mundo físico é um sonho acontecendo na mente de Vishnu. Nós somos apenas manifestações – personagens desse sonho se você preferir. Acredita-se que nosso mundo vai acabar quando o sonho de Vishnu terminar. "O sonho nos dá um vislumbre do deus que nos cria à medida que nos sonha e traz à existência." Os hindus acreditam que o sonho é um estado mais elevado de consciência do que a vigília.



Tibetanos

A prática da ioga do sonho entre os budistas tibetanos data de pelo menos mil anos atrás. Apesar de egípcios e gregos antigos já conhecerem o poder dos sonhos, esses iogues foram os pioneiros dos sonhos lúcidos e estabeleceram suas bases. Eles descreveram técnicas específicas para alcançar a lucidez e treinar a consciência. Mas as coisas não paravam por aí. Uma vez conscientes no estado de sonho, tinham que completar algumas tarefas, progredindo aos poucos para níveis mais altos. Esses desafios incluíam a exploração de vários "mundos", falar com seres iluminados no mundo dos sonhos e se metamorfosear em animais – para mencionar apenas alguns. A meta do iogue sonhador era tomar consciência de que "toda a vida não passa de um sonho". "Apreender o sonho" era um termo que eles usavam e significava alcançar a consciência completa. Se um praticante conseguisse ficar realmente consciente em um sonho, pensavam, o sonho se transformaria em um grande estado abençoado de êxtase sem ego. *Ah, o puro nada*. Quando tivesse acesso a esse nada, o iogue conseguiria observar a mais pura forma de consciência.

Chineses

A evidência de registros de sonhos na cultura chinesa remonta a 4 mil anos atrás. Como em outras culturas da mesma época, o conceito chinês do sonho se misturava a outro: o reino dos mortos e dos espíritos. Os chineses dividiam a alma em duas partes, o *p'o* (alma material) e o *hun* (alma espiritual). À noite, com o corpo físico em repouso, a alma espiritual se separaria do corpo. O *hun* ficaria livre para visitar a terra dos mortos e entrar em contato com as almas de outros sonhadores. (Mas não acorde alguém antes de sua alma voltar ao corpo. Os chineses acreditavam que sua alma poderia ficar perdida se você fosse despertado muito abruptamente – e ninguém quer isso, não é?)

Hebreus

Quanto mais mergulhamos na história da cultura hebraica, mais encontramos

pistas que indicam uma cultura dos sonhos. No Talmude, livro escrito entre 200 e 500 d.C. que instrui como aplicar a Torá ao cotidiano, há mais de duzentas referências aos sonhos. Há mesmo uma espécie de dicionário que permite que o leitor analise sonhos, pesadelos e visões. Ele afirma que “um sonho não compreendido é como uma carta não aberta”. Os sonhos eram considerados uma maneira de receber a orientação direta de Deus.

Tribos indígenas

Para esses “povos da terra”, tudo à nossa volta tinha espírito, e acessávamos esse reino espiritual quando dormíamos. O sonho também era uma atividade social. Essas culturas acreditavam que, quando sonhamos, vamos para um reino partilhado que não é limitado por espaço nem tempo. Poderíamos receber visitas nos nossos sonhos e visitar os sonhos dos outros. Em vez de engolir uma xícara de café, tanto os aborígines australianos quanto os iroqueses começavam o dia compartilhando suas aventuras da noite anterior. Os sonhos eram com frequência uma fonte de orientação não apenas em nível individual, mas para toda a comunidade, e eram usados para a caça, a cura e a guerra.

Idade Média europeia

A Idade Média não é chamada de Idade das Trevas à toa. Com a disseminação das práticas dogmáticas da cristandade pela Europa, os sonhos começaram a perder espaço. Apesar dessa abordagem infeliz aos sonhos durante essa época, é importante destacar que nos textos religiosos cristãos há várias menções aos fenômenos oníricos. É só procurar que você vai encontrar histórias de sonhos inspirados por Deus e suas interpretações. Só na Bíblia há centenas de referências a sonhos. À medida que a cristandade continuou a se espalhar, os sonhos passaram a ser vistos como maléficos e pecaminosos. Depois Martinho Lutero pregou que o diabo era o responsável pelos sonhos e que as mensagens divinas podiam ser recebidas apenas pela igreja. São João Crisóstomo afirmou que os sonhos eram irrelevantes. Fala sério, gente!

Tempos modernos

Depois da Idade das Trevas, o sonho foi praticamente varrido para debaixo do tapete. O antropólogo Raymond L. M. Lee aponta que mesmo após o Renascimento, “os sonhos eram tratados como subprodutos pouco notáveis de distúrbios psicológicos ou má digestão que não possuíam qualquer valor real”. Foi apenas na virada do século XX que os sonhos foram tirados da escuridão pelo nosso amigo, o doutor Sigmund Freud. Ele iniciou um ramo da psicologia dedicado a desvelar a mente “inconsciente” de seus pacientes por meio da interpretação dos sonhos.

Isso serviu não apenas para trazer de volta essa questão. Agora os sonhos eram vistos sob uma luz totalmente nova – eles se tornaram seculares.

Algumas ideias de Freud logo foram desafiadas por um aluno dele, um jovem de pensamento radical chamado Carl Jung. Ele acreditava que os sonhos não tratavam apenas do passado, mas também do presente. Para ele, os sonhos nos mostravam o que estamos lutando para conquistar e os obstáculos em nosso caminho.

Mas Jung não abandonou por completo os ensinamentos de seu professor. Ele aceitava a estrutura básica e as teorias de Freud sobre a linguagem dos sonhos, juntamente com a ideia de interpretar os sonhos por meio de associações. E Jung não apenas observava pacientes: ele era um ávido sonhador. Dê uma olhada em seus ensaios e você vai encontrar alguns tópicos surpreendentes: poderes psíquicos, sonhos coletivos e telepatia. Ele acreditava que sonhamos no inconsciente coletivo (um espaço compartilhado) e cunhou os termos *arquétipo* e *sincronicidade*. Graças a Jung, muitos exploradores de sonhos de hoje em dia foram inspirados a pensar fora da caixinha, exumando algumas ideias que estavam enterradas desde os tempos antigos.



UMA MOEDA POR SEUS PENSAMENTOS

O que você acha? Os sonhos são experiências privadas e autônomas acontecendo apenas na mente de cada um de nós? Ou é possível que eles aconteçam em um local coletivo e compartilhado? Como vimos, muitas culturas acreditam que a última opção é a verdadeira.

Quem está com a razão?

Nossos ancestrais tinham uma relação completamente diferente com os sonhos, que eram uma extensão do mundo desperto, uma realidade tão importante quanto a "vida real". Muitos de nós fomos condicionados desde a infância a encarar essas visões do mundo interior como "apenas sonhos". Você não precisa acreditar em tudo que acabou de ler, mas sugerimos que veja essas ideias como possibilidades, por mais esquisitas que possam parecer.

Antes de escrever este livro e de fazermos uma extensa pesquisa sobre o tema, achávamos que sabíamos o que eram os sonhos. Agora, algumas dessas ideias dos antigos não nos parecem mais tão disparatadas assim.

Então vamos fazer um favor a nós mesmos e começar do zero. Imagine uma lousa gigante cheia de tudo o que você sabe ou pensa sobre os sonhos, coberta com palavras e diagramas, lotada de ideias sobrepostas. Agora pegue uma esponja, molhe-a na água e limpe a lousa com ela. Apague tudo. Para reaprender a sonhar, tudo de que você precisa é manter a mente aberta.

Como nossa mãe nos ensinou, não acredite em nada do que ouvir e apenas em metade do que vir. Não tome nossas palavras, as de nossos ancestrais e mesmo as da psicologia moderna como verdades absolutas. Em vez disso, descubra por si mesmo, através da experiência, o que são os sonhos de verdade.

Os capítulos a seguir vão lhe oferecer orientações práticas do que você precisa para alcançar a lucidez. Começaremos com os fundamentos básicos, ajundando-o a se reconectar com suas aventuras noturnas. Chega de sonhos nebulosos e truncados. À medida que fizer progressos, você começará a notar que seus sonhos vão se tornar mais potentes e vívidos – as memórias serão mais

completas.





PARTE DOIS

Arrumando *as* Malas



Quando fizemos a jornada ao mundo dos sonhos pela primeira vez e aprendemos a alcançar a lucidez, o processo não foi muito simples. Encontramos inúmeros livros e sites sobre o tema, cada um oferecendo uma lista interminável de técnicas. Não nos identificamos com essas fontes de informação; muitas eram acadêmicas demais. As que não eram tão complicadas não conseguiam indicar um caminho claro, pois apresentavam várias opções diferentes e deixavam a cargo do leitor experimentá-las e identificar quais funcionavam. Mas por fim aprendemos a ter sonhos lúcidos e descobrimos técnicas brilhantes. Olhando para trás, percebemos que a estrada não precisava ter sido tão árdua assim.

Somos os seus guias e não queremos que você tenha que passar por esse mesmo processo tão trabalhoso. Decidimos então reduzir o leque e apresentar apenas as melhores técnicas. Para seguir adiante, é importante que você tenha uma caixa de ferramentas bem-equipada, com os fundamentos básicos dos sonhos lúcidos.

Nesta seção, você vai aprender a se reconectar com seus sonhos – caso tenha perdido o contato com eles, como muitos de nós – e também vai conhecer a técnica mais poderosa para induzir a lucidez. Ao final dela, você estará pronto para mergulhar em seu subconsciente e começar a explorá-lo. Não se apresse. Para dominar a arte dos sonhos lúcidos, é necessário primeiro ser capaz de se lembrar dos seus sonhos, estabelecer suas intenções e desenvolver uma desconfiança saudável em relação à realidade.

É como aprender a velejar. Antes de se tornar um experiente capitão, você tem que aprender a pilotar o barco, a aproveitar o vento e a saber o que fazer diante do mau tempo. Domine o barco e você vai dominar o mar.

O estágio REM

Pois a função do cérebro, que, durante o sono, nos encanta com a visão de um mundo perfeitamente objetivo, intuitivo e palpável, deve contribuir igualmente para a representação do mundo objetivo durante a vigília. Esses mundos, diferentes quanto à matéria, procedem nitidamente de uma mesma forma.

— Arthur Schopenhauer,
FILÓSOFO PESSIMISTA ALEMÃO

Você está tentando pegar um trem para um lugar distante. Passa correndo pelas portas da estação e levanta o braço para checar o relógio. Quando o apito soa, você sabe que tem apenas um minuto. Com o coração disparado, percebe que, se os seus pés não forem rápidos o bastante para alcançar a plataforma, o trem vai embora sem você. O tempo está se esgotando.

Agora você pode ver o trem, com a fumaça saindo da chaminé. Todos a bordo! Sem fôlego, você salta no ar.

– Próxima parada, terra dos sonhos!

Seguro e a bordo, você ocupa seu assento. O rangido rítmico das rodas relaxa seu corpo e, embora não tenha certeza de seu destino, você está entusiasmado com a viagem.

Já discutimos o que são os sonhos, mas quando eles acontecem? Vamos rabiscar três letras em sua lousa vazia: *R-E-M*. Não, não estamos falando daquela banda de rock dos anos 1990, mas do estágio do sono em que os sonhos acontecem. Essas três modestas letras não poderiam ser mais importantes para um sonhador lúcido. Vamos descobrir por quê.



Nos anos 1950, Eugene Aserinsky estava falido e tentava sustentar a família. Embora nunca tivesse cursado uma faculdade, convenceu a Universidade de Chicago a deixá-lo frequentar aulas de pós-graduação como ouvinte. Tirando a poeira de um velho aparelho de eletroencefalograma (EEG) do porão de um prédio da instituição, Aserinsky ligou os eletrodos ao couro cabeludo de seu filho, Armond, para estudar seus padrões de sono. O jovem aspirante a cientista notou alguns resultados curiosos. Durante certos períodos da noite, o cérebro adormecido de Armond subitamente mudava, como se estivesse desperto.

Aserinsky tinha uma boa ideia do que causava essa anomalia: a máquina devia estar quebrada. “Se eu tivesse tendência suicida, aquela teria sido a hora”, recorda ele. “Eu era casado, tinha um filho, frequentava a universidade havia doze anos, mas não tinha diploma. Já havia passado alguns anos estudando esse assunto. Eu estava absolutamente acabado.”

Mas depois de diversos estudos com novos voluntários, a anomalia se repetira.

Ele então procurou Nathaniel Kleitman, um cientista veterano que estudava o sono, e os dois perceberam que, durante aquele estágio, os batimentos cardíacos aumentavam e a pressão sanguínea subia. Notaram também que cerca de quatro a cinco vezes por noite, o cérebro de suas cobaias de repente se alterava, como um rádio mudando de frequência, para um estado muito ativo e “desperto”. Ao mesmo tempo, seus olhos se movimentavam rapidamente sob as pálpebras cerradas.

Os resultados desses experimentos levaram a uma das maiores revelações do estudo científico dos sonhos. Provaram que, apesar do que se acreditava antes, sonhar não era sinônimo de dormir – os sonhos ocorrem durante um tempo específico *dentro* do sono.

Na hora de batizar a descoberta, Aserinsky e Kleitman fizeram o que

qualquer cientista que se preza faria: deram-lhe um nome incrivelmente enfadonho: Rapid Eye Movement, ou REM (movimento rápido dos olhos). No entanto, mesmo com esse nome sem graça, a descoberta teve suma importância. A ponte entre o mundo desperto e o mundo dos sonhos foi encontrada nos olhos do sonhador. A ciência tinha descoberto *quando* sonhamos.

UM CÉREBRO, DOIS MUNDOS

O cérebro sonhador pode ser mais semelhante ao nosso cérebro desperto do que pensamos. Os professores Llinás e Paré, da Universidade de Nova York, argumentam que o sono REM e a vigília são estados cerebrais essencialmente semelhantes. A única diferença está nos estímulos sensoriais. Durante o dia nossa experiência é moldada pelos impulsos sensoriais que vêm do mundo exterior, mas, quando sonhamos, nossa atenção fica voltada para o interior. Nossos sonhos e memórias se tornam agentes ativos na criação da nossa experiência.

REM e estágios do sono

Embora não se saiba com certeza por que sonhamos, a ciência já tem algumas respostas sobre a natureza do sono. Durante a noite, passamos ciclicamente por duas fases principais: não REM e REM. Os estágios não REM são caracterizados por ondas cerebrais de atividade lenta. Imagine uma montanha-russa: elas sobem e descem nos diferentes estágios do sono.

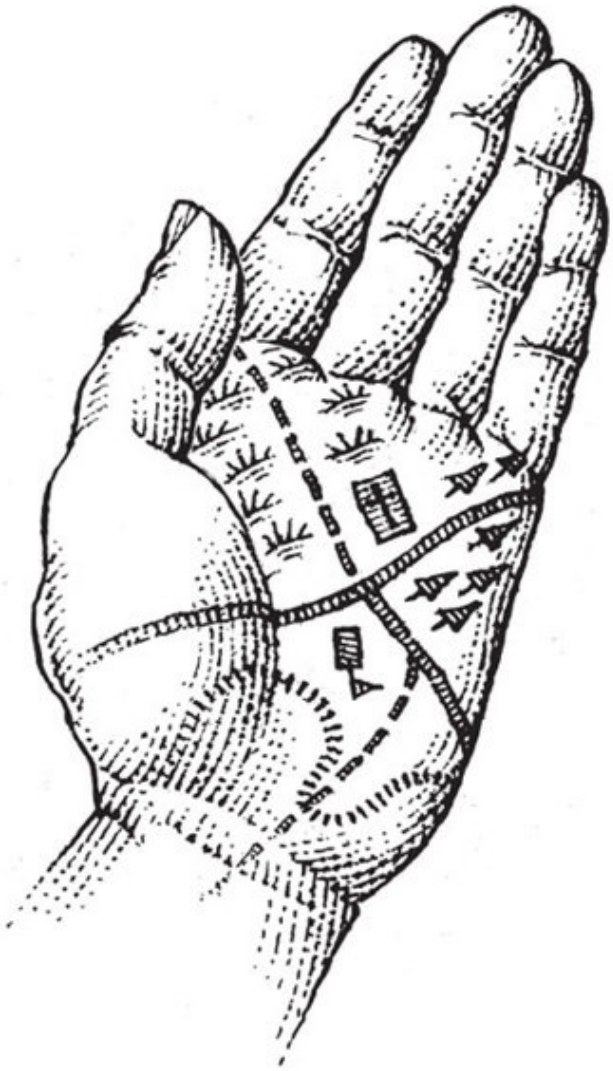
Nas primeiras horas depois de adormecer, nosso estágio REM (a hora do sonho) é relativamente curto, com duração de cinco a dez minutos, no máximo. A maior parte de nosso sono acontece nos estágios não REM. No entanto, ao longo da noite, a quantidade de tempo no sono REM vai aumentando. Pela manhã os outros estágios desaparecem e, dependendo de quanto o indivíduo já

dormiu, seus últimos dois estágios REM podem durar até cinquenta minutos cada! Uma noite típica de sono obedece ao seguinte padrão:

Estágio 1: Ao se deitar na cama e sentir o corpo adormecer, você já está entrando na primeira fase do sono. Essa fase é a ligação entre nosso eu do estado de vigília e o do sonho. Durante a transição, você pode experimentar imagens, luzes e outras sensações, conhecidas como imagens hipnagógicas. Você pode ter espasmos hípnicos, aqueles tremores aleatórios que se tem logo antes de pegar no sono, um fenômeno natural que seu cachorro e sua esposa devem conhecer muito bem. Este estágio é comumente conhecido como crepúsculo.

Estágio 2: Este é o estágio de preparação do corpo. Aqui você já adormeceu, mas ainda não está num sono profundo. À medida que este estágio vai se aproximando do fim, seu corpo se prepara para o sono profundo. Sua frequência cardíaca começa a baixar, assim como sua temperatura. As coisas começam a deeeesaceleeeeraaaaar. Nada de sonhos neste estágio, meu amigo.

Estágio 3: Bem-vindo ao modo de reparo: você está em sono profundo. Como um computador reiniciando, seu corpo está restaurando músculos e massa óssea, fazendo consertos em seus órgãos e tecidos e fortalecendo seu sistema imunológico.



A partir daí começamos nossa descida de volta em direção ao despertar, saindo do sono profundo. Como em uma montanha-russa, retornamos ao Estágio 2... depois ao 1... depois...

Estágio REM: Finalmente! A parte divertida! Seu cérebro está fervilhando de atividade e parece que você está prestes a acordar, mas a montanha-russa atinge uma posição estável e finalmente chega à zona do sonho. Na verdade, sua atividade cerebral se assemelha tanto à do seu estado de vigília que, se alguém estivesse monitorando apenas a sua caixola, teria dificuldade em saber se você está acordado ou sonhando. Você acaba de entrar no estágio mais importante do sonhador lúcido – o próprio reino dos sonhos.

Todos a bordo!

Seria difícil pegar um trem se você não soubesse a que horas ele parte. Mas, se você sabe, é fácil subir a bordo antes de ele se afastar da plataforma. Da mesma forma, é importante entender quando o sono REM acontece, porque é quando você mais sonha. Para um sonhador lúcido, essa é uma informação preciosa. Se você sabe quando vai sonhar, pode concentrar toda a sua energia nesse período, aumentando suas chances de acertar na mosca. Apanhar deliberadamente seu último ciclo de sono REM é uma das melhores ferramentas para induzir um sonho lúcido, e voltaremos a ela nos próximos capítulos. Nossa jornada começa no último ciclo de cinquenta minutos, naqueles sonhos das primeiras horas da manhã.



Resumo

Os sonhos ocorrem principalmente no período conhecido como sono REM.

- **Quando entramos no padrão REM, nosso cérebro mostra uma atividade semelhante à do estado de vigília.**
- **Sem estímulos externos para moldar nossa realidade, nós nos voltamos para dentro, criando nossa experiência a partir de pensamentos e memórias.**
- **Saber quando o REM ocorre é uma das ferramentas mais poderosas para se atingir o sonho lúcido.**

O poder da intenção

Quem olha para fora sonha;

quem olha para dentro desperta.

— Carl Jung, FUNDADOR DA PSICOLOGIA ANALÍTICA
E UM VERDADEIRO XAMÃ DOS TEMPOS MODERNOS

Algumas pessoas têm sonhos lúcidos naturalmente. Para elas, ter consciência durante o sonho é algo que fazem desde crianças. Para outras, isso deve ser aprendido.

Quando começamos a ensinar as pessoas a terem sonhos lúcidos, ficamos surpresos com um fato recorrente: algumas com frequência têm seu primeiro sonho lúcido logo depois de descobrirem que ele existe. É como se fosse muito mais fácil encontrar algo que você sabe onde procurar.

Faz sentido, não é? No começo dos anos 1950, o recorde para a corrida de uma milha era de mais de quatro minutos e vinha flutuando em torno desta marca havia mais de dez anos. O público não achava que poderia haver alguém fisicamente capaz de correr uma milha em menos tempo.

Mas em maio de 1954 o inglês Roger Bannister quebrou o recorde, completando o percurso em três minutos e 59,4 segundos. Apenas seis semanas depois, um australiano chamado John Landy quebrou o recorde de Bannister, com o tempo de três minutos e 58 segundos. Depois, mais tarde, no verão daquele ano, Bannister e Landy se enfrentaram em dramático desafio. Hoje, ainda estamos avançando, com um recorde mundial de Hichman El Guerrouj, com impressionantes três minutos e 43 segundos!

É difícil abrir caminho em uma mata fechada. Mas uma vez que uma trilha tenha sido aberta, outros podem segui-la com muito mais facilidade. Antes de

alcançar uma meta, você precisa saber qual é seu objetivo e se é possível alcançá-lo ou não. Você tem que estabelecer uma intenção.

O mesmo vale para o sonho lúcido. Uma vez que tenha estabelecido a intenção de ir dormir e acordar dentro de seus sonhos, atingir essa meta fica muito mais fácil. Isso tem tudo a ver com cultivar um forte desejo.

Este guia vai lhe apresentar as ferramentas de que você precisa para alcançar a lucidez, mas nada é mais útil do que alimentar um desejo ardente de se tornar lúcido. A intenção é a chave se você quer se lembrar dos seus sonhos, incubar um sonho específico, induzir a lucidez ou dominar qualquer outra dessas técnicas. É a fundação do sonhar lúcido.

Então, de que se trata essa intenção?

Uma intenção é um propósito, um objetivo. Um pensamento direcionado a uma ação específica. Em nossa vida desperta estabelecemos intenções o tempo todo: fazer um programa de reeducação alimentar, praticar exercícios, trabalhar menos, divertir-se mais, aprender um novo idioma. Quando não temos intenções na vida (ou nos sonhos), por vezes perambulamos sem sentido ou direção. O que queremos se torna vago e pouco específico. Quantas vezes enfrentamos esse problema quando se trata da nossa carreira ou vida profissional? Quando temos clareza do que queremos, fica muito mais fácil sair em busca do nosso objetivo.

Não se preocupe. Não vamos lhe pedir que decida todas as metas da sua vida. Felizmente, você já sabe o que quer: alcançar a lucidez em um sonho. Com esse desejo em mente, vamos agora examinar os métodos mais eficazes para estabelecer uma intenção.

O poder do pensamento

Você já ouviu falar de atletas que praticam o treino mental como parte importante da preparação? Bem, é possível que isso não seja apenas superstição: atualmente a ciência está descobrindo dados muito interessantes, provando em

que medida a mente pode ter influência sobre o que está à sua volta.

Em um estudo, esquiadores foram ligados a um eletromiógrafo (EMG), um instrumento que mede a atividade das ondas elétricas associadas aos músculos. Pediu-se que fizessem treinos mentais a partir da visualização de si mesmos desempenhando suas descidas pelas pistas. O que a pesquisa descobriu foi que os impulsos elétricos enviados aos músculos dos atletas eram os mesmos de quando eles estavam de fato esquiando.

"O cérebro mandou as mesmas instruções para o corpo quando os esquiadores apenas pensavam em um movimento específico e quando treinavam de verdade", escreve Lynne McTaggart em *O experimento da intenção*. "O pensamento produziu as mesmas instruções mentais que a ação." Em outras palavras, nosso cérebro não distingue um pensamento e um acontecimento da vida real.

Guang Yue, psicólogo do exercício da Fundação Clínica Cleveland, também se interessou pelo poder do pensamento. Prestem atenção, seus preguiçosos: ele descobriu que apenas imaginar os exercícios pode aumentar significativamente a força muscular. Ele levou um grupo de controle para a academia e eles trabalharam os bíceps, enquanto outro grupo apenas se imaginou levantando peso. As cobaias que só visualizaram o exercício aumentaram sua força muscular em 13,5%, enquanto os sujeitos que de fato foram para a academia aumentaram a força muscular em 30%. Jogue fora aquela carteirinha da academia que nunca usou e se comprometa com um pensamento focado.

Não precisamos de experimentos científicos para saber quão poderosos os pensamentos são. Nossa vida é determinada pelas nossas intenções. Mesmo uma meta modesta, como fazer um bolo, começa com uma intenção específica. Você primeiro imagina quais ingredientes vai usar, os passos que vai precisar seguir e como o bolo vai ficar delicioso quando estiver pronto.

Objetivos maiores, como abrir um negócio, por exemplo, precisam de mais paixão e dedicação, mas o processo ainda começa com uma intenção, um desejo ardente de conseguir o que se quer.

Para nós, sonhadores lúcidos, clareza de pensamento, paixão e intenção são

essenciais para explorarmos nossos sonhos, mas eles são necessários para nos tornarmos lúcidos.

UMA MENTE JOVEM

Conhecemos muitos sonhadores lúcidos, e muitos deles parecem partilhar uma qualidade semelhante: são confiantes e com frequência brincalhões. Crianças e adolescentes costumam ser sonhadores talentosos porque nessa idade não reconhecem seus limites. Eles ainda não deixaram a realidade "endurecer" em seu molde. Podemos aprender algo com esses jovens: devemos nos concentrar em criar e imaginar, em vez de duvidar de nossas habilidades. Se tratarmos a coisa toda como um jogo, o que pode dar errado?

Como estabelecer uma intenção

Você pode ter o que quiser se desejar algo desesperadamente. Você deve querer com uma exuberância interior que irrompa através da pele e vá se juntar à energia que criou o mundo.

— Sheilah Graham, COLUNISTA DE FOFOCAS
DURANTE A ERA DE OURO DE HOLLYWOOD
QUE NUNCA CONSEGUIU ESQUECER F. SCOTT FITZGERALD

Uma intenção forte está repleta de paixão, que Robert Moss chama de o "sumo". Ela tem que ser eletrizante, deve ser alimentada pelo entusiasmo. Uma intenção é um frio no estômago se espalhando pelo corpo. Pare por um momento e perceba a natureza profunda dos sonhos lúcidos. Imagine como seria incrível acordar em um sonho e mergulhar em seu próprio universo interior, caminhar por ele e explorá-lo.

Com autorreflexão e liberdade consciente, você pode fazer o que quiser.

Siga estes passos para estabelecer uma intenção efetiva – mas lembre-se de que uma intenção não é uma equação matemática, mas um desejo verdadeiro, do fundo do coração.

1. O modo de dizer o que você deseja é a chave. Para ser mais efetiva, uma intenção deve ser o mais específica possível. Crie frases curtas e poderosas que tenham como foco o seu desejo, comumente conhecidas como afirmações. Sua afirmação deve ser clara e direta. Se você disser, por exemplo, “Um dia gostaria de aprender a tocar piano”, bem, quem sabe um dia você aprenda. Uma versão específica dessa ideia seria: “Na terça-feira vou começar as aulas de piano e aprender escalas antes de junho.” Tente utilizar o tempo presente ao construir a frase que representa sua intenção, como se ela já tivesse ocorrido. Por exemplo, antes de ir para a cama diga a si mesmo: “Estou lúcido e consciente em meus sonhos.” Pensar no tempo presente elimina qualquer dúvida de que seu desejo vai se tornar realidade.

2. Sinta a intenção. Os fãs de Harry Potter já conhecem esta lição: as palavras não têm efeito se você não as sentir. “Eu vou alcançar a lucidez em meus sonhos hoje à noite.” Quando afirmar sua intenção, visualize seu desejo se realizando – na verdade, imagine-se em um sonho percebendo que se trata de um sonho. Pode ser útil pensar em um sonho recorrente e fingir que está de volta na mesma situação. Visualize o mundo interior que o cerca. Perceba como é a sensação, aquele momento do “Arrá! Estou lúcido!”.

Envolva os cinco sentidos na tarefa: imagine-se respirando o ar do sonho, voando, olhando ao redor. Quanto mais nítida for a sua imaginação, melhor.

Quando era criança, você brincava de faz de conta. Você provavelmente já se imaginou enfrentando dragões. Era tão real que você via o dragão na sua frente, sentia a excitação da batalha, permitindo-se ficar perdido naquele momento. Tente fazer o mesmo.

3. Expectativa. Um sonhador lúcido experiente não vai para a cama apenas

esperando que um sonho lúcido espontâneo ocorra. Em vez disso, ele se deita para dormir já em busca de um sonho desse tipo. Em outras palavras, ele alimenta a expectativa de “acordar” em seu sonho naquela noite. Você dorme todos os dias e sonha por cerca de duas horas. Multiplique esse número por dias e semanas e de repente você vai ter tempo de sobra para praticar.

4. Faça disso seu pensamento dominante. Ao longo deste guia, vamos lhe pedir que firme uma intenção antes de dormir. Mas é importante que pensamentos, sentimentos e afirmações sejam as últimas coisas em sua mente quando você se deitar. Se estiver pensando em algo diferente, apenas afaste essa interrupção e leve suavemente sua atenção de volta à sua intenção principal. “Estou lúcido e consciente em meu sonho.” Concentre-se na sua intenção até que o sono o vença. Dessa forma, seu desejo irá acompanhá-lo ao mundo dos sonhos e produzirá o resultado exato que você está esperando.

GRATIDÃO

Como podemos esperar que alguma coisa aconteça se ela ainda não aconteceu? Uma palavra: gratidão. Sentir-se grato antes de algo acontecer é uma força muito poderosa e criativa. E isso não é nenhuma bobagem mística. Se você for grato antecipadamente, aquilo já aconteceu em sua mente, eliminando qualquer estresse ou temor em relação ao desconhecido. Quando visualizar a si mesmo no momento presente, imagine-se olhando à sua frente no mundo dos sonhos. Agradeça o sonho lúcido antes de ele acontecer. Diga “obrigado” em voz alta e deixe que o calafrio desça pela sua espinha.

Fisguei um grandão!

Uma intenção efetiva tem o poder de trazer uma meta futura para mais perto do momento presente, como um pescador que fisga um peixe e o arrasta pela água em direção ao barco. Quanto melhor for sua intenção, menos espaço vai sobrar entre você e seu objetivo, tornando-o mais palpável. Para alcançar a lucidez, você só deve ir para a cama com confiança, expectativa e intenção de perceber durante o sonho que você está sonhando.

Você sonha todas as noites, inconsciente e desligado do fato de estar dentro de um sonho. Comece agora a buscar a consciência em seus sonhos. Você ficará surpreso ao encontrá-la.

Este é um dos grandes paradoxos: o que você está buscando é essencial para encontrar justamente o que você está buscando. Pense um pouco nisso.





Resumo

- **Muitas pessoas têm seu primeiro sonho lúcido logo após terem ouvido falar ou lido sobre eles.**
- **A mente não sabe a diferença entre um pensamento e uma ação. Portanto, é importante ensaiar mentalmente o processo para alcançar a lucidez onírica.**
- **Visualize a si mesmo em um sonho, sentindo o entusiasmo de reconhecer o estado de sonho.**
- **Sinta gratidão por ter experimentado um sonho lúcido mesmo antes de ele ter acontecido.**
- **Quando estabelecer uma intenção, crie uma frase simples para representá-la, como: “Estou consciente e lúcido em meu sonho.”**
- **Cultive um forte desejo de ter um sonho lúcido e faça com que esse desejo predomine em sua mente antes de você ir para a cama.**

Lembrando-se dos seus sonhos

Vamos aprender a sonhar, cavalheiros, então talvez possamos encontrar a verdade.

— F. A. Keule, QUÍMICO ALEMÃO QUE FEZ
MAIS DESCOBERTAS SONHANDO DO QUE ACORDADO

Um despertador o acorda com um sobressalto. Você luta para alcançar o botão de desligar e colocá-lo no modo soneca. Opa, é uma ligação? Quem está ligando tão cedo assim? Você sai da cama aos tropeços, ainda com uma leve lembrança do seu sonho. Com o que mesmo eu estava sonhando? A memória desaparece rapidamente à medida que você começa a pensar sobre o seu dia, suas responsabilidades, suas obrigações. Você tenta recuperar um pedaço, uma imagem, qualquer coisa da memória, em vão.

Infelizmente, muitas aventuras noturnas desaparecem assim, afundando nas águas como barcos naufragados, sem possibilidade de resgate. Se você nunca ou raramente se lembra dos seus sonhos, não fique triste. Não há nada de errado com sua capacidade de sonhar. Você é um ser humano saudável e normal, e sonha muito todas as noites – nós lhe asseguramos. Suas velas estão intactas. Você só precisa encontrar a corda para aprumá-las de acordo com o vento.

Em outras palavras: você só precisa se lembrar dos sonhos que já tem.

Pode parecer óbvio, mas lembrar os sonhos está intimamente ligado aos sonhos lúcidos. Como você espera alcançar a consciência nos sonhos se nem consegue se lembrar deles? Imagine um rio, que tenha seus sonhos de um lado e sua vida cotidiana do outro. Ao lembrar-se dos sonhos, você constrói uma ponte para o mundo onírico, carregando consigo memórias e experiências nessa travessia. Sem essa conexão, você fica perdido sozinho na margem. É necessário haver uma relação sólida entre os dois antes de atingir a lucidez onírica. O

primeiro passo é estabelecer essa ligação e fortalecer as lembranças dos sonhos.

Ficamos tristes só de pensar em todos os que não lembramos, como se um caso de amnésia nos tivesse roubado anos de nossas vidas. Pense em toda a sabedoria e nos conselhos perdidos porque você não se lembrou dos seus sonhos...

Apesar de sua natureza fluida e fugaz, há estratégias simples e um estado mental que tornam muito mais fácil lembrar-se de seus sonhos.

Você é um sonhador

Qualquer um que prestar atenção aos sonhos por um período de tempo sonhará mais do que de costume – o que sem dúvida significa que eles serão lembrados com mais facilidade e frequência.

— Sigmund Freud, PSICANALISTA, PIONEIRO DO ESTUDO DOS SONHOS
E AMANTE DA MITOLOGIA GREGA



Para muitas pessoas, parece impossível lembrar os sonhos. Ouvimos inúmeras vezes variações do mesmo discurso: “Eu não sonho”, “Meu sono é leve”, “Eu não sonho tanto quanto os outros”. Afirmações como essas são facas de dois gumes. Lembra-se de como suas palavras e crenças podem ser poderosas? Ao dizer a si mesmo que não sonha ou que não se lembra, você cria a circunstância exata para tornar essa convicção verdadeira. Apesar das crenças, no entanto, você deve aceitar este simples fato da vida: você e todo mundo neste planeta sonham *todas as noites*. A única questão agora é se você está fazendo isso conscientemente ou não.

Sonhos são experiências reais

Com frequência pensamos nos sonhos como aquelas imagens fragmentadas e nebulosas de que nos lembramos de vez em quando ao acordar. Como dissemos antes: não se trata do sonho, mas da memória do sonho. Pode parecer loucura, mas os sonhos são experiências reais semelhantes aos acontecimentos e

às ações de quando estamos despertos. As experiências são vívidas e nítidas, tanto que nem passa pela nossa cabeça que podemos estar sonhando. É só depois de acordar que as memórias dos nossos sonhos, os pedaços dos quais nos lembramos depois, se tornam um pouco claras.

A ciência nos oferece apoio nesse ponto. Um estudo italiano de 2011 observou a atividade cerebral dos participantes enquanto eles se lembravam dos sonhos. Os pesquisadores notaram que “os mecanismos neurofisiológicos por trás da codificação e da lembrança de memórias episódicas podem se manter os mesmos em estados diferentes de consciência”. Em termos leigos, nosso cérebro parece se comportar da mesma forma, quer estejamos nos lembrando de episódios da vida desperta, quer estejamos nos lembrando de sonhos.

