

Sumário

1. O que é o sonho?	1
2. Para se recordar de seus sonhos	3
3. Os benefícios do sonhar consciente	4
4. Sonhar... Pra quê?	5
5. Caminhos a serem percorridos para interpretarmos sonhos	7
Fontes	8

SONHOS

1. O que é o sonho?

Quando a pessoa dorme, a mente entra em um estado de consciência diferente. Este estado diferenciado de consciência se caracteriza por:

a) a mente se "desliga" do meio externo.

b) os padrões pensamento-afeto existentes na consciência desperta ficam inibidos.

Ex: Uma mulher pode ter em sua mente o seguinte padrão - mulher é fraca, eu sou mulher então eu sou fraca. Este padrão se enfraquece durante o sono, o que faz com que durante o sonho esta mulher possa viver situações onde é forte ou é uma guerreira.

Analisemos esta situação: Uma pessoa deu uma planta de presente para sua mãe. Com este presente desejava conquistar o amor da mãe que ela julgava ser muito pequeno. O tempo passa e como a planta cresce, sua mãe a transplanta para um vaso maior. A pessoa não sabe que a mãe transplantou a planta e vê o vaso vazio. Imediatamente imagina que a mãe jogou sua planta fora, o que confirma sua crença no desamor da mãe. Ela nem procura confirmar o que aconteceu, pois sua crença é de que sempre acontece desta forma. Sua consciência se contenta com o seguinte padrão pensamento-afeto: "minha mãe não liga para mim, então não dá valor ao que eu lhe dei e por isto jogou fora meu presente." Este padrão revela como a consciência é parcial, unilateral e limitada. Durante o sono este padrão se enfraqueceu e a pessoa pode ter uma outra experiência. Ela teve o seguinte sonho: -- ela estava andando e vê uma planta. Entra em uma casa e lá está a planta. Ela começa a sentir sua perna fraca, cai no chão e não consegue andar. Lá está a planta de novo. Ela estica o braço para pegar a planta para comer, arranca uma folha de onde sai água, bastante água que vai curá-la. Ela então pensa: como sou mal agradecida. -- Ao analisar o sonho a pessoa percebeu que havia uma forte relação entre nutrição da planta e a nutrição afetiva da mãe, o que a levou a considerar este sonho como um sinal de que deveria avaliar melhor o que acontecia entre ela e a mãe. Com este sonho a pessoa foi capaz de romper com a unilateralidade da consciência. Este fato possibilitou que o amor da mãe passasse a ser percebido e assim surgiu um novo vínculo entre ela e a mãe. Este exemplo também revela que quando sonhamos vivemos uma situação onde existe uma estrutura diferente da consciência desperta, porém todos nossos problemas, todas as nossas dificuldades, tudo em nós continua sendo o mesmo. No sonho nós somos nós mesmos, só que em um eco-sistema diferente.

c) dados da realidade que não são valorizados durante o dia podem ser valorizados durante o sonho.

d) a pessoa fica mais sensível a influências sutis do ambiente e de planos espirituais.

e) as regras da moral e da ética social se tornam menos influentes no pensamento da pessoa, assim como o tempo, o espaço e as leis da física deixam de ser absolutos.

f) a alma fica "menos ligada" ao corpo que dorme, podendo neste momento ter experiências puramente espirituais e transcendentais.

O sonho é isto: um eco-sistema diferente onde você vai "viver" as mesmas questões sob uma ótica diferente. Estas questões não estão, necessariamente, relacionadas com o que aconteceu durante o dia, mas são questões que sempre estão relacionadas à vida do indivíduo. Desta forma o sonho serve para romper com os limites da consciência ao permitir que os mesmos problemas sejam vivenciados de forma diferente.