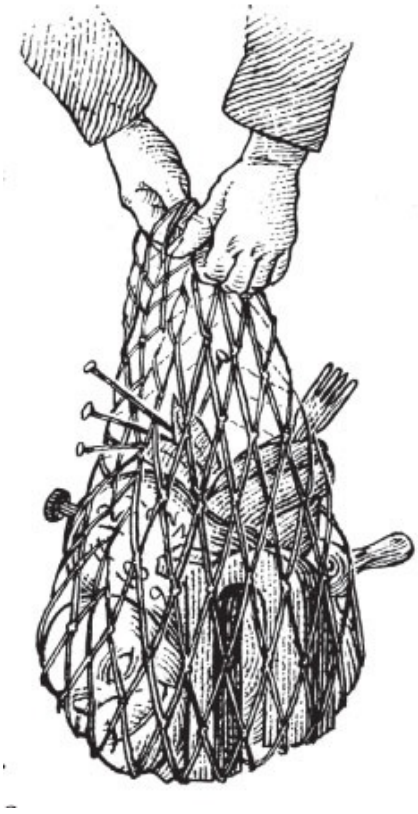
COMPARTILHE SEUS SONHOS

Os índios achuar, da Amazônia equatoriana, compartilham seus sonhos todas as manhãs. Eles acreditam que os sonhos não pertencem ao indivíduo, mas à comunidade toda. Se alguém tem um pesadelo com outro membro da tribo, por exemplo, ambos devem se reunir e resolver qualquer conflito que o sonho possa ter sugerido. Compartilhar e falar de seus sonhos com seus amigos é um excelente método para melhorar a lembrança deles. Pratique como os achuar e crie um ambiente seguro no qual possa conversar de seus sonhos com outras pessoas e receber feedbacks importantes. Além disso, lembre-se sempre de oferecer apoio a quem compartilha os sonhos com você. A lembrança dos seus sonhos vai aumentar significativamente.

Indo para a cama

Lembrar-se dos sonhos não é complicado. Você só precisa se esforçar. Depois de aceitar o fato de que realmente sonha todas as noites, é importante ir para a cama

já com o intuito de se lembrar das suas experiências noturnas. Isso funciona maravilhosamente.



Estabeleça uma intenção

1. Repita sua afirmação. À medida que for adormecendo, concentre-se em uma frase simples e concisa. Você deve ser breve e direto: “Eu me lembro dos meus sonhos.” Repita essa afirmação ao mergulhar no sono. Se perceber que sua mente está se desviando, conduza-a delicadamente de volta.

2. Visualize. Imagine-se acordando e lembrando-se de detalhes vívidos do sonho, escrevendo os detalhes em seu diário (veja Capítulo 7). Antes de adormecer, leia uma página do seu diário, as experiências vividas e os detalhes.

3. Sinta. Sinta-se saindo de um sonho vívido, seus olhos se abrindo e seu coração ainda batendo acelerado, a cabeça cheia de sensações.

Quando adquirir o hábito de se lembrar dos sonhos, você não precisará mais fazer este exercício toda noite. Assim, natural e automaticamente, suas lembranças dos sonhos vão melhorar.

Hábitos de sono saudáveis

Não há dúvida de que os sonhadores lúcidos dormem bem. As técnicas a seguir são úteis não apenas para desenvolver sua capacidade de sonhar, mas também para melhorar sua saúde.

1. Estabeleça rituais noturnos. Faça algo relaxante, como tomar um banho quente ou ler. Medite, desenhe, alongue-se, acenda um incenso, faça uma lista do que terá que fazer no dia seguinte. Você costuma assistir à TV antes de dormir? Um estudo recente afirmou que esse hábito é um dos principais fatores que contribuem para a perda do sono.

2. Vá para a cama na mesma hora todas as noites. Assim, você terá ciclos de sono mais consistentes, o que será útil para a indução dos sonhos lúcidos.

3. Desfrute da cama, do banho e do grande além. O jeito como você dorme é importante. Seu quarto deve ser escuro, confortável e silencioso. Você precisa se sentir seguro, calmo e em paz.

4. Deixe a vovó orgulhosa. Álcool, cigarro, maconha e café afetam negativamente o seu sono. Cada uma dessas substâncias tem um efeito colateral, como, por exemplo, suprimir o estágio REM e estender o sono profundo. Você não precisa mudar seu modo de vida por completo mas, como essas substâncias não favorecem o sono, tente diminuir sua utilização quando estiver se preparando para um sonho lúcido.

Despertando

Em minha vida tive sonhos que ficaram comigo para sempre e mudaram minhas ideias; me

atravessaram tantas vezes, como o vinho correndo pela água, que mudaram as cores da minha mente.

— Emily Brontë, ESCRITORA INGLESA,
TAMBÉM CONHECIDA COMO ELLIS BELL



Como já dissemos, no estado de sonho, as coisas são muito reais quando acontecem. É apenas quando acordamos que elas se tornam fragmentadas e nebulosas. Portanto, esse momento é crucial para conseguirmos ter uma excelente lembrança dos sonhos. Nada – nada mesmo! – apaga a memória de um sonhador mais rápido do que acordar depressa demais.

Siga as orientações para acordar do jeito mais apropriado e você vai estar na trilha certa para se lembrar de cada detalhe vívido dos seus sonhos:

1. Acorde lentamente, sem se mexer. Ao acordar, fique quieto. Nem mesmo abra os olhos. Permaneça deitado completamente imóvel e relaxado. Evite qualquer movimento abrupto. Ao emergir do sono, dê-se algum tempo para se lembrar do sonho que acabou de vivenciar. Não pense ainda em suas responsabilidades cotidianas – você vai ter o dia todo para isso. Jogue a rede na água, puxe-a e veja o que apanhou. Deixe sua mente vagar de volta aos sonhos e tente se lembrar do máximo que puder, mesmo que as memórias sejam fragmentos minúsculos.

2. Colete fragmentos. Se você não conseguir se lembrar do sonho inteiro (poucos conseguem), comece com pequenas partes dele. Nossa memória costuma trabalhar por associação. Portanto, lembrar-se de alguma coisa torna muito mais provável lembrar-se de outra. Logo a memória vai se expandir como uma bola de neve, ganhando força e poder. Pergunte a si mesmo: “O que consigo lembrar?” e siga daí para trás – ou para a frente.

3. Mude a posição de dormir. Se você ainda está enfrentando um bloqueio de memória, tente mudar o jeito como dorme. Deite-se de lado, de costas, de

bruços, mas lentamente. Você talvez tenha mais facilidade de se lembrar da experiência deitando-se na posição na qual teve o sonho.

4. Examine suas emoções. Se você não consegue se lembrar de um cenário ou de uma trama que faça sentido, preste atenção em suas emoções. Quais sentimentos você está experimentando nesse momento? Seu sonho foi bom ou ruim? Suas emoções são um grande indicador do tipo de sonho que você está tendo. Se não consegue se lembrar de nada, escreva sobre o que está sentindo e quaisquer pensamentos que estiverem em sua mente. Essa prática também pode suscitar novas memórias.

5. Tome nota dos seus sonhos. Esse aspecto é tão importante que dedicamos o próximo capítulo inteiramente a ele. Não dá para negar: se quiser alcançar a lucidez onírica, você deve registrar suas aventuras noturnas.

Um estudo de 2003 do professor David Watson observou 193 universitários durante alguns meses, perguntando todos os dias se eles se lembravam de seus sonhos. Eis a conclusão: “A lembrança dos sonhos estava especificamente associada com a receptividade dos sujeitos... As análises indicam que indivíduos predispostos à imaginação e à fantasia são particularmente propensos a se lembrar dos sonhos e a relatar outras experiências noturnas vívidas.” Em outras palavras, se nos abrirmos para nossos sonhos, eles virão como uma enxurrada.

Resumo

- **O sonho de que você se lembra de manhã é a memória do sonho, não o sonho em si.**
- **Sonhos são experiências reais por que passamos todas as noites. Como nem sempre nos lembramos deles, deixamos de lado toda uma vida da**

qual fazemos parte.

- **Lembrar-se de um sonho exige uma mudança de prioridade e foco. Valorize seus sonhos como experiências importantes das quais você quer começar a se lembrar e eles florescerão.**
- **Comece a praticar bons hábitos de sono, como ir dormir na mesma hora todos os dias e descansar bastante.**
- **Estabeleça uma intenção antes de ir para a cama: “Eu vou me lembrar dos meus sonhos.”**
- **Acorde do modo correto, de forma lenta e sem se movimentar.**
- **Antes de tentar ter um sonho lúcido, é importante se lembrar de pelo menos um sonho por noite.**

O diário de sonhos

Ao olhar para aquelas montanhas, senti um prazer secreto por me encontrar tão perto do topo do Missouri, até então considerado sem fronteiras; mas quando refleti sobre as dificuldades que essa barreira de neve provavelmente interporia em meu caminho para o Pacífico e no sofrimento e nas dificuldades que traria para mim e para a equipe, isso de alguma forma contrabalançou a felicidade que senti; no entanto, como sempre achei um crime ficar na expectativa de coisas ruins, vou acreditar que se trata de um caminho confortável até que eu seja obrigado a acreditar no contrário.

— Meriwether Lewis (da Expedição de Lewis e Clark),
EXPLORADOR, SOLDADO E LUTADOR COM URSOS

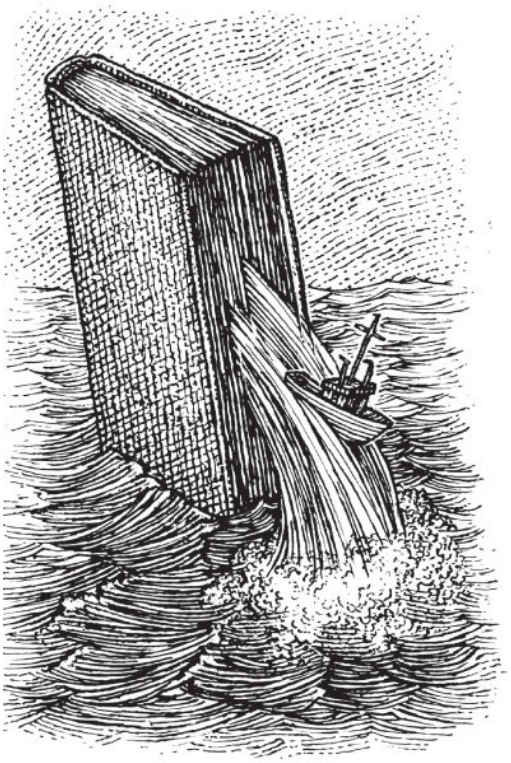
Grandes exploradores mantêm um registro de suas aventuras. Lewis e Clark escreviam um diário enquanto desbravavam as fronteiras americanas. Charles Darwin contou a história do tempo que passou no *HMS Beagle*. Mesmo o capitão Kirk tinha seu diário. A missão de um pioneiro era catalogar os detalhes da terra estrangeira. Eles anotavam as características da paisagem, o comportamento dos habitantes locais e as reviravoltas de diversas aventuras. Vamos fazer o mesmo que esses exploradores. Manter um diário de sonhos não é escrever as memórias nebulosas de uma noite de sono, mas relatar experiências de um mundo completamente diferente.

Assim como Lewis e Clark, Darwin e o capitão Kirk, estaremos nos aventurando em um mundo novo. Mas não dá para trazer camisetas e bugigangas. O único suvenir que podemos guardar são as nossas memórias – e elas podem ser escritas com papel e caneta.

Melhorando sua lembrança dos sonhos

specialistas afirmam que, em geral, cinco minutos depois de acordarem, as pessoas já esqueceram mais da metade do que sonharam. Em dez minutos, 90% se perdeu. Por isso, é importante não apenas anotar seus sonhos, mas fazê-lo assim que acordar.

O mais interessante é que tomar nota dos seus sonhos é também o modo mais eficaz de se lembrar deles. Ao registrá-los, você está dizendo: “Ei, subconsciente, os sonhos são importantes e eu os registro porque quero me lembrar deles!” Pode parecer loucura, mas é bastante comum que, apenas por manter um diário, você naturalmente comece a se lembrar de seus sonhos mais longos e vívidos. E tudo de que precisa é uma caneta.



UM SANTO SONHADOR

O marquês de Saint-Denys era um sinólogo francês do século XIX e um dos onironautas mais conhecidos. Ele começou a registrar seus sonhos aos 13

anos, chegando a acumular mais de 1.946 relatos no total. Saint-Denys acreditava que qualquer um podia alcançar a lucidez e desenvolveu técnicas de indução. Depois de praticar seus próprios exercícios durante seis meses, ele conseguia ficar lúcido duas noites por semana. Manter um diário e se familiarizar com os sonhos, acreditava ele, era uma das técnicas mais eficazes.

Como manter um diário de sonhos

Se você já não tem um, vai querer um diário bonito para anotar seus sonhos. Ele vai conter o funcionamento do seu mundo interior; então, trate-o com respeito. Não use um bloco de papel qualquer.

Se você for como nós, manteve um diário de sonhos em alguns momentos da vida. Mas é ocupado demais, e, quando o despertador toca, descrever seus sonhos pode atrasá-lo para o trabalho ou para a escola. Para que fazer essas anotações? Recordar seus sonhos pode parecer uma inutilidade, mas essa impressão não poderia estar mais longe da verdade.

Pessoalmente, quando nos tornamos sonhadores lúcidos, tivemos que adotar nossos diários de braços abertos. Eles permitiram que nos lembrássemos de mais sonhos, revelando o que acontecia em nosso mundo interior e – o que é mais importante – induzindo sonhos lúcidos. O benefício de ter um diário excede em muito o esforço que precisamos fazer para mantê-lo. Se os sonhos são mensagens do subconsciente, eles têm informações essenciais para nos enviar. Ignore-as e veja os sonhos desaparecerem de sua vida completamente. Como um amante carente, eles querem atenção, e, se você não lhes dá o devido valor, eles lhe responderão com desprezo.

As dicas a seguir podem parecer banais, mas ainda assim são importantes:



Mantenha-o perto da cama

Deixe seu diário e uma caneta sempre no mesmo local, para que, quando a

manhã chegar, você não tenha que sair da cama para procurá-lo enquanto sua memória está se apagando.

Anote a data e a hora em que for se deitar

Isso não apenas vai lhe permitir compreender seus padrões de sono, como subconscientemente vai preparar seu diário para receber um novo registro pela manhã.

Anote as palavras-chave

Não se preocupe em escrever um romance. Você não está sendo pago para isso. Quando a manhã chegar, pode ser que não queira escrever todos os detalhes do seu sonho. Sinta-se livre para anotar apenas os momentos importantes em tópicos e deixe para elaborá-los mais tarde, quando estiver mais desperto.

Escreva no presente

Quando for elaborar e relatar os detalhes dos seus sonhos, escreva no presente, como se os estivesse vivenciando naquele momento. Por exemplo:

O urso-polar está me olhando nos olhos – ele se inclina e me entrega um cupcake.

Escrever e pensar no presente vai ajudá-lo a se colocar de volta nos sonhos e se lembrar de mais detalhes.

Atribua um título a cada sonho

Depois de descrever seus sonhos, dê a eles um título. Escolha algo que resuma a essência da viagem, como “Lanche da meia-noite com o urso-polar”, por exemplo. Essa prática vai ajudá-lo mais tarde, quando for interpretar seu sonho. Além disso, será útil na hora em que você quiser reler algum sonho antigo específico.



Tome nota

Anote se você estava lúcido ou não colocando a palavra *LÚCIDO* no canto esquerdo superior da página. Escreva o que provocou sua lucidez, quanto tempo ela durou, o que você fez e tudo de útil que você tenha aprendido. Isso o ajudará mais tarde em suas aventuras conscientes.

Acordei certa manhã e descobri que havia escrito uma palavra-chave: o nome de um dos meus professores da faculdade. Surpreso por ter sonhado com ele, fiquei imaginando por que esse personagem estaria em minha mente, já que não nos falávamos havia quatro anos. Três dias depois, recebi um e-mail. Adivinha de quem? Desse mesmo professor! Tomando isso como um sinal do meu sonho, fui encontrá-lo e falei sobre a coincidência de ter sonhado com ele apenas alguns dias antes. Ele me deu conselhos muito bons — na verdade, sobre escrever este livro! Se eu tivesse ficado com preguiça e deixado de escrever seu nome no meio da noite, teria me esquecido do sonho e tudo isso não teria acontecido. — THOMAS P.

Encontrando sentido nos nossos sonhos

"Um sonho é a resposta a uma pergunta que não aprendemos a fazer." Essas palavras foram ditas por Dana Scully, a agente especial do FBI da série *Arquivo X*, mas isso não tem nada de paranormal. Freud, Jung e outros fundadores da psicologia moderna insistem que os sonhos têm significado e nos trazem insights sobre nós mesmos e nossa vida. Estejamos lúcidos ou não, eles revelam o funcionamento íntimo de nossa psique e podem ser extremamente úteis para aprendermos mais sobre nós mesmos.

Ao manter um diário de sonhos, você será capaz de enxergar o que sua mente costuma desprezar na vigília. Questões de saúde podem surgir muito antes

de você detectar sintomas no mundo desperto. Nossas relações se insinuam nos enredos dos nossos sonhos e revelam nossos verdadeiros sentimentos – tanto os bons quanto os maus. Hábitos em que precisamos prestar atenção, padrões que costumamos repetir, orientações para nossos problemas cotidianos, mudanças benéficas que precisamos fazer para melhorar nossa vida, tudo isso vem à superfície. Um diário revela os segredos ocultos que nossos sonhos trazem à tona.

Muitos consideram os sonhos quebra-cabeças, pequenos enigmas que temos que resolver. Você já comprou dicionários de sonhos para entender seu significado? Então trate de jogá-lo fora. Ele vai ser muito mais útil no lixo. O fato é que o sonho pertence ao sonhador. Sonhos são muito íntimos e pessoais. Uma maçã, para nós, não significa uma maçã para você. Uma maçã, para nós, cinco anos atrás, tinha um significado diferente do que atualmente associamos a uma maçã. Acreditamos que você, e apenas você, é a autoridade final sobre o que seus sonhos significam. O que você acha que eles estão lhe dizendo?

APRENDENDO COM OS SONHOS

Aristóteles afirmou que os insights emitidos pelos nossos sonhos são como objetos refletidos na água. Quando a água está calma, é fácil enxergá-los. Mas, quando está agitada (ou seja, quando a mente está emocionalmente perturbada), os reflexos ficam distorcidos e perdem o sentido. Quanto mais sossegada estiver a mente antes de o sonhador ir dormir, dizia o filósofo, mais ele poderá aprender. Se você se deitar tranquilo, as memórias de seus sonhos estarão mais claras pela manhã.

Sinais indicativos de sonho – gatilhos de sonhos lúcidos

o anotar com certa regularidade suas aventuras noturnas, você vai perceber que

A frequentemente sonha com coisas muito semelhantes. Por exemplo, você pode ter sonhos recorrentes com sua irmã, seu bicho de estimação, o oceano, a escola, cobras – qualquer coisa. Esses elementos que aparecem sempre são chamados de sinais indicativos de sonho. Eles são um poderoso trampolim para os sonhos lúcidos. Mesmo agora, sem que você saiba, seus sonhos contêm certas pessoas, alguns acontecimentos, locais e situações que volta e meia aparecem, sonho após sonho. Uma vez que consiga identificá-los, eles vão funcionar essencialmente como pontos de referência no mundo dos sonhos, uma boa ajuda para você alcançar a lucidez.

Com muita frequência, meus sonhos trazem a ideia de lar. Às vezes aparece meu apartamento atual, outras vezes, minha casa da infância, mas geralmente é uma estranha mistura de todos os lugares em que já morei. É seguro dizer que meu sinal indicativo de sonho mais comum é meu local de residência. Agora, quando me descubro em um "lar" que não se encaixa com minha casa do mundo desperto, sei instantaneamente que estou em um sonho. — JARED Z.

Identifique seus sinais indicativos de sonho

Mantenha um diário por algumas semanas e você vai começar a enxergar padrões. Um sinal indicativo de sonho é pessoal e só seu. Deve haver um sinal indicativo de sonho recorrente que o acompanhe por toda a vida. Eles mudam quando você também muda. Pegue um marcador de texto, leia seu diário e comece a destacar objetos, locais, pessoas, emoções e temas que aparecem mais de uma vez: uma grande mansão, corujas, seu irmão, o parque, sentir vergonha. Faça uma lista com todos esses sinais.

Localizar e identificar sinais indicativos de sonho ensina seu subconsciente a flagrá-los da próxima vez que eles surgirem. Se você perceber que costuma

sonhar com sua antiga namorada, por exemplo, use isso como um gatilho para tomar consciência de que está sonhando. Antes de ir para a cama, diga a si mesmo: “Na próxima vez em que eu encontrar minha ex-namorada, vou me dar conta de que estou sonhando.” Saber que seus sonhos têm uma linguagem familiar com locais, pessoas e temas recorrentes será uma das maneiras mais fáceis de reconhecer que você está sonhando.

Descobrindo um mundo natural

Em janeiro de 1832, o *HMS Beagle* singrava pelo Atlântico, circundando ilhas vulcânicas, até finalmente aportar no arquipélago de Cabo Verde, na costa oeste da África. Os passageiros desembarcaram nas ilhas rochosas e começaram a examinar e catalogar a vida natural. Charles Darwin, um jovem de 23 anos, saiu andando pela praia. Naquele dia, ele escreveu sobre uma de suas descobertas, um polvo que mudava de cor como um camaleão. Talvez ele tenha se espantado com aquilo, ao ver o corpo da criatura mudar do amarelo para o verde e depois para o vermelho.

Se escrever seus sonhos lhe parece uma tarefa chata, tente mudar a abordagem. Imagine que é um livro de contos sobre uma dimensão diferente, o registro de um pioneiro, porque, em essência, é exatamente isso que você está fazendo. Você é um explorador, e o território não mapeado é seu universo interior.

Sua relação com os sonhos vai se expandir junto com o diário. Você logo vai começar a sonhar mais, ter sonhos mais longos e ricos, e uma lista maravilhosa de temas e símbolos comuns tomará forma. E, no meio do caminho, você pode até aprender algumas coisas sobre si mesmo.

Resumo

- **Anotar seus sonhos é o método mais eficaz para se lembrar deles.**
- **Os sonhos contêm insights a que frequentemente não prestamos a devida atenção, a não ser quando os escrevemos e depois os relemos.**
- **Os sinais indicativos são os elementos recorrentes – a forma perfeita para você reconhecer o estado de sonho.**
- **Anote os tópicos importantes assim que acordar ou você vai esquecê-los.**
- **Divirta-se com seu diário de sonhos: um relato das suas experiências em outra dimensão.**

A checagem da realidade

A realidade com frequência é imprecisa.

– Douglas Adams, ESCRITOR, HUMORISTA
E DEFENSOR DO RINOCERONTE-NEGRO

Como você sabe que não está sonhando agora? Você pode responder: "Bom, é claro que estou acordado, posso ver o mundo ao meu redor, cheirar as coisas, tocar e experimentar o mundo exterior. Estou aqui sentado lendo este livro, caramba!" É uma boa evidência, mas talvez não seja o bastante. Se você estivesse em um sonho agora, ele pareceria tão real quanto. Tudo isso que você mencionou – a visão, o toque, o gosto, o cheiro, o som – existe no mundo dos sonhos também. A experiência multissensorial, a autenticidade das emoções, a solidez do seu entorno, todos esses elementos são tão convincentes que não ocorre ao cérebro que estamos sonhando. É por isso que, para reconhecer o estado de sonho, você precisa ter uma mente inquisitiva. Este capítulo vai ensiná-lo a desenvolver a sua.

Estou dentro d'água, seguindo esse pequeno personagem de desenho animado enquanto ele nada. Eu quero continuar seguindo-o e penso comigo mesma que, no sonho, eu posso respirar debaixo d'água. Deixo o snorkel de lado e continuo seguindo o pequeno personagem de desenho animado. — AMY B.

Agora pare por um momento e olhe ao redor, preste bem atenção. É possível

que você esteja sonhando? Faça o teste para ter certeza. Você consegue fazer seu dedo atravessar sua mão? Consegue passar através de um objeto sólido? Se você pular, flutua?

Ao se perguntar esse tipo de coisa, você está fazendo uma checagem da realidade. A grande beleza desse recurso é que, ao se perguntar "Será que eu estou sonhando?" durante o dia, você vai começar a se fazer a mesma pergunta durante o sonho. Sua suspeita da realidade vai ecoar em seu sono, perambular pela sua mente até que, *voilá!*, você se encontra no centro de sua própria psique. As checagens da realidade são mais uma das bases do sonho lúcido.

Durante dois dias eu me perguntei — tantas vezes quantas consegui me lembrar — se estava sonhando ou não. É claro que quase sempre a resposta era negativa, e parecia estranho continuar praticando isso, mas eu o fazia porque isso me trazia uma maior sensação de presença e consciência em meu estado de vigília. Na segunda noite, eu estava do lado de fora de casa e parei para me perguntar "Será que eu estou sonhando?" e fiz o teste, olhando para as minhas mãos. Para minha grande surpresa, quando contei meus dedos, vi que tinha onze. Chequei outra vez. "Estou sonhando!", gritei. Foi fantástico finalmente responder a essa pergunta com um "Sim! Isto é um sonho!". Corri e saí voando para testar minhas habilidades de super-homem. — DAVID G.

Se você parar para pensar, geralmente é capaz de dizer se está sonhando ou não: o truque é esse. Pode parecer maluquice fazer essa pergunta quando você sabe com certeza que está acordado, mas seu desconforto por achar que ficou louco de pedra será justificado logo que você tiver seu primeiro sonho lúcido. Mais cedo ou mais tarde, você vai se flagrar fazendo uma checagem da realidade em seu sonho: "Ei! Espere um segundo, funcionou! Eu estou sonhando!" Essa

percepção súbita será tão impressionante que fará todos os esforços de prática durante o estado de vigília terem valido a pena.

Teste físico

Para fazer uma checagem da realidade, não basta apenas se perguntar se você está sonhando. Também é necessário responder a essa questão. E como você pode fazer isso, se o estado de sonho gosta de nos pregar peças e se disfarçar como “real”? Por sorte, com o passar dos anos, a comunidade de sonhadores lúcidos desenvolveu algumas checagens da realidade bem inteligentes. Os testes físicos costumam ser muito eficazes:



O dedo. Você consegue fazer seu dedo atravessar a palma de sua mão? Em um sonho isso é possível.



A mão. Suas mãos têm dez dedos, como deveriam?



O salto. Saltar não é apenas algo divertido, mas uma fabulosa checagem da realidade. Se saltar no sonho, você flutua? Há ausência de gravidade? Nos sonhos, flutuar é absolutamente possível. (Como primeiro passo, tente flutuar antes de voar!)



O nariz. Ao tampar o nariz você ainda consegue respirar? A maioria dos sonhadores lúcidos considera esta a mais confiável evidência de que se está sonhando.



O espelho. Seu reflexo está normal?



A leitura. Você é capaz de ler a mesma frase duas vezes sem que ela mude? Você é capaz de ler a mesma frase duas vezes sem que ela *mude*?



Ano passado fiz duas vezes um teste dentro de um sonho. No primeiro, tentei voar para testar se estava sonhando ou não. Não consegui, então decidi que era real. Mas na segunda vez tentei fazer minha mão ficar roxa. Concentrei-me dentro do sonho e funcionou! Fiquei animada ao perceber que tudo era um sonho, mas pensei "E agora?", e o sonho acabou. — SUSAN D.

Como você pode ver pelo exemplo acima, talvez seja necessário um segundo teste físico: por vezes seu primeiro não funciona, levando-o a pensar que está acordado quando, na verdade, está sonhando.

Quando fazer uma checagem da realidade

Se você fizer a si mesmo a pergunta fundamental durante o dia, ela mais cedo ou mais tarde vai "respingar" em seu sonho. É por isso que a checagem da realidade é uma das técnicas mais simples e recompensadoras que você pode tentar. É fácil fazer uma ou duas vezes, mas transformá-la em um hábito pode ser um pouco desafiador para algumas pessoas. Tente, pelos próximos três dias, fazer essa pergunta cinco a dez vezes diariamente. Adote esse hábito mesmo que seja por um curto período de tempo – ele pode servir como gatilho para seu primeiro sonho lúcido. Se precisar de ajuda para se lembrar de checar a realidade, eis algumas dicas úteis:

1. Coloque o alarme do celular para tocar a cada duas horas como lembrete para fazer uma checagem da realidade.

Eu estava no meu quarto, em pé ao lado da cama. Ainda estava escuro lá fora e pensei: "Como vim parar aqui? Levantei para ir ao banheiro?" Achando que não havia como estar sonhando, resolvi testar mesmo assim, dando um pulo. Minhas mãos atravessaram o teto do apartamento! "Opa! Que bom que eu chequei!", lembro-me de ter pensado. Depois, plenamente consciente de que estava sonhando, passei o resto do corpo pelo teto e comecei a andar pelo apartamento de cima. Como não encontrei nada de interessante, saí e comecei a explorar. — THOMAS P.

2. Faça uma checagem da realidade (escolha uma ou duas):

- Toda vez que atender o telefone.
- Toda vez que atravessar uma porta.
- Toda vez que vir um cachorro.
- Depois de cada refeição.
- Toda vez que chegar a algum lugar.
- Sempre que acontecer algo estranho.
- Toda vez que escutar música.
- Toda vez que sentir cheiro de algo que parece delicioso.
- Quando estiver em uma situação emocionalmente envolvente.





3. Use os sinais indicativos de sonho. Sabe aqueles símbolos recorrentes de seus sonhos, os sinais que aparecem em seu diário? Faça uma checagem da realidade sempre que deparar com um deles em sua vida desperta. Se, por exemplo, você costuma sonhar com um cachorro, quando vir um cão, pare por um instante e faça uma checagem da realidade. “Será que estou sonhando?” Se você sonha com frequência com um amigo ou um irmão, faça uma checagem cada vez que os encontrar ou pensar neles. Como são símbolos recorrentes dos seus sonhos, é provável que você consiga flagrar um sinal de sonho no mundo dos sonhos, fazer uma checagem da realidade e alcançar a lucidez.



O estado de presença

Como a luz de advertência no painel do carro, as checagens da realidade vão alertá-lo quando houver algo fora do comum. Ao se perguntar se está sonhando em suas horas despertas, você não apenas vai transpor essa prática para dentro dos seus sonhos, como também experimentará um efeito poderoso sobre sua consciência durante a vigília. Ao parar por um momento e observar o mundo ao seu redor, você será trazido de volta ao momento presente, a um estado de presença, e terá maior consciência de si. Em grande parte dos dias um constante palavrório preenche a nossa cabeça. Uma checagem da realidade é uma ótima maneira de nos tirar do modo zumbi, permitindo-nos agir com mais consciência em nosso cotidiano. Considere-a uma oportunidade para voltar ao agora, olhe ao redor e veja as coisas agradáveis que o cercam. O mundo desperto também pode ser uma verdadeira viagem.



TOTEM

Deixe um pequeno item pessoal no bolso, no chaveiro ou em algum lugar que você possa ver durante o dia. Todas as vezes que deparar com ele faça uma checagem da realidade. Isso vai ajudá-lo a criar o hábito de se perguntar se está sonhando ou não.

Resumo

Você começa seu diálogo com o mundo dos sonhos enquanto ainda está acordado, com checagens da realidade.

- **Ao se questionar ao longo do dia “Será que estou sonhando?”, você logo vai se fazer essa mesma pergunta enquanto sonha. “Sim! Desta vez estou sonhando!”**

- **Ao se fazer essa pergunta, faça também alguma checagem física.**

- **Faça uma checagem da realidade de cinco a dez vezes por dia, a intervalos regulares. Use algo que sempre acontece para se lembrar de fazer uma checagem da realidade, por exemplo, toda vez que encontrar um cachorro.**



PARTE TRÊS

CHEGADA



Agora que você já fez as malas, está na hora de seguir viagem. Seu destino nem sempre é o lugar mais fácil de encontrar, mas nós o guiaremos até lá. Logo você vai sondar as cercanias, estranhas mas familiares.

Enquanto estávamos aprendendo a ter sonhos lúcidos, percebemos que isso não era uma habilidade impossível, como alguns podem pensar. Depois de experimentar várias técnicas, alcançar a lucidez nos sonhos passou a ser muito acessível. Nós simplesmente treinamos o corpo e a mente para formar novos hábitos.

Manter a disciplina foi importante, mas descobrimos que a disposição mental certa foi ainda mais essencial. Então esteja confiante, aberto e pronto para fracassar e tentar de novo. A disposição mental errada é como uma armadilha: quanto mais força você faz, mais frustrado fica e mais diminui sua chance de ter um sonho lúcido. Concentre-se e relaxe, que o sonho simplesmente virá.

Está animado? Estamos quase chegando! Depois de ler esta seção, você terá todo o conhecimento necessário para entrar em um mundo criado inteiramente por você. Divirta-se. Encontraremos você do outro lado.

Alcançando a lucidez

Ao formar uma ponte entre corpo e mente, os sonhos podem ser usados como um trampolim a partir do qual o homem pode saltar para novos reinos de experiência que estão fora de seu estado normal de consciência.

– Ann Faraday, ESCRITORA DE SONHOS
E DEFENSORA DA INTERPRETAÇÃO PESSOAL DELES

No dia 20 de julho de 1969, uma máquina com pernas parecidas com as de uma aranha se destacou do módulo de comando e tocou a superfície da Lua. Se pudessem ficar sem o capacete, os astronautas teriam ouvido o silêncio absoluto do espaço sideral. O pé do comandante Neil Armstrong chegou ao solo, mas, por conta do traje que usava, ele não conseguiu ver a histórica pegada que deixou. Descreveu a superfície como a sensação de pisar em talco. Buzz Aldrin se juntou a ele, olhando a paisagem vazia e descobrindo que os pulos de canguru eram o meio mais eficaz de se locomover.

A centenas de milhares de quilômetros dali, a Terra ouvia esses homens falarem. Em uma tentativa de descrever aquele local estranho, Aldrin usou a expressão “desolação magnífica”.

Se você sempre quis conhecer o mistério do espaço sideral, o sonho lúcido não está tão distante disso. Neste capítulo, vamos finalmente chegar aos nossos sonhos, usando as ferramentas que coletamos até aqui.

Há um jeito comum de se alcançar a lucidez. Na verdade, 72% dos sonhos lúcidos, em média, tendem a acontecer dessa forma, com uma técnica que a comunidade de sonhadores lúcidos chama de Dild ou “Dream-Initiated Lucid Dream” (Sonho Lúcido Iniciado no Sonho, em português). Um Dild é um sonho no qual você alcança a lucidez depois de ele já ter começado.

Segundo essa técnica, a lucidez espontânea geralmente se deve a alguma espécie de gatilho: uma inconsistência, um sinal indicativo de sonho, qualquer coisa que faça o sonhador parar e se perguntar “Será que estou sonhando?” enquanto se encontra de fato em estado de sonho. Este capítulo se concentra nesse método, que descobrimos ser a forma mais fácil de ter sonhos lúcidos.

Se você estabeleceu uma intenção antes de ir para a cama, fez checagens da realidade durante o dia e se treinou para reconhecer sinais indicativos de sonhos, talvez já tenha alcançado a lucidez. As técnicas do mundo desperto serão úteis neste capítulo. Apenas acrescentaremos outra à mistura. Como Aldrin e Armstrong, logo, logo você vai dar seus primeiros passos em território desconhecido.

O problema

Lembra-se do estágio REM (Rapid Eye Movement), ciclo do sono em que o cérebro está ativo embora o corpo esteja dormindo, o momento no qual sonhamos? Ele é incrivelmente importante para você que está aprendendo a ter sonhos lúcidos. Dirija toda a sua energia para o estágio REM e concentre sua intenção nesses intervalos de tempo enquanto você está mesmo sonhando.

Aí está o problema.

Quando estabelecemos uma intenção antes de ir para a cama, só atingimos um período substancial de REM cerca de uma hora depois de termos adormecido. Você precisa atravessar três estágios de sono antes de chegar ao REM. Sua intenção tem que esperar o sono leve e o sono profundo passarem antes de ter sua chance de brilhar.

É muito frequente, ao entrar no REM, esquecermos nosso plano original: ter um sonho lúcido. Nosso objetivo de encontrar algum sinal indicativo de sonho ou fazer uma checagem da realidade esmaece enquanto progredimos pelos outros ciclos do sono.

Se ao menos houvesse uma solução inteligente e simples para esse problema, um meio de ir diretamente para o sonho, ultrapassando a amnésia do

sono profundo… Mas não entre em pânico.

“Acordar e voltar para a cama”

Os dois últimos períodos REM ocorrem no fim dos ciclos de sono, nas primeiras horas da manhã. Embora sonhemos durante a noite, os sonhadores lúcidos tendem a se concentrar nos dois últimos estágios por algumas razões:

Eles são os mais longos. No decorrer da noite, a quantidade de tempo que passamos sonhando vai aumentando. Os últimos dois estágios REM são os maiores – e oferecem a você uma chance de ter sonhos demorados, vívidos e conscientes.

Não há mais sono profundo. Como você já esgotou seu estágio de sono profundo, a única coisa que fica entre os dois últimos estágios REM é uma pequena faixa de sono leve. Seu corpo ainda está cansado, mas sua mente se encontra no momento ideal para sonhar.

Mais fácil de se lembrar. As pessoas que acordam saindo diretamente de um sonho têm mais chance de se lembrar dele. Concentre-se nos dois últimos estágios do sono, e é provável que você se lembre de seus sonhos lúcidos logo após acordar.

> **O primeiro sonho lúcido que tive foi espontâneo. Foi um dos momentos mais memoráveis da minha vida. Eu estava acampando e tinha passado o dia perto da barraca lendo um livro. Estava muito meditativo na ocasião, mas, fora isso, não tentei nenhuma técnica nem quando estava caindo no sono. Tudo aconteceu de repente, perto das quatro da manhã. Como eu disse, foi uma das experiências mais impressionantes que já tive, a de me pegar plenamente consciente em um “mundo dos sonhos”, correndo por todo lado e pulando com uma**

emoção inacreditável. — JACK G.

Armados com esse conhecimento, vamos enganar a Mãe Natureza aproveitando os dois últimos ciclos de REM. Isso é possível por meio de uma técnica conhecida como “acordar e voltar para a cama”. Trata-se simplesmente de acordar depois de seis horas de sono, ficar desperto por vinte minutos e então voltar a dormir. Essa solução o leva de volta para a cama antes de você entrar nas últimas janelas do REM.

Como agarrar seu último ciclo REM

Ao acordar logo antes dos seus últimos ciclos REM, você está essencialmente colocando seu sono em “pausa”. Quando voltar para a cama vinte minutos depois, você estará mergulhando direto na agradável e refrescante piscina dos próprios sonhos. Com essa técnica, estabelecer uma intenção, procurar sinais indicativos de sonhos e se concentrar em se tornar consciente em seus sonhos torna-se muito mais eficaz. Eis a técnica, passo a passo:

Passo 1: Programe seu despertador para tocar seis horas depois de você se deitar

Acorde cerca de seis horas depois de ter dormido. Este costuma ser um tempo confiável, mas os resultados podem variar. Se esse horário não funcionar, tente variações. Por exemplo: se você dorme um total de oito horas, talvez queira tentar pegar o último ciclo REM. Para isso, deve programar o despertador para sete horas depois de ir para a cama, e não seis. Mas se você tem dificuldade de voltar a dormir depois de despertar, fique com as seis horas: vai ser mais fácil voltar ao sono assim.

Passo 2: Fique acordado durante vinte minutos

Acorde e mantenha-se desperto por quinze a vinte minutos. Durante esse tempo,

o lado esquerdo do seu cérebro, ou seja, a parte analítica da sua mente – essencial para perceber que “Uau, isto é um sonho!” –, desperta. Se o lado esquerdo do cérebro não estiver ativo para ajudar, a metade direita, onde mora a criatividade, se deixará levar pelos caprichos do sonho. Em outras palavras: você não quer apenas acordar por alguns segundos e voltar a dormir. Nós sabemos que sua cama é tão aconchegante que dá vontade de continuar deitado. Mas essa técnica não faz sentido se você não ficar de pé, se assegurar de que seu cérebro esteja pensando clara e logicamente e depois voltar para a cama com a forte intenção de ter um sonho lúcido.

Passo 3: Volte para a cama

Agora você pode voltar a dormir e entrar em um estado de relaxamento confortável. Muitos defendem que dormir de barriga para cima ajuda, então tente ficar nessa posição. Quando se deitar outra vez, concentre-se na sua intenção: “Eu vou me dar conta de que estou sonhando.”



Passo 4: Afirme

Diga repetidamente a si mesmo: “Sei que estou sonhando.” Deixe que este seja seu principal pensamento no momento em que adormecer.

Passo 5: Veja

Com as pálpebras fechadas, visualize a si mesmo dentro de um sonho. Imagine-se alcançando a lucidez e percebendo que está sonhando. Observe a si mesmo captando um sinal de sonho ou fazendo uma checagem da realidade. Use os cinco sentidos. Quanto mais forte sua visualização, melhor.

Passo 6: Sinta

Sinta o entusiasmo e a emoção de estar lúcido. Quando você para, faz uma checagem da realidade e percebe que está de fato sonhando. Sinta a liberdade incrível de estar consciente dentro de um sonho, sem fronteiras ou limites.

Passo 7: Alimente sua expectativa

Ao repetir a frase “Sei que estou sonhando”, você vai começar a pegar no sono. Lembre-se de que você não está apenas desligando, como um robô: você é um explorador em uma jornada a seu próprio universo interior. Uma aventura incrível o espera. O próximo lugar onde você vai se encontrar é num sonho.



O QUE FAZER DURANTE OS QUINZE OU VINTE MINUTOS EM QUE ESTIVER ACORDADO

- **Leia seu diário de sonhos.**
- **Olhe sua lista de sinais indicativos de sonhos.**
- **Leia este livro (ou qualquer outro sobre sonhos lúcidos, se preferir).**
- **Faça xixi.**
- **Faça um desenho do sonho que gostaria de ter.**

- **Levante-se e dê uma volta pela casa.**
- **Escreva uma carta para seu subconsciente.**
- **Pergunte continuamente a si mesmo “Será que estou sonhando?” até voltar a dormir.**

Eureca! Você conseguiu!

Bem-vindo ao país das maravilhas. Você é Alice e acabou de chegar ao fundo da toca do coelho. O momento em que se der conta de que está sonhando vai ser emocionante. Esse é um grande feito. Se for seu primeiro sonho lúcido, agora você já sabe por que esperou tanto. A experiência é profunda: você acaba de descobrir um território completamente desconhecido.

As primeiras explorações de um sonhador amador costumam durar apenas poucos momentos. Se você já alcançou a lucidez e perdeu essa consciência muito rápido, não se preocupe. Isso é comum. No próximo capítulo, vamos examinar como você pode tornar o sonho mais estável e se manter lúcido por mais tempo. E se você ainda não conseguiu chegar lá, não desista. Há muito o que praticar.

Depois que o módulo lunar de Aldrin e Armstrong aterrissou, eles deveriam ter dormido cinco horas antes de deixarem a cabine e se aventurarem na superfície lunar – afinal, estavam acordados fazia tempo. Mas os astronautas ignoraram o plano e saíram o mais rápido possível. Estavam agitados demais para descansar. Você não estaria? Charles Conrad Jr. foi o terceiro homem a pisar na Lua. “Iupiii!”, exclamou ele. “Cara, aquele pode ter sido um pequeno passo para Neil, mas para mim foi gigante.” Nós sabemos como ele se sentiu.

SONECA

Sonecas podem ser um modo bem eficaz de aplicar a técnica de “acordar e voltar para a cama”. Durante esse sono breve, o corpo está cansado, mas a mente se encontra relativamente mais desperta do que no sono normal. Algumas pessoas vão direto para o estágio REM ou começam a sonhar logo depois de caírem no sono — e assim são boas as chances de ter um sonho lúcido. É preciso pesquisar mais nessa área, mas especialistas sugerem sonecas de vinte, quarenta ou noventa minutos.



Resumo

- **A forma mais comum de se ter um sonho lúcido é alcançar a lucidez durante um sonho normal.**
- **Para isso, você deve exercitar durante a vigília as técnicas que despertam a consciência, como checar a realidade, encontrar sinais indicativos de**

sonhos e estabelecer, antes de ir para a cama, a intenção de alcançar a lucidez.

- **Para potencializar os resultados, pegue seu último ciclo REM (ou o que vem antes dele), acorde até seis horas após dormir e volte para a cama depois.**

- **Antes de voltar a dormir, fique acordado durante quinze a vinte minutos e mantenha seu cérebro ativo. Tenha a intenção de alcançar a lucidez, encontrar algum sinal de sonho ou fazer uma checagem da realidade.**

Permanecendo lúcido

Eu logo percebi que nenhuma jornada pode levá-lo tão longe a menos que, ao se estender ao mundo ao nosso redor, se estenda igualmente ao seu mundo interior.

– Lilian Smith, ESCRITORA, CRÍTICA SOCIAL
E NOTÓRIA DEFENSORA DA IGUALDADE DE DIREITOS

O pequeno barco balança no oceano ao sabor das ondas. Você pula dele e cai na água. Com um movimento do pé de pato, você submerge no oceano azul. A proteção da máscara de mergulho permite que você veja corais e peixes exóticos. Dez segundos se passam, e isso normalmente significaria que precisa voltar à superfície – a pequena reserva de ar em seu pulmão vai acabar. Mas por sorte há um tanque de oxigênio preso às suas costas com um tubo conectado à boca. Como um mergulhador, você nada por debaixo das ondas por mais tempo, sem preocupação. Uma nuvem cor-de-rosa passa, partículas minúsculas de plâncton, e você continua nadando. Está livre para procurar peixes estranhos, crustáceos e baleias. Você tem todo o tempo do mundo.

A maioria dos sonhadores lúcidos concordaria: não há nada mais frustrante do que alcançar a lucidez apenas para perdê-la logo depois.

Como explica o sonhador lúcido Dominic O.: “Senti como se tivesse acordado e imediatamente decidi começar a bagunçar as coisas. Vivi minhas fantasias de fazer e falar o que eu quisesse, mas manter essa consciência por mais de um minuto era difícil demais. Em vez de voltar ao sonho não lúcido, eu acordei.”

Seja porque você acorda por causa da emoção, seja porque mergulha de volta em um sonho inconsciente, a lucidez nem sempre permanece uma vez que você a alcança. Ela exige um equilíbrio delicado. A capacidade de se manter

consciente é uma habilidade que todo sonhador lúcido deve aprender se quiser explorar o mundo dos sonhos.

Sabemos que pode ser muito emocionante. Durante o dia você se pergunta “Será que estou sonhando?” e recebe um óbvio “Não” como resposta. No momento em que a resposta se transforma em um surpreendente “SIM!” você sente uma tremenda descarga de emoções. Esse entusiasmo faz com que muitos sonhadores iniciantes despertem. Não há por que se sentir mal. Isso acontece nas melhores famílias – e sempre há amanhã de noite.

Para outros sonhadores, o problema pode ser mais sutil. No mundo desperto, podemos estar tão envolvidos por um programa de TV que esquecemos que a pipoca de micro-ondas ficou pronta há quinze minutos. Um mau hábito semelhante ocorre com frequência quando você está lúcido. Distrair-se em qualquer atividade de sonho pode consumir seu tempo e, antes que perceba, você já está de volta ao velho e conhecido sonho comum. Para dominar a arte dos sonhos lúcidos, você precisa ficar com um pé dentro do sonho e outro fora. Em outras palavras: envolva-se com o sonho, mas nunca esqueça que está sonhando.

Para manter essa autoconsciência, adquira o hábito de se ancorar no sonho. Para isso, simplesmente pare o que estiver fazendo e pratique uma técnica que aguce seu foco. O resultado é um ambiente de sonho estável que você pode explorar livremente e por períodos mais longos. Aprender a prolongar sua lucidez é como ter um tanque de oxigênio ao mergulhar. Com ele, você pode explorar o oceano por muito mais tempo. Em vez de ter que ir à superfície, você pode mergulhar mais fundo no mar, na escuridão do oceano, onde estão escondidos os verdadeiros tesouros de seu subconsciente.

Quando ancorar seu sonho

1. Assim que alcançar a lucidez. Os primeiros momentos de um sonho lúcido são os mais importantes. Portando, aplique essas técnicas de estabilização assim que tiver consciência. Antes de mergulhar em sua aventura, sempre faça uma pausa de um segundo e se ancore no sonho com as técnicas que apresentaremos

neste capítulo. Você não chegará a lugar nenhum se tiver pressa.

2. Quando o sonho começa a se dissipar. Quando o sonho lúcido ameaça se transformar em um sonho comum de novo, você na verdade é capaz de ver isso acontecer. Com o progresso de suas habilidades no campo dos sonhos lúcidos, você vai perceber que o primeiro sentido a ser afetado é a visão. Os elementos visuais começam a se apagar e se corromper. Como se você se levantasse muito depressa de uma cadeira, o mundo à sua frente vira um borrão e escurece. Esse fenômeno pode ser resumido em uma única palavra: esmaecimento. Se o sonho começa a se tornar pouco nítido ou lhe falta riqueza, você já sabe que ele está esmaecendo e que está na hora de se estabilizar.

3. Amplifique a lucidez. Essas técnicas vão permitir que você eleve seu nível de consciência. Mesmo que seu sonho lúcido não corra o risco de terminar, é possível que sua consciência diminua. Não é uma questão de tudo ou nada, mas de grau. A lucidez tem diversos níveis e pode se situar em qualquer ponto de um espectro que vai de “zumbi” a “Buda”.

Técnicas de estabilização

As técnicas a seguir funcionam em qualquer umas destas três situações: se você acabou de ficar lúcido, se a lucidez está começando a esmaecer ou se você quer amplificá-la. Escolha as que funcionam melhor e divirta-se misturando e combinando técnicas.

Mantenha a calma e siga em frente

A lucidez pode ser uma experiência poderosa e emocionante. Mas, como um cavalo selvagem, ela irá fugir, a menos que você aprenda a domar seu entusiasmo. Nós sabemos que é difícil ignorar a voz infantil em sua cabeça lhe dizendo para comemorar: “Iupi! Eu estou lúcido!”

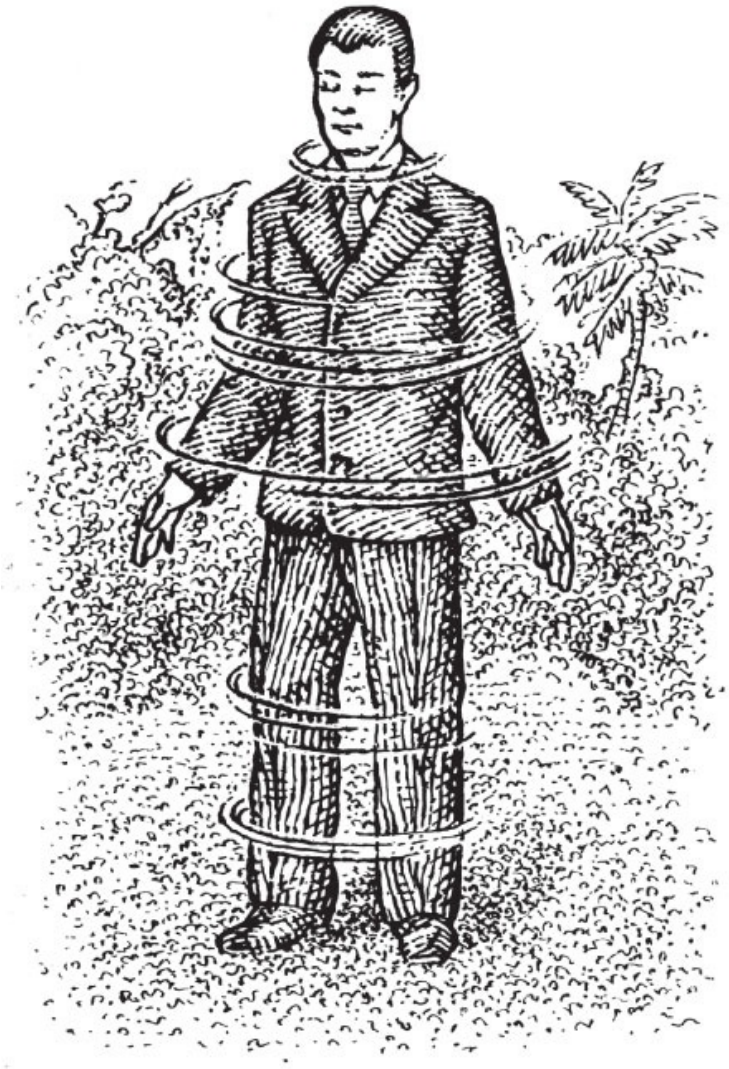
Comemore depois que acordar. Assim que atingir a lucidez, fique calmo e

tente relaxar. Respire fundo, olhe em volta e, em vez de se parabenizar por ser tão esperto, vá devagar. Quando estiver calmo, você já poderá começar a explorar.

Girando

Experimente esta técnica, introduzida por Stephen LaBerge. Ele procurava como prolongar sua lucidez durante a pesquisa e tropeçou numa abordagem muito eficaz. A ideia é simples: para estabilizar o sonho, gire ao redor de seu próprio eixo (no sonho), como se estivesse fazendo uma pirueta.

Não precisa ser uma bailarina de talento – simplesmente gire em sentido horário ou anti-horário. Dr. LaBerge percebeu que as informações responsáveis por nosso equilíbrio e movimento estão claramente ligadas às informações visuais. A experiência sensorial de girar produzirá uma imagem estável do mundo ao seu redor e tornará mais difícil para sua mente se comunicar com seu corpo físico em sono profundo – o que poderia acordá-lo.



Eu me encontrava na casa dos meus pais. O pensamento de que eu devia estar sonhando cruzou a minha mente. Então fiz um teste, tentando voar através da porta de vidro. Eu consegui e instantaneamente fiquei lúcido. Meio instável, logo concentrei minha atenção na porta. Atravessei-a com a perna e senti o frio que isso produziu. Era como colocá-la em uma corredeira de gelo. A sensação me intrigou e andei ao redor, experimentando as outras sensações no sonho. — SAM O. T.

Continue envolvido no sonho

Você está em um sonho. Não fique aí parado! Comece a sua aventura! O sonhador passivo logo vai esquecer que está em um sonho. Não fique neurótico com isso, apenas encontre um jeito tátil de interagir com o ambiente. LaBerge tem muita experiência com esse problema irritante e nos aconselha a fazer um esforço para que nosso sistema perceptivo não desloque seu foco do mundo dos sonhos para o mundo desperto. Já que você vai tê-las sempre à sua disposição, tente se concentrar em suas mãos. Concentre-se em alguma coisa e permaneça ativo – isso sempre ajuda a estabilizar o sonho.

Encontre um equilíbrio

Apesar de ser importante se manter envolvido com seu sonho, não se distraia demais com a mesma coisa por muito tempo. Isso pode levá-lo a esquecer que está em um sonho. Sua meta é encontrar o equilíbrio entre interagir com seu sonho e permanecer ao mesmo tempo consciente de que está sonhando. A Bíblia nos apoia: “Esteja no mundo, mas não seja dele.” Quando se trata do enredo do sonho, tente ficar com um pé dentro e o outro fora – um equilíbrio de consciência.

Toque alguma coisa

Não pense bobagens, não estamos falando de sonhos com sexo (ainda). Envolver algum dos cinco sentidos, especialmente o tato, o ajudará a estabilizar o mundo dos sonhos. Toque cada um de seus dedos com o polegar e se concentre, sentindo seu corpo do sonho. Toque uma parede, uma planta ou o chão. Esfregue as mãos. Segure alguma coisa e sinta seu peso. Concentre-se também em outros sentidos, como a audição e o paladar. A ideia principal é estimular seu foco.

Quanto mais concentrado estiver, melhor (em alguma sensação, no mundo dos sonhos ou no seu corpo de sonho). Não importa quanto o oceano bata em seu casco, você vai ficar firme com sua âncora.

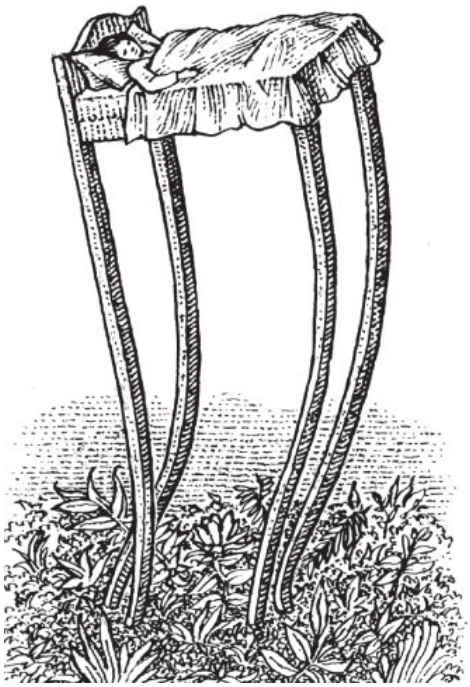
Assuma o controle do sonho

Se você estiver em pleno voo, pode ser difícil esfregar as mãos ou tocar em alguma coisa – especialmente se seu método de voo for igual ao do Super-Homem. Esta é uma abordagem que você pode usar em qualquer lugar e em qualquer momento. Basta assumir o controle do sonho verbalmente, dizendo alto alguma coisa que o ajude a manter o foco. Falar de verdade (ou gritar) "Estabilize!" "Clareza!" ou "Aumente a lucidez" servirá como um lembrete tanto a seu consciente quanto ao subconsciente de que sua intenção é se manter concentrado. Não seja tímido e use a técnica com regularidade durante o sonho. Sempre que sentir que o sonho está começando a esmaecer, use algum comando para que ele se estabilize. Os resultados costumam ser imediatos.

Eu estava em um barco lotado de gente. Fiquei lúcido e disse a um casal: "Estamos em um sonho neste instante." A mulher não entendeu o que eu queria dizer. Eu disse: "Eu tenho que ir, mas antes vou lhe mostrar que você também está sonhando. O que eu tenho que fazer para lhe provar isso? Se eu saísse voando agora, você acreditaria que estamos em um sonho? "Sim", respondeu ela. O sonho começou a esmaecer visualmente e eu girei ao redor do meu próprio eixo e depois repeti duas vezes a mim mesmo: "Estabilize." Tudo ficou mais estável e o sonho assumiu de novo sua riqueza. Voei e pairei sobre o barco. Lembro que a mulher ficou muito surpresa. Também me lembro de ter voado até o deque superior e de fazer contato visual com outra mulher. Fiz uma cara do tipo: "É, eu estou voando…", como se isso fosse muito bacana. Ela não se impressionou e revirou os olhos. — NICOLAS L.

Medite

Quer pirar de verdade? Esta técnica final permite que o sonhador eleve sua consciência a um nível muito mais alto. Esta abordagem não é aconselhável para principiantes, mas não há mal em tentar. Se a lucidez é um espectro, a técnica o levará para mais além. Ela consiste em o sonhador sentar-se e meditar no sonho. Isso mesmo. A prática da meditação funciona do mesmo jeito no mundo dos sonhos e no mundo desperto. Sente-se e se concentre na sua respiração e nos sons ao seu redor. Lembre-se continuamente de que está sonhando. Percebeu alguns sons ou sensações? Há uma brisa soprando em seu sonho? Você ouve passarinhos, crianças, trânsito? Sente como o chão é sólido e ao mesmo tempo entende que não é “real”? Desenvolva a consciência de que você está em seu subconsciente e que o que quer que aconteça lá é na verdade um reflexo de você.



VOLTANDO AO SONHO

Sabe como os videogames deixam você “continuar” quando perde? Se acordar acidentalmente de um sonho lúcido, não se preocupe, nem tudo está perdido. Continue deitado e não mova nem abra os olhos. Concentre-se de

volta no sonho, especialmente no local e no ambiente em que estava. Lembre-se dos detalhes ao mergulhar de volta, dizendo a si mesmo, “estou sonhando… estou sonhando”. É provável que você se encontre de novo no sonho lúcido, como se nunca tivesse saído dele. Três… dois… um…

Níveis de lucidez

No mundo dos sonhos há vários níveis de lucidez. Você pode perceber que está sonhando, mas que de alguma forma nem tudo está sob controle. Pode ter uma vaga consciência de estar sonhando, mas não ser capaz de dirigir suas ações no sonho. Ou pode ter um alto nível de consciência – você é o criador de tudo a seu redor e está em unidade com tudo. Os níveis de lucidez ficam em um espectro. Eis uma referência básica:

NÍVEL UM. Nenhuma consciência. Você sonhou, mas não se lembra de ter sonhado. Em outras palavras: estava sonhando inconscientemente.

NÍVEL DOIS. Uma ligeira consciência de que você está sonhando e pode agir e tomar decisões. A lembrança do sonho vem com mais facilidade.

NÍVEL TRÊS. Você sabe que está sonhando mas vê as coisas no mundo dos sonhos como se estivessem separadas de você. Há certa dificuldade em influenciar seu ambiente de sonho.

NÍVEL QUATRO. Você sabe que está sonhando e que tudo o que está “lá fora” na verdade está “aqui dentro” – não existe separação. Você é capaz de dominar os elementos e a criação do sonho.

NÍVEL CINCO. O estágio final. Ou não? Este nível é conhecido apenas pelos mestres na arte dos sonhos lúcidos. E vai além das interações normais com o mundo dos sonhos. As projeções do mundo dos sonhos se dissolvem e você

alcança um nível de pura consciência.

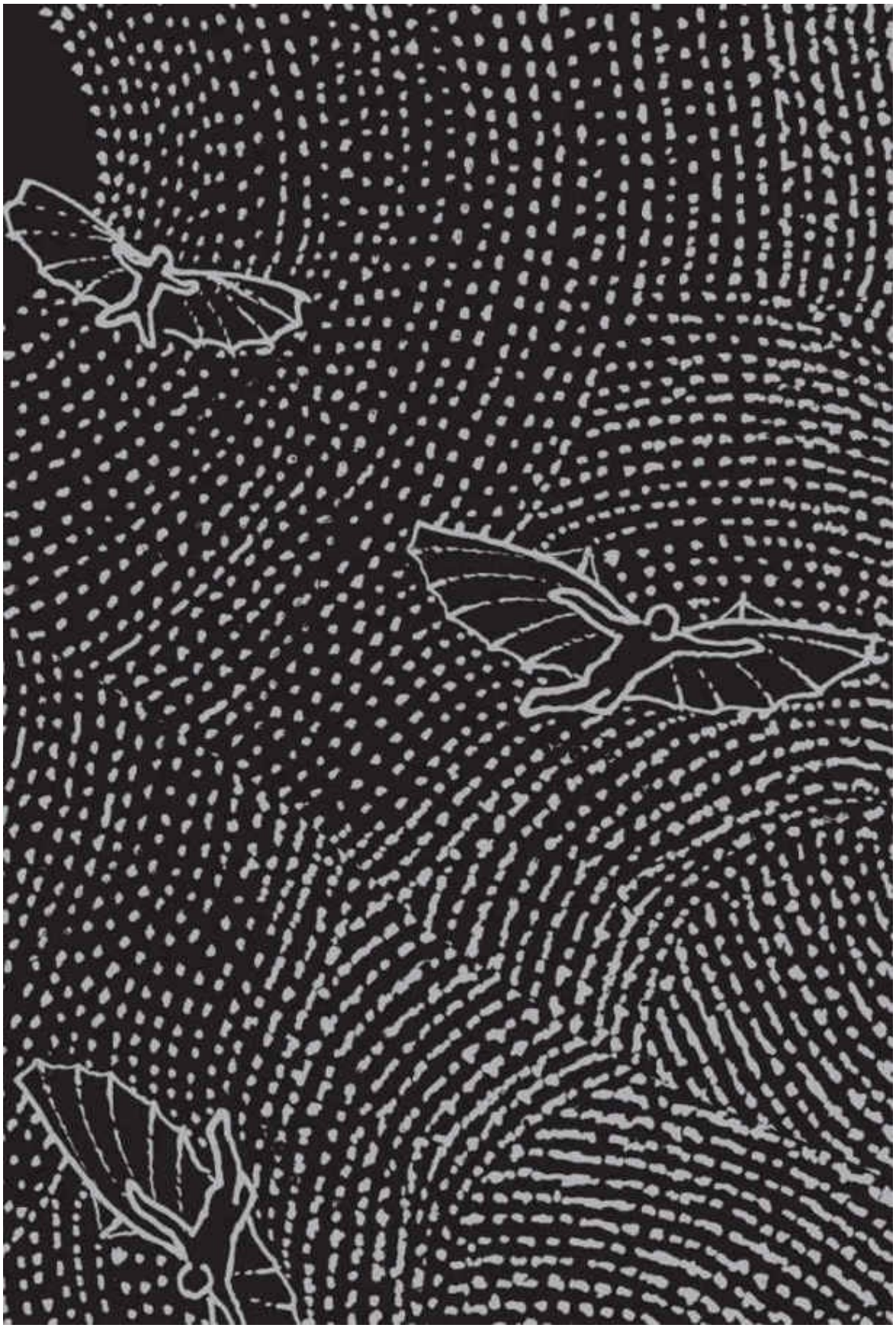
Agora que você já está ancorado

O mar pode estar bravo lá fora. Não importa qual seja seu nível de habilidade, sempre é útil saber como estabilizar os sonhos lúcidos. Pratique utilizando algumas dessas técnicas ou em combinações com outras. Quando aprender a prolongar sua consciência no sonho, você vai ficar mais íntimo do mundo onírico, sabendo bem como ele é e como se comporta. Com o passar do tempo, você poderá andar por lá, falar com personagens do seu sonho e deliberadamente fazer perguntas. Suas habilidades vão aumentar e sua lucidez vai durar cada vez mais.



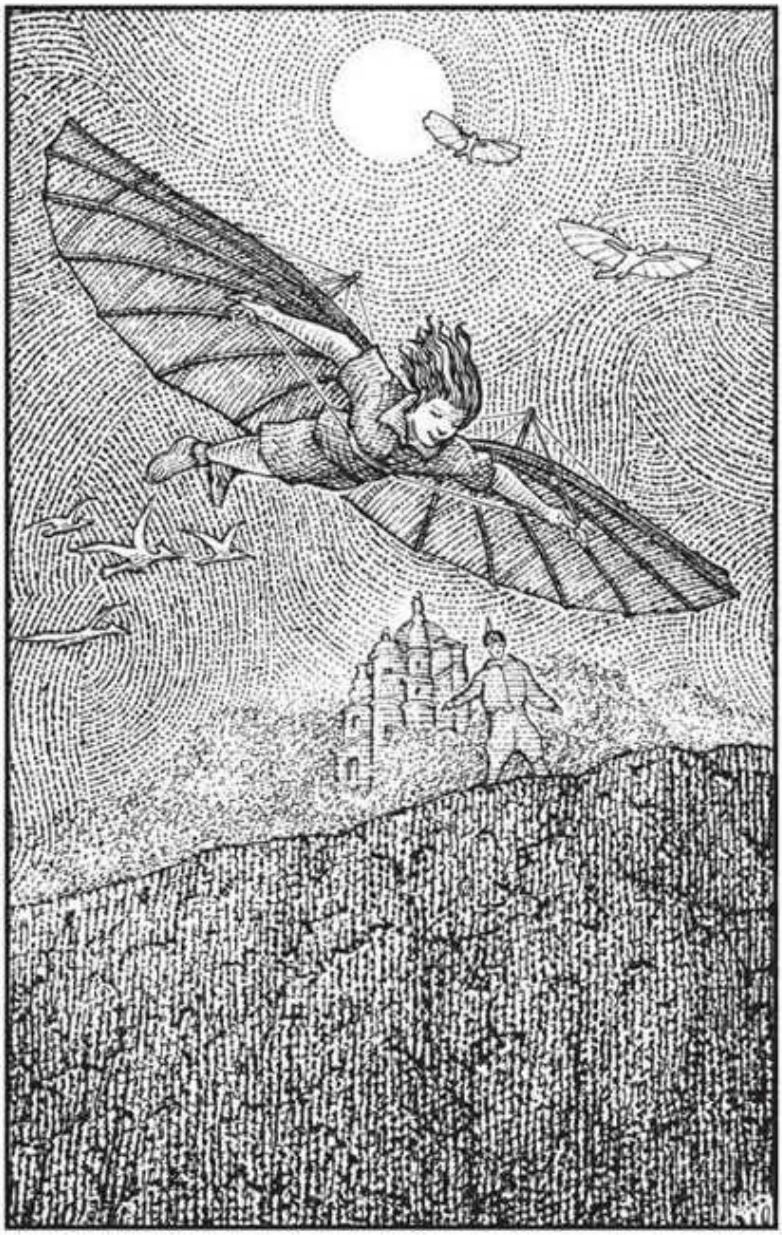
Resumo

- **Permanecer lúcido depois de alcançar a consciência no sonho exige um equilíbrio delicado de atenção.**
- **Para prolongar sua lucidez, tente se ancorar no sonho aplicando técnicas que vão aguçar seu foco e constantemente farão com que você se lembre de que está sonhando.**
- **Essas técnicas vão ajudá-lo a criar um ambiente de sonho estável, uma paisagem sólida que você pode explorar como se fosse o mundo físico.**



PARTE QUATRO

Explorando *um* Mundo Novo



Você atravessou a floresta. Se ainda não alcançou a consciência em seus sonhos, está bem perto disso. Lúcida ou não, a aventura está longe de acabar. Na verdade, está apenas começando. Essa jornada é como um mito clássico ou uma novela de cavalaria: vai deixá-lo frente a frente com você mesmo, conduzindo-o a um entendimento de quem você realmente é e do que é possível. Esse caminho segue em paralelo com o do mundo desperto.

Os capítulos a seguir vão apresentar algumas informações essenciais sobre o mundo dos sonhos – onde as coisas funcionam de um jeito um pouco diferente do que você está acostumado. Você vai descobrir que tem capacidade de voar, atravessar objetos sólidos, transcender tempo e espaço, fazer pessoas aparecerem do nada e construir edifícios e até mesmo cidades. Mas, para isso, é necessário aprender a falar a linguagem dos sonhos, a se comportar dentro deles e a influenciar seu entorno, criando com os olhos da mente.

Daqui em diante, ter sonhos lúcidos vai ficar muito mais fácil. Quanto mais tempo você passar no mundo dos sonhos, mais as suas habilidades vão se desenvolver. As dicas desta seção serão essenciais para treinar essas habilidades.

Meios de transporte

Uma vez que tenha voado, você sempre vai andar pela Terra com os olhos voltados para cima, porque lá esteve e para lá sempre ansiará por retornar.

– Leonardo da Vinci, ERUDITO, GÊNIO
E SUJEITO IMPERTINENTE DA RENASCENÇA

Quilômetros adiante, montanhas assomam como corcovas de camelos sob nuvens brancas. Você se eleva ao nível das nuvens e o ar passa rápido pelo seu corpo enquanto as montanhas se aproximam.

A aventura é a jornada; é ir do ponto A ao B e descobrir o que você aprendeu pelo caminho. Frequentemente, o ponto de destino não é tão importante quanto a viagem para chegar até ele. Ao desbravar o mundo dos sonhos, você vai começar a se familiarizar com as maneiras de se viajar e o funcionamento do movimento em seus sonhos. O transporte é uma das mais úteis e práticas habilidades, além de ser crucial para qualquer sonhador lúcido que quiser explorar sua paisagem interior.

Mover-se no mundo dos sonhos é um pouco diferente. Para chegar a algum lugar no mundo desperto, você está acostumado a certos meios de transporte: ônibus, carro, bicicleta, caminhar, etc. Você tem que deslocar seu corpo, e todo deslocamento exige certa quantidade de tempo.

Todos os dias você gasta 45 minutos indo para o trabalho. A viagem relaxante para as Bahamas faz você passar horas em um avião, encurralado no assento com um bebê chorando ao seu lado.

Mas esse não é o caso no mundo dos sonhos. As leis de espaço e tempo não se aplicam ao sonhador lúcido. Ir do ponto A ao B é apenas uma questão de

intenção e foco, e você pode ir de um lugar a outro instantaneamente. E a partir do momento em que dominar esse recurso, você terá total liberdade para explorar, viajar para locais remotos e mesmo para outras épocas.

Neste capítulo você vai aprender algumas das formas mais fáceis de viajar – entre elas a favorita de todas: voar. Vai aprender também a usar portas e espelhos para chegar a novos lugares e a eliminar o movimento, com o teletransporte. Como sonhador consciente, você não vai mais ficar confinado ao sonho que está sonhando e vai poder usar essas técnicas para explorar qualquer lugar de sua escolha.

Quer ir ao Egito ver as pirâmides? Quer visitar seus amigos do outro lado do país? Talvez dar um pulinho no espaço sideral. Sem problemas. Não precisa de bagagem nem de bronzeador: você precisa apenas de uma intenção forte. Economize o dinheiro da gasolina e suas milhas porque essa viagem é totalmente gratuita.