Mais um exemplo: uma pessoa sonha que está tomando banho durante uma festa. Quando ele olha para o teto do banheiro repara que o teto se abriu e que existem muitas pessoas vendo-o tomar banho. Ele tenta se esconder de vergonha do seu corpo, pois se acha gordo, feio e com um pênis pequeno. A angústia é tão grande que ele acorda. Este foi um sonho de uma pessoa que estava tendo inúmeros sucessos em sua vida profissional e que colocava toda sua energia nesta área, deixando para último plano sua vida afetiva. O sonho lhe mostrou que ele estava sofrendo por não enfrentar seus problemas afetivos. Este é um exemplo de uma consciência que vive uma ilusão de realização sendo que o Eu total da pessoa (que engloba a consciência e o inconsciente) estava sofrendo com a solidão e com sentimentos de menos valia. No eco-sistema sonho, onde as recompensas da vida profissional não eram tão importantes, o sentimento de menos valia e de solidão conseguiram se mostrar plenamente. Mais uma vez vemos o sonho compensando uma unilateralidade da consciência, deixando claro qual é a realidade interior deste indivíduo e forçando-o a buscar sua verdadeira realização.

A consequência de possuímos uma consciência unilateral é que ela necessita ser constantemente influenciada pelo inconsciente para que esta unilateralidade seja compensada. Como pudemos aprender nos exemplos relatados esta compensação tem como conteúdos os aspectos do ser que a consciência não abarca. Toda vez que o inconsciente interfere na consciência, buscando uma compensação, ele está possibilitando que a pessoa se transforme e assim resolva problemas e dificuldades e caminhe para uma vida mais madura, com mais paz e satisfação. O inconsciente pode ser considerado como um amigo que procura nos colocar para frente, exigindo que os problemas sejam enfrentados mas também nos ofertando força e orientação. O sonho é um dos recursos mais poderosos que o inconsciente dispõe para atingir seus objetivos e é este o motivo pelo qual em todas as culturas, em todas as épocas, o sonho foi utilizado como recurso para ajudar as pessoas.

O sonho é um eco-sistema diferente, entre outros motivos, porque obedece às regras do inconsciente. Seu conteúdo é diferente porque o inconsciente é uma fonte inesgotável de

conhecimento e energia. Portanto, neste novo ambiente o drama humano ganha novas cores, o que propicia o rompimento da unilateralidade da consciência e propicia maior energia e conhecimento para o indivíduo.

Podemos concluir que o inconsciente, fonte de conhecimento e de energia, cria o sonho. O sonho e o inconsciente transformam a consciência e renovam a vida. Existem inúmeros tipos de sonhos: sonhos proféticos, arquetípicos, de "avisos", de realização de desejos, etc. Todos os tipos sonhos, apesar de suas diferenças, têm a mesma função perante a consciência.

2. Para se recordar de seus sonhos...

Um método fabuloso para recordar seus sonhos é começar a prestar mais atenção nos mesmos. Como tudo na vida, lembrar dos sonhos é também uma questão de desejo e persistência. O desejo de lembrar e a atenção neste sonhar fazem com que a atividade onírica seja "estimulada" e mais facilmente lembrada. A partir do momento em que você desejar sonhar, valorizar seu sonho, e tentar se lembrar do mesmo é provável que você comece a recordá-los com mais facilidade.

Controle sua ansiedade, você não precisa lembrar do sonho todo para trabalhar com esta técnica. Trabalhando somente com um pequeno fragmento você consegue os mesmos resultados. Não valorize apenas sonhos que aparentemente parecem ser grandiosos. Um praticante da técnica, que no início teve grande dificuldade em lembrar dos sonhos, realizou sua primeira análise com a imagem pouco definida de uma folha caindo. Esta imagem, que foi considerada simples e sem importância, se mostrou cheia de significado para sua vida.

O acordar é de fundamental importância. É mais fácil lembrar dos sonhos quando a noite foi bem dormida, houve um despertar natural e ficamos por alguns minutos na cama sem permitir que as preocupações do dia-a-dia tomem conta de nossa mente. Assim, quando acordar, você deve se preocupar exclusivamente em relembrar e se conscientizar do seu sonho e dos seus sentimentos e sensações no momento do acordar (pois estes também são considerados partes do sonho). Procure desenvolver o hábito de ter um tempo de transição entre o despertar e o início de sua atividade diária. Neste momento, onde a consciência ainda está em estado crepuscular, é mais fácil lembrar e tomar consciência dos sonhos.

O adormecer também é importante. Evite ir para cama apenas no momento em que estiver com muito sono, pois seu sono se tornará mais "pesado" e, conseqüentemente, será mais difícil ter lembrança dos sonhos. Os sonhos também obedecem a graus diferentes de intensidade afetiva. Por exemplo, pesadelos possuem um alto grau de intensidade afetiva, por isto são mais facilmente recordados. Se você costuma dormir

somente quando já está com muito sono é provável que o sonho, para romper a barreira da consciência, necessite de maior força afetiva.

O corpo humano é movimento, ele necessita e pede movimento. Portanto, fazer exercício é fundamental. O sono de um corpo que se cansou com exercícios tende a ser melhor do que o sono de um corpo que teve um dia sedentário. O nosso objetivo é fazer com que você tenha o melhor sono possível, porque um sono bom proporciona uma maior facilidade de lembrança dos sonhos, assim como demora mais tempo para que se perca essas recordações. Neste sentido, o colchão e os travesseiros também devem ser mais adequados possíveis.

O ambiente tem grande influência sobre o sono e sonho. Um menino tinha constantes pesadelos e fobia na hora de dormir. Uma das características do quarto do menino era que entre a cabeceira da cama e a porta havia um móvel que tampava a visão da porta para quem estava deitado na cama. Devido a este fato ele somente enxergava uma pessoa que entrava no quarto quando a mesma já estava junto a sua cama. A reorganização dos móveis do quarto da criança aliviou a ansiedade que acompanhava o ato de dormir. Quarto frio, quente, claro, tudo pode atrapalhar o sono. Grande parte das pessoas sentem diferença se a cama está em uma posição ou em outra, tendo como referência os pontos cardeais. Existem pessoas que dormem melhor quando a cabeceira da cama está direcionada para o norte, outros para sudeste, etc. Não custa nada fazer uma experiência e reorganizar seu quarto, a diferença pode compensar.



3. Os benefícios do sonhar consciente

Acredito porém, que o grande benefício da capacidade de sonhar consciente é o aprendizado que se tem e a potencialidade de aplicação no nosso dia a dia. Ao valorizar os seus sonhos o seu Eu Maior entrará em contato mais freqüente e diretamente com você. Será criada uma linguagem simbólica só sua para esta comunicação.

Nos sonhos lúcidos a mensagem é absorvida de uma forma direta e completa e não apenas parcialmente como acontece no nosso dia que percebemos o mundo de forma fragmentada através dos sentidos e depois a mente monta a realidade que acreditamos ser a forma correta. Pode até ser correta, mas não é completa.

Os sonhos não são bons nem ruins. Eles servem para nos ensinar. Precisamos estar atentos e confiar. Preste atenção aos detalhes e perceberás que eles te mostrarão algo completamente diferente do que imaginavas inicialmente. Os sonhos usam o artifício de ir contra as coisas que acreditamos ou pelo menos que julgamos corretas (coisas bizarras), para nos chamar a atenção de sua importância. O significado tem de ser entendido na globalidade da mensagem. Se aquele sonho for importante,

certamente ele voltará. Recomendo que estude os sonhos e não comente com outros, principalmente com aqueles que se julgam o dono da verdade.

Conceito:

São feitos de imagens arquetípicas ou símbolos. É um evento natural tão necessário ao equilíbrio biológico e mental como o sono, o oxigênio e uma alimentação sadia. Os sonhos são auto-representações espontâneas e simbólicas da situação atual do inconsciente.



4. Sonhar... Pra quê?

Ter a capacidade de sonhar consciente é uma experiência fantástica. Cores vivas, liberdade total, velocidade instantânea, são algumas das características que no estado de vigília normal não estamos acostumados a lidar.

É simplesmente não ter limites para a sua consciência. Você saberá que Deus existe pela experiência direta e não porque você leu num livro ou por que alguém que você respeita lhe disse.

Faz-se necessário:

- atenção constante dos pensamentos, atos e emoções;
- saúde perfeita;
- ter ética;
- acreditar muito; e
- treinar, treinar, treinar...

Procedimentos:

- Registre todos os sonhos num caderno especial;
- Faça exercício de respiração e relaxamento antes de dormir;
- Alimente-se adequadamente;

- Não tome bebida alcoólica;
- Pergunte-se durante o dia. "estou dormindo ou estou acordado?"
- Faça toda a noite uma retrospectiva inversa de todos os seus momentos do dia, desde a hora que chegou na cama até a hora que você acordou;
- Desenvolva o senso de estética. Aprecie uma bela flor, um pássaro, uma bela paisagem, o jeito das pessoas....Viva intensamente cada segundo da sua vida.
- Jogue sua consciência num animal ou um objeto e imagine estar vendo a partir dele.
- Durante o dia tente alterar a cor, a forma, o tamanho de um objeto a sua frente. Se você conseguir é porque estará sonhando e então, saberá e ficará lúcido.