Princípios do transporte

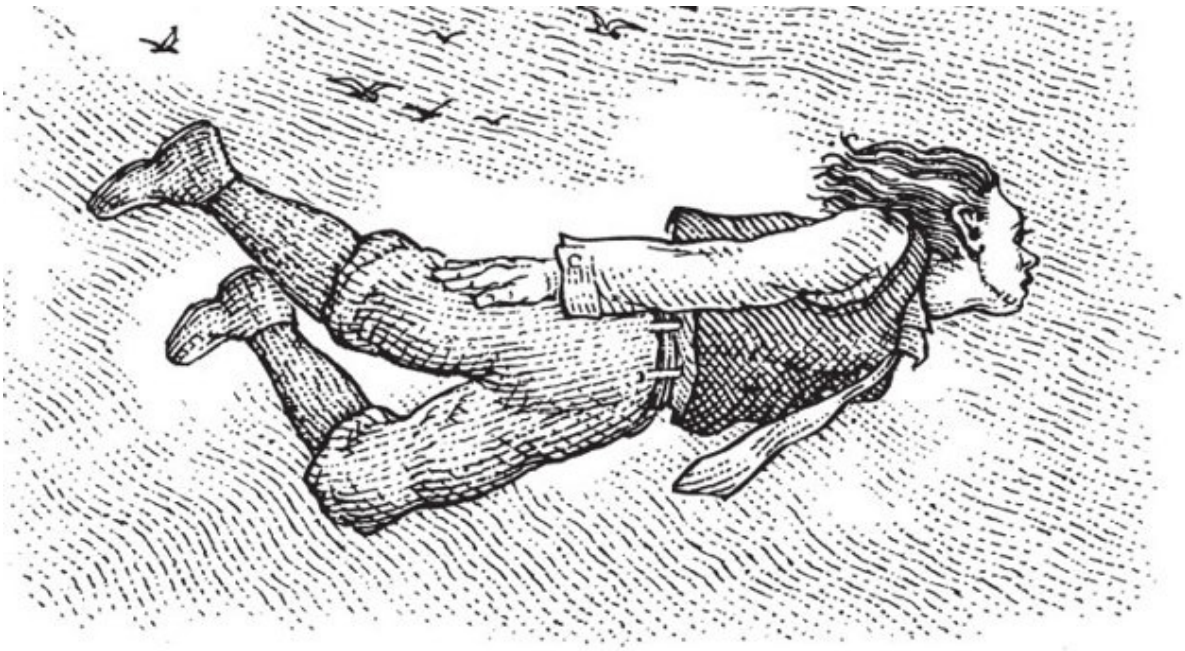
1. Sem gravidade. Isto não significa que os objetos fiquem flutuando, como no espaço, mas a gravidade no mundo dos sonhos não é tão rígida e pode ser quebrada e distorcida à vontade. Voar alto nos céus como o Super-Homem, saltar centenas de metros no ar ou fazer piruetas por sobre nuvens à luz da Lua logo se tornará lugar-comum.

Começo com uma corrida moderada. Depois de uns vinte passos, levanto as pernas e flutuo apenas a alguns centímetros do chão. Encurvo as costas e miro a cabeça para as nuvens acima, que parecem travesseiros. Lentamente começo a subir, ganhando altitude a cada momento. Depois de cerca de cinquenta metros, começo a pairar com facilidade sobre as árvores. Digo a mim mesmo que estou no momento presente. O sol brilha com intensidade. Posso sentir seu calor e ele

> **emite raios graciosos sobre as folhas, minhas mãos e tudo à minha vista. Permaneço em uma altitude baixa para poder flanar alegremente sobre a copa das árvores. Passo os dedos pelas folhas. Logo Tom se junta a mim. Vamos em direção às nuvens, que já começaram a se transformar em travesseiros gigantes. — JARED Z.**

2. Sem espaço nem tempo. No mundo dos sonhos, tudo existe em um grande e eterno agora. Esta ideia pode parecer um tanto maluca para nós, pensadores racionais, que enxergam o tempo apenas como algo que se move sempre para a frente. Mas o tempo do sonho pode ser distorcido ou revertido. Viaje grandes distâncias num piscar de olhos – não há nada impedindo. Você logo vai descobrir como esse lugar pode ser vasto e infinito.

3. Movimento através da vontade. Já que você não está mais no espaço físico, mas no espaço “mental”, o movimento (colocar um pé na frente do outro, também conhecido como andar) não é necessário para a viagem. Como acabamos de descobrir, o espaço não é um fator determinante, portanto mover-se ou viajar exige apenas uma coisa: pensamento focado ou intenção. Se você quer ir a algum lugar específico, tudo de que precisa é sua força de vontade – e a cena irá mudar instantaneamente.



Lúcido no céu de diamantes

Não é de surpreender que voar seja o principal meio de transporte dos sonhadores. A maioria das pessoas relata que o voo é o que há de mais prazeroso quando se aprende a praticar sonhos lúcidos. A sensação do vento batendo no rosto, a liberdade e a alegria de se mover em qualquer direção, livre de qualquer limitação, é uma experiência viciante. Embora voar seja uma das formas mais fáceis de viajar quando se sonha, trata-se de uma habilidade cujo domínio exige confiança e prática. Você não precisa ser um anjo para merecer suas “asas”, mas desenvolver a capacidade de voar com controle exige tentativa e erro e um pouco de prática.

Quando comecei a ter sonhos lúcidos, fiquei surpreso ao descobrir que precisava aprender a voar. Como andar pela primeira vez, voar tinha dificuldades e nuances que tornavam aquilo uma experiência única. Eu me lembro de ter muita dificuldade, por exemplo, para parar ou fazer guinadas bruscas porque voava rápido demais. Também tinha

que correr um pouco e saltar para o voo. Era difícil decolar sem impulso. Também acordei muitas vezes, porque bater em algo ou voar muito rápido me faziam despertar de supetão. — THOMAS P.

Pense no que vem a seguir como um manual de voo do Onironauta Aéreo. Ele vai lhe ensinar o necessário para viajar pelo ar nos sonhos. Ao desenvolver mais controle, você vai ganhar novas habilidades e capacidade de manobra, vai se descobrir voando a velocidades incríveis ou alturas inalcançáveis, realizando acrobacias aéreas que vão matar de inveja qualquer super-herói.

Decolando

Ao alcançar a lucidez, pare por um segundo e use algumas técnicas de estabilização antes de sair voando. É importante começar seu voo modestamente. Vá devagar. Comece saltando e flutuando. Sinta como é não ter peso. Como você logo vai descobrir, a gravidade só existe se você quiser. No começo, vai parecer que a gravidade e outras leis físicas estão presentes, mas, ao se concentrar em se deixar levar em direção ao céu, você verá os dedos dos pés suavemente deixando o solo. É fácil e é tudo de que você precisa.

Se ainda necessitar de ajuda para isso, use alguma das visualizações a seguir. Imagens de asas ou coisas do gênero podem ajudar sua mente racional a aceitar a realidade “impossível” de voar. Essas visualizações são desnecessárias, naturalmente, mas servem como apoio àqueles que estão voando pela primeira vez.

Lembre-se: o que importa são seus pensamentos e expectativas. Acredite que pode voar e voará, tenha medo de cair e cairá. Como Peter Pan e Wendy, pense em coisas felizes. Cada sonhador voa com seus próprios métodos, mas experimente alguns exemplos e veja o que funciona melhor para você.

O SUPER-HOMEM. Punhos para a frente, igualzinho ao Homem de Aço.

O NADADOR. Nade pelo ar usando a braçada mais confortável.

A CORUJA. Bata as asas como um pássaro.

FANTASIA/FICÇÃO CIENTÍFICA. Use um mecanismo, como um pequeno motor a jato ou um tapete mágico, por exemplo.

O PULO. Pule, progressivamente, cada vez mais alto. Repita a você mesmo que não tem peso. No último pulo, incline-se para a frente e salte para o voo.

A FADA. Tome a forma de um pássaro ou adote asas de borboleta.

Velocidade

Você salta para o voo e começa a ganhar altitude. O chão lá embaixo começa a ficar pequeno e seu corpo se move mais rápido, guinando em direção ao horizonte.

Agora que você está nas alturas, há a questão do controle. O voo pode facilmente se tornar instável e desequilibrado. Se estiver indo depressa demais, fazer uma virada brusca pode ser uma manobra difícil. Controlar a velocidade e desenvolver a habilidade de fazer curvas são passos importantes de seu plano de voo. Quando começar, mantenha uma velocidade suave, para se acostumar com a sensação e o peso do corpo no sonho. Aventure-se baixo no ar. Volte para o chão e repita. Pense em desacelerar, e você vai desacelerar. Pense em ir mais rápido, e você irá mais rápido. Se você controlar seus pensamentos, o céu é o limite – bom, pensando bem, o céu também não tem limites.

Agilidade

Como você é um voador novato, tente evitar curvas – um voo em linha reta vai exigir menos controle e será muito mais estável. Um padrão errático de voo costuma acordar o sonhador. Quando estiver confiante, virar pode ser fácil,

desde que seja gradual. Inclinar-se na direção desejada fará seu corpo acompanhar a virada. É como andar de bicicleta: se quiser virar à esquerda, apenas se incline para a esquerda. Fácil assim.

Opa. Há um prédio à frente e você vai dar de cara com ele! Se precisar fazer curvas bruscas ou se estiver indo muito ligeiro, é sempre mais fácil comandar com a cabeça. Para virar rapidamente, fique calmo e então vire a cabeça e concentre seu movimento na nova direção. Seu corpo acompanhará. Também é importante ficar ativo e envolvido enquanto estiver lúcido. Se sua cabeça estiver nas nuvens, você pode se deixar levar pelo voo e perder completamente a lucidez. Durante o voo continue fazendo checagens da realidade e mantenha-se alerta, lembrando sempre: “Isto é um sonho! Isto é um sonho.”

Aterrissando

Você está voando a mais de trinta metros do chão e é incrível. Lá de cima, você avista algo familiar: sua antiga casa. Quando diminui a altitude, percebe que sua velocidade não está diminuindo. Você tenta desviar, mas é tarde demais. Bum! Como um personagem do Pernalonga, você tromba direto com a casa e pequenos pássaros azuis começam a voar em volta da sua cabeça.

Felizmente, você não pode se machucar nos sonhos, mas o choque definitivamente pode acordá-lo. Desculpe dizer, mas não dá para voar no mundo desperto – mesmo que sua cama tenha o formato de uma nave espacial. Voar não é apenas uma forma de entretenimento, mas um meio de se chegar a um lugar específico. Por isso, ficar no ar é divertido, mas é bom saber como aterrissar para que você continue a sua aventura sem ser arrebatado pela alegria viciante de voar.

Como aterrissar

1. Pense em um lugar aonde queira ir. Saber o próximo destino assegura que você esteja ativamente envolvido com o sonho. O risco de ele esmaecer é menor.

Eu olho para as estrelas e decolo. Claro que eu poderia ter me teletransportado, mas não era muito seguro para isso naquela época. As estrelas e as galáxias passam por mim em grande velocidade até eu decidir que cheguei. Vejo um planeta se aproximar e aterrisso nele, vendo-me cercado por neve e luzes. — MARK R. W.

2. Desça lentamente, no ângulo que um avião desceria.

3. Incline-se para trás, como se puxasse as rédeas de um cavalo. Puxe seu peso para trás e tente flutuar em uma velocidade boa para aterrissar.

4. Atinja o chão o mais suavemente possível, movendo os pés como se estivesse caminhando.

5. Vá explorar! Você não chegou até aqui para nada.

Voar não precisa se limitar à Terra. Nos sonhos, o espaço exterior tem bastante oxigênio e a temperatura é agradável. Faça uma excursão pelo sistema solar, dê piruetas ao redor da Lua, aventure-se na escuridão do espaço. Quem sabe o que você pode encontrar por lá?

Outros métodos de viagem

Voar pode ser a forma mais divertida de viajar em um sonho, mas às vezes não é a mais eficiente. Sonhos lúcidos não duram para sempre, por isso você pode estar pensando em economizar um pouco de tempo para chegar ao destino antes que o despertador toque. Já que o mundo dos sonhos é maleável, é possível manipular o espaço para apressar suas viagens. Quer ir a um lugar específico? Deixe de lado o voo convencional e escolha uma das formas de viagem instantânea a seguir.

Estou na Times Square com um garoto. Eu o ensino a voar quando percebo que estou sonhando. Digo a ele para olhar bem dentro dos meus olhos. Os olhos dele são estranhos — como se as pupilas fossem disformes. Tento me conectar a ele. “Isto é um sonho”, digo, e voo até o topo de um outdoor. O garoto me imita e voa para o mesmo lugar. — GARY P.

Portais

Qualquer coisa pode se transformar em um portal nos sonhos. Portas, cavernas, paredes, espelhos – um amigo nosso chegou a imaginar um tubo gigante que levava a novos lugares (como nos jogos do Mario). Esses objetos são apenas elementos visuais que convencem a sua mente racional de que a viagem instantânea é possível. Escolha um portal que ache que vai funcionar.

Antes de atravessá-lo, estabeleça a intenção de seu ponto de destino. Fale em voz alta dentro do sonho: “Leve-me até a Lua.” Estabeleça uma forte intenção para conectar seu local desejado a uma emoção: “Eu vou até a Lua para enxergar a Terra a distância.”

Quer rolar os dados? Recomendamos esta opção: deixe a sabedoria do sonho guiá-lo para seu próximo destino. Quando atravessar o portal, diga: “Leve-me aonde eu preciso ir.” E atravesse. Não há como descrever onde você vai parar.

Teletransporte

Pense, e você vai estar lá. O teletransporte é como a técnica do portal, mas sem o portal. Afinal de contas, portais são apenas um recurso visual: tudo de que você precisa para chegar a algum lugar é uma intenção forte.

Lembra-se do marquês de Saint-Denys, o pioneiro sonhador lúcido do século XIX? Ele tinha um truque para chegar a um novo lugar. Simplesmente

colocava as mãos diante dos olhos até ficar tudo preto. Depois ele se concentrava no outro lugar e apenas destapava os olhos. Por vezes nem precisava retirar as mãos: a nova cena aparecia saindo da escuridão.

Eis três dicas para o teletransporte:

1. Foco e intenção. Você deve ter a capacidade de estabelecer intenções fortes para que o teletransporte funcione. Já que não tem auxílios visuais, sua mente deve estar 100% focada em seu ponto de destino. Por essa razão, o teletransporte é um modo divertido de aperfeiçoar a habilidade de estabelecer intenções.

2. Feche os olhos. Mesmo sem um portal para atravessar, você ainda pode usar um pequeno truque. Tente fechar os olhos – ou cobri-los como Saint-Denys – dizendo: "Quando abrir os olhos, vou estar de pé no topo do Empire State Building.

Tento criar um portal. Uso o indicador direito para traçar um círculo na parede-espelho. Não sei exatamente o que me fez escolher este ponto de destino, mas em meu pensamento escolho o "paraíso". Quando termino de desenhar o círculo, a área dentro dele não se transforma em um portal. Em vez disso, ela gira para dentro, como uma porta giratória. Eu atravesso a passagem. — AMY B.

3. Gire. O ato de girar em sonho tem muitos benefícios. Encontre um local estável e comece a girar com os olhos abertos. Pense em como são seus pontos de destino. Observe cores e formas começando a se misturar. Quando você desacelerar, o novo local terá se formado. Acompanhada de uma intenção forte, essa é uma das melhores maneiras de mudar o cenário do seu sonho.

Atravessando paredes

Agora que você se encontra na paisagem da própria mente, está na hora de explorar um pouco. Teste o ambiente e toque as coisas, sinta seu peso e textura vívidos. Quando se trata de sonhos lúcidos, uma das experiências mais simples – e ainda assim mais interessantes – é atravessar objetos sólidos. No mundo dos sonhos, os obstáculos apenas parecem estar no seu caminho. Uma janela, um muro de tijolos, uma rocha – essas coisas são ilusões completas, projeções da sua mente. Elas não são físicas. Os objetos podem parecer sólidos quando você os toca, mas apenas porque você espera que eles sejam desse jeito. Pense que um objeto é como ar, e o atravessará sem esforço.

Neste sonho lúcido, eu só pratiquei atravessar coisas: vidro, madeira e parede de ladrilhos. Eu estava curioso para saber qual seria a sensação de entrar em contato com cada um desses materiais. Criei em meu sonho papel e caneta e escrevi minhas observações. O vidro parecia gelo. Atravessei-o e fiquei nele, com o braço penetrando a porta de vidro à minha frente. Era realmente frio. A madeira parecia areia, era granulosa. Depois atravessei a parede de ladrilho e pareceu giz. Fiquei surpreso com as sensações provocadas por aqueles "objetos" quando os atravessava. Escrevi sobre aquilo em meus sonhos, mas infelizmente não pude trazer os registros comigo. — THOMAS P.

Viagem no tempo

No parquinho de seu subconsciente, você pode atravessar as areias do tempo como se estivesse caminhando para o trabalho. Sem os constrangimentos do continuum espaço-tempo, o sonhador pode viajar para qualquer época ou paisagem futurista que desejar. Pode-se ter contato com pessoas e locais. Da mesma forma que é possível manipular o espaço, você pode manipular o tempo.

O mundo dos sonhos é vasto e infinito, e tudo está disponível para você nesse imenso agora.



1. Incubação. Durante sua técnica de acordar e voltar para a cama, decida-se sobre um tempo e local específicos. Vamos dizer que você seja um grande fã da Segunda Guerra Mundial e queira ir para 1945. Passe os vinte minutos antes de voltar para a cama olhando imagens dessa época, como a famosa foto do casal se beijando na Times Square no dia da vitória. Encontre também vídeos e músicas do período. Isso tudo ajuda a fortalecer suas intenções.

2. Construa sua própria máquina do tempo. Se você atingir a lucidez e não estiver no período de tempo de sua escolha, vai precisar viajar até lá. Como sua mente é formatada com “causa e efeito”, é útil usar uma máquina do tempo ou um portal para chegar à época desejada. Sua máquina do tempo pode ser qualquer coisa, de uma porta a um DeLorean DMC-12. O importante é que seja algo com que você se identifique, algo que você acredite que vai funcionar. Robert Moss, em seu livro *Dreamgates* (Portais dos sonhos), sugere algo mais orgânico. Visualize um rio, diz ele, o “rio do tempo”. Navegar por suas águas irá

levá-lo a uma cena de outra era.

3. Reafirme sua intenção. Antes de atravessar o portal, entrar no rio ou dar partida em sua máquina, diga sua intenção em voz alta: “Quando abrir esta porta, estarei em 1945.”



Resumo

- **Andar pelo mundo dos sonhos vai enriquecer a sua aventura. Os meios de transporte, além de levá-lo aos lugares, também são uma experiência por si só.**
- **Para ajudar o movimento no sonho, crie um modo de convencer sua mente de que é possível fazer o impossível. Nade pelo ar, crie uma porta mágica, construa uma máquina do tempo, etc.**
- **Enquanto estiver voando ou se movimentando no sonho, você só precisa se concentrar e estabelecer uma forte intenção. Nada mais é necessário.**
- **Tempo, espaço e objetos físicos são apenas ilusões no mundo onírico. Embora o ambiente ao seu redor pareça real, essa “realidade” pode ser facilmente distorcida.**

Criação

A questão da vida não é encontrar a si mesmo. A questão da vida é criar a si mesmo.

– George Bernard Shaw, CRÍTICO LITERÁRIO IRLANDÊS,
DRAMATURGO E CAVALHEIRO IRRITÁVEL

Em 1888, havia muitos pontos desconhecidos no mapa do Velho Oeste americano. No dia 18 de dezembro, dois caubóis atravessavam o território indígena do sudoeste do Colorado à procura de gado extraviado. Pararam sua busca no momento em que encontraram outra coisa: uma antiga cidade de argila construída em um enorme despenhadeiro, abandonada havia quase mil anos por seus habitantes. Nos meses que se seguiram, com a ajuda de arqueólogos suecos, os caubóis exploraram e escavaram a cidade. Catalogaram esse imenso feito de criação, o maior despenhadeiro da América do Norte, agora chamado Mesa Verde. Ainda estava tomado dos objetos e da arte de uma antiga civilização *pueblo*.

A criação é a essência do espírito humano. Ao longo do tempo, cada indivíduo e sociedade tiveram uma necessidade avassaladora de criar. Seja você artista, padeiro, pedreiro ou qualquer outro cara comum, todo mundo cria alguma coisa. Mesmo que não esteja desenhando com tinta guache como fazia quando tinha 6 anos, você moldou sua própria vida, não é?

Somos diferentes de outros animais porque temos a capacidade de criar e forjar novas ideias por meio da nossa vontade e da nossa imaginação. Esse poder nos permitiu dar forma ao nosso mundo e também influenciou nossa experiência individual. Os pensamentos e as crenças que temos, além das atitudes que tomamos, moldam tudo o que nos cerca. Você vai descobrir que isso funciona da

mesma forma no mundo dos sonhos.

Princípios da criação

Em um sonho lúcido, você pode criar qualquer coisa. Nada está além dos limites – nenhum objeto, criatura ou coisa está fora do alcance. Sua criação pode ser grande como uma montanha ou complexa como um organismo vivo. O que você faria se pudesse criar o impossível? Este capítulo vai se concentrar em quatro técnicas: os fundamentos da criação, a invocação de amigos e familiares, a arte do sonho e o pensamento grande.

Mas, antes de discutirmos as técnicas passo a passo, há uma questão importante a se observar: como criar em nossos sonhos? Quando você se encontra totalmente consciente de si, alguns princípios devem ser considerados. Primeiro, o mundo dos sonhos pode parecer o mundo físico, mas com diferenças cruciais. Regras, leis e costumes funcionam de maneira um tanto diferente.

1. Pensamentos e emoções criam a sua realidade. Seus pensamentos têm um efeito muito poderoso no mundo dos sonhos. Qualquer coisa que você pense influencia diretamente o ambiente ao redor. Se você estiver calmo, pode se encontrar perto de um lago plácido. Ansiedade ou medo nos sonhos pode resultar em pesadelos. Portanto, intenção e pensamento focado são o segredo. Ao focar seus pensamentos em um local, objeto, pessoa ou resultado específico, você instantaneamente criará essas circunstâncias em torno de si. Nossos pensamentos subconscientes criam todos os edifícios, os objetos de cena e os acontecimentos do sonho.

PENSO, LOGO SOU CAÓTICO

Humanos têm de quarenta a cinquenta mil pensamentos por dia. Se os pensamentos criam nossos sonhos, não é nenhuma surpresa que nossos

sonhos possam às vezes ser desorganizados e erráticos, especialmente se estamos inconscientes dentro deles. Uma boa intenção é o suficiente para organizar essa bagunça como uma camareira competente.

---

2. O efeito da expectativa. O mundo dos sonhos espelha suas próprias crenças e expectativas. Se você acredita que não pode voar, não será capaz de voar. Se você espera encontrar uma linda dama na sala ao lado, são grandes as chances de isso acontecer. Ao assumir o controle de suas expectativas, você influencia diretamente o ambiente e pode criar no sonho. No entanto, apesar de este nem sempre ser o caso, às vezes suas crenças ou expectativas subjacentes vão emergir e afetar o mundo dos sonhos. Mesmo que tenha alcançado a lucidez, você ainda pode sentir dificuldade de lutar contra pesadelos e enfrentar obstáculos: os filhotes disfuncionais da sua mente subconsciente.

3. O homem no espelho. Vagando por seu sonho lúcido, você vai perceber quão intimamente conectado está com o ambiente do sonho. Embora as coisas pareçam externas (aquela mesa, uma cadeira, uma árvore, um pássaro, qualquer objeto), elas são na verdade um reflexo de seu próprio ser. Uma cadeira, por exemplo, parece sólida e real, mas ainda assim é uma criação da sua mente. Uma vez que assimile bem esse conceito, sua relação com o sonho mudará drasticamente. O ar parece vivo e cheio de possibilidades. Em vez de tentar mudar as coisas com a sua força de vontade, comece a mudar a si mesmo sem esforço (seus pensamentos, emoções e crenças) para transformar o mundo “exterior”. Em outras palavras: não mude o sonho, mude você mesmo.



Os fundamentos da criação

Vamos começar criando objetos simples. Já que nosso cérebro racional opera por meio de causa e efeito, usar ferramentas como portas, aposentos, poções ou equipamentos para voar é útil quando se trata de criar no mundo dos sonhos. Criar um objeto do nada pode parecer difícil de início. Então utilize estas dicas:

1. Molde. Tenha nos olhos da mente o objeto que quer criar. Digamos que seja uma bola de futebol. Concentre-se nessa imagem.

2. Com o que se parece? A imagem clara em sua mente ajuda, mas com frequência não é o bastante para conjurar algo do nada. Assegure-se de sentir a coisa: conecte alguma emoção e sensação ao objeto. Como é a bola de futebol? Sinta sua textura, seu peso. Imagine-a nas mãos e use os sentidos. Você jogava

futebol quando era criança? Lembra a primeira vez que fez um gol? A combinação de pensamentos e sentimentos é uma força criativa imbatível.

3. Encontre. É complicado demais tirar essas coisas do nada? Talvez o lado esquerdo do seu cérebro esteja se intrometendo, duvidando que isso seja "possível". Tente enganar sua mente procurando em outro lugar. Descubra uma porta para outro aposento e diga: "Quando eu abrir esta porta ou entrar nesta sala, uma barra de chocolate gigante vai estar lá dentro" ou "Há um cavalo gigantesco de quatro cabeças no quintal esperando por mim". Se não houver portas ou aposentos por perto, feche os olhos e deseje que o objeto esteja lá quando você tornar a abri-los. Lembre-se de permanecer com a imagem em sua mente e de criar a expectativa do que você quer que esteja lá.

Encontrando os amigos

Em seus sonhos, você pode encontrar velhos amigos, revisitar relações do passado ou falar com parentes falecidos. É tão fácil quanto marcar um café no domingo à tarde. A experiência será real como se aquela pessoa estivesse mesmo na sua frente.

Esses personagens de sonhos são impostores – apenas projeções mentais desses indivíduos – ou pessoas reais? Seja como for, o encontro pode levar a uma profunda experiência de cura. A pessoa que teve o coração partido recentemente pode encontrar um fim para a história com um ex, viúvas podem encontrar a paz com seus falecidos maridos ou podemos receber recados de amigos que nos conhecem muito bem. Vamos dar uma olhada:

1. Molde. De novo, tenha nos olhos da mente a pessoa que você quer encontrar. Digamos que seja seu pai, que faleceu há alguns anos. Você pode trazer a imagem à mente? Olhar para uma foto durante a técnica de acordar e voltar para a cama pode ser muito útil.

2. Sinta sua presença. Conecte alguma emoção a essa pessoa. Isso é fácil. Feche

os olhos, imagine-a na sua frente e sinta sua presença. No caso de seu pai, como ele era? Como você o sente? Se ele atravessasse aquela porta, sua presença traria algo de especial para você? Todos nós temos algo de especial – então, sinta-o.

3. Encontre-os em um lugar familiar. Tente procurá-los onde geralmente estão, seja na sua antiga casa, na padaria que frequentava ou na fábrica onde ele trabalhava. Torne tudo mais fácil para o lado esquerdo do cérebro ao oferecer um palco familiar onde encenar sua peça. Use portas, outros aposentos, feche os olhos, qualquer coisa que leve sua mente a acreditar que essa pessoa está por perto.

Criando obras de arte

No mundo físico, a arte sempre existiu como uma forma de expressar o funcionamento íntimo do espírito humano. Seus únicos limites são a imaginação do criador e as leis físicas do mundo desperto.

Mas será que não podemos começar um projeto de arte em nossos sonhos? Além de desempenhar um papel como uma notável válvula de escape criativa, criar arte enquanto se sonha conscientemente tem alguns benefícios “práticos”: pode-se levar meses ou mesmo anos para se criar algo no mundo desperto – mas não no estado de sonho. Você pode construir uma obra enorme e complicada em meros instantes. Ao utilizar os sonhos lúcidos com essa finalidade, você também pode experimentar no campo da arte coisas que não seriam fisicamente possíveis. Por exemplo: se você é um arquiteto, não precisa esperar por aquele financiamento – comece agora mesmo a construir o edifício dos seus sonhos!

Rapidamente faço uma câmara na escarpa do precipício, com um furo escondido para a entrada de ar, muito pequeno para que uma pessoa consiga passar. Acrescento um buraco de “chaminé” no alto, para que o ar circule, e então me teletransporto lá para dentro. Ajusto a rocha

como se estivesse esmurrando um travesseiro. — CHRIS W.

1. Intenção. Acorde antes do último ciclo REM. Dê tapinhas nas bochechas. Um pouco de água fria talvez possa ajudar. Agora pense na obra de arte que quer criar. Depois de decidir sobre sua criação, vá dormir com a intenção de fazê-la.

2. As ferramentas certas para o trabalho. Como seu cérebro é teimoso e ainda está ligado ao mundo físico, talvez você possa utilizar as ferramentas apropriadas que está acostumado a usar durante a vigília. Quando estiver lúcido, procure materiais ou os crie. Se estiver pintando algo no espaço do sonho, use tinta e pincéis numa tela. Com o passar do tempo, vai descobrir que já não precisa dos tubos de tinta. A certa altura, os pincéis também se tornarão obsoletos e você vai poder pintar apenas com o poder da mente.

3. Pense fora da caixinha. Parte de ser um artista e um sonhador lúcido é a vontade de experimentar coisas novas. O mundo dos sonhos está nas pontas dos seus dedos, então por que pintar apenas em telas? Tente pintar um prédio. Tente pintar todo um planeta! Não tente esculpir uma estátua, e sim uma civilização. Se você gosta de filmes, crie um e entre nele. Escreva uma música e peça a uma árvore que a sussurre para você. No mundo dos sonhos, a única limitação para a arte é sua imaginação e seus próprios conceitos do que é possível ou não.

Pensando grande

Depois de dominar os elementos básicos, você pode criar coisas mais complexas com mais facilidade. Você não precisará mais usar sua lógica do mundo desperto como muleta quando, sem esforço, manifestar e criar seu entorno. Os dois sonhos lúcidos a seguir oferecem relatos impressionantes do potencial de escala, detalhe e beleza de sonhos lúcidos criativos.

Não consegue se imaginar criando uma casa inteira com a mente? No exemplo, o sonhador conseguiu realizar algo ainda maior.

Este sonho, embora eu tivesse tido muitos outros lúcidos, foi o mais intenso e impressionante que já tive… Meu objetivo a essa altura era criar outra cidade, então voei até não ver mais nada que reconhecesse, e tive certeza de que havia criado mesmo outra cidade, que ficava à beira d'água e tinha um ar de praia. Desci voando para um mercado. Em torno dele havia árvores estranhas com frutas penduradas que brilhavam, mas entrei no estabelecimento e olhei para ver que tipo de alimento meu cérebro havia criado… Havia toneladas de comidas diferentes, mas a única que provei foi uma espécie de alface doce. Soa estranho, mas era muito gostosa, crocante e refrescante. — CAMERON R.

Queria criar o lar perfeito. Fiz uma linda floresta, em sua maior parte de sempre-vivas, e criei uma clareira para uma casa. Construí uma de três andares com muitos cômodos diferentes. Além dos quartos, banheiros, cozinhas, salas de estar e de jantar, fiz uma enorme biblioteca. Havia também um planetário, um laboratório, uma sala de telescópios com vários deles, que podiam observar qualquer espectro de radiação eletromagnética. Depois de terminar a casa, entrei nela. Transformei o dia em noite, com uma Lua cheia no meio do céu. E me assegurei de que houvesse tempestades nas vizinhanças, de tal forma que o vento soprasse a água da tempestade para a área de nossa casa.

O cenário era de impressionante beleza. Então percebi que havia algo faltando. Ela não estava lá. E eu não iria criar alguma manifestação de sonho dela, porque não conseguiria chegar aos pés de quão maravilhosa ela é. Isso era algo que eu não poderia fazer. O sonho se desvaneceu e eu acordei. — RICHARD V. W.

O complexo de Deus

É importante notar que mesmo que esses sonhadores tenham um grande domínio sobre o mundo onírico, há muitas coisas fora de controle. Richard, apesar de sua abordagem detalhada, não tinha controle sobre todas as cores, texturas e enfeites da casa que estava criando – seu subconsciente povoou esses detalhes, preenchendo os espaços em branco. Richard foi responsável pela intenção – criar uma casa com aposentos específicos –, mas sua mente fez o resto.

Assim, se você está desenvolvendo um complexo de Deus, coloque os raios de lado e tenha um pouco de humildade.

Nos sonhos, você pode criar qualquer coisa, mas isso não quer dizer que vai criar tudo. No segundo sonho, a intenção de Cameron era criar uma cidade, e ele conseguiu. Mas não criou cada prédio e rua individualmente. Ele apenas colocou a cabeça para trabalhar. O sonhador se surpreende descobrindo detalhes que "seu cérebro criou". Um onironauta pode dirigir o sonho, mas o subconsciente ainda faz a maior parte do trabalho, introduzindo suas metáforas e símbolos, como faria em qualquer sonho normal. Não é mais divertido? Mesmo com um domínio completo, um sonhador lúcido sempre vai ser surpreendido e iluminado por suas aventuras noturnas. Afinal, não seria uma aventura se o fim fosse previsível.

SONHO LÚCIDO COMO ARTE

Conforme o mundo evolui e nossa consciência coletiva se eleva, pode chegar um dia em que sonhar lúcido se torne uma arte. Um lugar onde criar histórias e ideias e transformá-las em representações visuais, onde primeiro criamos nossos projetos e sonhos (sem trocadilho) para poder trazê-los mais facilmente à existência no mundo físico. Esse não é um pensamento novo.

Na verdade, xamãs de culturas indígenas entendiam que para algo ser criado no mundo físico (como a cozinha que você vem querendo reformar ou este livro), deve primeiro ser construído no "reino do imaginário". Em outras palavras: o sonho lúcido pode ser uma ferramenta para criar nossa realidade física.



Resumo

- **Os princípios dos sonhos diferem daqueles do mundo físico. Você pode facilmente criar objetos, obras de arte ou paisagens inteiras instantaneamente e com total precisão.**
- **A criação é mais eficaz quando se tem uma intenção ou uma imagem forte nos "olhos" da mente, uma conexão emocional ou quando se "engana" a lei de causa e efeito.**
- **No mundo dos sonhos, pensamentos e emoções criam instantaneamente o mundo ao nosso redor. Com frequência, o que esperamos que aconteça acontece.**
- **No sonho, transforme qualquer coisa em realidade. Crie sua empresa ideal, escreva um poema ou componha uma música, pule do topo do Empire State Building, conjure seu parceiro espiritual, construa sua casa dos sonhos, invente algo completamente novo. Experimentar tudo isso como se fossem reais lhe dará a clareza e a confiança necessárias para criá-las no mundo desperto.**

Os nativos

Os nativos… são geralmente altos, bem formados e de proporção singular; movimentam-se de maneira hábil e decidida, e a maioria anda com o queixo altivo. A linguagem deles é imponente, mas estreita… e devo dizer que não conheço um idioma falado na Europa que contenha palavras de mais doçura e grandeza, em sotaque e ênfase, que o deles.

– William Penn, FUNDADOR DA PENSILVÂNIA,
PIONEIRO E AMIGO DOS ÍNDIOS LENAPES

Quando nos aventuramos no mundo dos sonhos, deparamos com uma percepção surpreendente: nós não estamos sozinhos. Há nativos nessa terra. Alguns perambulam por lá, completos estranhos envoltos em seu próprio mundo. Outros parecem imitar pessoas que conhecemos. A terra é diferente, mas os rostos são familiares. Parece que todos os tipos de personagens complexos de sonhos habitam esse mundo. Alguns se tornam nossos mentores, brindando-nos com conselhos e oferecendo resposta a nossas perguntas mais prementes. Afinal de contas, esse mundo é o território eles – então eles são os guias mais indicados. Mas nem todos são receptivos. Os nativos podem nos matar de medo, aparecendo sob a forma de criaturas apavorantes que nos perseguem enquanto fugimos para salvar a nossa vida.

Os nativos nem sempre se parecem com seres humanos. Tudo num sonho é vivo e interativo. Você pode conversar com uma flor, fazer uma pergunta a um bule de chá ou mesmo falar com o próprio sonho. Um amigo nosso teve uma conversa com o estrado da cama.

Raramente paramos para pensar sobre os personagens que povoam nossos sonhos, mas devemos nos fazer esta pergunta: quem são essas pessoas? Pode ser fácil responder que não passam de criaturas aleatórias criadas pela nossa

imaginação, projeções de nossa própria mente criadas inconscientemente, mas será que isso é tudo? Os personagens dos sonhos são meros figurantes ou são mais que isso? Se você falasse com eles, eles responderiam? Teriam algo de interessante a dizer?

Agora que você está consciente dentro de um sonho, está na hora de prestar atenção na população local. Aqui você vai descobrir:

 Como os personagens de sonhos diferem uns dos outros.

 Quem são esses nativos.

 Como e por que você deve interagir com eles.

Decido passar meu tempo no mundo do sonho de forma mais produtiva e saio à procura de Chrissie (a mulher que conheci e foi meu guia num sonho lúcido anterior). Eu a vejo do outro lado de uma rua cheia de gente, de pé na sombra, mais uma vez parecendo uma espiã… Pergunto a ela: "O que devo fazer da vida agora?" Ela diz: "Tudo o que posso contar é que tem algo a ver com uma loja e com decoração." E eu acordo. — JACK G.