Seguindo os procedimentos propostos anteriormente, e vencida a barreira do medo, procure prolongar as suas horas de sono e então, principalmente pela manhã um pouco antes de acordar, os primeiros sinais surgiram:

- Você começará a perceber entre o sono e a vigília em estado consciente, imagens e situações hipnagógicas bastante vívidas;
- Surgirão no sonho situações estranhas e bizarras, como por exemplo um sapato de cada cor, um cão que fala, etc. Tais situações servem para chamar a sua atenção e mostrar que você está num sonho e então você se tornará consciente;
- Então comece a dormir mais cedo e acordar mais tarde. Tenha mais horas de sono.
- O último, e talvez o mais difícil, estágio é controlar e prolongar o estado consciente no sonho.
- A mente tende a pular de galho em galho. Os exercícios de visualização, meditação e retrospectiva inversa antes de dormir, serão bastante úteis para controlar a mente e manter os pensamentos organizados e orientados.

Viva intensamente. Sonhe



"Sonhar é a oportunidade que o homem tem de vivenciar experiências paralelas sem maiores conseqüências..." (Érika Radespiel)

O homem sonha e faz arte ao mesmo tempo...

5. Caminhos a serem percorridos para interpretarmos sonhos

Registre o seu sonho - **escreva, desenhe** ou **grave** tudo o que lembrar de seu sonho, faça o registro sem afobação, sem ansiedade para evitar apagar de sua memória qualquer sinal referente ao sonho ou, até mesmo, todo o sonho, pois muita agitação é prejudicial para este processo.

Procure ter sempre à mão o material básico para o registro de seu sonho, por exemplo, **caneta ou lápis**, um bloco ou um caderno, papel. Tenha também, o mais próximo possível, um abajur ou uma pequena lanterna, evitando acender uma luz mais forte no recinto (evidente que a última recomendação refere-se ao sonho noturno).

Bloco ou caderno - a preferência por este material deve-se ao fato de podermos fazer anotações de vários sonhos e de podermos fazer comparações ou mesmo consultas futuras.

Mesmo que não se consiga lembrar de todo o sonho ou de todos os detalhes, **o mais importante é que sejam registrados**, mesmo que minimamente, os detalhes que estiverem vivos no momento do despertar, estes detalhes podem ser registrados por palavras soltas ou por pequenas frases. À medida que outras informações forem surgindo, efetuam-se as anotações.

A fim de proceder a uma interpretação satisfatória, procure colocar em destaque o **elemento primordial** do seu sonho (ou elementos) - palavra, objeto, emoção, pessoa, forma, imagem ou qualquer outro componente, que mais tenha chamado a sua atenção, provocado sua emoção ou causado muita impressão.

Não despreze qualquer elemento ou qualquer detalhe do seu sonho.

Na narrativa de um sonho, tudo o que for lembrado é importante, pois um pequeno detalhe pode levar a uma série de associações.

O sonho é formado por uma rede de imagens e de estímulos, portanto, é muito importante que todos os elementos (primordial ou periféricos) sejam confrontados, ligados, associados.

Habitue-se a registrar seus sonhos, e assim poderá sempre confrontar o que registrou com os fatos do seu dia-a-dia e traços de sua personalidade.

Todas as pessoas sonham.
Todos os dias.

Até os cegos sonham.
Os animais.
Sonham colorido.
Ou preto e branco.
Preto e branco é sonho antigo.
Passado.

Colorido é sonho vivido.
Realizado.
Sonho sonhado.
Sonho mudo.
Sonho musical.
Sonhar é viver noutro mundo.
Mundo meu.
Mundo do seu jeito.
Mundo só seu.
Você se lembra do seu sonho...
Ou já esqueceu?

Fontes

<http://www.sonhos.com.br>

<http://www.members.tripod.com/~regismesquita/indice.html>