Conheça os nativos

Como na vida desperta, você vai encontrar no mundo dos sonhos uma variedade de personagens, cada um com um nível diferente de consciência. Alguns sabem o que acontece ao redor, outros parecem seus amigos ou conhecidos e ainda outros são completos idiotas. Você encontrará uma ampla gama de personalidades em suas explorações, mas descobrimos que eles (assim como figuras de pesadelos) gravitam em torno de três tipos básicos:

O Sonâmbulo
Nível de consciência: baixo

O Sonâmbulo não tem consciência. Personagens desse tipo só ficam perambulando por aí. Tente falar com eles e irão cuspir alguma baboseira irracional. Apesar de sua falta de inteligência, trate os Sonâmbulos como pessoas, e não como objetos inúteis. E se esses personagens forem uma parte importante da sua psique? Eis uma ideia radical: eles podem ser outros sonhadores, envoltos em outras projeções de sonho, com seus próprios mundos interiores invisíveis para você. Já pensou? E como não estamos certos do que são personagens de sonhos, trate-os com algum respeito, está bem?



Se seu sonho fosse um filme, eles seriam figurantes mal remunerados.

O Amigo

Nível de consciência: médio/normal

Este nativo não precisa ser o seu companheiro do mundo desperto para ser um amigo. Esses personagens estão ávidos por falar e fazer perguntas e são grandes conversadores. Podem não entender quando você pergunta se sabem que estão sonhando, mas são grandes aliados para se ter por perto quando você precisa de ajuda para derrotar um pesadelo.

Se seu sonho fosse um filme, eles seriam coadjuvantes.



O Guia
Nível de consciência: alto

Esse nativo parece saber muito mais do que você. Eles costumam aparecer com alguma informação importante para ajudá-lo a se situar na paisagem do mundo dos sonhos ou para aconselhá-lo sobre problemas de sua vida desperta. Esses nativos terão características únicas – sua presença é muito poderosa. Com

frequência o próprio sonho ficará estável e focado quando eles estiverem por perto, como se o seu foco e a sua consciência fossem afetados pelos deles. Eles não necessariamente assumem a forma humana. Os Guias podem aparecer em qualquer forma ou tamanho.

Se seu sonho fosse um filme, eles seriam Yoda.



ESPÍRITOS GUIAS

Historicamente, o termo “espírito guia” se refere a uma ou mais entidades que o protegem, ensinam e curam em sua jornada física em direção à consciência espiritual. Essa ideia está presente em muitas culturas. Acredita-se que um indivíduo pode ter mais de um espírito guia, e um guia pode ser substituído por outro durante o curso de uma vida. Esses seres estão aqui para nos ajudar quando estamos em apuros ou precisando de

ajuda.

Por que você deve interagir com eles

Com certeza você pode falar com qualquer nativo, mas para quê? Afinal de contas, há muitas outras coisas fantásticas a se fazer em um sonho lúcido. Mas vale a pena conversar com eles pelas seguintes razões:



Conselhos. Personagens de sonhos são uma excelente fonte de conhecimento e sabedoria. Os sonhadores só têm a ganhar ao conversar com nativos e fazer-lhes perguntas. Vá em frente, questione alguma coisa sobre eles, sobre você ou sobre o mundo dos sonhos. Pense neles como guias de viagem. Provavelmente terão uma ou duas coisas a lhe ensinar.



Cura. Além dos bons conselhos, um encontro com um personagem de sonho é uma boa oportunidade para curar feridas e aprender mais sobre você mesmo. Digamos que você sonhe com um amigo que morreu há muitos anos. Falar com ele e lhe fazer as perguntas que sempre quis pode ter um efeito profundo em sua vida desperta. Não apenas isso: encarar e confrontar personagens agressivos ou hostis nos sonhos também pode levar à integração e à cura.



Sonho sexual. Aqui vamos nós. Quase todo sonhador lúcido fez sexo no sonho. Mesmo os praticantes mais espiritualizados já cederam à tentação uma vez ou outra. Dada a liberdade de poder fazer qualquer coisa, sem limitações, é completamente compreensível seguir seus instintos naturais. Não vamos julgá-lo nem tentar fazê-lo se sentir culpado – seríamos hipócritas nesse caso. Um sonho sexual tem os mesmos detalhes vívidos de qualquer outro sonho lúcido.

Fazer sexo nessas circunstâncias pode ser uma experiência incrível, mas também pode ser uma grande fonte de distração. Não nos leve a mal, faça

quanto sexo quiser nos seus sonhos. Durma com o máximo de celebridades, estrelas do rock e paixonites agudas que conseguir, mas fique de olho no contexto geral. Lembre-se de que você está consciente na paisagem de seu próprio mundo interior. Há tanto a explorar e descobrir que em algum momento você vai querer dar um tempo do sexo e seguir adiante.

Conversando com os nativos

Quando você encontra um personagem de sonho ou o faz aparecer, não perca tempo com conversa-fiada. Quem sabe quanto tempo você tem antes de acordar ou perder a lucidez? Use seu tempo sabiamente. Não há motivo para falar sobre amenidades. Vá direto ao ponto e faça as grandes perguntas, aquelas cujas respostas realmente anseia.

Eis algumas perguntas com as quais você pode começar:

- Quem é você?
- Por que você está aqui?
- Há algo que eu possa fazer para ajudá-lo?
- Você gostaria de me mostrar alguma coisa?
- Qual é o seu nome?
- Você representa alguma coisa importante?
- O que eu deveria fazer da vida agora?
- Onde estamos?
- Leve-me para uma aventura!
- Você pode cantar uma música para mim?

ESTÁ COM ALGUM PROBLEMA?

Procure um especialista. Personagens de sonhos podem ser guias muito úteis para nos ajudar a resolver certos desafios de nossa vida desperta. Peça que

Albert Einstein lhe explique a teoria da relatividade. Peça a Thomas Jefferson que discorra sobre a política americana. Passeie com seu velho avô ou peça a algum estranho no sonho que o ajude. Você terá uma agradável surpresa com o tipo de informação e os insights que seus personagens de sonho podem lhe oferecer.

Eu noto uma jovem de quimono não muito longe, dançando na praia.

Normalmente eu não ligaria, mas sinto algo estranho em relação a ela e tenho um súbito impulso de investigar. Pego um punhado de areia e começo a andar em sua direção, lentamente deixando que a areia escape por entre os dedos… A jovem tem longos cabelos castanho-escuros, que ondulam quando ela dança.

"Oi."

Acho que ela não me ouviu. Tenho a sensação estranha de que de alguma forma eu a conheço, mas não de verdade. Levanto a voz:

"Ei, amiga! Ei, você aí!"

Penso que ela pode ser uma companheira sonhadora, mas não tenho certeza de como perguntar isso a ela.

"O que você está fazendo?"

"Estou buscando inspiração para um conto que estou escrevendo."

"Os sonhos são uma fonte impressionante de inspiração, não acha?"

Ela para de dançar e me olha com surpresa.

"Você é um sonhador, não é?"

"Sim, sou!"

Fiquei com muita vontade de perguntar seu nome, mas ela subitamente avisa que encontrou algo, decola e sai voando. — JEFF Z.

A etiqueta dos sonhos

Vamos falar sobre boas maneiras. Todos nós já fizemos isso, mas perturbar ou assediar personagens de sonhos não é bacana. Algumas pessoas gostam de zoar, tratando os nativos como se fossem brinquedos. Sonhadores lúcidos costumam perguntar, na caradura: “Você sabe que não existe de verdade e está no meu sonho?” Quase sempre o nativo vai olhar para você como se você estivesse maluco ou vai se sentir completamente ofendido: “Eu não sou real?”

Em um estudo de 2005 da Faculdade de Medicina da Universidade Harvard, fizeram aos participantes a pergunta: “Os personagens de seu sonho sentem alguma coisa por você?” Os participantes disseram que em 80% dos casos, sim. Portanto é possível que essas pessoas tenham emoções, como quaisquer outras. Faça como sua mãe lhe ensinou e trate os outros como gostaria de ser tratado – afinal, se esses personagens são mesmo parte de você, então é exatamente isso que você está fazendo.



O que são personagens de sonhos?

Ao conversar com os nativos, você pode começar a refletir sobre a questão maior: “O que são os personagens de sonhos?” Você sabe que eles não são apenas figuras de papelão, mas será que poderiam mesmo ter as faculdades de pensamento, força de vontade e autonomia? Eis duas respostas possíveis para a questão:



Projeções de você mesmo? Ninguém sabe exatamente o que ou quem são os personagens dos sonhos. A explicação mais lógica é que eles são fruto do seu subconsciente: eles são você. Se o mundo dos sonhos é o reino da

imaginação, então os personagens brotam do subconsciente, como ervas que nascem do chão. É claro que não há razões para ignorá-los. Se eles são mesmo parte da sua mente, teoricamente têm acesso a quantidades enormes de conhecimento e sabedoria. Qualquer inteligência que eles tenham vem da fonte de seu subconsciente. Faça uma pergunta pessoal a algum deles, encontre uma resposta para uma questão importante na sua vida ou simplesmente ame-os pelo que são: VOCÊ.



Seres independentes? Muitos sonhadores lúcidos testemunharam curiosas habilidades e comportamentos dos nativos. Com frequência alguns personagens agem como indivíduos inteligentes e autônomos. Costumávamos achar esse conceito meio maluco até começarmos a ter experiências semelhantes. Nem todos, mas alguns personagens dos sonhos parecem “de outro mundo” e completamente conscientes. Possuem opiniões, desejos e motivações, além de habilidades cognitivas. Às vezes eram eles que faziam as perguntas e nos ensinavam, e sempre pareciam mais focados que qualquer outra pessoa no mundo dos sonhos, como se os outros ficassem borrados.

Carl Jung topou com a grande questão quando encontrou no sonho um personagem sábio chamado Filemon, que se tornou recorrente em muitos outros. O psicoterapeuta escreveu sobre essa experiência: “Filemon e outras figuras das minhas fantasias me trouxeram a percepção crucial de que há coisas na minha psique que eu não produzo, mas que produzem a si mesmas e têm vida própria. Filemon representava uma força que não era eu mesmo. Na minha imginação eu conversava com ele, e ele dizia coisas que eu não tinha pensado conscientemente.”

Se essa história parece um pouco doida, eis o que é realmente louco: muitos anos depois de Jung ter sonhado com essa figura chamada Filemon, o autor Robert Moss sonhou repetidas vezes com um homem que chamava a si mesmo de Filemon. Moss jura que nunca tinha lido os escritos de Jung na época e que

não sabia que compartilhava o mesmo “guia” com o falecido psicanalista. Ele só fez essa descoberta anos depois. Imagine sua surpresa.

Eu estava meio obcecado com personagens de sonhos. Porque trata-se de chegar ao fundo de quem você é, entende? Se estou consciente e estou em um sonho e esta coisa está falando comigo e parece ter consciência própria, ela está separada de mim? Então eu alcancei a lucidez: estava atravessando uma praça de seixos à noite. Finalmente cheguei perto de um cara e perguntei: “O que você é? Você sou eu ou é você?” Ele me olhou, revirou os olhos e foi embora. Aproximei-me de outro homem e perguntei: “O que você é?” E ele apenas olhou para mim e disse: “Isto não tem importância.” Talvez eu tivesse que elaborar uma pergunta melhor: “O que é importante que eu saiba?” Aí ele olhou para o céu e pensou um pouco. Então baixou os olhos, me fitou e disse: “Você não faz o que quer fazer.” — MATT C.

PARA PENSAR

Algumas civilizações, como os egípcios e chineses da Antiguidade e muitas culturas indígenas, acreditavam em alguma espécie de compartilhamento de sonhos. Partilhamos mais experiências de sonhos do que percebemos? Se for o caso, eis algumas razões para sempre nos esquecermos disso: 1) não nos lembramos de nossos sonhos, 2) quando sonhamos com outra pessoa nem sempre contamos isso a ela no dia seguinte, ou 3) somos inconscientemente consumidos por nossas projeções pessoais enquanto sonhamos, portanto ficamos envolvidos demais para nos conectarmos com nossos companheiros sonhadores.

Essas experiências nos fazem pensar se há ou não um espaço partilhado, um lugar que Jung chamava de inconsciente coletivo. Será que os sonhos funcionam como uma projeção virtual, tipo o *Second Life*, em que encontramos outros sonhadores em uma paisagem comum? Seria possível encontrar nossos melhores amigos nos sonhos e compartilhar experiências com eles? Será que já não estamos fazendo isso, mas esquecendo? Esse fenômeno – o compartilhamento de sonho – já está sendo pesquisado. Cabe a nós, sonhadores conscientes, continuar explorando para descobrir ainda mais e mergulhar fundo nesses experimentos.

O grande erro de Coronado

Francisco Vásquez de Coronado usava um chapéu de metal bulboso, um sinal de que era um conquistador espanhol. Mas os índios do Rio Grande conheciam muito pouco sobre a Espanha. Tudo que sabiam era que aquele estranho homem branco estava queimando suas casas e matando todos à vista, naquele frio inverno de 1540. Na primavera seguinte, um índio abordou Coronado com histórias de uma cidade rica e dourada ao norte. Esse homem, a quem Coronado chamou “o Turco”, levou os conquistadores através das planícies até o centro do Kansas, em uma viagem que durou meses.

Procuraram em todo canto por riquezas e tesouros, mas só encontraram índios nus munidos de arco e flecha. “Nem ouro nem prata nem qualquer indício deles foi encontrado”, observou Coronado, conforme ficou registrado na história. O Turco o enganou deliberadamente para que seu povo pudesse se libertar dos conquistadores. Ele pagou por isso com a vida.

Você vai ter seus próprios encontros com os nativos. Então tente aprender com o erro de Coronado. Seja agradável com a população local. Não sabemos quem eles são. E nem sempre temos certeza do que lhes dizer, mas sabemos que são importantes e merecem nossa amizade.

Resumo

- **Os nativos não são bonecos sem vida.**
- **Cada nativo tem seu próprio nível de consciência. Eles existem em um amplo espectro de inteligência e sabedoria.**
- **Os personagens de sonhos lhe oferecem conselhos e intimidade. Por isso, não os ignore!**
- **Ninguém sabe exatamente o que são os nativos.**

Superpoderes

Nós nos tornamos aquilo que pensamos.

– Buda, MESTRE ESPIRITUAL,
DISPONÍVEL NAS VERSÕES MAGRO E GORDINHO

O ser humano sempre desejou ser capaz de realizar o impossível. Desde os primeiros registros da civilização humana, somos obcecados por deuses, pelo sobrenatural e por "poderes de outro mundo". Dê só uma olhada na lista dos filmes em cartaz: vários são de super-heróis.

Fantasias de paranormalidade povoam a nossa imaginação. Perguntamos uns aos outros: "Se você pudesse ter um superpoder, qual seria?", sabendo muito bem que isso não passa de especulação. Mas uma vez que entramos no mundo dos sonhos, a fantasia se torna realidade.

Neste capítulo, vamos abrir os seus olhos para habilidades que você nunca imaginou que fossem possíveis. Prepare-se para deixar para trás as limitações do mundo desperto e descobrir do que você realmente é capaz. Você pode ter qualquer poder especial que desejar, mas neste capítulo vamos apresentar três talentos super-humanos: metamorfose, telecinese e manipulação de energia.

Recomendamos que você escolha um e se atenha a ele. Se optar pela telecinese, não tente apenas uma vez. É divertido experimentar superpoderes, mas é ainda mais divertido dominar algum deles.

Metamorfose

magine-se como um golfinho explorando o mar, ou como o presidente do país. Como se sente um leopardo caçando nas planícies africanas? Talvez você tenha

I curiosidade de experimentar por um dia como é ser do sexo oposto. É como sua professora do jardim de infância lhe disse: você pode ser qualquer coisa que quiser – mas desta vez não precisa esperar até crescer.

A metamorfose não é uma novidade: é um dos costumes mais antigos dos sonhadores lúcidos, sobretudo entre as culturas indígenas. Antes de lhe ensinar como mudar de forma, lembre-se de que o corpo de sonho é completamente maleável. O corpo que você habita durante seus sonhos é imaginário, uma projeção da forma como sua mente o enxerga. Essa projeção com frequência muda dentro dos nossos sonhos normais. Nosso amigo Matt imaginou se transformar em mulher e subitamente se viu como uma dona de casa de 40 anos. “E o estranho é que me senti como uma mulher também”, contou ele.



Para mudar de forma, você precisa mudar intencionalmente a sua autoimagem, deixando para trás a “segurança” de sua forma familiar e se transformando em algo diferente.

Lembre-se de que para dominar essa habilidade, você precisa praticar. Nossa

autoimagem está muito arraigada em nós, como um caminho neural teimoso. Para a maioria dos sonhadores, isso leva tempo. Não fique frustrado. Apenas continue tentando.

1. Mude a sua forma. Antes de ir dormir, decida em que pessoa, animal ou objeto você deseja se transformar. Quando utilizar a técnica de despertar e de voltar para a cama, concentre-se nessa intenção. Se quiser se transformar em um tigre, imagine como seria ter pelos e andar sobre quatro patas. Depois que já estiver dormindo, atinja a lucidez. Agora está na hora de se metamorfosear. Mais uma vez imagine a forma desejada e transforme-a numa sensação tátil, sinta o que um tigre sentiria. Fique sobre as quatro patas, perceba seus dentes ficando afiados. Feche os olhos e diga: "Quando abrir os olhos, serei um tigre." Seu corpo de sonho pode assumir a forma que você quiser.

2. Tigres, minha nossa! Se visualizar sua forma não funcionar, tente um atalho. Como seu cérebro está acostumado a se basear em causa e efeito, trabalhe a favor dele, e não contra. Experimente criar uma poção no mundo dos sonhos ou procurar por uma. Quando a poção estiver à mão, diga a si mesmo: "Depois de beber esta poção, vou me transformar em um tigre." Gulp! Sinta-se livre para ser criativo. Que tal uma cortina mágica? Entre em uma caverna escura, fique de quatro e saia como um tigre. Na verdade, agindo assim, você está dando a si mesmo um placebo, usando um artifício para ser capaz de acreditar.

3. Imagem no espelho. Não deu sorte com a poção? Encontre um espelho de corpo inteiro. Então, olhando para seu reflexo, projete seus pensamentos e mude a forma do reflexo. Observe as várias partes do seu corpo se transformando. Quando o reflexo assumir sua nova forma, atravesse o espelho.

Sonhei que corria pela floresta. Não estava sendo perseguido, apenas corria. Inclinei-me para a frente, agarrei o solo com os punhos e comecei a correr com os quatro membros. De repente senti que estava

me transformando em uma espécie canina. Fiquei impressionado com a velocidade que eu conseguia atingir correndo com quatro patas e com aquela sensação. Eu me impulsionava com as patas de trás e me impelia com as da frente. Meu centro de gravidade tinha mudado completamente, e senti como era se transformar em um cachorro. — MIGUEL H.

4. Afunde ou nade. Faça um ato de fé. Encontre um rio, um lago ou algo assim, e pule na água, pensando: "Quando bater na água, vou me transformar em um peixe dourado gigante." Ou faça algo que exige verdadeira coragem: depois de se certificar de que está mesmo sonhando, pule de um penhasco e se imagine como um pássaro, batendo os braços. Ações confiantes como essa são como uma espécie de ultimato para o mundo dos sonhos. Elas provam ao subconsciente que você está preparado e que acredita. Ou você pode tentar uma tradição xamânica um pouco mais tranquila. Ache uma pele do animal no qual você quer se transformar e vista-a. Se seu objetivo é virar um jaguar, por exemplo, imagine seu corpo envolvido numa pele de jaguar e sinta que ela se transforma em sua própria pele.

Telecinese

É divertido imaginar um mundo no qual todos possam mover objetos com o poder da mente. Imagine como ficaria fácil limpar seu quarto ou organizar sua coleção de CDs. As oportunidades para pegadinhas seriam infindáveis. Não temos essa habilidade no mundo desperto, mas nos sonhos lúcidos tudo é possível.

Você adquirirá sua capacidade de mover as coisas com o poder da mente com foco e confiança. Como a telecinese é um poder mental, acredite que ela pode acontecer, e ela acontecerá.

1. Comece aos poucos. Se estiver lúcido, encontre um objeto pequeno e leve e tente movê-lo a uma distância curta, para que você fique confortável e confiante em suas habilidades telecinéticas. Levamos conosco muitas concepções do nosso mundo desperto, como nossa compreensão da gravidade. Crescemos aprendendo que uma bola de tênis é leve, enquanto um carro é extremamente pesado. Em vez de ir direto para o caminhão de cimento, tente antes levantar uma caixa de fósforos.

2. Não force a barra. Talvez sua mente não consiga mover nem um objeto pequeno. Não fique frustrado. Você ainda está se acostumando com a física do mundo dos sonhos.

Divirta-se e transforme tudo num jogo não competitivo para descontrair.

3. Extensão da mente. O tecido dos seus sonhos é na verdade apenas uma parte da sua mente. Quando puder ver o mundo onírico como uma coleção de elementos interligados em sua mente, você vai perceber que mover um carro é a mesma coisa que mexer seu mindinho. Não há separação real entre você e o objeto. Quando estiver confortável com esse pensamento, você já poderá tentar com um objeto maior.

No mundo dos sonhos, é possível sentir a conexão entre você e o “mundo exterior”. Todo o sonho parece vívido e consciente, e mesmo o ar ao seu redor pulsa como uma presença. Lembre-se: você não está manipulando as forças externas da gravidade. Você está manipulando a si mesmo.



A bola de energia

Controlar e concentrar a energia é uma habilidade incrivelmente divertida. Quando controla a energia, você pode usá-la para lutar contra robôs ninjas gigantes e pesadelos monstruosos ou para derrubar muros simbólicos. A ideia de concentrar energia pode ser bastante abstrata. A maior parte do tempo você não é capaz de enxergá-la, quanto mais de controlá-la. Mas ela está sempre a sua volta, movendo-se pelo ar e através dos objetos. Para tornar essa habilidade menos abstrata, crie uma bola de energia, que vai simplesmente lhe dar uma representação visual e palpável para que você consiga direcioná-la.

Eu saí do chão e voei para as nuvens acima. Um relâmpago me atingiu, mas nada aconteceu. Estiquei a mão e o segurei. Comecei a coletar relâmpagos ao meu redor, todos se amalgamando em uma luminosa e pequena bola de energia. Ela cintilava e brilhava com uma calmante tonalidade azul. — RICHARD V. W.

Concentrando-me na bicicleta e vendo o que estava prestes a acontecer, fiz um rápido movimento com o braço para o chão, fazendo-a cair. Depois percebi um carro vindo pela rua e decidi erguê-lo no ar com o poder da mente. Ao passar, fiz um movimento para cima com os dois braços e o carro se ergueu mais de um metro, ainda em movimento, e rapidamente caiu quando abandonei o controle cinético sobre ele. — BEN S.

1. Visualize a energia ao seu redor. Rastreie a eletricidade que se move através dos objetos alimentados por ela no mundo dos sonhos. Imagine essa energia como algo visível, tal como pulsos azuis. Se achar difícil, encontre um objeto que saiba ser elétrico. Olhe, por exemplo, para um abajur e visualize a energia indo da tomada na parede até a lâmpada.

2. Toque a energia. Estique o braço e pegue a energia em torno com as mãos.

3. Transforme a energia em uma bola. Usando as mãos como uma "vassoura de energia", junte energia em sua direção. Quando ela chegar a você, mova as mãos em círculos, como se estivesse juntando-a toda e formando uma bola. Envolva essa esfera de energia com as mãos para garantir que ela não se perca.

4. Jogue a bola longe. Não fique tenso quando fizer sua primeira bola de energia. Simplesmente empurre a bola para longe e observe o que acontece. Ela se rompe imediatamente? Afeta as coisas que toca? Quando dominar essa habilidade, você pode começar a usá-la quando quiser.

Acho que eu estava em uma loja, sendo atacada por bruxas satânicas e malvadas. Disse a elas que não podiam me ferir porque eu estava em um sonho e tinha superpoderes. Elas zombaram de mim. "Claaaro

que você tem", disse uma delas. "Quer pagar para ver?", desafiei. Então criei uma bola de fogo em minhas mãos e a atirei nelas. Fiz isso repetidamente, e as bruxas se esquivavam das bolas em chamas. Depois atirei gelo no chão e elas escorregaram, caindo umas sobre as outras. Desta vez, quem estava rindo era eu. — CELESTE F.

Sinta o poder

Superpoderes podem ser muito divertidos, mas também servem a um propósito. Passe uma hora atirando bolas de energia para o céu noturno e você provavelmente vai acordar se sentindo forte e confiante. Depois de ter conseguido mover carros com o poder da mente, que problemas insignificantes do dia a dia podem ficar no seu caminho? Se você é capaz de fazer o impossível em um sonho, não esqueça que o mundo desperto é também um lugar de possibilidades. Lembre-se de levar com você essa sensação de confiança e fortalecimento.

MAGIA BRANCA

A energia pode ser usada para criar ou destruir. Pode ser usada para afastar monstros, mas também pode ajudar a alimentar suas criações dos sonhos lúcidos. Digamos que você esteja construindo um foguete que não decola. Direcione para o foguete toda a energia que circula ao seu redor e dê o empurrãozinho de que ele precisa. E que tal se curar? Ao manipular a energia, você está tomando consciência do tecido do sonho.

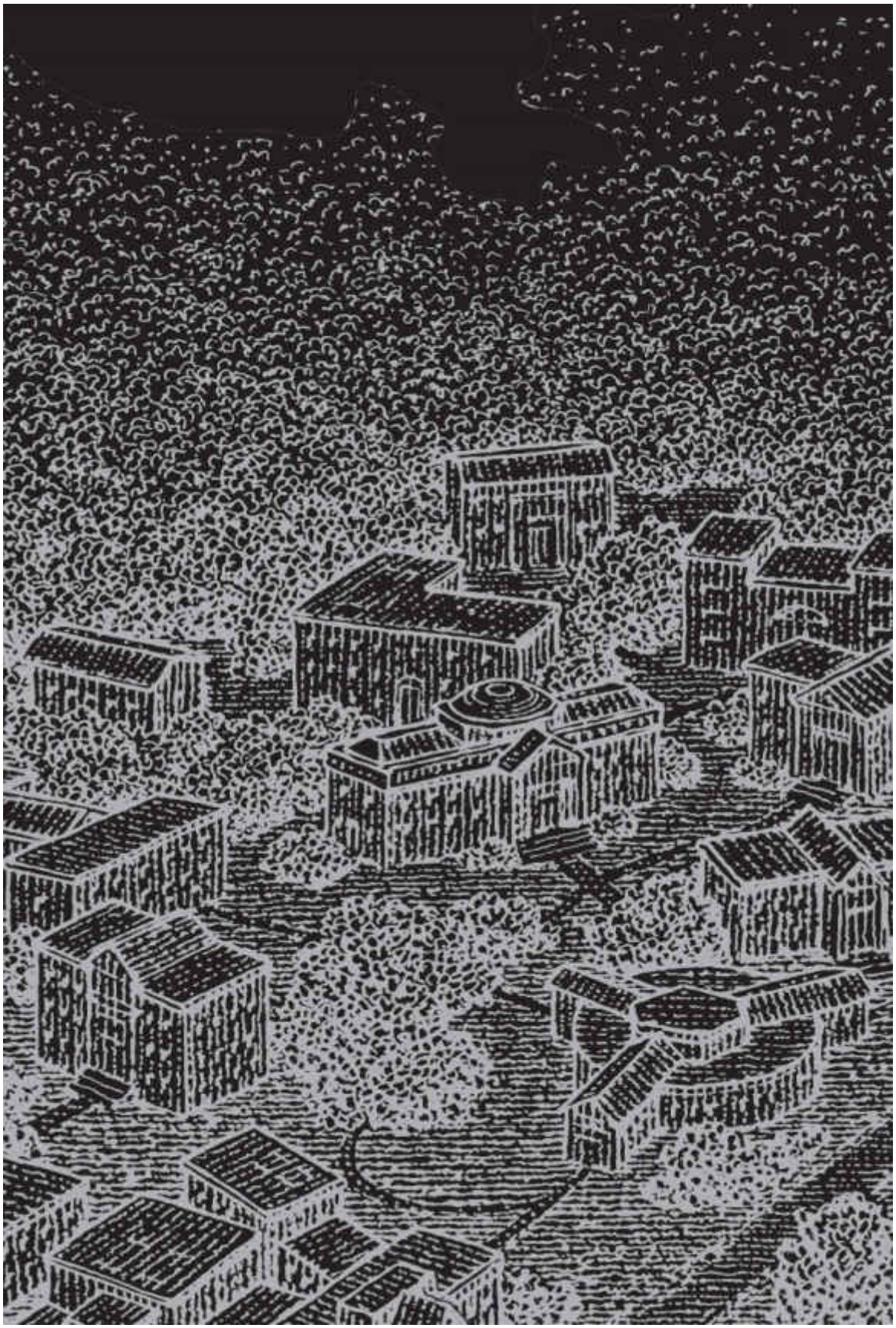
Eu me lembrei de fazer uma checagem da realidade e percebi que

estava sonhando. Decidi cumprir minha tarefa lúcida: me transformei em um pássaro e saí voando. Saltei para o ar e estendi bem os braços. Eles viraram enormes asas e o resto de meu corpo acompanhou. Minhas penas eram de um vermelho brilhante, com pontas alaranjadas em algumas delas. Quando a transformação se completou, bati as asas o mais forte que pude e decolei. Eu voava devagar, como se estivesse nadando. Tentei bater minhas asas mais devagar e com mais controle, e funcionou. Comecei a voar muito mais rápido. — ANTHONY P.



Resumo

- **Dentro dos sonhos, ter superpoderes é totalmente possível.**
- **Os limites de suas habilidades estão diretamente relacionados com seu foco e sua confiança.**
- **Seus sonhos podem ser um lugar sem gravidade, onde a definição de "você" é instável e onde sua mente pode controlar objetos e energia à vontade.**
- **Use seu sentimento de confiança e poder no mundo desperto.**



PARTE CINCO

Dominando o Território



Você já conhece a terra. Já conhece as pessoas. Trabalhou duro e está colhendo as recompensas. Muito provavelmente a paisagem já revelou algumas maravilhas espantosas. O mundo dos sonhos não é mais uma memória imprecisa, mas um destino que você visita todas as noites com absoluta clareza. A barreira entre o possível e o impossível começou a ficar rapidamente borrada. E sua aventura está só começando.

Pode ser que você ainda não tenha chegado lá. Talvez ainda esteja trabalhando na lembrança de seus sonhos ou experimentando a técnica de "acordar e voltar para a cama" (página 103). Não se preocupe, você vai ter muito tempo para praticar – na verdade, algumas horas todas as noites.

O mundo dos sonhos é vasto. Nos capítulos a seguir, quando deixarmos a grama luxuriante e as colinas suaves, seu entorno vai passar por uma transição e virar um lugar mais deserto e rochoso. O caminho à frente é mais difícil de navegar, o mapa é mais complicado de ler, mas as recompensas são ainda maiores.

Aqui, você vai ficar frente a frente com aspectos de si mesmo. Está na hora de enfrentar as esperanças e os temores que vinham aguardando pacientemente (ou nem tanto) nas coxias de seu subconsciente. Como Ulisses, você vai lutar com monstros, vencer desafios e aprender a se curar. Tudo isso antes do café da manhã.

Vencendo os pesadelos

O medo tem alguma utilidade; a covardia não.

– Mahatma Gandhi, ATIVISTA DA NÃO VIOLÊNCIA,
ADVOGADO E ENTUSIASTA DA CAMINHADA

Gremlins malvados, psicopatas mascarados, bruxas satânicas, zumbis com cérebros em mutação, meninas saindo de poços. Costumamos ir ao cinema para ver um desses filmes pipoca e sentir como se estivéssemos sendo perseguidos por um maníaco com uma serra elétrica ou outro monstro. Gostamos de vivenciar esse medo. Mas quando essas figuras sinistras aparecem em nossos sonhos, elas ficam um pouco reais demais.

Os pesadelos habitam o lado negro do mundo dos sonhos, trazendo sentimentos intensos de medo, terror, aflição e ansiedade. E não acontecem apenas quando você é jovem: de 5% a 10% dos adultos relatam pelo menos um pesadelo por mês. Num estudo feito com 439 estudantes alemães, foi relatada uma média de dois pesadelos por mês, uma estatística apoiada por uma pesquisa independente com estudantes chineses. Quer você esteja sendo perseguido, atacado, intimidado ou descubra que saiu de casa nu, os pesadelos sempre têm grande carga emocional. Mesmo depois de acordar, seu coração ainda está disparado e seu estômago embrulhado. Você pode dizer a si mesmo que “tudo não passou de um sonho”, mas o preço físico e emocional a pagar é muito real.

Os sonhos servem como relatórios internos. Eles refletem como nos sentimos em relação à nossa vida desperta. Então faz sentido que estresse, doença, relações complicadas e acontecimentos traumáticos possam se manifestar como forças obscuras à noite. Se estamos evitando alguma coisa em nossa vida cotidiana, ela logo encontrará um meio de nos chamar a atenção. Os

pesadelos também podem ser respostas do subconsciente a condições físicas como doença, febre, medicamentos, o uso de certas drogas (ou a retirada súbita delas), mudanças na vida, gravidez, preocupações financeiras ou uma mudança de emprego.

A cidade está feliz. As pessoas estão felizes. O sol brilha e tudo no mundo está em seu lugar. De repente, vários homens mal-encarados, que parecem ter saído do filme *Mad Max*, entram na cidade. Eles começam a criar problemas e me nocauteiam. Acordo numa cela escura e suja com a porta aberta. Quando saio da cadeia, percebo que a cidade não está mais feliz. Fora tomada pela escuridão, tristeza e dor. É o inferno na Terra. Quando vou explorar esse pesadelo, começo a tropeçar nas pessoas "felizes" de antes. Mas elas estão mortas.

Quando me aproximo de seus cadáveres, sou instantaneamente levado a reviver o último minuto da vida delas. Sempre estão se escondendo ou fugindo de um dos caras malvados. Não importa o lugar para onde correm, sempre são apanhadas e brutalmente assassinadas. Pouco antes de elas morrerem, sou enviado de volta ao meu próprio corpo. Isso acontece seguidas vezes. Acabo encontrando pelo menos sete corpos, e revivo suas mortes. O sonho termina quando os homens malvados me encontram e me perseguem. Quando vão me matar, eu acordo. — JARED Z.

Felizmente, é possível vencer um pesadelo quando se está lúcido. Como um esquadrão antibomba desarmando uma mina terrestre, neste capítulo vamos ensiná-lo a desarmar seus pesadelos. Também lhe contaremos um pequeno segredo: você pode usar os pesadelos como um atalho para alcançar a lucidez. Demônios noturnos podem ser tão apavorantes que algumas pessoas conscientemente se comprometem a esquecer e reprimir todos os seus sonhos,

ignorando suas mensagens urgentes. Se você é uma delas, não se preocupe. Vamos lhe oferecer as ferramentas simples de que você precisa.



Integrando nossos elementos sombrios

Embora não pareça, nossos pesadelos não estão tentando nos assustar, mas trazer uma mensagem importante. Carl Jung se refere aos pesadelos como “elementos da sombra”, que, segundo ele, seriam partes perdidas de nós. Os pesadelos parecem refletir aspectos indesejáveis da nossa psique que inconscientemente rejeitamos, recusamos ou negamos. Como filhotinhos rejeitados, eles querem apenas ser amados e abraçados, aceitos de volta em nossa vida. Aos olhos de Jung, se aceitarmos os pesadelos e os integrarmos à nossa psique, nos tornaremos pessoas plenas e equilibradas.

Na vida desperta, tentamos superar nossos medos. Se você tivesse que superar o medo de altura, por exemplo, a solução da fobia abriria possibilidades para uma vida mais rica e plena. Você finalmente poderia viajar para o Grand

Canyon. Resolver pesadelos funciona do mesmo jeito. Ao lidar com problemas no sonho e enfrentar o que o atormenta, você terá mais liberdade, menos conflitos interiores e uma perspectiva mais equilibrada.

Quanto mais tempo passarem escondidos em seu subconsciente, mais nocivos seus pesadelos se tornarão. Você pode lidar com pesadelos durante o dia ao falar sobre eles com amigos e com a família ou escrevendo-os em seu diário. Reconhecê-los em sua vida desperta é o primeiro passo para lidar com eles, deixando o sol entrar em suas mais escuras sombras. Você também pode vencê-los à noite, em sonhos lúcidos. Nossos sonhos podem não ser o primeiro lugar onde nossos demônios aparecem, mas felizmente podem ser o último.

Usando a lucidez para enfrentar um pesadelo

Parece que não temos controle sobre nada durante um pesadelo. Sonhos lúcidos são uma ferramenta que nos fortalece para encarar os pesadelos. Também podemos nos curar através deles. Na verdade, para o onironauta, os pesadelos são um trampolim perfeito para se alcançar a lucidez. Fugir de alguma coisa ou temer por sua vida são situações que na verdade podem servir como sinais indicativos de sonhos. Portanto, a próxima vez que se encontrar fugindo ou estiver mortalmente aterrorizado, pergunte a si mesmo se está sonhando.

Estou sendo perseguido pelo sujeito dos filmes da série *Halloween*, o cara com a máscara branca, Michael Myers. Estou ciente de sua presença na casa. Parece que ele está matando as pessoas. Está de noite, e eu penso, "se conseguirmos sobreviver até de manhã, estaremos bem". Mas então o dia chega e ele ainda está nos perseguindo. Ele não corre depressa, apenas está sempre lá. Atiramos nele e achamos que está morto, mas não está. Há um confronto final em uma ponte de aço. A última coisa de que me lembro é de estar correndo direto em sua direção. — DEREK A.

Stephen LaBerge nos conta uma situação parecida em seu livro *Exploring the World of Lucid Dreaming* (Explorando o mundo dos sonhos lúcidos). Ele estava ao telefone com sua sobrinha de 7 anos quando ela lhe contou um sonho terrível que tivera: estava nadando em um reservatório local quando um tubarão a atacou. LaBerge, como o sonhador lúcido esperto que é, disse à sobrinha que, da próxima vez que visse um tubarão, ela iria saber que estava dentro de um sonho. Como nada ruim pode acontecer dentro de um sonho, ela poderia até fazer amizade com o tubarão. Uma semana mais tarde, ela ligou de volta: "Sabe o que eu fiz? Montei nas costas daquele tubarão."

Às vezes pesadelos são narrativas comuns de um herói em perigo; em outras não há um antagonista real, mas apenas um sentimento de ansiedade ou temor. Todos nós já sonhamos que estávamos atrasados para uma aula (tem um trabalho para apresentar amanhã?), que um dente tinha caído ou que estamos nus em público. Mas não é o tema que transforma um sonho em pesadelo: é a sensação que você tem enquanto está preso no sonho.

Não importa qual seja o tipo de pesadelo, a única maneira de se livrar dele é encará-lo com firmeza.

Estou andando por um corredor branco em um edifício comum. Logo à frente há dois sujeitos vindo em minha direção. Eu me viro para a direita para abrir a porta mais próxima. Está trancada. Os dois homens agora estão andando mais rápido. Eu começo a correr. O corredor se torna mais longo, a ponto de ter quase o comprimento de dois campos de futebol. Enquanto corro, ouço-os se aproximando. Vem à minha mente o pensamento: "O que estou fazendo?" E continuo correndo, com o diálogo acontecendo na minha cabeça. "Será que estou sonhando? Sim! Claro que estou sonhando!" Decido então parar de correr e encarar os agressores. Imediatamente quando

me viro eles também param de correr e começam a andar na minha direção. Eu ainda estou com medo. O que eles querem? Lembro que estou em um sonho e encontro aceitação e amor em mim mesmo. Tento projetar essa compaixão em meus perseguidores. No mesmo momento me sinto seguro e protegido. Nada pode me machucar. Um dos homens estende a mão, como se quisesse apertar a minha. Sua mão está em chamas. Ele me diz: "Não deixe sua chama se apagar." Eu aperto a mão dele. Ela é quente e poderosa. Eu lhe agradeço e o sonho termina. Acordo me sentindo fortalecido. — THOMAS P.

Uma vez desafiados, a figura ou os sentimentos hostis de seu sonho vão geralmente perder poder e diminuir de tamanho, tornando-se tão inofensivos quanto um gatinho. De acordo com o povo Senoi, da Malásia, quando confrontamos um pesadelo, nós o conquistamos. Depois de desarmá-la, o sonhador lúcido pode questionar a figura que antes era sombria. Normalmente, os sonhos falam conosco em símbolos e metáforas. Mas se você perguntar a um pesadelo qual é seu propósito, ele com frequência vai lhe dizer em palavras o que estava tentando dizer em metáforas. Converse com seus demônios e descubra suas mensagens ocultas.

Olhando nos olhos dos pesadelos

Dicas para encarar seus medos

No canto vermelho, pesando mais de 100 quilos, o campeão dos pesos-pesados dos pesadelos, o monstro do armário, sedento de vingança, o Urso Demônio!

E no canto azul, a mente por trás dele, o criador do próprio sonho, lúcido e pronto para a luta, o Explorador dos Sonhos!

Ding ding! Eis as dicas de alguns golpes:

1. Não tente fugir

Nos filmes de terror, a mocinha que corre escada acima nunca sai viva. Não dê uma de esperto e ache que pode fugir de seus pesadelos. Muitas pessoas acreditam que podem ser mais inteligentes e sair voando ou mudando as cenas do sonho. Mesmo que você voe para outro planeta ou mude totalmente o sonho, seu pesadelo se manifestará onde você estiver. Pesadelos recorrentes acontecem quando fugimos sempre do mesmo medo. Se ele tem uma mensagem importante, seu subconsciente não vai desistir enquanto não a entregar.

2. Puxando a cordinha

Muitas pessoas ficam aliviadas quando despertam pouco antes do clímax de um pesadelo – o que é sempre uma opção. Imagine que você tem um paraquedas preso a suas costas. Você pode puxar a corda a qualquer momento e voltar para o mundo desperto, são e salvo. Por isso, quando tiver um pesadelo, por que não acordar todas as vezes? Imagine que o fogão de sua cozinha pegou fogo e está em chamas. Você iria para a sala, ligaria a TV e fingiria que nada está acontecendo? Mais cedo ou mais tarde vai queimar a casa toda. Escapar continuamente de partes de si mesmo que exigem ser ouvidas pode ser perigoso tanto para a vida de sonho quanto para a vida desperta. Ao reprimirmos essas mensagens, reprimimos nossa autoconsciência. Ficamos com um conflito não resolvido, como uma tosse que não passa. Assim, se as coisas ficarem intensas demais e você precisar de ajuda para sair, lembre que sempre pode puxar a cordinha.

3. Saiba que está em segurança

A pessoa, o monstro ou o objeto que o ameaça não pode lhe fazer mal. Na verdade, fugir é mais nocivo. Se seu pesadelo estiver ameaçando-o fisicamente, tenha certeza de que isso não passa de conversa-fiada. Como um cachorro que morde o próprio rabo, a coisa contra a qual você está lutando é na verdade uma parte de si mesmo. Ame seu pesadelo.

4. Não mude o sonho, mude você

Quando você está lúcido, a meta não é controlar a situação ou o pesadelo. Tentar isolar ou matá-lo apenas o deixará com mais raiva. A agressão, de acordo com o sonhador lúcido Paul Tholey, costuma dar força à figura do pesadelo. E faz sentido: você está entrando no jogo dela ao achar que ela *tem* poder. Concentre-se em suas próprias emoções e emita sentimentos amorosos e positivos para seu pesadelo. Isso pode parecer muito difícil, mas sob o disfarce do sonho lúcido, e com total consciência, esforce-se para calmamente mudar a si mesmo – e não o sonho. Quais emoções você está sentindo? Deixe de lado a ansiedade e o medo e veja aquele grotesco urso demônio se transformar em um ursinho de pelúcia.

5. Peça reforços

Se não quiser encarar seus temores sozinho, nós iremos entender. Para sua sorte, há muita gente do seu lado no mundo dos sonhos. Convoque um aliado ou guia para ajudá-lo em seu confronto, desde que seja pacífico. Talvez você precise do rei Artur ou chame Gandhi para resolver as coisas na base da conversa. Você pode conjurar um guia com uma forte intenção ou incubação (ver Capítulo 17). Ou, em vez de recorrer a um personagem de sonho para ajudá-lo, você pode usar seus próprios superpoderes para adquirir mais confiança. Imagine um campo de força de proteção ao redor, aumente o seu tamanho, qualquer coisa que lhe dê a sensação de poder e segurança de que precisa.



ESCREVENDO O PRÓXIMO CAPÍTULO

Você já teve um pesadelo recorrente? Este exercício envolve terminar esse sonho persistente com um final diferente. Essa prática mais cedo ou mais tarde vai se infiltrar em seus sonhos e, na próxima vez em que tiver um pesadelo, você vai alcançar a lucidez sem nem fazer esforço. Enquanto estiver acordado, pense em algum pesadelo que teve e se imagine de volta no

momento presente daquele sonho. Sente-se quieto e reveja o pesadelo em sua mente uma ou duas vezes, do modo como realmente ocorreu. Depois reveja uma terceira vez, mas imagine-se tomando consciência de que está sonhando. Imagine que essa percepção chegue a você de repente no meio de seu pesadelo. Estou sonhando. Figure-se encarando a fonte do seu medo, perguntando o que ela representa. Emita amor e aceitação para a figura sombria à sua frente. Ela é uma parte de você — e por que você não haveria de amá-la também?

Dialogando com o pesadelo

Às vezes, para neutralizar um pesadelo, você não precisa de nenhum diálogo. Encare seu antagonista com firmeza – e pronto! Mas seja curioso! Aí está uma chance de revelar algo realmente interessante sobre si mesmo. Faça ao urso demônio do pesadelo perguntas como:

- Por que você está me perseguindo?
- O que você quer?
- Quem é você?
- Por que estou nessa situação?
- Como posso ajudá-lo?
- O que você representa?
- O que você tem a me ensinar?

CONTE AO SOL!

Os gregos acreditavam que alguns sonhos previam o futuro. Depois de um pesadelo, eles se purificavam se banhando em água fria, contando o sonho ao Sol e até fazendo sacrifícios para divindades protetoras.

A figura sombria está à espreita, tensa e grave. Persegue você há semanas. Ela se lança adiante, com um grunhido gutural, e então se recolhe de volta às sombras, observando e esperando. Quando passamos por alguma turbulência interior, nos sentimos enfraquecidos, paralisados, tensos. Nossa mente fica presa em um contínuo desequilíbrio. Embora seja “apenas um sonho”, um pesadelo pode afetar sua vida inteira. Suas relações, sua carreira e sua própria saúde física e emocional ficam ameaçadas. Use os pesadelos como um aviso de que algo precisa de seu cuidado e atenção. Essa jornada não é apenas diversão e brincadeiras. Encarar seus pesadelos pode ser um desafio, mas esta parte da aventura irá ajudá-lo a se transformar em uma pessoa mais feliz e integrada.

Resumo

- **Use seus pesadelos como gatilhos para a lucidez e chegue à essência do que o está perturbando.**
- **O objetivo da figura fantasmagórica não é feri-lo — ela quer passar uma mensagem e ganhar sua aceitação. Como uma criança fazendo pirraça, ela apenas quer ser ouvida.**
- **Faça perguntas ao pesadelo e traga à luz os demônios reprimidos do seu subconsciente.**
- **Erga a bandeira branca e renda-se ao conflito — paradoxalmente você vai ficar forte. Em vez de encarar seu perseguidor com agressão, enfrente-o com amor e humildade.**
- **Os efeitos de cura em um pesadelo irão se transportar para sua vida**

desperta e enriquecê-la com uma nova energia.

Cura e plenitude

O poder que a imaginação de um homem tem sobre seu corpo para curá-lo ou deixá-lo doente é uma força sem a qual nenhum de nós nasce. O primeiro homem a tinha, e o último a possuirá.

– Mark Twain, ESCRITOR E HUMORISTA,
NÃO DEIXOU QUE A ESCOLA ARRUINASSE SUA EDUCAÇÃO

No século IV a.C., na costa escarpada e montanhosa do sul da Grécia, você chega a um dos primeiros hospitais do mundo antigo. Dedicado a Esculápio, o curador grego, filho de Apolo, esse templo atrai multidões de aleijados e doentes que fazem peregrinações na esperança de uma cura para seus males. Entrando em um desses templos, você não está procurando ajuda da medicina – mas em busca de sonhos. Seu estômago ronca – para se preparar, você ficou dias em jejum. Você se deita na pedra dura e adormece. Espera que os deuses apareçam em seu sonho e lhe mostrem uma cura. Nos muros do hospital estão escritas as histórias de visitantes anteriores, cujas doenças, incluindo as crônicas, como cegueira, supostamente desapareceram com a ajuda dos sonhos.

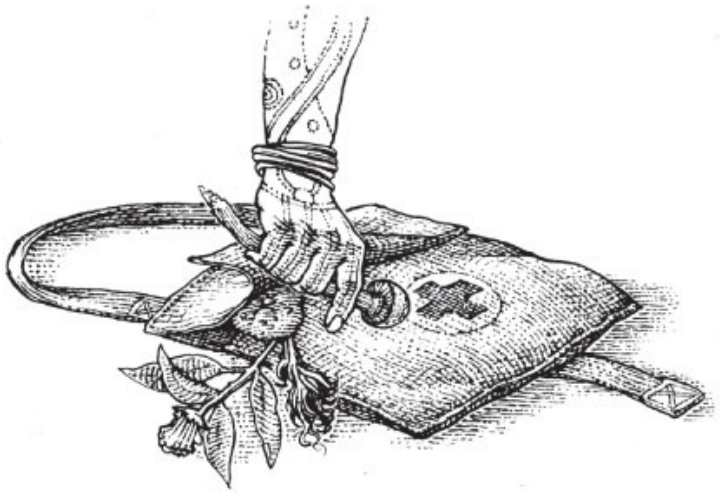
Acelere alguns milênios adiante. Não existe mais templo dos sonhos, mas nosso corpo e nossa mente não mudaram tanto.

Como a ciência está descobrindo, seu corpo não é capaz de diferenciar um pensamento de um acontecimento da vida real. Imagens de hambúrgueres deliciosos podem fazê-lo salivar, um trabalho de casa pode deixá-lo ansioso, um filme engraçado faz seu corpo chacoalhar com risos, assim como uma pessoa bonita pode causar outras reações físicas… “A mente mora em cada célula do corpo”, diz a neurocientista Candace Pert. O poder da mente sobre o corpo pode ter efeitos revolucionários.

Se filmes e hambúrgueres podem afetar o corpo, então o que dizer dos

sonhos lúcidos? Em um sonho lúcido, você é o roteirista e o diretor; as cenas são muito realistas, criadas em sua imaginação. Comparado a um mero pensamento, um sonho lúcido é real em todos os sentidos da palavra. Embora seu corpo físico esteja deitado na cama, ele ainda é influenciado pelas emoções e percepções intensas da mente que sonha. Parece que os gregos antigos sabiam mesmo das coisas: nós podemos de fato nos curar por meio das experiências de um sonho.

As pessoas com frequência se mostram céticas quando sugerimos que podem se curar com um sonho lúcido. Mas a evidência deste fenômeno vem de centenas de relatos de sonhadores de hoje – e a prática remonta não apenas aos gregos, mas também aos egípcios antigos e a dezenas de outras culturas no mundo.



Usar sonhos lúcidos com o intuito de curar-se é muito prático. Distante de todas as distrações do mundo exterior, o sonhador tem oportunidade de se comunicar diretamente com seu subconsciente e se curar por meio dele. A medicina moderna tenta nos curar de fora para dentro, enquanto os sonhos nos consertam de dentro para fora. Como com a hipnose, é o poder do subconsciente que está trabalhando. Neste capítulo, vamos separar a cura dos sonhos em duas categorias: mental e física.

Curando a mente

De acordo com o psicólogo Abraham Maslow, o principal objetivo de toda terapia é a integração – o que significa reunir ou fundir. Em termos psicológicos, é o processo pelo qual a psique se torna una, inteira. Mesmo que não precisemos consultar um psicólogo, muitas vezes não realizamos nosso potencial total porque nos falta unidade interna. As vozes incômodas de nossos medos, dúvidas e críticas nos mantêm presos. Forma-se um bloco, que nos impede de expressar quem verdadeiramente somos e de viver uma vida plena.

Muitos problemas mentais parecem surgir quando reprimimos partes de nós mesmos. Se ocorreu um acontecimento traumático quando éramos jovens, podemos bloquear essa experiência como meio de lidar com ela. Os psicólogos chamam isso de *dissociação*. Xamãs ao redor do mundo chamaram de perda da alma.

Uma pessoa saudável é alguém completo e integrado em que memória, emoções, funções sociais, corpo, etc. estão conectados como um sistema uno.

Deixamos de estar saudáveis quando um ou mais desses aspectos se desconectam do sistema e ficamos desligados, apáticos, ansiosos ou deprimidos. Você pode ir a um terapeuta em busca de ajuda – e não há nada de errado nisso. Mas, além da terapia, o sonho lúcido pode ser uma ferramenta poderosa.

Tornando-se inteiro nos sonhos

No inglês antigo, o verbo curar significava “tornar inteiro”. Os sonhos com frequência nos alertam para os problemas e nos guiam em direção à integração. Pense neles como uma mãe intuitiva e preocupada, que coloca a mão na sua testa para checar sua temperatura.

Leia seus registros no diário de sonhos e pergunte a si mesmo: “Algum destes sonhos contém conselhos sobre como eu posso ser mais feliz e pleno?” Podemos registrar e interpretar nossos sonhos comuns para decodificar as mensagens de nosso subconsciente. Mas nem sempre é possível saber exatamente o que ele quer comunicar. É aí que entram os sonhos lúcidos. Você

pode encontrar partes perdidas de si mesmo enquanto explora ativamente seu mundo interior.



Venha, venha, minha criança! Use sua intuição e procure personagens de sonho que podem ser símbolos de suas dificuldades emocionais ou experiências reprimidas. Elas podem vir na forma de pessoas tristes ou feridas, crianças (você perdeu sua criança interior?) ou algum símbolo menos óbvio criado pela sua imaginação.

Depois de um rompimento difícil, me senti esquisito durante meses. Estava deprimido, confuso e amargurado em relação à forma como as coisas tinham terminado. Sabendo que podia pedir ao sonho que me curasse, resolvi incubar um que curasse meu sofrimento. Alguns dias depois, tive um sonho lúcido muito vívido. Eu e minha ex-namorada estávamos sentados em um banco no parque. Ela pegou na minha mão e disse, com uma voz suave: "Acho que está na hora de perdoá-lo, não?" Eu aquiesci enquanto olhava em seus olhos: "Acho que sim." Acordei me sentindo incrível. Tinha colocado um ponto final na história, o que eu precisava para seguir em frente. Daquele dia em diante não tive outra coisa senão um sentimento de afeto e aceitação em relação a toda a situação. — MARTY M.

Eu conversava com um homem em uma sala. Não tenho certeza do que falávamos, mas algo na sacada chamou-me a atenção. Fui até lá e na mesma hora uma esfera, ou o que tomei por um sol, na verdade, passou rapidamente sobre minha cabeça. Um segundo sol se seguiu e os dois dançaram no céu. Eu olhava as nuvens que começaram a mudar no alto. Não eram nuvens comuns, e sim cósmicas, e dentro

delas eu via milhões de estrelas. O céu mudou de novo, revelando dessa vez uma enorme baleia feita de luz. A baleia nadava pelo cosmos como se estivesse na água. Daí vi a luz mais linda do mundo. Era do branco mais puro, mas ao mesmo tempo emitia os mais incríveis matizes de verde, azul e rosa. Observei o sol em completo espanto, sentindo-me humilde pela magnitude do que via. Era incrível e me levou às lágrimas. O homem me abraçou por trás e me deixou chorar. Eu sentia que estava sendo curado. O sonho mudou e perguntei onde estávamos. Alguém me disse: "San Pablo." Então alguém me disse algo muito profundo: "Toda matéria tem sua origem no Espírito." Acordei com uma sensação de energia e entusiasmo renovados. — THOMAS P.



Vamos nos reunir. Você encontra uma pessoa ou um objeto que pode ser um aspecto escondido de si mesmo. Ótimo! Tente se reunir com isso de alguma forma. Pode ser fácil como uma forte intenção: "Eu quero me tornar pleno." Talvez seu problema, por exemplo, seja falta de energia.

Se você deparar com um personagem de sonho explodindo de energia, talvez tenha encontrado seu eu energético perdido. Tente drenar sua energia e absorvê-la pelos poros de sua pele.



Crie experiências. Crie um recurso visual para se curar. Se você estiver ansioso, use incubação de sonho ou alguma técnica de transporte e viaje para uma cachoeira virgem na floresta. Antes de se banhar, diga a si mesmo que a água cura a ansiedade. Encontre um ex-namorado (ou uma projeção dele) e coloque um ponto final na relação. Pense nas imagens e nas experiências que podem retirar você da confusão emocional.



Seja cauteloso. Se você passou por acontecimentos traumáticos no passado e acha sacrificante lidar com esses problemas sozinho, procure um

terapeuta. Você ainda pode usar a ferramenta do sonho lúcido junto com a terapia. Não fique tímido – conte ao terapeuta sobre os sonhos lúcidos e o que você planeja fazer.

Cura física e o poder das imagens

Se nossa mente é poderosa o bastante para nos fazer adoecer, então também temos poder suficiente para ficarmos bem. Curar o corpo por meio de um sonho lúcido pode parecer mágica, mas se consideramos o complexo corpo/mente uma entidade única e conectada, então o curso da mente pode influenciar o corpo e vice-versa. Vamos fazer uma pausa antes que você tenha uma ideia errada: o sonho lúcido não substitui a medicina ocidental, mas pode ser usado em conjunto com tratamentos ou procedimentos físicos. Na verdade, muitos centros de câncer oferecem um tratamento com imagens guiadas combinado à quimioterapia. Esse tratamento é semelhante ao sonho lúcido. Os pacientes são levados através de exercícios na vida desperta nos quais sonham acordados com imagens intricadas, como as do Pac-Man perambulando pelo corpo e comendo todas as células cancerosas. Essas imagens são projetadas para promover a saúde. A Sociedade Americana do Câncer nota que “um exame de 46 estudos conduzidos de 1966 a 1998 sugeriu que o uso de imagens guiadas pode ser útil no manejo do estresse, da ansiedade e da depressão e também diminui a pressão arterial, reduzindo a dor e alguns efeitos colaterais da quimioterapia”. Além de tratamento para o câncer, esse recurso se mostrou útil a pacientes com alergias, diabetes, doenças do coração e síndrome do túnel do carpo.

E se isso funciona, quem pode dizer que qualquer sonho lúcido não tem um impacto ainda maior? Como aprendemos, a mente não distingue entre um pensamento e um acontecimento da vida real. E um sonho não é apenas um pensamento ou uma imagem – é uma tapeçaria tecida com todos os cinco sentidos, uma experiência plena.

Uma imagem vale mil palavras

Esse velho clichê descreve perfeitamente a coisa. Tudo de que você precisa para se curar em um sonho lúcido são algumas imagens específicas que podem afetar o corpo através da mente. No final, cabe a você escolher as imagens e as experiências que o ajudarão a se curar. Há, no entanto, algumas visualizações e técnicas comuns. Embora seja eficaz usá-las durante a vigília, sugerimos que as experimente em um sonho lúcido.

A luz colorida

A luz é um arquétipo comum que os sonhadores experimentam ao se curarem. Tente sentir sua intenção específica de curar-se, sentir mesmo. Então imagine um brilho emanando de suas mãos ou de seus dedos (pense no E.T. ligando para casa). A maioria dos sonhadores acredita que a imagem dessa luz é tudo de que precisa para se curar, um golpe poderoso do subconsciente.

O boneco de vodu

Tente imaginar sua doença ou obstáculo como um objeto ou grupo de objetos. Você pode escolher qual metáfora usar ou pedir ao sonho que o faça por você. Se seu objetivo, por exemplo, for erradicar uma dor na perna, talvez queira sonhar a dor como um pequeno fogo queimando uma pequena pilha de folhas secas. Encontre um balde de água, jogue sobre o fogo e se imagine ao mesmo tempo extinguindo a dor do corpo desperto.



O curandeiro

m seu sonho lúcido, tente encontrar um animal ou humano para curá-lo por você.

E Isso pode ser feito por meio de uma intenção ou você pode pedir ao próprio sonho: “Traga-me alguém que possa me ajudar.” É bem provável que alguém apareça. Essa entidade é um símbolo forte. Seu subconsciente a invocou e deu-lhe força e autoridade para curá-lo.

Eu andava estressado por causa da escola e estava doente, gripado. Adormeci e fiquei lúcido. Um homem se aproximou de mim. Ele tinha olhos azuis brilhantes. Olhou para mim e disse: “Você está doente.” De repente me senti muito bem. A sensação viajou pelo meu corpo. Ele me segurou pelos ombros e seus olhos estavam ficando ainda mais azuis. Eu estava curado, sabia disso. Não estou certo se eu mesmo me curei ou se um guia talvez tenha me ajudado. — GEORGE G.

O ato de equilíbrio

Sua saúde vai muito além de seu bem-estar físico. Suas emoções, suas crenças e sua visão de mundo estão em jogo também. Seus sintomas físicos resultam de um desequilíbrio emocional ou espiritual. Como nota nosso bom amigo Carl Jung, “não sem frequência, os sonhos nos mostram que há uma marcante conexão simbólica interior entre uma doença física clara e um problema psíquico definido”. Com o sonho, você pode explorar o poder de cura do subconsciente. Mas não ignore as ordens médicas: junto com os tratamentos físicos, a cura pelo sonho pode aliviar males e trazer equilíbrio para seu bem-estar emocional, espiritual e mental.

Resumo

Imagens têm uma poderosa influência sobre a mente e o corpo.

- **Você pode criar experiências específicas, criativas e visuais com os sonhos lúcidos para se curar.**
- **Parece ser possível melhorar a saúde física por meio de um sonho.**
- **Use os sonhos para se tornar mentalmente íntegro ao se reunir com partes perdidas de você mesmo.**

Incubação de sonhos

Cada um de nós tem um continente não descoberto de características. Bendito seja aquele que age como o Cristóvão Colombo de sua própria alma.

– Theodore Ledyard Cuyler, ESCRITOR RELIGIOSO,
GOSTAVA MAIS DE FLORES QUE DE ESTÁTUAS

Anna Kingsford foi uma das primeiras mulheres inglesas a conseguir um diploma de medicina. Vegetariana, foi a única estudante de sua época que obteve o diploma sem fazer experiências com animais. Era o fim do século XIX, e, como feminista determinada, ativista em defesa dos animais e estudante do budismo, a vida para Kingsford era uma árdua batalha. Uma manhã, em 1877, ela registrou este sonho:

> *Depois de ter caído no sono na noite passada, ainda em estado de grande perplexidade sobre o cuidado e a educação de minha filha, tive o seguinte sonho. Eu caminhava com a criança ao longo da borda de um alto precipício, ao pé do qual estava o mar. O caminho era incrivelmente estreito, e a margem de dentro era flanqueada por uma linha de rochas e pedras. A voz de alguém bem perto subitamente se dirigiu a mim, e ao virar a cabeça descobri, de pé atrás de mim, um homem com trajes de pescador… Ele esticou os braços para pegar a criança, dizendo que tinha vindo para apanhá-la, porque no caminho que eu seguia só havia espaço para uma pessoa. "Deixe que ela venha conosco", acrescentou ele. "Ela ficará muito bem como a filha de um pescador."*
>
> *– Anna Kingsford, 3 de novembro de 1877*

Deixe para resolver isso amanhã.

Esse é o conselho que costumamos receber quando ponderamos sobre uma grande mudança na vida. É claro que o significado da frase está mais alinhado com “dê algum tempo à situação”. No entanto, uma vez que você tenha o domínio da arte da incubação do sonho, “deixar algo para amanhã” vai significar algo totalmente novo.

Hoje em dia, nossa sociedade tende a ver os sonhos como algo que acontece conosco. Sonhos são infligidos a nós, como um caso de sarampo. Deitamos, apagamos e talvez nos lembremos de alguns fragmentos pela manhã. Você começou a aprender como ficar consciente em seus sonhos, mas e se você pudesse decidir que sonho teria antes de sonhá-lo? Ao se preparar para ir para a cama, você pode decidir sobre o local de um sonho, o tema ou mesmo sobre quem quer encontrar. Em vez de deixar que seu subconsciente assuma todo o comando, você pode ter alguma voz no assunto, incubando um sonho do mesmo jeito que uma galinha choca o ovo.

Peça para ter um sonho com um amigo que você não vê há anos. Incube uma viagem animada de barco pelo oceano Índico. Quer ser a rainha da Inglaterra por uma hora? A escolha é sua.

Você não precisa estar lúcido para incubar sonhos. Estar lúcido tem a ver com influenciar um sonho no qual você se encontra. Por outro lado, incubar o sonho permite que você arrume o cenário antes de ir se deitar. Depois de explicarmos a prática simples da incubação dos sonhos, vamos falar sobre como você pode combinar incubação do sonho com lucidez.

Esfregue um porquinho-da-índia moribundo em seu corpo

A incubação não é uma técnica nova. Os egípcios antigos já incubavam sonhos naquela época. Se tinham uma questão ou problema importante, viajavam até um templo do sonho, onde ficariam mais perto de um deus em particular, e faziam suas perguntas antes de caírem no sono. Depois sonhavam,

na esperança de receber aconselhamento divino sobre seus problemas.

Técnicas de incubação de sonhos também foram desenvolvidas em outras partes do mundo e com frequência eram muito esquisitas. Os índios quéchua do Peru faziam um ritual de incubação de sonho que começava com um porquinho-da-índia vivo sendo esfregado da cabeça aos pés do paciente. Tudo era feito de um jeito que o animal morria ao final do procedimento. Depois tiravam a pele e o sangue dele, a partir dos quais se fazia a leitura do diagnóstico. Outros métodos incluíam o jejum pré-sono, dormir em árvores ou mesmo inserir lascas de madeira e fios sob a pele do paciente.

Perguntei ao sonho o que ser maduro ou adulto significa para mim. Força, conhecimento, responsabilidade? Sonho com uma piscina redonda em um átrio romano, em meio a uma arcada com colunas, metade no sol, metade na sombra. É a casa de uma sereia que geralmente não deixa os visitantes chegarem muito perto. Mas, para minha surpresa, ela me convida a nadar. Ela diz: "Eu não vou morrer até que o amor morra…" Respondi: "Não sei direito do que você está falando." Ela sorri e fala: "Vou viver enquanto seres humanos que podem amar ainda vivam." — CHRIS W.

Não se preocupe, não vamos pedir que você esfregue um porquinho-da-índia moribundo em seu corpo. Na verdade, sem os elementos teatrais, a incubação de sonhos é realmente simples. Tudo que você está fazendo é preparar sua mente para que um sonho específico aconteça.

Nessas culturas, todo o teatro servia a uma função simples: faziam o sonhador acreditar que seu desejo seria realizado. Os rituais eram eficazes porque davam peso e importância à ideia da incubação do sonho. Mas, se você confia no processo de sonhar, não necessita de rituais bizarros. Tudo de que precisa é uma intenção sólida.

Quer sonhar que está na Lua? Antes de ir para a cama, peça para sonhar com isso. Quer saber se deveria mudar de carreira? Incube um sonho que o ajude a descobrir a resposta.

Um estudo de 1993 mostra a eficácia da incubação de sonhos. Na Faculdade de Medicina de Harvard, 76 alunos foram ensinados a incubar sonhos. Durante uma semana, os participantes foram dormir tentando sonhar com algo que resolvesse algum problema em particular. Metade relatou ter tido um sonho relacionado a seus problemas. “Setenta por cento deles acreditaram que o sonho continha uma solução”, conclui o estudo. Os diários dos sonhos dos estudantes foram avaliados por juízes e seus relatos foram confirmados.

Como incubar um sonho

1. Escreva a sua intenção. Quer pescar em Marte? Escreva. Quer fazer uma festa com um urso-polar? Quanto mais específica for a intenção, melhor. Uma intenção específica envia um sinal claro ao subconsciente. Você pode até fazer perguntas que quer ver respondidas em seus sonhos, como “Por que devo fazer faculdade?”. Se você estiver perguntando alguma coisa, tenha o cuidado de ficar longe das questões de sim ou não, pois elas tendem a produzir respostas muito vagas.

Quanto mais vívida e visceral for a intenção, mais eficaz ela será. “Eu quero mergulhar os dedos dos pés no Mediterrâneo” é uma intenção muito mais eficiente do que “Quero ir para a praia”. Com frequência, só pensar algumas vezes na intenção antes de ir para a cama já faz a coisa funcionar. Você pode não conseguir exatamente o sonho que pediu, mas será algo próximo.

Quando se trata do mundo dos sonhos, a imaginação é o limite. Eis algumas ideias de sonhos que você pode incubar:

- Vou sonhar que estou voando em um pequeno avião vermelho durante o pôr do sol.
- Vou sonhar que me transformei em um estudante concentrado e dedicado.

- Vou sonhar que vejo uma nova ideia para uma escultura já criada.
- Vou sonhar que estou andando pela casa da minha infância no verão.
- Vou sonhar que minha avó vai me dar conselhos sobre meu casamento.
- Vou sonhar que estou conversando com meu eu do futuro, vinte anos mais velho.

2. Bravo, Picasso. Faça um desenho para acompanhar a intenção escrita. Trace uma imagem específica e tente fazê-la de maneira clara e simples. Procure desenhar e escrever sua intenção em seu diário de sonhos, do lado esquerdo da página. Então, quando acordar de manhã, registre seus sonhos como de costume, do lado direito. Quando for lê-los, vai ser mais fácil perceber se suas intenções (à esquerda) combinam com os resultados (à direita). Você vai ficar surpreso com quantas vezes seus sonhos incubados dão certo.

3. Coloque a intenção sob o travesseiro. Pode parecer uma superstição, como se você estivesse esperando a Fada do Sonho vir e lhe deixar uma moedinha. Mas lembre que sonhar tem tudo a ver com a mente, e se puder mandar mais uma mensagem para seu cérebro dizendo que quer incubar um sonho, por que não tentar? Coloque sua intenção textual ou visual debaixo do travesseiro. Talvez a Fada do Sonho apareça, afinal de contas.

4. Invente seu próprio ritual. Todo mundo tem seus próprios rituais: para acordar, tomar banho, entrar no carro, etc. Antes de incubar um sonho, crie uma rotina que torne o processo focado, divertido e importante. Tome um banho antes de dormir, ouça uma música especial – qualquer coisa. Tudo menos acender uma vela. (A não ser, é claro, que você queira incubar um pequeno incêndio em seu quarto.) Como os egípcios antigos, crie um espaço sagrado, o que quer que isso signifique para você, e concentre sua mente no sonho desejado.



Mantendo o ovo quentinho

Assim como um ovo necessita do calor materno para ser chocado, você precisa dar amor a seus sonhos. O calor vem na forma de paixão. Lembre-se de que o segredo de uma boa intenção é o “sumo”. Quanto mais apaixonado você estiver por seu desejo, mais eficaz será o processo de incubação.

Seu subconsciente é capaz de perceber se seu coração está envolvido ou não.

Se você pedir, digamos, “um dia divertido no parque”, seu subconsciente vai tratar sua intenção com a mesma passividade. Mas se você injetar vida nessa intenção, com desejo ardente e urgência, seu subconsciente vai responder com a mesma energia.

Normalmente, os melhores sonhos a serem incubados são os relacionados a desejos de cura, resolução de perdas profundas ou outras intenções com grande carga emocional. Se sua intenção já não estiver carregada de emoção, faça o que grandes atores fazem e descubra um meio de conectá-la a alguma emoção profunda dentro de você.

Se você quer, por exemplo, voar pelas nuvens, pense como essa experiência seria libertadora. Talvez a sensação o ajude com um problema de ansiedade que lhe tira o foco durante a vida desperta. Se quiser mesmo resolver seu problema, o subconsciente vai acompanhá-lo, dando-lhe um sonho sobre voar. Se sua intenção é andar pela casa de sua infância, evoque todos aqueles pesados sentimentos de nostalgia, dor ou amor ligados à casa.



Chocando o ovo

Quando estiver caindo no sono, repita a intenção em sua cabeça, lembrando-se de pensar em uma frase específica. Para ter resultados ainda melhores, pratique a técnica de acordar e voltar para a cama antes de incubar um sonho. Em vez de se concentrar em ficar lúcido, foque essa mesma imagem que resume sua intenção. Imagine todas as sensações e memórias ligadas a ela. Deixe que sua mente se banhe nela.

Ao acordar, lembre-se do sonho com o máximo de detalhes possível. Ele pode conter informações importantes, conselhos ou bons sentimentos que você pode levar para sua vida desperta.

Já fazia quase dez anos que o pai da minha madrasta tinha morrido. Certa noite eu estava conversando com ela sobre sonhos, particularmente os lúcidos. Falei: “Se isso fosse um sonho, o que você gostaria de fazer?” “Eu gostaria de ver meu pai”, respondeu ela. “Gostaria de ouvir sua voz de novo.” Então eu lhe disse que isso era

possível e que naquela mesma noite ela podia fazer isso acontecer por meio da incubação de sonhos. Ela foi se deitar com um desejo ardente, repetindo muitas vezes sua intenção de ver o pai em seus sonhos. Acordei na manhã seguinte e a encontrei na cozinha. Tinha lágrimas nos olhos. "Eu o vi! Eu vi meu pai. Foi tão real. Ele estava comigo na sala. Falei com ele e lhe dei um abraço. Eu podia senti-lo. Não consigo acreditar." — THOMAS P.

A madrasta de Thomas experimentou os poderes de cura do sonho. Pela primeira vez em dez anos, ela pôde abraçar o pai. Só teve que pedir aquele sonho a seu subconsciente – simples assim. Algo que ela nunca soube ser possível se tornou muito real. Aquela memória estará com ela pelo resto da vida.

Incubando sonhos lúcidos

Assim como em outros aspectos dos sonhos, ficar consciente durante um deles abre novas possibilidades. Vamos aumentar as apostas jogando a palavra *lúcido* dentro do processo de incubação do sonho. Você pode usá-la como um método para ficar lúcido.

Além disso, se você ficar consciente dentro de seu sonho incubado, o sonho se tornará mais poderoso e eficiente.

A incubação como gatilho

Stephen LaBerge e Howard Rheingold, no já citado *Exploring the World of Lucid Dreaming*, mencionam que você pode usar a incubação de sonhos como gatilho. Digamos que você incube um sonho sobre voar em um avião. Você passa uma hora antes de dormir visualizando o interior do avião, o vento no rosto e as nuvens passando. Antes que se dê conta, você já está no avião, sentindo todas aquelas coisas. "Espere um minuto", você pensa. "Este não é o

sonho que eu estava tentando incubar? Eu devo estar naquele sonho agora!” Como você está alerta e consciente, a experiência vai ser ainda mais intensa.

Montando o cenário

Pode parecer que muitos sonhos não têm nenhum objetivo, mas um sonho lúcido incubado permite que você busque metas específicas. Em vez de, por exemplo, perder seu precioso tempo procurando sua avó já falecida, comece o sonho sentado na sala de estar da casa dela, olhando sua face sorridente. Resolva um problema específico, fale com uma pessoa específica e busque o conselho específico que procura. Você pediu ao seu subconsciente que ele montasse o palco de seu sonho lúcido e agora pode desempenhar seu papel na peça.

Bata as asas

Um dia um ovo cai no ninho do Sr. e da Sra. Passarinho, que são muito caridosos e decidem chocá-lo como se fosse deles. Depois de muito amor e carinho, um dia ele choca. Para surpresa deles, o filho adotivo tem uma aparência estranha, com um longo focinho verde e dentes afiados – eles tinham chocado um jacaré. Eles descartam o perigoso predador? Claro que não. Eles o criam como se fosse seu.

Algo parecido com essa história acontece com a incubação de sonhos – você nem sempre recebe o que pediu. Se, por exemplo, sua pergunta for “Devo ir para a faculdade de Direito?”, não espere que seu sonho necessariamente responda “Claro, parece um bom plano, eu recomendo Harvard”.

Quando você coloca uma pergunta dentro de seu sonho, a resposta costuma vir por meio de símbolos e códigos. Parece que seu sonho está tentando lhe dizer alguma coisa, mas o quê? Para decifrar o código, os egípcios antigos pediam a ajuda de um sacerdote dos sonhos. Nos dias de hoje, muitos de nós consultamos dicionários de sonhos, o que vira e mexe nos conduz na direção errada. Dicionários fornecem definições genéricas para vários símbolos, mas os seus

não têm nada de genéricos. Eles são muito pessoais para você e suas experiências.

É compreensível ficar frustrado com essa linguagem codificada – por que meu sonho não pode ser mais claro? Não é que seu subconsciente esteja tentando confundi-lo ou torturá-lo. Eis um modo de pensar: a mensagem que seu sonho está lhe transmitindo não pode ser resumida em uma linguagem específica. Talvez seu subconsciente lhe forneça experiências metafóricas (sonhos) para se comunicar com você em um nível mais profundo. Cabe a você interpretá-los. O que seu instinto lhe diz?

Por isso, você pode se ver incubando um ovo até que, *CRACK*, aparece um jacaré. Não se chateie quando não receber exatamente o que esperava. Seu sonho está respondendo à sua pergunta, apenas não do jeito que você esperava. Ele é mais esperto – e pode de fato estar respondendo à pergunta que você *deveria* ter feito.



Resumo

- **Incubação é um meio de decidir que sonho você vai ter antes de tê-lo.**
- **Trata-se de uma habilidade milenar, que sonhadores sempre usaram para encontrar orientação e cura.**
- **Tudo o que é necessário é uma intenção visual, apaixonada e específica.**
- **Use a incubação para preparar o cenário de um sonho lúcido.**
- **Não espere que seu sonho dê uma resposta clara e direta às suas perguntas.**

Wild

A consciência pode ser treinada para deixar o corpo físico.

– Sua Santidade o Dalai-Lama, UM DOS MAIORES LÍDERES ESPIRITUAIS DO MUNDO, EM SUA DÉCIMA QUARTA REENCARNAÇÃO NO MOMENTO EM QUE ESCREVEMOS ESTE LIVRO

Nós já o ensinamos a ficar lúcido em seus sonhos usando a técnica mais comum. O Dild – o sonho lúcido provocado por uma percepção espontânea – é a forma como acontecem 72% dos sonhos desse tipo (ver Capítulo 9). A essa altura você já deve ter alcançado algum sucesso com essa técnica e, se não teve, temos certeza de que vai ter em breve.

Mas e os outros 28% dos sonhos lúcidos? Há outras maneiras de atingir a lucidez, e este capítulo é dedicado a uma segunda técnica de indução – mais exótica. Trata-se de um método um pouco mais difícil de dominar, mas os resultados são poderosos e podem mudar a sua vida. Xamãs e iogues praticam essa abordagem há milhares de anos.

Uma vez que dominá-la, você poderá ter um sonho lúcido sempre que quiser. Criada e aperfeiçoada por Stephen LaBerge, é chamada de Wild (ou "Wake-Initiated Lucid Dream"; em português, "Sonho Lúcido Iniciado na Vigília").

Está amanhecendo. Sou acordado por uma mensagem de texto. Vendo que é um bom momento para fazer um "acordar e voltar para a cama", volto a dormir, pensando: "Tudo bem, o próximo lugar que vou estar será em um sonho." Fecho os olhos e observo fixamente o

nada à minha frente. Posso sentir que meu corpo está relaxando e começa a ficar muito pesado. Depois de alguns minutos, me sinto ainda mais entregue, quase entorpecido. Começo a ouvir sons. De vez em quando ouço um assobio como se fosse de uma chaleira. Apenas observo e foco a escuridão à minha frente. Esperando que uma imagem apareça, lembro a mim mesmo que a próxima imagem que verei será em um sonho. Ouço o mesmo som de novo. Desta vez é alto e intenso. Devo estar perto. Depois sinto como se eu estivesse em movimento. Meu corpo parece estar sendo levantado e empurrado para a frente e para trás sobre a cama. Espero para abrir os olhos. Não quero acordar cedo demais e ter que começar de novo. Digo a mim mesmo para permanecer calmo e me deixar levar. Se fizer isso, logo estarei em um sonho lúcido. O movimento para e só então eu abro os olhos. Estou completamente virado na cama. Eu fiz isso? Estou sonhando? Pulo e flutuo até o teto. Na mosca! Consegui. — THOMAS P.

O Wild se diferencia de outros sonhos lúcidos em um ponto muito importante: você passa direto da vigília para o sonho lúcido sem qualquer perda de consciência. Sim, isso mesmo: é possível observar seu corpo caindo no sono enquanto sua mente permanece acordada e alerta. Essa entrada direta no mundo dos sonhos é uma das experiências mais singulares e incomuns por que você pode passar como sonhador lúcido – ou como ser humano, para dizer a verdade. Nunca achou que algo assim fosse possível? Bom, é muito real, e você está prestes a descobrir como fazer.

O que é exatamente um Wild?

ideia por trás de um Wild é simples. Você quer que sua mente fique desperta enquanto seu corpo adormece. Em outras palavras, você quer cair no sono

A conscientemente. Esse feito incrível se resume a uma ideia simples: permitir que seu corpo relaxe por completo enquanto você mantém a consciência clara.

Essa transição oferece uma entrada direta para o sonho lúcido. Acordado apenas minutos antes, você pode ir para seus sonhos como se tivesse indo para o trabalho. Não há necessidade de alcançar a lucidez com essa técnica, já que você não chegou a perder a consciência e, portanto, não precisa recuperá-la.

Lembre-se de que a lucidez é um espectro, não um interruptor que liga e desliga. Normalmente, o Wild apresenta um nível muito alto de lucidez: são sonhos muito estáveis e longos, permitindo uma influência plena e consciente sobre sua paisagem interior.

A experiência

Seu primeiro Wild pode ser intenso e até assustador. Pode ser que ouça sons, tenha sensações corporais estranhas, como zumbidos ou vibrações, veja flashes de imagens ou até sofra alucinações ao cruzar o limiar entre a vigília e o sonho. Não se preocupe: são fenômenos completamente naturais. Se você já foi a um show do Pink Floyd, deve ter uma ideia de como é.

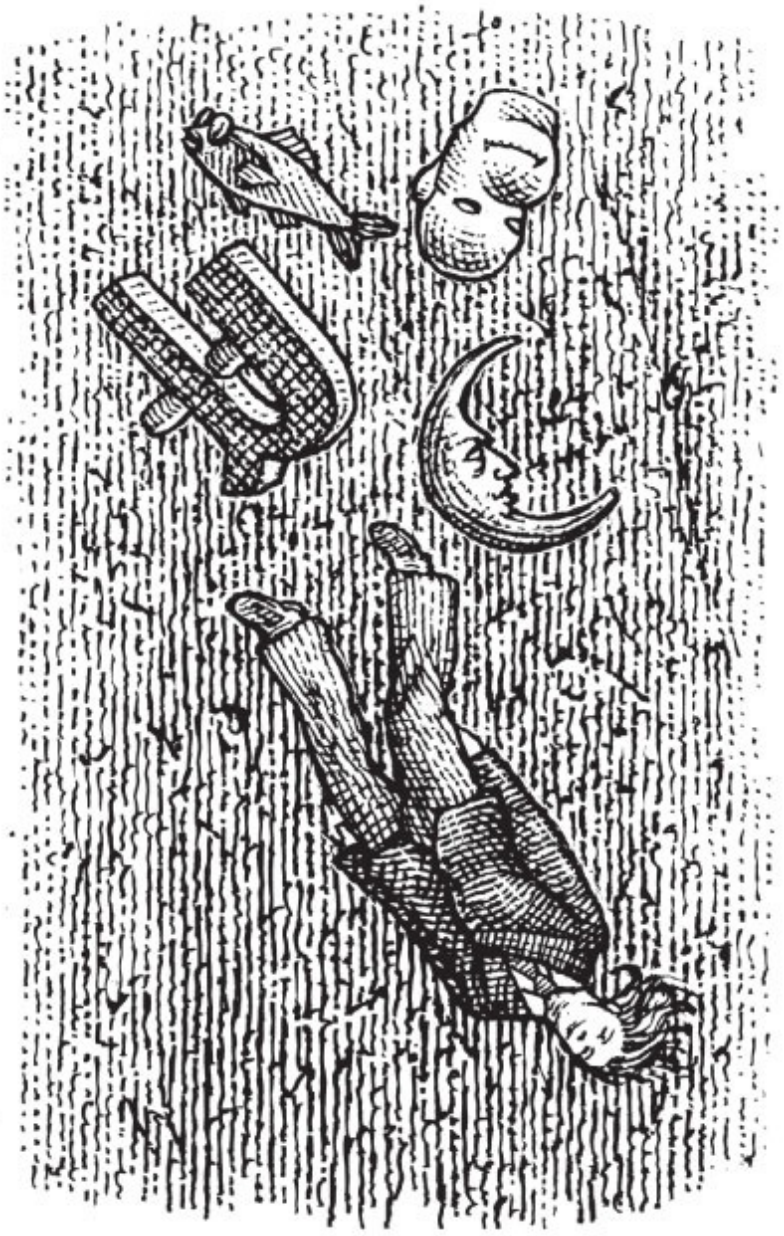
A zona crepuscular

Todos os dias, quando o sol se põe, pouco antes de escurecer, passamos pela transição entre dia e noite. O crepúsculo é o período em que o mundo físico dá lugar a sombras e introspecção. O mesmo vale para o sono, no estado que os sonhadores lúcidos conhecem como zona crepuscular. Esse é o local entre o sono e a vigília, o que os franceses chamam de *dorveille*. É o trampolim para os Wilds.

Quando ficamos deitados na cama de noite, nem completamente adormecidos nem inteiramente despertos, experimentamos imagens, formas, cores e ideias alucinatórias. De acordo com o físico russo Arkady Migdal, esse

estado intermediário “no qual consciência e inconsciência se misturam” é ideal para a criatividade.

Com as faculdades lógicas e analíticas da nossa mente cotidiana temporariamente desligadas, a zona crepuscular permite que o livre fluxo de imagens, conexões criativas e impressões intuitivas suba à superfície. Na verdade, esse estado fluido tem sido usado por muitos grandes pensadores e místicos ao longo da história. Robert Moss costuma chamá-lo de “estado de solução”, por causa das inúmeras descobertas e revelações científicas feitas durante esse vértice entre o sono e o despertar.



XAMÃS, IOGUES E OUTROS MÍSTICOS

Os Wilds nos lembram o que os xamãs vêm nos dizendo há séculos. Não temos que dormir para sonhar. Para eles, acessar o reino do espírito é uma questão de simplesmente deslocar a consciência. Os xamãs acreditam que nossa alma existe em muitos níveis de realidade, que correm paralelos e

simultâneos ao mundo físico. Acreditam que temos acesso a esses reinos a qualquer momento apenas alterando nossa atenção. Para eles, um Wild é um caminho direto para o mundo dos sonhos, um caminho no qual podem entrar a qualquer momento.

Dizem que Einstein usava esse estado especial para receber imagens que o ajudavam a desenvolver ideias. Em 1905, ele foi até a zona crepuscular e voltou com a teoria da relatividade na cabeça. Niels Bohr, o físico que ganhou o prêmio Nobel por seu modelo estrutural do átomo, teve uma visão do núcleo do átomo, com os elétrons girando em sua órbita, de forma muito semelhante ao que ocorre com o sol e os planetas.

Xamãs, iogues do Tibete e místicos conheciam a importância desse estado limítrofe como um trampolim para receber visões intuitivas ou viajar para outras realidades. Eles consideravam que esse estado contribuía para o desenvolvimento de habilidades psíquicas. Se você tiver qualquer interesse em assuntos como intuição, telepatia, visões ou outras capacidades “sutis”, então a zona crepuscular é seu parque de diversões.

Na maior parte do tempo, enquanto dormimos, passamos direto por essa zona. Com frequência, um minuto depois de colocarmos a cabeça no travesseiro, apagamos como uma criança depois de um longo dia divertido. Aprender a ficar mais tempo na zona crepuscular, aconselha Robert Moss, é o melhor meio de sonhar conscientemente. “Se você puder desenvolver a capacidade de entrar e permanecer em um estado de consciência relaxada e de fluxo livre, as imagens virão”, diz ele.

Como fazer um Wild

Você vai perceber que os passos iniciais para a técnica Wild são semelhantes aos do sonho lúcido normal. Usar o recurso de “acordar e voltar para a cama”, por exemplo, é importante quando se tenta qualquer tipo de

técnica. A lógica é a mesma: aproveite seu último ciclo REM, que o jogará diretamente dentro do sonho. Isso também ajuda a obter um estado de relaxamento quase hipnótico. Assuma uma atitude divertida e brincalhona! Quanto mais tentar forçar essa indução, mais difícil será. O relaxamento não é algo que se possa forçar, e esta não é a hora de ser competitivo.

Apenas permita que seu corpo faça o que naturalmente já faz – dormir. Um Wild não exige de você muito mais do que relaxar a aproveitar o espetáculo.

Preparação: “acordar e voltar para a cama”

1. Ajuste o despertador. Encontre seu último ciclo REM colocando o despertador para tocar uma ou duas horas antes do horário de costume.

2. Acorde. Fique acordado por quinze a vinte minutos. Faça o mesmo que antes. Leia, vá ao banheiro, tricote um agasalho, faça uma conta de multiplicar. Deixe sua mente despertar, mas movimente-se devagar e mantenha o corpo relaxado.

ATONIA REM

A atonia REM é um meio de o corpo protegê-lo de você mesmo. Quando você entra na fase REM, seu corpo fica fisiologicamente paralisado. A natureza construiu essa função para protegê-lo de encenar seus sonhos. Em resumo, o corpo desliga para não poder se mover enquanto você dorme. Se pudéssemos nos mexer, provavelmente pessoas pulariam da janela achando que podem voar, tocariam marimba no balcão da cozinha ou esmurrariam seus parceiros durante o sono. Obrigado, atonia REM! Talvez você pense que a atonia está ligada ao sonambulismo, mas não: o sonambulismo acontece durante o sono não REM.

Relaxamento

3. Deite-se de novo. Agora concentre-se em sua respiração e livre-se de qualquer tensão em seu corpo. Sinta quão confortável é sua cama. Foque sua consciência na escuridão à sua frente, mas não se prenda a pensamentos. Simplesmente deixe-os ir e vir. O truque aqui é encontrar o equilíbrio entre um corpo bem relaxado e uma mente alerta. Stephen LaBerge chama esse estado de relaxamento atento.

Transição

4. Imagens hipnagógicas. Enquanto faz a transição da zona crepuscular para o mundo dos sonhos, você deve começar a ver faixas aleatórias de cor ou flashes de luz dançando atrás de suas pálpebras fechadas. Às vezes elas tomam a forma de imagens sem história, como se você estivesse zapeando pelos canais de TV. Isso é o começo das imagens hipnagógicas, algo que experimentamos todos os dias quando estamos adormecendo. Parabéns, você está quase dormindo!

5. Aprofundando. Seu corpo começa a ficar pesado ou entorpecido. Suas percepções do mundo exterior vão diminuindo e você pode ter outras sensações, como zumbidos ou vibrações. Esse é o início da atonia REM. Em resumo, seu corpo está fisicamente paralisado, mas sua mente ainda se encontra desperta. Você está muito perto do seu objetivo! Observe as imagens à sua frente até que uma delas fique nítida. A imagem deve permanecer clara diante de você por alguns segundos e depois se mover em sua direção (ou você na direção dela). Ela irá engolfá-lo.

6. Na mosca. Você entrou! Parabéns. Você acaba de entrar num sonho lúcido vindo diretamente do mundo desperto. Lembre-se de que está sonhando e explore os arredores. Fale com os personagens do sonho, voe, escreva um poema, crie uma casa de praia, busque respostas para alguma questão importante ou simplesmente relaxe e desfrute da sua consciência.

Dicas:



Relaxe. Seu corpo sabe como fazer isso. Se você tiver problemas para voltar a dormir, pode ser que esteja pensando demais. Uma mente alerta não é necessariamente uma mente pensante. Tente esvaziar a cabeça e manter uma consciência passiva. Imagine que você está assistindo a um grande filme e aproveite o espetáculo.



Não se mexa. Mover o corpo vai apenas tornar o processo mais longo. Concentre-se em liberar toda a tensão e sinta como sua cama é confortável.



Mãos ao alto. Se você está caindo no sono depressa demais e perdendo a consciência, tente fazer o seguinte: levante o antebraço perpendicularmente à parte superior de seu braço, como se estivesse engessado. Quando você mergulhar no sono, seu braço vai cair de volta na cama e servir como um lembrete de seu objetivo. Repita esse passo se necessário. Seu corpo irá adormecer em segundos.



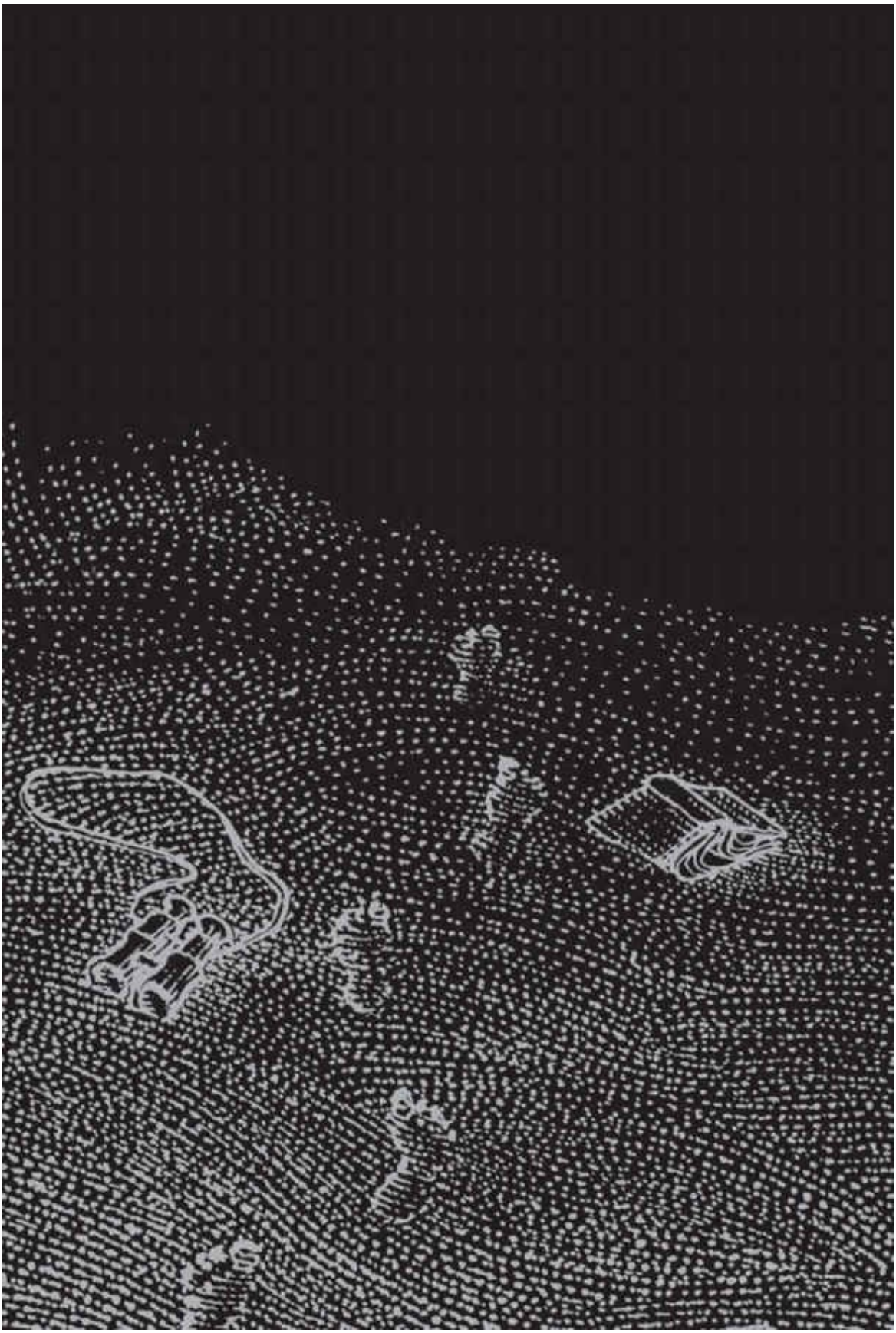
Mantenha a mente focada. Isso pode ser desafiador. Lembre-se constantemente de sua intenção enquanto seu corpo vai se desligando. Tente contar: “Um… estou sonhando… dois… estou sonhando… três… estou sonhando…” A técnica o ajudará a focar sua mente enquanto o corpo faz a parte dele.



Tenha cuidado com falsos despertares. Um fenômeno comum conhecido como falso despertar ocorre quando você erroneamente pensa que está acordado, quando na verdade está cercado por um sonho muito realista. Nós já nos vimos sentados na cama, escrevendo em nosso diário dos sonhos e aparentemente acordados, apenas para acordar de novo em seguida e encontrarmos a página em branco. Sempre faça uma checagem da realidade e se certifique. Você está sonhando?

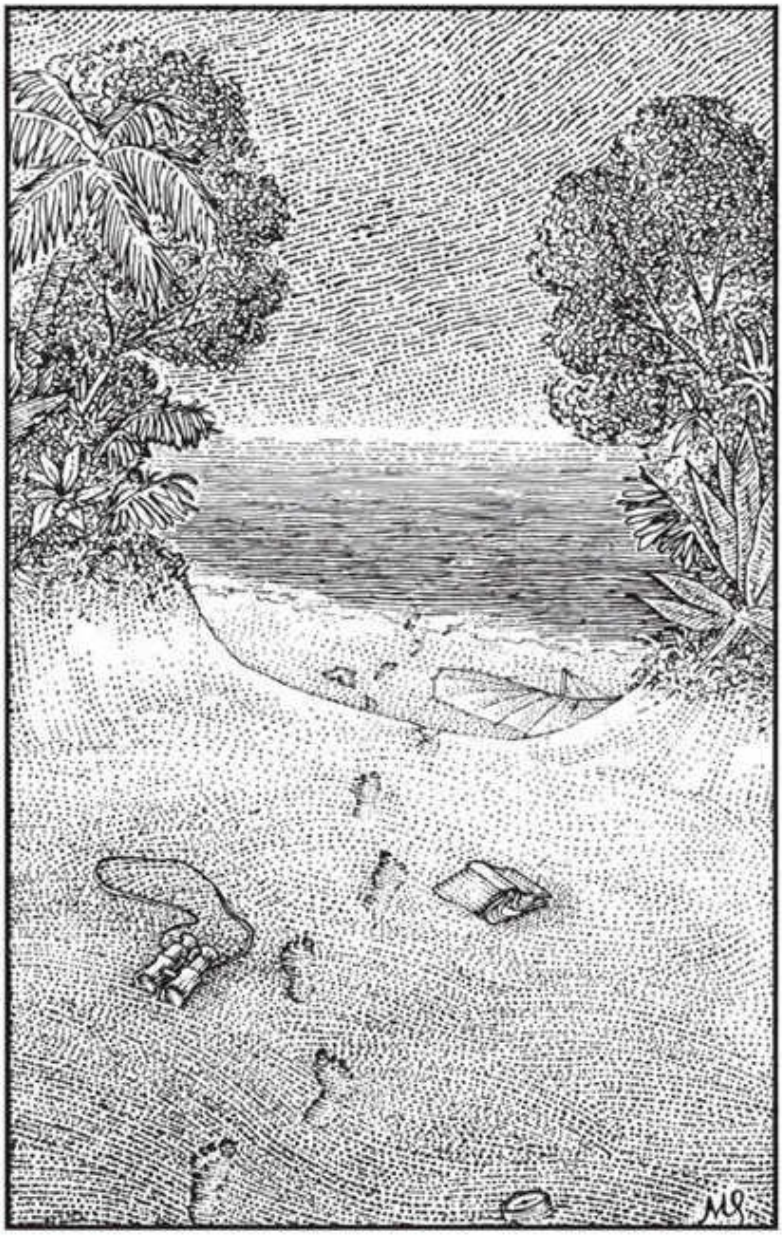
Resumo

- **Se você quiser ter um sonho lúcido quando tiver vontade, aprenda a fazer um Wild.**
- **Um Wild consiste em adormecer conscientemente, deixando seu corpo cair no sono enquanto você — ou seja, sua consciência — permanece atento.**
- **Pratique passar um tempo na zona crepuscular. Ela é um trampolim para seus sonhos lúcidos.**
- **Relaxe e deixe que seu corpo faça o que costuma fazer enquanto você se concentra passivamente nas imagens à sua frente. Espere até que alguma das imagens fique nítida e se mova em sua direção.**



PARTE SEIS

A Próxima Fronteira



Bem-vindo ao fim. Você esteve em muitos lugares e viu muitas coisas. Mas espere – não desarrume as malas, não recolha as velas, você acabou de começar. Como um capitão, assuma o controle do barco e se aventure mais em um mundo de possibilidades ilimitadas. Há locais para descobrir, coisas a fazer, ideias com as quais experimentar e revelações a serem feitas.

Quando navegamos pela primeira vez no mundo dos sonhos, éramos como calouros numa festa da faculdade. Havia voos, sexo casual, batalhas com bolas de fogo, tudo muito divertido. Não temos vergonha dessas atividades. Uma vez que fossem levantados os limites do mundo desperto, tínhamos que tentar algumas situações, como ficar soltos sem gravidade, seduzir harpias da floresta e viajar no espaço.

Depois chegamos ao segundo ano e recorremos aos sonhos lúcidos para nos ajudar com nossos problemas da vida desperta. As práticas de neutralizar pesadelos e incubar sonhos enriqueceram nossa vida e fizeram com que nos sentíssemos mais plenos. Nossa jornada passou do divertido para o profundo.

Então chegou o dia da formatura. Estava na hora de ir além, passar do pessoal para o transpessoal. Demos um tempo na diversão e nos aventuramos no desconhecido. Nossos pontos de vista e filosofias foram desafiados ao viajarmos em direção ao horizonte.

Agora o convidamos a observar o contexto geral. Vamos explorar a verdadeira natureza dos sonhos e aprender mais sobre nós mesmos. O mundo onírico e o mundo desperto parecem realidades completamente diferentes. Vamos examinar como elas entram em interseção. Vamos ver como os sonhos lúcidos podem mudar toda a nossa cultura e sociedade.

Até agora, falamos muito sobre como sonhar, mas talvez a questão mais importante seja por que sonhamos.

Conhece-te a ti mesmo

Conhecer os outros é sabedoria; conhecer a si mesmo é iluminação.

– Lao-Tzu, ESCRITOR E FILÓSOFO COM UMA BARBA INCRÍVEL

A jornada

Lendas, mitos e histórias antigas falam da busca do herói por dominar e vencer desafios, encontrar o tesouro e salvar a cidade do perigo. Mas as jornadas clássicas não são apenas entretenimento. Como disse Santa Catarina de Siena: "Heróis enfrentam jornadas, confrontam dragões e descobrem o tesouro de seu verdadeiro eu." Você é um herói na história da sua vida, e sua jornada poderá levá-lo ao maior tesouro de todos: a autodescoberta.

A estrada real para o seu inconsciente

"A interpretação dos sonhos é o caminho real para o conhecimento das atividades inconscientes da mente." Quando Freud disse isso, se referia a uma parte profunda da psique humana. Estava convencido de que existe uma parte mais profunda de nós mesmos que contém nossas memórias reprimidas e nossos pensamentos, crenças e emoções subjacentes. Não temos consciência desse lugar, mas mesmo assim ele influencia nossas ações e nossos sentimentos durante a vida desperta. Freud acreditava que o papel da psicoterapia era revelar esse "inconsciente" e trazê-lo à luz. De acordo com ele, ao integrarmos a mente consciente e a subconsciente, podemos transformar radicalmente nossa vida.

Por que agimos de determinada forma? Por que nos descobrimos em situações e circunstâncias recorrentes? Quais são os bloqueios internos que nos impedem de viver plenamente? Nossa vida é esculpida por nosso mundo interior.

Mas se somos apenas um produto de nossa imaginação e de todas essas coisas escondidas, como podemos ter controle? Se apenas tivéssemos alguma ferramenta para revelar nossos pensamentos e sentimentos ocultos…

Você sabe aonde estamos querendo chegar. Os sonhos podem funcionar como um espelho para nossa mente subconsciente. Quando pensamos num sonho pela manhã, consultamos nossa vida interior. Vemos hábitos, pensamentos, medos e padrões recorrentes codificados na linguagem do sonho. Ao prestar atenção nesses elementos e trazê-los à nossa consciência, os tiramos do subconsciente e os introduzimos em nossa mente consciente. Como afirmou Jung, o sucessor de Freud, "a tarefa do homem é se tornar consciente dos conteúdos do inconsciente que vêm à tona". Jung acreditava que olhar para dentro e explorar nosso universo interior era um modo de aprendermos mais sobre nós mesmos e nos tornarmos plenos. Nós não poderíamos estar mais de acordo.

Os sonhos comuns certamente podem revelar algumas coisas interessantes que acontecem dentro de você, mas e os sonhos lúcidos? Com a consciência autorreflexiva no estado de sonho, podemos nos comunicar diretamente com a vasta paisagem da nossa mente. Enquanto estamos lúcidos, podemos entrar em contato com o que muitas pessoas chamam de Eu (também conhecido como o eu superior, o eu subconsciente, Deus, a alma, o Universo, chame como quiser).

Os sonhos lúcidos podem levar a insights incríveis e ajudá-lo a encontrar seu caminho nesta louca trilha da vida. Na próxima vez em que se encontrar consciente dentro de um sonho, faça algumas perguntas e aproveite a vasta sabedoria de seu subconsciente. Eis algumas dicas:



Procure um guia. Não importa se for um animal, uma pessoa ou um aviãozinho de papel. Qualquer que seja sua forma, um aliado é sempre de grande ajuda quando se trata de explorar seu mundo interior. Faça perguntas a seu guia ou peça-lhe que o leve a algum lugar significativo.



Interprete o *sonho dentro do sonho.* Você não precisa estar acordado para

interpretar seu sonho. Pense em seu subconsciente como um velho sábio, seu guru pessoal. Peça ao sonho que lhe dê insights e então observe o que seu subconsciente lhe revela, interpretando os acontecimentos e os personagens à medida que eles aparecem. Uma ótima coisa para dizer quando estiver lúcido é: “Mostre-me o que eu preciso saber.” Relaxe e observe. Use a intuição para interpretar o sonho. Mas seja criativo e não se estresse.



Pense fora da caixinha. Não seja tímido – pare de papar mosca e faça as grandes perguntas. Examine suas próprias crenças de espaço, tempo, intuição e consciência; depois desafie-as, nem que seja só por diversão. Não tenha medo de parecer um professor de filosofia bigodudo. Pondere os quebra-cabeças existenciais:

- Quem sou eu?
- Onde estou?
- O que é Deus?
- O que são tempo e espaço?
- Eu sou meu corpo?
- Como é minha alma?
- O que vai acontecer quando eu morrer?

Essas questões são clássicas por algum motivo.



Observe o ambiente dos sonhos. O local em que você se encontra é um reflexo seu. Você pode observar e até mesmo se envolver com os elementos do sonho que o cercam para aprender mais sobre seu funcionamento interior. Você está em uma rua movimentada de uma cidade, perto de um lago sossegado, em uma casa familiar? O ambiente de cada sonho não é escolhido ao acaso. Se, por exemplo, você se encontra em uma casa, explore os aposentos. Tome nota da decoração, do estado da casa ou mesmo do tamanho do espaço.

Suba as escadas e explore o sótão. Talvez encontre algumas ideias grandiosas. Aventure-se no porão e busque memórias ocultas. Não fique apenas parado lá, envolva seu ambiente e peça que ele lhe revele seus segredos.

Espelho, espelho meu

Chegou o dia em que o risco de ficar fechada em um botão era mais doloroso que o risco de florescer.

– Anaïs Nin, ESCRITORA FRANCO-CUBANA,
UMA DAS MELHORES AUTORAS ERÓTICAS



Da mesma forma que nos olhamos no espelho para nos vestir ou checar se o cabelo está arrumado, nossos sonhos são uma ferramenta para enxergar nosso próprio reflexo. Em um nível superficial, podemos olhar para o espelho certa manhã e perceber que estamos com uma aparência terrível. Isso pode nos levar a tomar banho, fazer a barba, trocar de roupa, etc. Sem o espelho, não saberíamos como mudar. Da mesma forma, o que acontece quando olhamos em nossos sonhos e nos encontramos distorcidos, de um jeito que não nos parece interessante? “Por que eu bati naquela velhinha no meu sonho?”, você se pergunta. “O que isso diz de mim?”

Pode haver aspectos de seu reflexo interior dos quais você não goste. Este é o maior objetivo dos sonhos: elevar seu atual nível de consciência. A beleza da coisa toda é que você só pode mudar algo quando tem consciência do que pretende modificar. Abraham Maslow entendeu essa ideia quando afirmou: “Para mudar uma pessoa, é necessário mudar a consciência que ela tem de si mesma.” Do que tratam seus sonhos e como eles o fazem sentir? O que eles poderiam lhe trazer? As experiências que você tem dentro do sonho podem ser um toque de despertar muito pessoal.

Como num espelho, o sonho lúcido é simplesmente a ferramenta que podemos usar para examinar as crenças limitantes ou as tendências

subconscientes que podem estar nos causando problemas. De um jeito ou de outro, todos atravessamos uma jornada para descobrir quem somos. O sonho lúcido pode ser usado para nos reconectar com nosso eu do passado, para encontrar nosso propósito verdadeiro, para entrar em contato com a sabedoria profunda e aprender mais sobre essa coisa estranha a que chamamos realidade. Armados desse conhecimento, você vai seguir em frente na vida com convicção.

Não importa qual seja sua jornada, sua religião, quando ou como você cresceu: a exploração do sonho pode ser um meio de entender quem você verdadeiramente é.



Resumo

- **Faça a escolha consciente de prestar atenção em sua vida interior. Isso envolve seus sonhos, sentimentos e quaisquer crenças subconscientes.**

- **Olhe para dentro de um sonho como se olhasse para um espelho e reflita sobre o que vê. Quanto mais consciência tiver de si mesmo, mais escolhas você terá em relação a seus pensamentos e ações.**
- **Os sonhos lúcidos nos dão uma oportunidade única de explorar nosso eu interior e buscar conhecimento ou orientação quando lá nos encontramos.**
- **Com o sonho lúcido, podemos começar a misturar a mente subconsciente com a consciente — revelando e compreendendo mais sobre nós mesmos.**

Vigília versus sonhos

Pensamentos são coisas – e coisas poderosas quando estão misturados com uma definição de propósito, persistência e um desejo apaixonado.

– Napoleon Hill, ESCRITOR DE SUCESSO
QUE ESCREVE SOBRE O SUCESSO

Enquanto estávamos escrevendo este livro, nossas experiências com sonhos lúcidos provocaram uma mudança na realidade. Nossa vida foi significativamente alterada – não apenas a vida de sonho, mas o cotidiano também. Experiências no mundo onírico nos forçaram a fazer algumas perguntas curiosas. Qual é a relação entre o mundo físico e o mundo dos sonhos? Os princípios e as lições que aprendemos como sonhadores lúcidos podem se aplicar à nossa vida desperta? O que os sonhos e, especificamente, a experiência do sonho lúcido podem nos dizer sobre nós mesmos e o mundo?

Enquanto tentávamos resolver esse quebra-cabeça, descobrimos que existem mesmo muitas correlações entre sonho e vigília. Acreditamos que elas serão úteis para quem quer melhorar sua vida cotidiana. Neste capítulo vamos examinar algumas delas.

Estamos todos juntos

Claro. Todos já ouvimos isso. Somos todos um. Já entendemos. Mas no estado de sonho, essa grandiosa ideia filosófica é algo que pode ser experimentado em primeira mão. Nos sonhos, tudo, de uma pedra a um personagem, está imbuído de consciência. Tudo é você e você sente essa conexão íntima. Mesmo o ar ao redor, o espaço entre as coisas, parece estar vivo

e consciente. De que outro modo você acha que conseguiria invocar um objeto ou um personagem de sonho do nada? Não estamos falando filosoficamente: no mundo dos sonhos, tudo está conectado.

Eu estava em um telhado, olhando para uma paisagem urbana. Uma onda de clareza me percorreu, e o mundo ao meu redor e eu começamos a nos expandir. Eu via a mim mesmo no quadro mais amplo e sentia minha profunda conexão com o universo. Eu tinha uma relação íntima com tudo — mesmo o ar à minha volta parecia ter aquela presença íntima, que era a minha. Eu sentia como se fosse tanto o criador quanto o observador de todo o meu mundo. Senti-me fortalecido, com tremores e vibrações por todo o meu ser. Foi verdadeiramente incrível e me levou às lágrimas. — JORDAN F.

E o que dizer do mundo real?

A história de Jordan é impressionante, mas o mais impressionante é que ele teve essa experiência no mundo desperto. Podemos esperar sentir uma conexão com tudo em nossos sonhos, mas quando temos esses mesmos momentos de clareza durante a vigília, parece que existe uma vasta rede que conecta tudo.

Isso não é segredo para ninguém. Mestres espirituais e místicos disseram por séculos que tudo está mais intimamente conectado do que nossos limites físicos poderiam sugerir. Tudo parece separado, claro. Existem eu e você e um cachorro e um sofá. Tudo separado. Mas, ao longo da história, muitas religiões e mesmo alguns cientistas de hoje vão lhe dizer que a separação é uma ilusão.

O fato mais chocante é o conhecimento de que os átomos que formam a vida na Terra, os átomos que compõem o corpo humano, são rastreáveis até os cadinhos que cozinharam elementos leves transformando-os em pesados sob temperaturas e pressões extremas. Essas estrelas – as de grande massa entre elas se tornaram instáveis – em seus últimos anos entraram em colapso e depois explodiram, espalhando suas entranhas enriquecidas pela galáxia. Entranhas feitas de carbono, nitrogênio, oxigênio e todos os ingredientes fundamentais da própria vida. Então, quando olho para o céu à noite, sei que, sim, somos

parte deste universo, somos este universo, mas talvez mais importante que esses fatos é que o universo está em nós. Quando reflito sobre isso, olho para cima – muitas pessoas se sentem pequenas porque elas são pequenas e o universo é grande – mas me sinto grande, porque meus átomos vêm das estrelas. Existe um nível de conectividade.

– Neil de Grasse Tyson, ASTROFÍSICO,
DIRETOR DO PLANETÁRIO HAYDEN E CELEBRIDADE CÓSMICA



Então estamos conectados com tudo na existência – os outros, a natureza, o grande e velho universo. É uma ideia bacana. Mas como alguém se sente conectado com o universo no dia a dia? Temos que meditar em uma caverna durante trinta anos e depois nos tornamos iluminados para sentir isso? Temos que tomar drogas e "viajar" cada vez que vemos uma flor? Precisamos mesmo ter um sonho lúcido toda noite? Muitos de nós não temos tempo nem vontade de fazer tudo isso.

Vamos voltar ao nosso amigo Abraham Maslow. Ele acreditava que, se olhássemos apenas para o que está psicologicamente errado conosco, não teríamos o quadro completo de quem nós somos. Ele então realizou um estudo psicológico radical: examinou indivíduos com saúde mental ótima, em vez de gente com problemas sérios.

O que foi interessante a respeito dessas aclamadas "pessoas realizadas" é que elas frequentemente tinham o que ele chamava de "experiências culminantes", pontos altos na vida, quando o indivíduo entra em harmonia consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Esses momentos eram frequentemente acompanhados de uma clareza intensa, sensações de euforia, plenitude e uma conexão com tudo que existe. A pessoa comum pode experimentar alguns desses momentos espontaneamente durante a vida, mas, de acordo com Maslow, essas pessoas realizadas foram capazes de ter experiências culminantes todos os dias.

Como se tornar uma pessoa realizada? É mais fácil falar que fazer. Não se pode forçar uma experiência culminante. Não temos um mapa de navegação para experimentar o mundo como uma rede conectada de beleza cósmica. No entanto,

um bom lugar para começar é pegar o que você aprendeu do mundo dos sonhos e aplicar em sua vida desperta. Em outras palavras: viver com lucidez.

PERAMBULANDO POR UM SONHO

Na próxima vez em que estiver solto no mundo, imagine que está sonhando e que tudo e todos são na verdade apenas parte de você. Como no mundo dos sonhos que você aprendeu a conhecer tão bem, finja que está cercado por sua própria paisagem interior.

Viver com lucidez

Vamos acordar! Vamos acordar em nossas relações, no trabalho, vamos acordar onde vivemos.

– Fariba Bogzaran, PH.D, ARTISTA,
PESQUISADORA DE SONHOS E ESCRITORA

Você alguma vez já foi de carro até o trabalho e ao entrar no estacionamento teve a percepção perturbadora e ansiosa de não saber como havia chegado lá? Com poucas lembranças dos últimos quinze minutos, você pensa: “Será que parei nos sinais? Será que ultrapassei o limite de velocidade?”

Sua memória dá um branco.

Muitas vezes atravessamos a vida no automático. Preenchemos nossos dias com rotinas e pequenas obrigações. Nossa mente agitada está ansiosa com o futuro ou arrependida com o passado. Deixamos que outros ditem nossa realidade, permitindo que a vida passe como um trem desabalado.

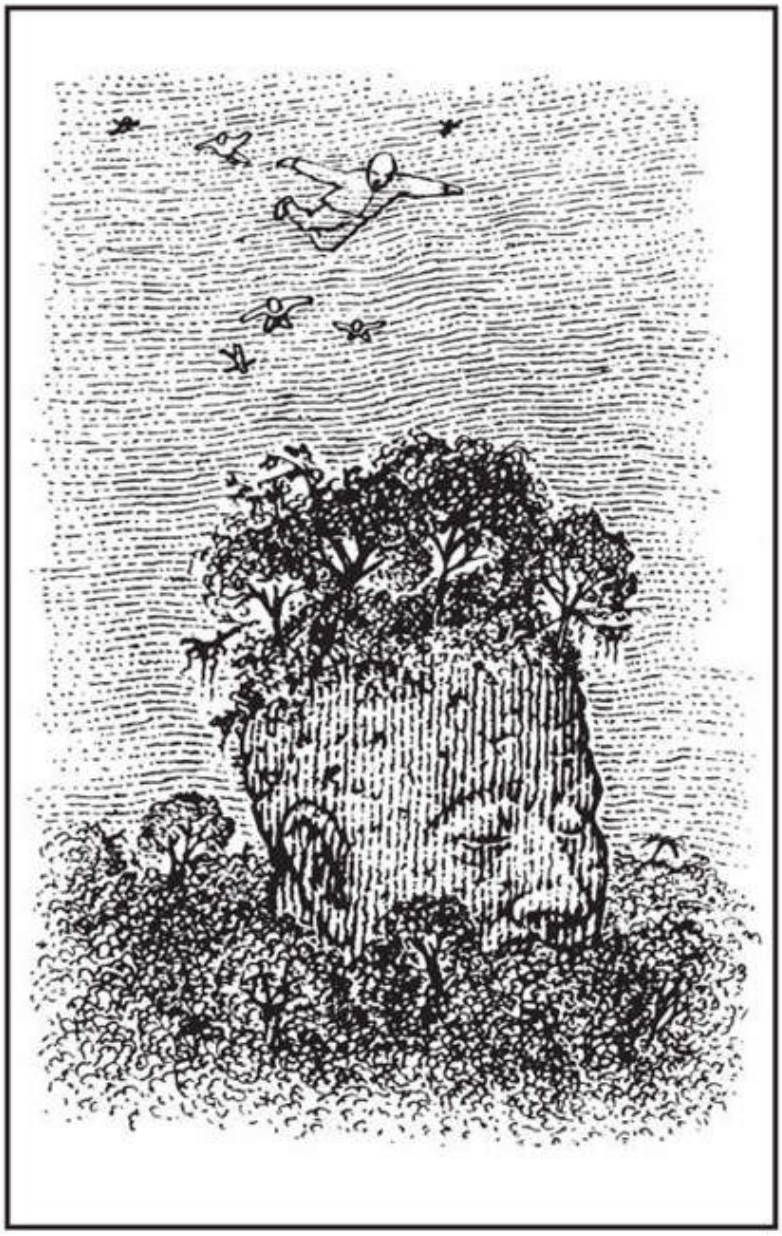
É como se estivéssemos em um sonho, vagando sem objetivo em uma espécie de transe sonolento.

Aqueles que sonham de dia têm consciência de muitas coisas que fogem àqueles que sonham de noite.

– Edgar Allan Poe, POETA AMERICANO MACABRO E FÃ DE CORVOS

O objetivo do sonho lúcido não é passar a vida dormindo, mas trazer mais consciência à vida cotidiana. Quando aprendemos a alcançar a lucidez, nos tornamos mais conscientes de nossos arredores, de nossa realidade e de como nos envolvemos com ela, moldando-a, comunicando-nos com ela. Estar lúcido no mundo desperto significa estar atento a ações, decisões e escolhas. Significa estar tão vividamente engajado na vida que qualquer coisa que tenha vindo antes parece um sonho nebuloso.

Tenzin Rinpoche, em seu livro *Os yogas tibetanos do sonho e do sono*, descreve uma verdade que está no centro do Ioga Tibetano dos Sonhos: “As dinâmicas de um sonho são mais fáceis de entender no próprio sonho, porque podem ser observadas sem a limitação do mundo físico e da consciência racional. Durante o dia, embora ainda engajados em algum processo de feitura de sonhos, projetamos essa atividade interior da mente no mundo e pensamos que nossas experiências são ‘reais’ e externas à nossa própria mente.”



Todos temos aquele amigo chato, que reclama de tudo, mesmo nos dias bons. Ou aquela pessoa animada no trabalho que vive explodindo de entusiasmo com qualquer coisinha. Este mundo pode ser um pesadelo ou um sonho agradável. É cheio de amigos ou inimigos, sucesso ou fracasso, significado ou niilismo. Nós nos encaminhamos para a destruição ou para o renascimento. Há tantos pontos de vista na Terra quanto pessoas. E, como no sonho, damos forma à nossa experiência com nossos pensamentos, emoções e expectativas.

Manter a consciência enquanto estamos acordados e em nossos sonhos nos permite mudar deliberadamente nossa trilha na vida. Ao trazer mais consciência à sua vida, você:

- Será cada vez menos governado por seus hábitos e rotinas.
- Vai aprender como estabelecer intenções para a sua vida.
- Vai encarar a vida de um jeito mais simbólico e os sonhos de maneira mais literal.
- Vai enxergar claramente os padrões cotidianos nos quais você acaba caindo.
- Vai se esforçar para criar o mundo no qual quer viver.

O EXPERIMENTO DA DUPLA FENDA

Thomas Young, um cientista do início do século XIX, atirou um feixe de elétrons contra uma parede com duas fendas. O que ele descobriu foi: um elétron enviado para uma placa com duas fendas paralelas, uma próxima da outra, passa por ambas simultaneamente. Dependendo de como Young observava o elétron, este se comportava ou como uma partícula ou como uma onda. A ideia surpreendeu a todos: você é capaz de mudar uma coisa ao observá-la. Com as recentes descobertas da física quântica, a ciência e a matemática ampliaram o experimento da fenda dupla, descobrindo quanto

nossa percepção cria a realidade. Agora sabemos que o experimento de Young é a resultante de um fenômeno de superposição quântica, um modo elegante de dizer que um elétron está em todos locais possíveis ao mesmo tempo. Em vez de seguir por um caminho rígido, há um campo de possibilidades. Quando começamos a desvendar os blocos constituintes da matéria, observando elétrons e quarks, podemos ver que a matéria é feita 99% de espaço vazio, com partículas muito minúsculas flutuando nele. É isso mesmo: o mundo só parece sólido por causa dessas partículas carregadas, mas em um nível quântico parece haver apenas energia, e nada sólido. Embora essas noções possam assustar alguns, nós, onironautas, nos divertimos com elas, pois sugerem que o mundo é muito mais maleável do que parece e que nossa consciência cria, dá forma e afeta o mundo ao nosso redor, como num sonho.

Incubando a realidade

Se de fato criamos nossa realidade, isso nos dá muito poder, não é? Isso significa que nossos pensamentos, sentimentos e ações estão agora sob nosso controle. Se isso for verdade, então é possível reivindicar a propriedade sobre nossa própria vida e desviar nossos barcos para horizontes mais pacíficos.

Desde o começo pregamos a ideia do “sumo” ou paixão. Se você quer incubar um sonho ou criar alguma coisa no mundo onírico, seu desejo precisa ter paixão por trás dele.

Se você acha que isso acontece mesmo no sonho lúcido, por que não tentar a mesma técnica depois de acordar? Precisa lavar o carro, encontrar um emprego novo, convidar aquele cara bacana para sair? Uma intenção específica, focada e apaixonada vai fazer maravilhas.

Quando você souber o que quer, será muito mais fácil conseguir.

MONGES E SONHADORES EM GUERRA

Ondas cerebrais são apenas a medida da atividade elétrica do cérebro. Quando estamos despertos, nossas ondas cerebrais estão em beta, medindo de 12 a 25 Hz. As ondas teta (4 a 8 Hz) ocupam nosso cérebro quando estamos na zona crepuscular e continuam pulsando enquanto sonhamos. Recentemente, cientistas vêm examinando uma espécie rara de onda cerebral, a gama, que é medida de 25 a 100 Hz. Em um estudo de 2004, o cientista Richard Davidson estudou o cérebro de cerca de doze monges, indicados generosamente a ele pelo próprio Dalai-Lama. Davidson ligou esses monges a um eletroencefalógrafo e, quando pediu que meditassem sobre "compaixão", eles produziram ondas cerebrais na faixa de 25 a 30 Hz — ondas gama! Pulemos para 2009, na Universidade de Frankfurt. Seis participantes foram monitorados enquanto dormiam. Todos tinham sido recentemente treinados em um curso de quatro meses sobre sonhos lúcidos. Quando eles alcançavam a lucidez, as máquinas se acendiam: os sonhadores lúcidos novatos atingiram as ondas gama, com picos de ciclos de 40 Hz por minuto, mais altos que os melhores meditadores do Dalai-Lama!

É claro que no mundo desperto conseguir o que se quer é mais difícil do que nos sonhos. No sonho lúcido, a única coisa que fica entre seu desejo e sua realização é você mesmo. Mas será que isso também vale para o mundo real? Sim e não.

O mundo desperto é cheio de questões concretas, obstáculos sólidos e reais. Vamos dizer que você queira começar uma carreira como médico. Você teria que cursar uma faculdade de medicina, passar anos estudando, abrir um consultório, etc.

Esses obstáculos existem, mas não necessariamente conferem problemas, se você não percebê-los desse jeito. Mais uma vez, você tem controle sobre sua maneira de enxergar o mundo – e se escolher ficar estressado e desestimulado

pelos obstáculos, eles se tornarão gigantes assustadores, bloqueando o caminho para seu objetivo.

Se você mantiver sua intenção clara e escolher encarar os obstáculos como fatos inevitáveis da vida que você pode superar, os gigantes se transformarão em gatinhos.

A ressaca lúcida

Uma pergunta comum que nos fazem é: “Se você domina o sonho lúcido, o que o faz querer voltar para a realidade?” A realidade pode ser chata. Se os sonhos são paisagens de sua própria criação, você não ficaria decepcionado por ter que voltar à sua vida cotidiana?

Qual é a cura para a ressaca do sonho lúcido?

O ideal é nunca se decepcionar com a realidade. A maioria dos sonhadores lúcidos vai lhe dizer que a ressaca lúcida não existe – e que de fato o oposto ocorre. Depois de acordar, muitos sentem uma disposição agradável e reconfortante.

Quando retornar dos sonhos, traga tudo de volta com você. A excitação que sente quando voa, as lágrimas que derramou quando falou com sua falecida avó, a sensação de orgulho e confiança por ter lutado com aquele demônio do pesadelo e, mais importante, além de todo o resto, a sensação de clareza que você tem por estar consciente.

Saiba que você é o sonhador de sua vida e, como num sonho lúcido, pode transformar a maneira como você experimenta a realidade a qualquer momento. Como uma bússola, na qual a agulha prateada aponta sempre o norte, sua lucidez deve permanecer com você o tempo todo.



Resumo

- **Os princípios que aprendemos no mundo dos sonhos podem ser aplicados também às nossas experiências reais.**

- **Em um sonho lúcido, podemos experimentar a ideia filosófica de que "somos todos um".**

- **Seus pensamentos, suas emoções e suas expectativas dão forma à sua vida de sonho e também têm um forte poder criativo na vida desperta.**

- **E se você esculpisse sua vida desperta da mesma maneira que esculpe um sonho? De que forma os princípios que você aprendeu no mundo dos sonhos, como "mude a você mesmo, não o sonho", se aplicariam à sua vida desperta?**

Uma visão do futuro

O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos.

– Eleanor Roosevelt, ATIVISTA DOS DIREITOS CIVIS,
MULHER IMPRESSIONANTE EM QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA

A espécie humana vem crescendo e amadurecendo desde que acordamos em uma savana há cerca de 150 mil anos. O salto evolutivo que em última instância nos separou de nossos predecessores não foi uma mudança física, mas interna. Foi a emergência da consciência autorreflexiva – em outras palavras, ficamos conscientes de que éramos conscientes. Isso nos tornou uma espécie única. Antes dessa mudança radical, os humanos andavam pelo mundo desperto de forma muito semelhante à que andamos nos sonhos hoje – sem consciência, em uma espécie de estado automático e reativo. Antes dessa mudança, tínhamos, claro, ciência de nosso ambiente externo, mas não possuíamos a capacidade de refletir sobre a vida. Depois disso, nos tornamos o *Homo sapiens sapiens*, latim para "homem sábio sábio" ou, como diz o escritor Michael Mahoney, "aquele que sabe que sabe". Éramos seres humanos equipados com uma ampla perspectiva e com um mundo interior.

Segurem o chapéu, pois podemos estar às vésperas de outro salto evolutivo. Como naquela mudança de paradigma há tanto tempo, essa transformação não será física. Não veremos crescer uma nova cauda nem cuspiremos veneno.

E se a mudança de hoje também for interior? E se estivermos despertando, mas desta vez dentro das paisagens interiores da nossa mente?

No sonho comum, perambulamos sem capacidade de autorreflexão. Interagimos com os sonhos como se eles fossem a vida real. Embora nossa mente desperta tenha evoluído por milhares de anos, é como se nosso cérebro

sonhador estivesse preso no piloto automático, sem aquelas habilidades cognitivas que possuímos durante as horas que passamos acordados. E se o sonho lúcido for o começo de outro acontecimento evolutivo? E se for a emergência de uma nova capacidade de autoconsciência?

Até agora, tudo estava focado em VOCÊ: sua aventura, seus problemas. Não nos leve a mal: você é ótimo, de verdade. Mas vamos afastar um pouco a câmera e dar uma olhada no quadro mais amplo. Como seria se essa habilidade não fosse apenas um hobby, mas a pedra angular de nossas sociedades? O sonho lúcido seria capaz de mudar o mundo?

Projetando no futuro

Na história do coletivo, como na história do individual, tudo depende do desenvolvimento da consciência.

– Carl Jung, PROTEGIDO DE FREUD,
EXEMPLO DE ESTUDANTE QUE SE TORNA MESTRE



Assim que nossos ancestrais começaram a pensar, outros conceitos surgiram – e hoje os tomamos como certos: imaginação, presciência, curiosidade, lógica complexa, razão, etc. Com nossa capacidade de autorreflexão no sonho, podemos também nos descobrir com habilidades que antes não estavam disponíveis para nós. O mundo pode mudar de maneira drástica se simplesmente começarmos a valorizar nossos sonhos como uma ferramenta de experiência real e transformadora.

Aconselhamento

No futuro, o sonho lúcido poderá ser uma bússola interior, ajudando-nos a buscar respostas a nossas perguntas, tanto pessoais quanto coletivas. Como em muitas culturas antes de nós, o cidadão médio poderia estar em contato com seus sonhos e sua interpretação diária nos ofereceria aconselhamento e insights.

Da mesma forma que falamos sobre o tempo com o cônjuge ou um amigo,

discutiríamos nossos sonhos, tanto os comuns quanto os lúcidos, todos os dias, ajudando uns aos outros a descobrir os significados ocultos. Usaríamos a internet para espalhar e compartilhar sonhos como fazemos com nossas experiências despertas no Facebook. Você poderia acordar toda manhã e publicar seus sonhos em uma rede social. As possibilidades são intermináveis.

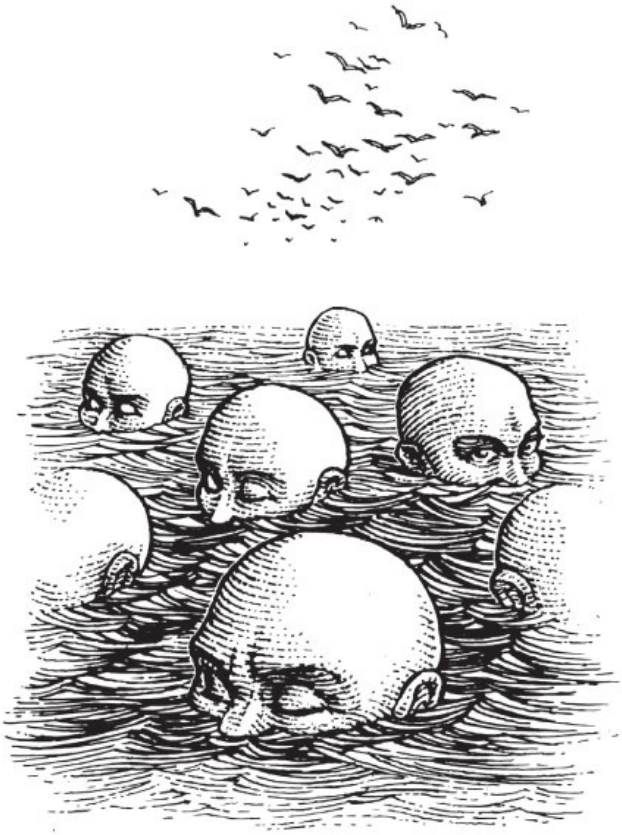
Cura

E se os profissionais de saúde física e mental aceitassem a importância dos sonhos lúcidos quando trabalhassem com seus pacientes? Embora tratar dos sonhos já seja uma prática rotineira para muitos psicólogos e profissionais em todo o mundo, estamos vendo isso se tornar mais acessível para as pessoas comuns. A comunidade médica já aceitou as práticas de meditação e de imagens guiadas – então por que não aceitar o sonho lúcido? Já que corpo e mente estão conectados, as pessoas podem afetar drasticamente sua saúde trabalhando com seus sonhos. O sonho lúcido pode ser oferecido em conjunto com tratamentos e terapias para o câncer. Traumas do passado, dificuldades emocionais, temores, ansiedade, depressão e males físicos podem ser consertados dentro do mundo dos sonhos em uma abordagem holística. Os profissionais ainda existiriam, mas o homem médio se sentiria fortalecido e confiante em controlar aspectos relativos à sua saúde.

Educação e trabalho

Para que o ato de sonhar seja integrado à nossa sociedade, ele terá que encontrar um lugar saudável e respeitável dentro de nosso sistema educacional. O que aconteceria se encorajássemos as crianças a prestar atenção nos sonhos, a compartilhar e a cultivar sua capacidade de sonhar? Para acomodar uma cultura de sonho, tanto adultos quanto crianças abririam mais espaço para ele. Talvez sonecas se transformassem em um ritual diário comum. (Por que apenas as crianças fazem isso?) Durante o cochilo do meio do dia, você de vez em quando praticaria o sonho lúcido ou técnicas de incubação. Você poderia até continuar

estudando ou trabalhando em projetos no mundo dos sonhos. O sonhar consciente é uma ótima maneira de entrar em contato com a sua criatividade, resolver problemas e praticar habilidades como tocar instrumentos, falar em público e tornar-se atleta. E se nossas escolas ensinassem o sonho lúcido e encorajassem os estudantes a usar os sonhos como campos de testes? O mundo onírico se transformaria numa sala de aula (só que mais divertida).



Criatividade

Todas as coisas precisam ser imaginadas antes de serem criadas. Uma mesa deve ser visualizada antes de poder ser construída e usada. Um arquiteto utiliza o olho da mente e uma intenção apaixonada para desenhar e construir um edifício antes que isso seja executado fisicamente. Isso vale tanto para o mundo dos sonhos quanto para o mundo desperto. Como escreveu George Bernard Shaw: “A imaginação é o princípio da criação. Você imagina o que deseja, deseja aquela imaginação e no final cria o que deseja.” Na cultura dos sonhos, eles seriam a

ferramenta de escolha para encorajar a criatividade. Nós transformaríamos nossos sonhos em realidade.

E se os artistas pudessem criar sem as limitações de tempo, censura ou material? Um inventor poderia testar uma invenção, um escritor criaria uma paisagem de seu romance dentro do sonho e um executivo encontraria as palavras certas para usar na apresentação da próxima semana. Qualquer campo poderia usar os sonhos como ferramenta para expansão do potencial criativo das pessoas. Em vez de fazer um desenho ou ficar quieto, usando a imaginação, o que aconteceria se a pessoa comum viajasse para o mundo dos sonhos para experimentar a sensação, o peso e os detalhes de uma criação antes de ela se tornar palpável?

Sonhando com o futuro

Precisamos ensinar nossos filhos a sonhar com os olhos abertos.

– Harry Edwards, SOCIÓLOGO E
ATIVISTA DE DEFESA DOS ATLETAS AFRO-AMERICANOS

O que você vai fazer amanhã? Pare por um segundo, só um segundo, e pense nessa questão. Visualize seus planos para amanhã com os olhos da mente. Talvez você vá levar o cachorro para passear, trabalhar, voltar para casa e brincar com as crianças. Talvez você faça um discurso em público, ganhe um campeonato, assine um contrato, pilote um avião ou comece a pintar de novo. Se pudesse fazer tudo do seu jeito, o que aconteceria amanhã?

O que você acabou de fazer foi usar a imaginação para criar um futuro que ainda não existe. Parabéns! Até onde sabemos, os humanos são a única espécie que detém essa capacidade.

Pense nisso. Sem a capacidade de refletir, estaríamos todos condenados a fazer a mesma coisa, andando interminavelmente em círculos. Nunca conseguiríamos imaginar um futuro que não fosse agora e estaríamos condenados a repetir velhos padrões e comportamentos. Graças à imaginação,

somos impelidos para o desconhecido, inspirados a criar algo novo.

Criamos o que somos por meio da imaginação. Quando uma pessoa diz algo como “meu sonho é ter meu próprio negócio” ou “meu sonho é um dia ser campeão profissional de tênis”, ela está usando a palavra *sonho* para descrever uma possibilidade não manifesta.

Nossas ambições e nossos objetivos são possibilidades que se tornam reais pelo processo da criação.

Com frequência, usamos a imaginação para criar o que não queremos. Visualizamos todos os nossos piores medos, tudo o que poderia dar errado. Acabamos paralisados pelas dúvidas antes mesmo de começar. Numa sociedade de sonhadores, no entanto, poderíamos usar o poder da imaginação para o bem, e não para o mal.



Parece que nosso mundo enfrenta uma crise em muitas frentes. Seja do ponto de vista ambiental, político, econômico, social ou educacional, o mundo está atravessando uma fase complicada. Ao pensarmos soluções para os problemas globais, poderíamos colocar os sonhos perto do topo da lista?

Se quisermos criar um mundo melhor, precisamos primeiro imaginar sua existência. Já estamos envolvidos nesse processo de criação, mas o fazemos sem consciência. É claro que consertar nosso planeta vai exigir ação e inovação. Mas por que não nos tornamos conscientes desse processo e assumimos a direção que nos leve a uma situação melhor?

Em outras palavras: para mudar o mundo, precisamos mudar a nós mesmos.

Por que sonhamos?

Não somos seres sólidos. Somos sem limites.

– Don Juan, SEGUNDO CARLOS CASTAÑEDA

São necessários apenas poucos passos através do tênue véu do desconhecido para ver o que há do outro lado. Um mundo a explorar. Um mundo a entender. Se não houvesse mergulhadores para atravessar a superfície do oceano, estaríamos alheios às maravilhas do mar. Se nunca tivéssemos nos aventurado pela atmosfera do nosso planeta, jamais teríamos conhecido a enorme vastidão do espaço. Basta um breve olhar para trás das cortinas de nossos sonhos para vermos que as paisagens se estendem ao infinito.

A curiosidade impeliu os humanos a uma rica história de descobertas. Os mistérios do universo continuam a nos empurrar para novos territórios, estimulando nosso apetite pelo desconhecido. Muitas perguntas foram feitas, muitas ainda o serão, e o que há de comum entre elas se resume a duas únicas palavras: *Por quê?*

Por que sonhamos?

Os sonhos podem ser tão poderosos, tão inspiradores, tão indescritivelmente profundos que acordamos nos sentindo diferentes ou de alguma forma transformados. Podemos fazer nossas melhores obras em nossos sonhos. Podemos encontrar respostas, despertar a criatividade, encontrar cura, amor, plenitude. As experiências que temos durante a noite, nos lembremos delas ou não, nos influenciam de maneiras que nem imaginamos.

Quando acordamos dentro de um sonho lúcido, temos um vislumbre de nossas reflexões. Observamos a natureza épica de nosso verdadeiro eu e do mundo à nossa volta. Percebemos que, na verdade, somos muito mais que nosso corpo físico. Estendemo-nos para além dos limites do mundo desperto e vemos que a realidade não existe apenas no nível físico. Que temos a capacidade de atuar e experimentar dentro desses outros mundos com completa consciência. Percebemos que somos, em essência, criadores sem fronteiras, com a

imaginação e o poder de mudar nossos sonhos, nossa vida, nossa mente e nosso futuro.

Chegamos ao fim. Mas não se preocupe, não se desespere. Com o fim de uma jornada, outra começa. O verdadeiro pioneiro nunca para de explorar. Encontrar um novo mundo é apenas a ponte para descobrir o próximo. Quando se preparar para mais uma aventura, use as ferramentas e as técnicas que aprendeu com este livro. Esperamos que elas lhe sirvam bem. Agora que vamos nos separar, lembre-se de manter o entusiasmo e o espírito forte. Seja ousado ao caminhar para o horizonte.

Tenha doces sonhos.



AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de oferecer muito amor e muita gratidão às pessoas que ajudaram este livro a acontecer. Em primeiro lugar, estamos gratos aos nossos pais, que sonharam nossa existência. Obrigado a nossos maravilhosos apoiadores na Kickstarter, que fizeram um ato de fé com seus talões de cheques. Sem eles este livro ainda seria uma ideia. Obrigado à equipe da Kickstarter, especificamente a Yancey Strickler e Kendel Ratley, por ajudarem a trazer nosso projeto à vida. Muita gratidão a Bruce Tracy, da Workman, por nos guiar com seu brilho, sabedoria e a ocasional pitada de insolência.

À nossa adorável agente, Andrea Somberg, por nos encontrar em meio a um mar de autores em Nova York — somos gratos por sua paciência e confiança sem limites. Aos nossas colegas, Kyle O'Tain e Camille DeMere, por terem lido nossos primeiros rascunhos e nos dizerem o que faltava, e a nossos outros leitores: Terry Soloway, Brian Miller e Edye Weissler. A Mallory Grigg, que nos jogou um colete salva-vidas quando estávamos atrapalhados com o InDesign. A Rebecca Storch e Lauren Pennline, por todo o apoio. E obrigado ao talentoso Krasimir Galabov por ter criado para nós um lindo laboratório digital.

Jared: Muito obrigado a meus irmãos, Austin e Simon, por levarem as primeiras cópias deste livro a seus colegas de classe. Muito obrigado a meu primo, Michael, por antes de mais nada ter me apresentado aos sonhos lúcidos. A toda a família, amigos e pessoas queridas, obrigado por seu apoio infinito nesta aventura.

Dylan: Obrigado, Linda Dawson, por me deixar falar sobre este livro por dois anos e por seu amor e apoio constantes. Obrigado a Emma Tuccillo, por ter montado um livro de 250 páginas à mão e por todo o seu entusiasmo. A Sean Tuccillo, por ser meu porto seguro e por ter me chamado quando a

Kickstarter estava fazendo sucesso. A toda a minha família e amigos.

Thomas: A vocês, os ousados, os corajosos, aqueles realmente dispostos a acordar o sonhador. Juntos, vamos lembrar de sermos infinitos.

Por último, obrigado a todos os autores, pesquisadores e sonhadores que vieram antes de nós. Estamos apenas continuando um caminho no qual eles foram pioneiros.

Sobre os autores

DYLAN TUCCILLO, JARED ZEIZEL E THOMAS PEISEL são escritores e cineastas que vivem em Manhattan, Nova York.

Dylan conheceu Thomas na faculdade e aprendeu com ele a alcançar a lucidez. Logo dominou a habilidade e se viu flutuando por cima do oceano, conversando com guias e explorando aldeias mexicanas.

Jared também aprendeu sobre o sonho lúcido na adolescência. Ele já lutou contra ninjas e robôs gigantes, desvendou os aspectos mais sombrios de si mesmo e praticou o controle de energia. Para ele, o sonho lúcido é uma oportunidade de olhar através do espelho, de deixar de lado o véu da realidade e vislumbrar a natureza do Universo.

Thomas iniciou-se no mundo dos sonhos ainda adolescente. Depois de alcançar a lucidez espontaneamente, começou a estudar para compreender mais sobre essa experiência única. Desde então, já voou acima das nuvens, correu como um lobo e criou uma galáxia inteira. Recebeu um ótimo conselho de um Abraham Lincoln de 7 metros de altura.

Os três se uniram e fundaram o Dream Labs, uma comunidade de sonhadores que visa explorar o potencial dos sonhos por meio de experimentos interativos. Para conhecer melhor seu trabalho, visite a página www.dreamlabs.io.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

 www.sextante.com.br

 facebook.com/esextante

 twitter.com/sextante

 instagram.com/editorasextante

 skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

SUMÁRIO

PRÓLOGO

PARTE UM: COMEÇANDO A JORNADA

1 Uma nova descoberta

2 O que são os sonhos?

3 Uma história dos sonhos

PARTE DOIS: ARRUMANDO AS MALAS

4 O estágio REM

5 O poder da intenção

6 Lembrando-se dos seus sonhos

7 O diário de sonhos

8 A checagem da realidade

PARTE TRÊS: CHEGADA

9 Alcançando a lucidez

10 Permanecendo lúcido

PARTE QUATRO: EXPLORANDO UM MUNDO NOVO

11 Meios de transporte

12 Criação

13 Os nativos

14 Superpoderes

PARTE CINCO: DOMINANDO O TERRITÓRIO

15 Vencendo os pesadelos

16 Cura e plenitude

17 Incubação de sonhos

18 Wild

PARTE SEIS: A PRÓXIMA FRONTEIRA

19 Conhece-te a ti mesmo

20 Vigília versus sonhos

21 Uma visão do futuro

AGRADECIMENTOS

SOBRE OS AUTORES

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE