

Download realizado do site <http://web.1asphost.com/arplivros/>

# Sonhos Lúcidos em 30 Dias



---

Índice

*Índice*

1

## **Sonhos Lúcidos Em 30 Dias**

3

### **Sobre os Autores**

4

### **Introdução**

4

### **Primeira Semana**

6

#### **Despertando para os Sonhos**

6

1º e 2º Dias - Recordação do Sonho

7

3º Dia - Templo de Sonhos

10

4º Dia - Em Busca do Sonho

12

5º Dia - A Vida é Apenas um Sonho

13

6º Dia - Narrativa do Sonho

14

7º Dia - À Margem da Consciência

16

### **2º Semana**

18

#### **Sonho Lúcido**

18

8º Dia - Teste de Realidade

19

9º Dia - Eu Amo a Lucidez

20

10º Dia - Manual do Sonhador para o Universo

21

11º Dia - Quem Está Voando Agora?

22

12º Dia - Girar, Girar Sempre

24

13º Dia - A Criação do Sonho

25

14º Dia - Sonho Livre

27

### **Terceira Semana**

29

#### **Alta Lucidez**

29

15º Dia - Estados Alterados de Consciência

30	16º Dia - As Aventuras de Gumby
31	17º Dia - Alta Lucidez
33	18º Dia - Mudança de Clima
34	19º Dia - Areias Movediças
35	20º Dia - Troca de Papéis
36	21º Dia - Sonho Livre
37	

### ***Quarta Semana***

**39**

#### **Consciência Criativa**

**39**

	22º Dia - O Terapeuta Onírico
40	23º Dia - O Curandeiro Interior
42	24º Dia - Visão Dupla
44	25º Dia - Amantes na Vida e no Sonho
46	26º Dia - Fantasias Proibidas
48	27º Dia - A Percepção Ampliada
49	28º Dia - Experiência Extracorpórea
50	29º e 30º Dias - Em Direção à Consciência Superior
55	

### ***Uma Nota Especial para os Deficientes Físicos***

**58**

## **Sonhos Lúcidos Em 30 Dias**

A grande maioria das pessoas acha que não sonha nunca; outras sabem que sonham, mas não conseguem lembrar-se de seus sonhos. No entanto, existem pessoas que, durante o próprio sonho, têm consciência de que estão sonhando; outras já atingiram um grau tão elevado de autoconsciência que conseguem até mesmo controlar seus próprios sonhos; isto é o sonho lúcido.

Keith Harary e Pamela Weintraub desenvolveram e apresentam neste livro um método muito simples capaz de conduzir qualquer pessoa ao sonho lúcido, mesmo aquelas que acham que não sonham, capacitando-a a vivenciar novos estágios de consciência. Esta técnica promove a expansão da mente e do auto conhecimento, possibilitando àqueles que a praticam maior compreensão de si mesmos, domínio do seu equilíbrio emocional e conseqüente eliminação de medos, fobias e dificuldades.

## Sobre os Autores

Keith Harary é conhecido internacionalmente por suas contribuições pioneiras para a pesquisa científica sobre os estágios alterados de consciência e o potencial humano. O Dr. Harary, PH. D. em psicologia e especializado em consultoria clínica e psicologia experimental, é autor e co-autor de mais de sessenta artigos populares e técnicos sobre assuntos relacionados com a pesquisa psicológica avançada e outras áreas. Seu trabalho tem sido discutido em várias publicações populares e científicas e em inúmeros livros. Também é co-autor, com Pamela Weintraub, de Experiências Extracorpóreas em 30 Dias, Super Sexo em 30 Dias, Experiências Místicas em 30 Dias, Super Memória em 30 Dias e Aprendizado com o Lado Direito do Cérebro em 30 Dias, e co-autor do best-seller The Mind Race. É presidente e diretor de pesquisa do Institute for Advanced Psychology de San Francisco.

Pamela Weintraub é editora sênior da revista Omni onde trabalha há dez anos. Anteriormente fez parte do grupo de redatores da revista Discover Seus artigos foram publicados em Omni Penthouse, Discover, Health14 Ms., Longevity e muitas outras publicações americanas. É autora de The Omni Book of Interviews e de Omnis Catalog of the Bizarre. Também é o co-autora, com Keith Harary, dos livros mencionados acima. Em todos estes anos de atividade na revista, ela freqüentemente ajudou psicólogos a desenvolver programas originais de exercício mental em várias áreas.

## Introdução

Você gostaria de voar como o Super-homem, cruzar a Terra para visitar a Grande Pirâmide, os Alpes Suíços ou uma distante praia do Taiti? Você anseia por um romance com seu astro (ou estrela) de cinema favorito, tendo como cenário o pôr-do-sol da Califórnia e acrescido de piscinas com água quente e lugares especiais na platéia para assistir à entrega dos Prêmios da Academia? Você gostaria de discutir física com Einstein, ser psicanalizado por Freud ou multiplicado em clones por Watson e Crick? Não importa qual seja a sua fantasia, você poderá, com treinamento apropriado e prática, aprender a realizá-la em seus sonhos.

Na maioria das vezes em que sonha, você não percebe que esteve sonhando até o momento de acordar. Nessa altura, porém, o sonho já chegou ao fim. No entanto, algumas pessoas têm consciência de que sonham enquanto o sonho está evoluindo. E pesquisas recentes revelam que esses sonhadores lúcidos podem dirigir os sonhos, de forma semelhante àquela de um diretor cinematográfico que dirige seu filme. Estes sonhadores podem criar ou destruir personagens, voar a locais distantes, mudar seu comportamento e o de outros, e até modificar o clima, o cenário e detalhes do sonho.

Para os não-iniciados, estas acrobacias mentais podem parecer, no mínimo, difíceis. No entanto, ao longo da década passada, pesquisadores desenvolveram uma série de exercícios e técnicas simples de sonho lúcido. Tais métodos, de fácil compreensão, apresentados, ponto a ponto no decorrer do Programa do Sono Criativo, deverão transformar você numa pessoa que domina seus próprios sonhos.

Ao seguir os exercícios apresentados neste livro, você aprenderá a forma de acordar no sonho. No final do nosso programa de quatro semanas, será capaz de induzir e manter sonhos lúcidos, voar para lugares distantes, tomar parte em aventuras maliciosas e altamente excitantes, explorar suas mais íntimas fantasias sexuais com vários amantes oníricos, pesquisar soluções criativas para problemas pessoais e profissionais e até incrementar seu sistema imunológico para melhorar a saúde. Você também poderá descobrir-se transcendendo as percepções comuns da realidade, na medida em que entrar em harmonia com suas idéias e sentimentos mais íntimos e profundos sobre a morte, existencialismo e Deus. Como prêmio, os

participantes do Programa do Sono Criativo aprenderão nosso método para induzir uma forma especialmente intensa da experiência do sonho lúcido - que é um estado alterado de consciência que chamamos de alta lucidez - baseada em princípios aplicados, originalmente, há séculos, pelos iogues do Tibete.

Antes que comece a experiência, gostaríamos que encarasse o sonho de forma semelhante à que encara o ato de dirigir um carro. Lembre-se de todas as vezes em que dirigiu na estrada, sem prestar, aparentemente, qualquer atenção. De repente, olhou para a estrada e percebeu que alguém esteve, durante todo o tempo, emitindo opiniões e exercendo controle - e que este alguém, percebe num lampejo, era você.

O sonho funciona de forma semelhante. De regra não se sabe, conscientemente, da existência do controle; mas é óbvio que você é o único autor e planejador de seus sonhos, seja em relação às palavras ditas pelos personagens, o último tijolo colocado na casa imaginária e o número exato de pétalas que possui uma flor de seu jardim onírico. Perceber este fato é muito semelhante a perceber, de repente, que é você quem está dirigindo o carro; em outras palavras, acordar nos sonhos exige uma sutil mudança de atitude, de forma que você aprenda a se tomar mais consciente do que está fazendo.

Na Primeira Semana do Programa do Sono Criativo, esta mudança sutil de atitude vai começar. Você aprenderá, em primeiro lugar, técnicas básicas para recordar e anotar seus sonhos. Aprenderá também a se harmonizar com a diferença que existe entre a consciência em estado de vigília e o sono com sonhos. Finalmente, os exercícios da Primeira Semana deverão levá-lo à beira da consciência onírica, ensinando-o a predeterminar temas para sonhar e até a se apossar de uma pequena quantidade de controle enquanto você sonha.

A Segunda e a Terceira Semana lhe ensinarão como ter e controlar sonhos lúcidos desenvolvidos. Na medida em que praticar os exercícios que se encontram nestes capítulos, você deverá tomar-se cada vez mais perito em vôos oníricos, o que lhe possibilitará navegar pelo terreno da fantasia; em rodopiar no sonho, o que o ajudará a manter seus sonhos lúcidos; em tecer o sonho, que é a arte de manipular os detalhes dos sonhos. Na medida em que você evoluir do estado de consciência do sonho lúcido comum para o estado de consciência alerta mais intenso da alta lucidez, a intensidade e força de sua experiência de sonho lúcido vão aumentar.

Finalmente, na Quarta Semana, você desenvolverá a consciência criativa, através da qual usará seus conhecimentos para explorar as mais remotas áreas do seu potencial de sonho lúcido. Afinal, se o sonho lúcido apenas o habilitasse a transformar maçãs oníricas em laranjas ou a vivenciar vôos para o Ártico, seria como adquirir uma capacidade limitada. Os sonhadores lúcidos mais experientes, no entanto, usam suas capacidades não só para mudar a paisagem onírica mas também para explorá-la. Desta forma pode-se realizar viagens regulares, com o fim de exploração, ao fundo do subconsciente, sem um psicoterapeuta e sem drogas.

Lembre-se, por favor, de que, em última análise, o sonho lúcido e o altamente lúcido devem ser vistos como uma oportunidade para entrar em contato com uma ampla esfera interior. Na verdade, quem dirige, de forma regular, personagens oníricos e altera cenários oníricos sem pesquisar seu significado simbólico mais profundo pode, em última análise, reprimir suas necessidades subconscientes, em vez de permitir que elas se expressem.

Para compensar estas dificuldades em potencial, recomendamos que você alterne sonhos lúcidos dirigidos com o sonho livre - aquele que não é deliberadamente controlado. Eis aí por que incluímos duas noites de sonho livre no Programa do Sono Criativo, e lhe recomendamos, também, que integre esta forma de abordagem equilibrada a qualquer investigação a longo prazo que fizer sobre o sonho lúcido que decidiu criar.

A melhor forma de aprender a manejar sonhos lúcidos é avançar um passo de cada vez. Dê um tempo a si mesmo para se concentrar em cada um dos exercícios de Sono Criativo, sem pressa. Embora o programa seja planejado para ser posto em prática ao longo de trinta dias, não se sinta constrangido se preferir fazê-lo em mais tempo.

No entanto, não recomendamos terminar o programa em menos de trinta dias, nem tentar comprimir o número de exercícios equivalentes a uma semana em um único final de semana. Embora muitos exercícios de Sono Criativo sejam, conceitualmente, bastante simples, seu impacto combinado pode ser profundo. Recomendamos-lhe também permitir que suas aptidões evoluam gradualmente, dando a si mesmo a oportunidade de se adaptar. Além do mais, já que sonhos - sejam eles comuns ou sonhos lúcidos - refletem seu estado de espírito, uma abordagem equilibrada deve aumentar o prazer e a esfera de ação de suas aventuras noturnas.

Na verdade, a melhor forma de alcançar o sonho lúcido não é fazendo pressão sobre si mesmo para tê-los. Se você se sentir ansioso em relação a estes sonhos, as probabilidades de tê-los serão menores. Lembre-se de que os sonhos lúcidos podem surgir em qualquer momento do Programa do Sono Criativo; afinal, o sonho lúcido não é um processo rigorosamente linear, no qual o objetivo é ou não alcançado ao final de cada exercício. Ademais, este programa interage de forma dinâmica com cada pessoa que dele faz uso, ajudando a estabelecer as condições adequadas para ter sonhos lúcidos e profundamente lúcidos. Enfim, o esquema de atividades que seguirá vai depender de você e da sua predisposição pessoal. Os sonhos lúcidos podem começar logo para alguns. Para outros chegarão mais tarde, no decorrer do programa; e para outros ainda, só depois que o roteiro tiver sido completado.

Queremos enfatizar que é extremamente raro o fato de uma pessoa dizer que teve problemas em consequência da prática do Programa do Sono Criativo, principalmente porque o programa não tenta, de nenhum modo, substituir a psicoterapia. Portanto, se em sua vida existem problemas emocionais ou psiquiátricos, ou se você se sentir mal ao praticar qualquer um dos exercícios, sugerimos que consulte o seu terapeuta ou psiquiatra antes de prosseguir. Neste caso, talvez você queira praticar o Programa do Sono Criativo sob permanente orientação clínica.

Não importa quem você seja, o Programa do Sono Criativo foi planejado para seu prazer. Na medida em que for ganhando experiência, seus sonhos lúcidos deverão tomar-se cada vez mais vívidos e poderosos. Eles também lhe darão maior acesso às reservas ocultas de energia, sabedoria e experiência que você acumulou ao longo da vida.

## **Primeira Semana**

### **Despertando para os Sonhos**

A maioria das pessoas pensa no mundo cotidiano de forma positiva, concreta e previsível. Por outro lado, os sonhos são considerados fantasias, ilusões mutáveis que podem dissolver-se como névoa. Na verdade, o mundo em estado de vigília está cheio de imagens imprevisíveis, bizarras e surrealistas, incluindo tanto crises aberrantes quanto obras de arte colossais, que parecem ser a matéria dos sonhos. Os sonhos, por sua vez, contêm a mais profunda verdade sobre nossos pensamentos inconscientes em relação à realidade. Se pudessemos captar o significado dos nossos sonhos, entenderíamos nosso relacionamento com outras pessoas e o mundo que nos rodeia com muito mais precisão e profundidade.

De fato, o estado de sono onírico e o de vigília são apenas dois estados ao longo do

continuum da consciência que experimentamos todos os dias. Durante muitos sonhos, nós nos vivenciamos como se estivéssemos acordados; e às vezes, enquanto acordados, pomo-nos a imaginar se realmente não estamos sonhando. É lógico, portanto, que se devemos, alguma vez, acordar nos sonhos - para nos tornarmos lúcidos -, temos que aprender a diferenciar o estado de sonho do estado de vigília de forma certa e segura.

A Primeira Semana do Programa do Sono Criativo vai ajudá-lo a alcançar este objetivo, ensinando-o a observar profundamente a natureza da realidade no estado de vigília e a natureza dos sonhos. Na primeira parte da semana, você aprenderá a recordar seus sonhos e registrá-los num diário onírico. Aprenderá também a submergir nas imagens surrealistas que assombram a realidade do estado de vigília, dando-lhe, freqüentemente, muitas das qualidades subjetivas que existem num sonho.

Os exercícios da Primeira Semana também introduzirão alguns dos princípios básicos do controle do sonho. Você criará, por exemplo, um meio ambiente próprio para dormir que irá conduzi-lo ao sonho mais consciente. Aprenderá a alterar o tema geral de seus sonhos através de um processo conhecido como incubação onírica e também uma abordagem eficiente para a resolução de problemas; concentre-se num tema de sua vida usando a técnica descrita na Primeira Semana e uma solução poderá, possivelmente, aparecer em seus sonhos.

Finalmente, ao confrontar as imagens negativas que algumas vezes surgem em seus sonhos, você aprenderá como sair do mal-estar para um estado de semiconsciência. Na medida em que desenvolver a capacidade de examinar seus inimigos oníricos, um véu começará a se erguer e você aprenderá a acordar em seus sonhos.

Uma observação importante: embora as técnicas da Primeira Semana tenham sido planejadas para servir de prelúdio para o sonho lúcido, elas são ferramentas valiosas em si mesmas e para si mesmas. Na verdade, mesmo se alguém nunca teve um sonho lúcido, manter um diário onírico pode proporcionar uma base para a exploração profunda do eu interior. Sonhos incubados sobre dilemas criativos e românticos podem proporcionar caminhos valiosos para alcançar o insight e sucesso profissional e pessoal. E ao examinar ou interrogar imagens oníricas assustadoras, você poderá chegar a compreendê-las melhor e dessa forma eliminar sonhos repetitivos e até pesadelos.

Por favor, não subestime a importância das técnicas da Primeira Semana em relação ao resto do Programa do Sono Criativo. Elas formam os alicerces sobre os quais as semanas vindouras de sonho lúcido estão baseadas.

## **1º e 2º Dias - Recordação do Sonho**

Antes de conseguir tornar-se consciente em seus sonhos, você terá que dominar alguns princípios básicos para controlá-los. Uma exigência fundamental para o controle onírico bem-sucedido é a capacidade de lembrar, valorizar e registrar os sonhos. Portanto, nos 1º e 2º Dias do Programa do Sono Criativo, você aprenderá exercícios de concentração específicos para ajudá-lo a recordar seus sonhos. Aprenderá ainda a anotar os sonhos em seu diário onírico particular.

**Alerta.** Pelo fato de ser necessária alguma preparação, leia as instruções para os 1º e 2º Dias antes de começar.

**Parte 1 : montando seu diário de sonhos.** A primeira tarefa, a ser executada no 1º Dia, é a preparação do diário onírico que você usará ao longo de todo o Programa do Sono Criativo. Seu diário de sonhos pessoal deve ser uma agenda que possa guardar sob o travesseiro ou ter consigo durante o dia. Nos Estados Unidos, sugerimos *Dreams and Waking Visions*, de Mary

Michael e Barbara Andrews, ou um caderno de anotações em espiral, fácil de carregar. Você deve também escolher uma caneta especial para seu diário de sonhos. Sugerimos uma esferográfica bem macia, que deslize livremente sobre o papel e lhe permita escrever mesmo deitado. A caneta destinada a escrever seu diário de sonhos não deve ser usada para nada além dele. Você também poderá achar proveitoso prender uma mini lanterna em seu diário de sonhos, para o caso de se lembrar de um sonho no meio da noite.

Leve seu novo diário para casa e coloque-o, junto com a caneta macia e a pequena lanterna, em cima da cama, sob o travesseiro. Depois, diga a si mesmo: Este é o lugar em que anotarei os sonhos que recordar. Em seguida, deixe a agenda debaixo do travesseiro até estar pronto a ir para a cama.

**Parte II: recordando seus sonhos.** A segunda parte do exercício de recordação dos sonhos poderá começar a qualquer momento, logo após você ter disponível o seu diário de sonhos. Ela terá início no 1º Dia e continuará através da manhã do 2º dia.

Comece por sentar-se sozinho, num lugar público, durante uma parte tranqüila de seu dia e observe a si mesmo e às coisas em volta. Observe também as pessoas que estão ao seu redor e repita as seguintes palavras: Todos aqui têm sonhos. Reflita sobre o significado desta frase e tente imaginar o que as pessoas que o cercam podem ter sonhado na noite anterior. Pense naqueles que lhe são próximos e pergunte a si mesmo: o que eles sonharão esta noite? E você, o que sonhará esta noite?

Em seguida, diga silenciosamente a si mesmo: De agora em diante eu me lembrarei de meus sonhos. Assim que admitir sua disposição de recordar seus sonhos, deixe-a de lado e esqueça-se dela pelo resto do dia, até o momento em que estiver deitado na cama, mergulhando no sono.

**Alerta.** Se você deseja intensamente recordar seus sonhos, pode sugerir a si mesmo que acorde durante a noite, quando os sonhos terminarem. Quando tiver prática, você poderá acordar depois de um certo número de sonhos sucessivos, em determinada noite, e recordar cada um deles. Mesmo que não queira praticar este exercício intenso em base regular, ele pode ocasionalmente conduzir a alguns insights surpreendentes e também aumentar de forma significativa a sua capacidade de recordar os sonhos.

Mais tarde, depois que tiver ido para a cama, reafirme suavemente sua disposição para se lembrar dos sonhos que teve. Assim que admitir esta disposição, deixe-a novamente de lado e evite fazer qualquer pressão psicológica sobre si mesmo. Em seguida adormeça.

Para reter os sonhos na memória de forma tão completa quanto possível, você deve entender, em primeiro lugar, que as lembranças oníricas podem ser tão fugazes quanto a passagem do ar através de suas narinas. Portanto, sempre que começar a acordar - seja no meio da noite ou de manhã - não abra os olhos nem se mexa. Em vez de fazê-lo, pare e concentre-se inteiramente na recordação de seus sonhos.

Com este objetivo, você deve arruinar seu dormitório de forma a evitar a menor distração. Se dorme habitualmente com outra pessoa ou perto dela, peça-lhe para não perturbá-lo antes de você sair da cama na manhã seguinte. Se você costuma acordar com a ajuda de um despertador, sugerimos que use um radiodespertador e o sintonize numa estação que o acorde com música clássica, em vez de pelo alarme. Uma sugestão ainda melhor é a de pedir a um amigo ou membro da família que o acorde suavemente.

Não se force a lembrar de descrições detalhadas e na ordem cronológica exata. Como você provavelmente já descobriu quando tentava recapturar outras lembranças, como as do título de

alguma canção esquecida, as recordações oníricas devem ser abordadas com sutileza e elegância. Deve-se permitir que elas mergulhem, para depois emergir, gradual e espontaneamente, em sua percepção consciente quando em estado de vigília.

É mais provável que você se lembre de detalhes ou fragmentos do seu sonho mais recente ao despertar. Os pensamentos, sentimentos e imagens relativos a este sonho podem, freqüentemente, ser seguidos em ordem inversa, levando-os paulatinamente em direção a lembranças sutis de sonhos anteriores.

No entanto, lembranças de sonhos anteriores são tão frágeis e efêmeras como bolhas de sabão. Afinal, estes sonhos são compostos de sentimentos e imagens que sopram suavemente através de passagens ocultas de sua mente inconsciente. Qualquer movimento súbito em seus pensamentos, qualquer distração momentânea, qualquer tentativa de forçar a memória, podem estourar as bolhas e fazer com que as imagens se evaporem antes que surjam em sua percepção consciente.

Lembre-se: você deve relaxar e, mais importante, deve dar um tempo a si mesmo para recordar seus sonhos. Se as imagens oníricas não vêm instantaneamente à superfície de sua percepção consciente, fique deitado silenciosamente durante um tempo e veja o que acontece antes de desviar sua atenção para qualquer outra coisa que possa estar em sua mente.

**Parte III: narrando seus sonhos.** Diários do sonho têm sido mantidos, de uma forma ou de outra, ao longo de toda a história humana. Embora não possamos provar absolutamente a teoria, estamos dispostos a apostar que até as pinturas das cavernas criadas pelos seres humanos primitivos representaram, ao menos ocasionalmente, imagens que surgiram primeiro nos sonhos.

Na medida em que a civilização evoluiu, os diários do sonho assumiram a forma de narrativas escritas, detalhando e analisando as experiências noturnas do sonhador. A maioria dos modernos pesquisadores dos sonhos considera essa narrativa escrita como um meio eficiente para facilitar a recordação dos sonhos e acompanhar o desenvolvimento de temas e imagens oníricos.

Para manter seu diário de sonhos, dê um título a cada sonho enquanto você o narra. Certifique-se sempre de que registrou a data em que o sonho ocorreu e seu tempo aproximado de duração. Acompanhe todas as noites o desenvolvimento dos sonhos que teve mais cedo e mais tarde no ciclo do sono. Enquanto escreve, certifique-se de estar observando o cenário ou cenários no qual cada sonho aconteceu, os personagens que apareceram, os adereços ou símbolos que lhe chamaram a atenção e quais emoções o sonho desencadeou em você. Recomendamos também, enfaticamente, que use seu diário de sonhos para investigar a relação que existe entre seus sonhos e preocupações e atividades diárias. Por favor, deixe uma ou duas páginas em branco depois de cada narrativa, de forma a acrescentar pensamentos suplementares, lembranças ou interpretações que possam lhe ocorrer com a passagem do tempo.

Embora não seja obrigatório, sinta-se livre para desenhar figuras que se relacionem com seus sonhos. Imagens visuais podem exprimir o significado subjacente de um sonho em forma gráfica e até desencadear a liberação de lembranças mais profundas.

Desde a manhã do 2º Dia, adquira o hábito de anotar as descrições de seu sonho logo após acordar, antes mesmo de sair da cama. Quanto mais você esperar, mais provável é que as lembranças se tornem distorcidas ou simplesmente desapareçam.

Considere o seu diário de sonhos como um livro secreto, no qual você narra e interpreta as

criações mais profundas de sua mente inconsciente. Tente manter o diário à mão em todos os momentos, pelo menos nas próximas três e meia semanas do Programa do Sono Criativo. Você poderá recordar um sonho a qualquer momento do dia; e tampouco há limites de tempo para os flashes de insight que você provavelmente terá, uma vez que iniciou o processo de recordação do sonho como primeira coisa que faz ao acordar de manhã.

**Alerta.** Como a recordação do sonho pode aumentar sensivelmente com a prática, insistimos que você pratique os aspectos mais importantes dos 1º e 2º Dias ao longo de todo o Programa do Sono Criativo. Em primeiro lugar, todos as noites, quando estiver adormecendo, afirme silenciosamente para si mesmo que você pretende se lembrar dos sonhos que teve ao acordar de manhã. Em segundo lugar, arrume tempo, com a máxima frequência possível, para se lembrar de suas experiências oníricas e refletir sobre elas assim que acordar, antes mesmo de abrir os olhos, mexer-se ou se ocupar com quaisquer outros pensamentos. Em terceiro lugar, use conscientemente o diário para anotar seus sonhos.

### **3º Dia - Templo de Sonhos**

No 3º Dia você aprenderá a influenciar os sonhos através de pensamentos e imagens que surgirem em sua mente antes de adormecer. Esta técnica poderosa, conhecida como incubação do sonho, tem sido praticada, de uma forma ou de outra, desde os tempos mais antigos.

A incubação do sonho pode ser tão complexa quanto passar dias num ambiente especial, meditando e praticando elaboradas cerimônias, culturais, ou tão simples como dizer a si mesmo, secretamente, para sonhar com um certo assunto pouco antes de adormecer. A técnica da incubação do sonho que criamos para o Programa do Sono Criativo, simples e eficiente, deverá proporcionar-lhe um controle cada vez maior sobre seus sonhos. À medida que aplicar esta técnica ao longo do programa, você deverá conscientizar-se de que ela é uma potente ferramenta para resolver problemas, mudar maus hábitos, melhorar o sistema imunológico e conhecer seu eu mais profundo.

A primeira parte do nosso processo de incubação do sonho envolve santificar o ambiente em que você sonha - impregnando seu habitat onírico habitual com um clima conducente à indução de sonhos desejados.

Portanto, comece o 3º Dia refletindo sobre a atmosfera psicológica do lugar em que você costuma dormir. Pense na possível influência que qualquer objeto ou imagem dentro desse cenário pode ter em seus sonhos. Os objetos do seu quarto de dormir são ricos em elementos estimulantes e símbolos, tais como obras de arte e fotos de pessoas amadas? Ou é seu dormitório insípido, caracterizado por imagens visuais inexpressivas e pilhas de papéis de trabalho que você traz do escritório para casa? Você geralmente dorme e sonha num lugar tranquilo, ou a atmosfera é freqüentemente perturbada pelo barulho do tráfego ou o som de uma televisão em outro quarto? A temperatura usual do aposento onde você dorme é adequada? E a ventilação, é perfeita? As cores das paredes de seu quarto são um calmante para a alma ou você as acha estimulantes demais, ou, ainda, apenas enjoativas? E o mais importante: que mensagens emocionais você recebe do seu quarto de dormir? O que transmite o ambiente sobre suas relações e valores pessoais, o que reflete das atitudes que você tem em relação ao sono e ao sonho?

Depois de ter refletido sobre estes temas, transforme seu quarto de dormir e sonhar num lugar tão calmo e confortável quanto possível. Decore-o com seus objetos prediletos, que manifestem os aspectos mais positivos da sua personalidade. Faça o melhor que puder para tornar o quarto atraente e retire quaisquer imagens que sejam perturbadoras ou intromissivas e que poderiam intervir na pesquisa do sonho.

Depois de ter criado um santuário do sonho na privacidade da sua casa, sente-se nesse lugar consagrado e concentre-se numa questão de interesse pessoal, sobre a qual gostaria de sonhar. Escolha uma situação que esteja sob sua influência direta, tal como seu comportamento em relação a um membro da família, ou sua reação a algum problema premente em sua vida pessoal ou profissional. Seja exato. Quanto mais precisamente você expressar o assunto de seu interesse antes de adormecer, mais probabilidades terá de obter um sonho específico.

**Alerta.** Para este exercício Inicial, nós lhe advertimos que não se concentre em situações potencialmente ligadas a mudanças de vida ou preocupações pessoais traumáticas, tais como: Devo me casar? Até adquirir experiência, sentimentos Intensos poderiam Impedi-lo, Inconscientemente, de ter um sonho em particular ou de recordar um que você Induziu com sucesso. Ao mesmo tempo, o assunto escolhido deve ser suficientemente significativo para motivar sua mente Inconsciente a produzir aquele sonho. No entanto, recomendamos também evitar preocupações psicologicamente Insignificantes e superficiais como: Devo mudar a marca da gravata que uso?

Uma vez encontrado um assunto importante e significativo, é hora de induzir um sonho relativo. Em primeiro lugar, coloque seu diário de sonhos, a caneta macia e a lanterna de bolso num lugar adequado, ao lado da cama. Em seguida, selecione cuidadosamente um ou mais objetos simbólicos que reflitam seu estado de espírito e concentre-se no sonho que pretende ter. Se deseja induzir um sonho sobre a conveniência de aceitar uma oferta de emprego num circo, por exemplo, que recebeu recentemente, você poderá arrumar um boneco vestido de palhaço para ser seu objeto simbólico, junto com uma caixa de biscoitos e uma foto de filhotes de elefante. Se está pesquisando sentimentos inconscientes sobre o seu relacionamento com certa pessoa, você poderá selecionar algumas fotos e objetos que lembrem aquela pessoa e as experiências memoráveis que tiveram juntos.

Enquanto seleciona esses objetos, concentre-se no tema do sonho que pretende ter, excluindo, aos poucos, todos os outros pensamentos da sua mente. Diga a si mesmo, tranquilo, que espera sonhar com o assunto que lhe interessa e que se lembrará do sonho quando acordar.

Depois de ter selecionado os objetos apropriados para a incubação do sonho, arrume-os cuidadosamente, de forma esteticamente atrativa, dentro do quarto que você escolheu para sonhar. Se quiser, pode até colocar alguns desses objetos na cama. Você poderá também tornar o ambiente mais agradável se queimar incenso ou tocar uma música capaz de conduzir ao tema que deseja para seu sonho incubado.

Pouco antes de desligar a luz e dormir, tire alguns momentos para seguir a técnica da "concentração na frase", desenvolvida pelo psicólogo especializado em sonhos Gayle Delaney, de San Francisco, Califórnia, e baseada numa sugestão feita originalmente pelo psicólogo suíço Carl Jung: enuncie o tema do sonho que deseja ter numa única frase, da seguinte forma: Devo aceitar a oferta de emprego no Circo Tihany? ou Como realmente me sinto em relação a Melvin? Em seguida, usando sua caneta macia, escreva a frase no diário do sonho. Se lhe aprouver, poderá também desenhar uma figura para ilustrar o tema. Assim que terminar, apague a luz e vá dormir.

Continue concentrando-se em sua frase e/ou figura. Na medida em que for adormecendo, imagine os objetos especiais que pôs no quarto. Lembre a si mesmo, intimamente, de sonhar com o tema desejado e obter insights, em seus sentimentos inconscientes, ligados ao assunto do sonho. Lembre-se também de que você se recordará de todos os sonhos convocados quando acordar.

**Alerta.** Ao acordar, lembre-se de praticar as técnicas de recordação do sonho que você aprendeu no 2º Dia. Antes de se mexer ou abrir os olhos, concentre-se em recordar seu sonho mais recente. Conduza estas lembranças em direção a imagens e sonhos anteriores. Registre qualquer sonho que teve, logo após abrir os olhos, no diário de sonhos. Finalmente, para testar se este exercício foi verdadeiramente útil, examine as figuras, frases ou perguntas que registrou no seu diário antes de adormecer e investigue a possível relação que existe entre elas e os sonhos que realmente teve.

## **4º Dia - Em Busca do Sonho**

No 4º Dia você usará a incubação do sonho para conseguir mais ascendência sobre seus sonhos. Desta vez, concentrar-se-á em induzir um sonho que estimule suas aptidões criativas, ajudando-o a encontrar uma nova idéia ou uma abordagem inovadora frente à vida.

Comece por fazer uma reflexão sobre suas necessidades criativas em geral. Se você é professor de escola primária, observe que gostaria de apresentar a seus alunos as letras e números de forma mais interessante e original. Se programa computadores, reconheça que o software com o qual você trabalha poderia ser mais simples.

Agora escolha uma necessidade criativa em particular, que diga respeito a algo urgente. Talvez você seja um jornalista tentando encontrar uma abertura melhor para o artigo que acabou de escrever para um magazine. Também pode ser um detetive querendo descobrir de que maneira um bilhete anônimo poderia ajudar a capturar um assassino. Pode ser um artista, buscando inspiração para um quadro ou escultura, um executivo procurando o modo de fechar um negócio, ou mesmo um médico desejando descobrir o que há de errado com um paciente.

Se o assunto é motivo de grande preocupação, é muito provável que você já tenha, em algum nível da consciência, pensado nele. Na verdade, dada a sua formação pessoal, você provavelmente já encontrou algumas chaves sutis, talvez inconscientes, para a resposta que procura. Nesse caso, o que tem a fazer é ir em frente, em busca do sonho - isto é, deixar que sua experiência, conhecimento e energia criativa se unam num momento de visão evidente que se expresse num sonho.

Deixe que seus pensamentos vagueiem à vontade, buscando uma solução para seu dilema, e diga a si mesmo, calmamente, que você achará uma solução nos sonhos. Em seguida, da mesma forma como fez ontem, reúna alguns objetos que lhe recordem o tema com que deseja sonhar e coloque-os em seu quarto de dormir.

Pouco antes de se deitar, crie uma frase ou figura que melhor traduza seu problema, e anote-as numa página vazia de seu diário de sonhos. Continue concentrando-se nessa frase ou figura, enquanto adormece. Diga a si mesmo que você terá um sonho que vai esclarecer o problema e se lembrará dele imediatamente ao acordar.

Lembre-se de praticar as técnicas de recordação do sonho quando despertar, e também de anotar todas as impressões que ficaram desses sonhos o mais rápido possível. Você poderá ficar surpreso ao sonhar com imagens, palavras, idéias ou metáforas específicas, que se relacionam de forma nítida às suas preocupações criativas. Você poderá até acordar com uma solução provável e estabelecer uma ponte entre essa inspiração e um sonho específico.

Lembre-se de que as idéias ou imagens criativas que emergem de sonhos incubados devem ser avaliadas por uma perspectiva da consciência racional, em estado de vigília. Você poderá encontrar-se inicialmente inspirado por sua visão de sonho, para mais tarde perceber que ela exige aperfeiçoamento ulterior. Por outro lado - em especial se pratica a incubação do sonho criativo em base regular -, você poderá ficar encantado ao se ver alcançando plena consciência

em estado de vigília, com idéias, imagens ou impressões mentais completamente formadas e coerentes, diretamente aplicáveis às suas necessidades práticas imediatas.

Na medida em que você progredir no Programa do Sono Criativo, poderá achar que a simples incubação do sonho, feita regularmente, o ajudará a resolver problemas pessoais, melhorar a saúde ou obter sucesso na carreira. O mais importante, porém, é que as técnicas de incubação do sonho o conduzam à comunicação com seu interior, que é acessível principalmente através dos sonhos. Uma vez essa comunicação estabelecida, você ficará mais apto para transpor o surrealista e irresistível terreno do sono lúcido ou consciente.

## **5º Dia - A Vida é Apenas um Sonho**

Ao usar a incubação do sonho você poderá habilmente modificar, o tema dos seus sonhos, de forma antecipada; não obstante, tão logo o sonho começou, você precisará de um controle rápido. No 5º Dia, portanto, você levará o Programa do Sono Criativo para adiante, ao praticar algumas das habilidades de que precisará se tiver verdadeiramente intenção de acordar em seus sonhos.

O primeiro passo a ser dado neste processo é uma investigação detalhada da realidade no estado de vigília, que você deve aprender a diferenciar da realidade dos sonhos. E claro que a realidade no estado de vigília parece bem diferente daquela do mundo dos sonhos, embora o sono onírico e a vigília total sejam, de muitas formas, apenas dois dos estados que existem ao longo do continuum de consciência que experimentamos todos os dias. Por exemplo: você pode estar plenamente lúcido de manhã, devaneando à tarde e entrar num estado hipnagógico, caracterizado por imagens intensas mas conscientes ao anoitecer, quando estiver adormecendo. Então, ao longo da noite você dorme e sonha. Diante disso temos a impressão de que uma consciência mais ampla do mundo em vigília aumentará sua sensibilidade para o espectro total de estados interiores, incluindo os sonhos.

Para começar, escolha um local próximo, que o faça lembrar-se de algumas cenas que viu em sonhos. Dependendo de seus sonhos, esse lugar poderá ser uma bela catedral, uma tranqüila rua de subúrbio, uma estação de trem movimentada, um jardim com esculturas, um café ou o telhado de um prédio que tenha um letreiro de neon. Se, contudo, nenhuma destas hipóteses for possível, o lugar que você escolher deverá ser vibrante e evocativo, capaz de estimular todos os seus sentidos. E, mais importante ainda, ele deverá lhe mostrar imagens que pareçam extremamente vagas e surreais.

**Alerta.** Antes de continuar a leitura, vá ao local que você escolheu para o 5º Dia. Quando chegar, sente-se e ascâmile cuidadosamente as instruções abaixo.

Como você está lendo este parágrafo, vamos admitir que se encontra agora num interessante local onírico. Olhe para a paisagem que escolheu. Observe rigorosamente seu posicionamento em relação a tudo e todos que estão em volta. Examine com atenção, dando a si mesmo bastante tempo para assimilar completamente o impacto estético e emocional do ambiente que o rodeia.

Em seguida, leve em consideração o fato de que o lugar escolhido é um reflexo de sua própria personalidade e imaginação. Entre todos os lugares disponíveis para fazer o exercício, este foi o local que você decidiu escolher, exatamente no ponto em que está sentado agora. Em outras palavras, seus arredores atuais refletem sua abordagem pessoal e subjetiva da realidade cotidiana.

Você escolheu um dos lugares que sugerimos ou preferiu um local de própria escolha? Escolheu um lugar onde já esteve antes ou preferiu outro, completamente estranho?

Agora, enquanto olha em torno, faça a si mesmo a seguinte pergunta: Como é este lugar que me lembra os meus sonhos?

Para encontrar a resposta dentro de si mesmo, reflita sobre a natureza de seus sonhos. Você já sonhou alguma vez com este lugar? Se estivesse sonhando com este lugar, neste exato momento, o que iria esperar que acontecesse em seguida?

Examine as pessoas que estão próximas. Enquanto as observa, diga a si mesmo mentalmente: Todos aqui têm sonhos.

Pense na possibilidade de aqueles que o rodeiam também terem sonhado, em algum momento, com este lugar. Alguns provavelmente conheceram este lugar sob duas realidades diferentes: o mundo da vigília e o mundo dos sonhos. Na verdade, quantas construções, produtos e artefatos ao seu redor foram inspirados por imagens inconscientes, surgidas enquanto um indivíduo criativo dormia e sonhava? Será que sua experiência da realidade em estado de vigília - incluindo tudo, desde a rua onde você mora até sua música predileta - pode ser, em algum nível, uma expressão consciente de imagens de seus próprios sonhos e dos sonhos de outros?

Agora, levante-se e dê uma volta pelo local que você selecionou, durante uns dez ou quinze minutos. Enquanto anda, observe possíveis imagens oníricas que se destacam no seu caminho.

**Alerta.** Depois que terminar este exercício, passe o resto do dia da forma usual, como faz sempre. À noite, antes de ir para a cama, leia as instruções para o 6º Dia.

**Alerta.** Agora que você se tornou um observador do sonho a partir do mundo em estado de vigília, continue a procurar imagens que possam ter sido inspiradas por sonhos. Você poderá encontrar tais imagens na arquitetura, publicidade, cinema, música, arte, ciência e literatura, entre outras atividades humanas. De agora em diante, sempre que perceber um conjunto particularmente irresistível de imagens do tipo onírico, diga a si mesmo: Posso sonhar com estas Imagens em algum momento no futuro. Assim que você reconhecer e admitir esta possibilidade, ponha esse pensamento de lado.

## **6º Dia - Narrativa do Sonho**

No 6º Dia do Programa do Sono Criativo, você continuará sua jornada em direção a uma maior percepção consciente no sonho. O objetivo do exercício de hoje é criar e representar um "sonho" enquanto você ainda está acordado. Considere esta narrativa do sonho como uma prática costumeira. Ao criar um roteiro para o sonho e alterá-lo conscientemente, na medida em que avança, você estará realmente simulando um sonho lúcido. A simulação deve ajudá-lo a sentir-se mais à vontade a respeito da noção de acordar em seus sonhos.

Comece o exercício da narrativa do sonho no momento em que acordar de manhã, antes de abrir os olhos e até de se mexer. Enquanto estiver se preparando para enfrentar o mundo da vigília, diga a si mesmo, mentalmente: Eu vou dormir. Em seguida, acorde e ocupe-se das tarefas usuais de seu dia, mas continue a dizer a si mesmo que o mundo da vigília é realmente um sonho.

Aparte seguinte deste exercício pede alguma criatividade: você deve preparar um script para o sonho que descreverá mais tarde. Para criar o script você precisa, em primeiro lugar, recordar algum sonho muito surpreendente que teve no passado. Se não conseguir se lembrar de um sonho especial, crie um script a partir das imagens e pensamentos que se entrossem com a noção geral que você tem de um sonho. Lembre-se de que seu objetivo agora não é

captar rigorosamente sonhos reais, nem criar um sonho simulado que tenha perfeito sentido psicológico. De preferência, você deve se esforçar para submergir em sensações e impressões que lhe dão a sensação de sonho. Por exemplo: você poderia descrever um sonho no qual está perdido numa cidade estranha, sem dinheiro nem amigos. Alternativamente, poderia roteirizar um sonho no qual você é um dos Caça-Fantasmas, desejando esmurrar alguns deles.

O sonho no qual emergiu deveria ser um sonho que você pode representar prontamente enquanto estiver acordado. Por favor, assegure-se de que o cenário é seguro e acessível. Se a narrativa de seu sonho pede um colaborador, sinta-se livre para incluir a participação de um amigo ou parceiro compreensivo. Vocês poderão até surpreender um ao outro com alguns inesperados comportamentos, diálogos e respostas, como se estivessem num sonho, através da simulação onírica.

Antes de ir para o lugar que escolheu, vista-se de um modo que esteja de acordo com a atmosfera emocional e a fantasia do sonho. Por exemplo: você poderá usar alguma coisa que não usa habitualmente e que talvez fique até um pouco deslocada no cenário que escolheu. Experimente pôr um vestido formal ou smoking para um encontro de amigos, um colar de bijuteria brilhante e vistoso para um piquenique no campo, ou pantufas vermelhas para um passeio pelo shopping center de seu bairro.

Depois de ter selecionado um cenário próprio para este exercício e se vestido adequadamente - ou inadequadamente - para a ocasião, está na hora de praticar o sonho em estado de vigília. Comece dizendo a si mesmo que você está, de fato, profundamente adormecido e sonhando. Em seguida, na medida em que completa seu script do sonho, preste atenção a todos os seus sentidos. Observe também a qualidade emocional de sua experiência de simulação onírica. Sinta-se livre para agir espontaneamente, reescrevendo uma parte qualquer do script enquanto prossegue com o exercício. Deixe que as imagens mentais e experiências surjam de seu inconsciente. Em seguida, mude-as à vontade, para harmonizar seus insights e desejos, da mesma forma como poderia fazer num sonho lúcido real.

Em algum ponto deste exercício você deve se perguntar se afinal está ou não está sonhando. Tire alguns momentos para refletir tranqüilamente sobre o significado desta pergunta e imagine que você está realmente em casa, dormindo na sua cama. Em seguida, responda afirmativamente, dizendo: Sim, toda esta experiência é um sonho.

Quando concluir sua atividade de sonho simulado, diga serenamente para si mesmo: Poderei sonhar com toda esta experiência mais tarde. Assim que você admitir esta idéia, ponha-a de lado. Em seguida, continue com suas atividades cotidianas normais.

Termine seu exercício de narração do sonho mais tarde, depois que for para a cama. Quando estiver quase adormecendo, diga a si mesmo que você está prestes a acordar e ficar plenamente consciente e alerta. Diga a si mesmo, mentalmente: Logo estarei bem acordado em meus sonhos e conscientemente informado de tudo que está acontecendo. Em seguida, deixe-se mergulhar num sono profundo.

**Alerta.** Recomendamos que, de agora em diante, sempre que você se defrontar com um conjunto de imagens ou experiências particularmente extraordinárias, como se fossem oníricas ou surrealistas, tire um momento para se questionar mentalmente se está acordado ou sonhando, Pense na questão com seriedade, antes de respondê-la. Apesar de estar sempre acordado ao se fazer esta pergunta, você poderá ser surpreendido, em algum momento, pela descoberta de que na verdade está em sua casa, na cama, tendo um sonho lúcido.

## **7º Dia - À Margem da Consciência**

Se tudo correr bem, o 7º Dia o levará à margem da consciência onírica. Para chegar lá, você terá que aprender a enfrentar e examinar as imagens negativas ou desagradáveis que, freqüentemente, aparecem em sonhos. Essas imagens - pelo fato de serem, às vezes, bastante poderosas - normalmente desencadeiam um nível de despertar da consciência que resulta no fim de um determinado sonho. (Você já deve ter observado, por exemplo, que os pesadelos desencadeiam freqüentemente um despertar súbito.) No entanto, ao se concentrar nessas poderosas imagens oníricas e aprender a abordá-las com curiosidade em vez de medo, você poderá alcançar um nível mais alto de consciência onírica, sem voltar à plena consciência da condição de vigília. Uma vantagem adicional é que a compreensão destas imagens oníricas assustadoras ou simplesmente desagradáveis poderá ajudá-lo a resolver problemas que lhe pareciam particularmente transgressivos.

Para alcançar um nível mais alto de vigília em seus sonhos - talvez expurgando alguns demônios internos no processo - acorde na manhã do 7º Dia e diga a si mesmo que vai enfrentar e examinar conscientemente todas as imagens negativas que moram em seus sonhos. Enquanto o dia for passando, pense nas imagens assombradas que povoam seus sonhos no passado e quando essas imagens vagarem por sua mente, diga-lhes que você pretende descobrir os segredos que elas escondem. Afinal - você pode lhes dizer -, eu criei vocês para transmitirem algo à minha mente inconsciente; e se não cooperarem comigo, posso destruí-las e substituí-las por outra coisa qualquer.

À noite, antes de ir para a cama, recolha-se ao quarto onde costuma sonhar. Escolha uma imagem ou objeto que lhe lembre o objetivo especial dessa noite e coloque-o em seu quarto de dormir. Este símbolo de incubação deve ser algo que lhe recorde uma imagem hostil ou negativa com a qual se confrontou num sonho antigo. Usando sua caneta especial, escreva estas palavras em seu diário de sonhos: Esta noite investigarei o significado das imagens hostis que aparecem em meus sonhos, enfrentando-as e pedindo-lhes que se expliquem. Em seguida, apague a luz e durma.

Enquanto você mergulha no sonho, pense novamente em algumas das imagens oníricas negativas com as quais você se confrontou no passado. Comprometa-se a comparar estas imagens, ou outras semelhantes a elas, e empenhe-se em ficar tão consciente quanto possível desta atividade dentro do sonho.

Quando você enfrentar uma imagem onírica hostil, faça o melhor que puder para se lembrar de que a imagem é uma criação de sua própria mente. E provável que você ache que a intensidade desta comparação aumenta seu nível de autoconsciência, talvez até motivando a espécie de resposta automática de luta ou fuga que pode estimular uma saída súbita em direção à realidade no estado de vigília. É essencial, para os objetivos deste exercício, que você faça o melhor que puder dentro do sonho, para pôr fim a esta reação. Em vez de fugir ou enfrentar seu inimigo onírico de frente, use seu elevado nível de consciência para invocar calmamente sua energia pessoal. Dirija-se à imagem onírica hostil e pergunte-lhe o que ela realmente quer de você. (É interessante observar que alguns sonhadores tentam, de verdade, destruir seus inimigos oníricos; no entanto, como qualquer aluno estudioso de Freud pode afirmar, esta técnica em geral elimina o pesadelo, mas não o problema, que continua a agir de outras formas.)

Ao praticar este exercício pela primeira vez, você verá que é natural uma volta à consciência do estado de vigília no início do sonho. Se começa a acordar em resposta a um sonho ameaçador, você deve - se possível - continuar deitado na cama, enquanto mantém um estado de semiconsciência. Nesta condição entre a vigília e o sono, concentre-se em enfrentar e interrogar quaisquer imagens oníricas negativas que surjam em seu intelecto,

semiconsciente. Este processo poderá levá-lo a uma compreensão ainda melhor de suas imagens oníricas negativas, embora não esteja realmente sonhando naquele momento, porque neste estado você deve facilitar o acesso à sua mente inconsciente. Na Segunda Semana você vai aprender o modo de seguir este estado meio consciente da consciência onírica, voltando para o sono e um sonho plenamente lúcido.

**Alerta.** Não se esqueça de registrar todos os sonhos que tiver em seu diário de sonhos. Se você obtiver algum insight através de uma experiência onírica, lembre-se de registrá-la junto com o sonho. lembre-se também: se você não se sentir bem à vontade para investigar o significado de seus sonhos sozinho, considere-se livre para procurar a ajuda de um terapeuta competente.

### PRIMEIRA SEMANA - DESPERTANDO PARA OS SONHOS

1º Dia - Recordação do Sonho	<p>Compre uma agenda, uma esferográfica macia e uma lanterna de bolso. Coloque a agenda, a caneta macia e a pequena lanterna debaixo do travesseiro.</p> <p>Observe o mundo ao seu redor.</p> <p>À noite, quando for para a cama, prometa solenemente que se lembrará dos sonhos que teve.</p> <p>Vá dormir.</p>
2º DIA – RECORDAÇÃO DO SONHO	<p>Ao acordar, pela manhã, fique deitado silenciosamente na cama e deixe que as imagens oníricas lhe venham à mente.</p> <p>Dê um título a cada sonho lembrado e anote os detalhes de forma verbal ou pictórica.</p> <p>Carregue seu diário do sonho com você ao longo do dia, para anotar detalhes adicionais que surgirem.</p> <p>À noite, antes de ir para a cama, prometa lembrar-se de seus sonhos.</p>
3º Dia - Templo de Sonhos	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve durante a noite.</p> <p>Examine o quarto em que habitualmente dorme.</p> <p>Torne seu quarto de dormir tão calmo e confortável quanto possível.</p> <p>Sente-se em seu quarto de dormir e concentre-se numa questão de interesse pessoal sobre a qual você gostaria de sonhar.</p> <p>Coloque o diário de sonhos e a caneta sobre a cama.</p> <p>Selecione objetos que simbolizem o sonho que deseja ter.</p> <p>Escreva o tema do sonho que deseja ter em seu diário de sonhos, repetindo-o mentalmente enquanto adormece.</p>
4º Dia - Em Busca do Sonho	<p>De manhã, lembre-se e registre os sonhos que tiver à noite.</p> <p>Refleta sobre uma séria necessidade criativa.</p> <p>Expresse seu dilema criativo no diário de sonhos antes de ir para a cama.</p> <p>Antes de adormecer, prometa solenemente que se lembrará dos sonhos que tiver.</p>
5º DIA - A VIDA E APENAS UM SONHO	<p>De manhã, lembre e narre os sonhos que teve à noite.</p> <p>Escolha um lugar próximo, no mundo real, que seja como num sonho, e passe parte de seu dia lá, observando o cenário e a ação.</p> <p>Leia as instruções para o 6º Dia.</p> <p>Antes de ir para a cama, prometa solenemente que recordará os sonhos que teve durante a noite.</p>

6º Dia – Narrativa do Sonho	<p>Ao acordar, antes de abrir os olhos, diga a si mesmo que você está adormecendo.  Recorde os sonhos que teve.  Levante-se e anote seus sonhos.  Prepare um script para sonho.  Represente o script para sonho em algum momento, durante o dia.  Vá para a cama, e quando estiver quase adormecendo, diga a si mesmo que na verdade você está acordando.</p>
7º Dia - À Margem da Consciência	<p>De manhã, lembre e anote os sonhos que teve à noite.  Durante o dia, diga a si mesmo que você investigará conscientemente as imagens negativas da próxima vez que sonhar.  Escolha um símbolo adequado para colocar no quarto onde sonha e escreva seu propósito no diário de sonhos.  Concentre-se em seu objetivo quando estiver começando a mergulhar no sono.  Pergunte às imagens e entidades desagradáveis de seus sonhos o que elas significam para você.</p>

## 2º Semana

### Sonho Lúcido

Na Segunda Semana você aprenderá as seguintes técnicas essenciais para o Programa do Sono Criativo: como iniciar e manter um sonho lúcido e mudar seu rumo. Em essência, as técnicas descritas neste capítulo lhe ensinarão a pegar um sonho já em andamento e transformá-lo em sonho lúcido através de uma simples mudança na consciência.

É claro que quando estiver no meio de um sonho lúcido você não desejará apenas sentar-se e observar. Assim, a Segunda Semana lhe ensinará também a como percorrer o terreno onírico através do voo, a exorcizar imagens oníricas através do rodopio e a manter o estado de lucidez olhando fixamente para as mãos ou para o céu.

Você também aplicará as técnicas de incubação que aprendeu na Primeira Semana para o sonho lúcido. Concentrando-se em palavras e símbolos adequados antes de adormecer, você poderá exorcizar personagens oníricos, numa variedade que pode incluir a princesa Diana, sua falecida tia Millie e Átila, o rei dos Unos.

Mas talvez o mais importante disto tudo é que você aprendera a arte da criação do sonho - que significa alterar conscientemente detalhes do seu sonho. Depois de dominar os exercícios da Segunda Semana, você deverá estar apto a transformar suas rosas oníricas em margaridas e sua banheira onírica na nave espacial Enterprise. Na medida em que praticar o exercício de criação do sonho, você poderá tornar-se perito em criar enredos completos de sonho lúcido, abrangendo desde grandes aventuras e apaixonadas cenas de amor até uma série policial que se repetirá todas as noites.

Uma palavra de advertência: os sonhadores lúcidos mais avançados não modificam, necessariamente, seus sonhos apenas para observar mudanças de estação ou paredes desmoronando. De fato eles usam, mais freqüentemente, o voo onírico, o giro onírico e habilidades de criação de sonhos para investigar posteriormente seu panorama onírico: escalar uma montanha do sonho ou abrir um cofre de sonho, de forma que possam obter insights além e dentro do universo inconsciente.

Finalmente, não fique aborrecido se não começar a ter sonhos lúcidos logo no primeiro dia da Segunda Semana. Dê tempo a si mesmo e relaxe. O gesto de pressionar-se apenas retardará o delicado mecanismo interior, tão crucial para o sonho lúcido. Lembre-se de que cada pessoa é diferente. Se você não praticar os exercícios da Segunda Semana cuidadosamente, e se souber usufruir do processo, suas experiências de sonho lúcido logo começarão.

## **8º Dia - Teste de Realidade**

Sonho lúcido é aquele no qual você está conscientemente informado do fato de que está sonhando. Como já dissemos antes, ter consciência dos pensamentos enquanto se dorme e sonha pode ajudar a nos tornarmos ainda mais conscientemente informados quando estivermos plenamente acordados. Uma forma de alcançar este estado mais amplo de consciência é perguntar-se regularmente se estamos acordados ou sonhando enquanto nos ocupamos de atividades cotidianas. Esta abordagem, muitas vezes sugerida por pesquisadores do sonho, é uma extensão natural do exercício da narrativa do sonho que se praticou no 6º Dia. Ao fazer "testes de realidade" e questionar-se sobre se poderia estar sonhando, você finalmente se encontrará fazendo a pergunta enquanto está no meio de um sonho.

Comece o 8º Dia tão normalmente quanto de hábito, tomando o café da manhã e cuidando de seus afazeres em casa ou indo trabalhar. Mas a cada meia hora, mais ou menos, pare, olhe em volta e pergunte-se: Isto é um sonho? Suponhamos que você está tomando O metrô ao lado de sua casa com destino à empresa em que trabalha, no centro da cidade. Em primeiro lugar, preste atenção às pessoas que o rodeiam. Seus rostos lhe parecem normais, comuns? Ou será que aquele severo homem de negócios à sua esquerda tem um terceiro olho brilhante no meio da testa? E que tal o quadro de anúncios coloridos à sua direita? Olhe para as imagens nele exibidas e depois volte a olhar. Será que as imagens se alteraram a cada observação ou permaneceram sempre as mesmas? Se ficaram diferentes de um momento para outro, e o quadro de anúncios não é de algum tipo super moderno, dotado de alta tecnologia, então você deve estar sonhando.

Quando entrar no seu escritório, examine-o detalhadamente. O panorama visto da janela exibe o mesmo cenário familiar de todos os dias ou você está surpreso por ver lá fora uma vala cheia de jacarés, o Mágico de Oz ou o mar da Tranquilidade na lua? Se a cena que se vê da sua janela está absurdamente inclinada, você pode apostar que é um sonho.

Uma das melhores maneiras de testar se você está ou não sonhando é tentar modificar deliberadamente algum aspecto do lugar em que está usando apenas o pensamento. Por exemplo: digamos que você está sentado num restaurante e o garçom lhe traz quatro almôndegas para o almoço. Antes que você dê uma mordida numa delas, olhe para o prato e deseje, mentalmente, que as quatro almôndegas se transformem em oito. Se a transformação acontecer, certamente você estará sonhando. Continue a se perguntar, ao longo do dia: Isto é um sonho? Em seguida, faça a pergunta acompanhada de um adequado teste de realidade.

Lembre-se de que você pode reconhecer um sonho através da ocorrência de qualquer coisa misteriosamente inadequada ou bizarra particularmente se você provocar tal ocorrência deliberadamente. Por exemplo: se você está voando por sua própria conta, se está respirando embaixo d'água ou no espaço sideral sem equipamento especial, se está erguendo um pesado caminhão Mack sem ajuda de um guindaste ou fazendo amor de forma apaixonada e ardente com um gnomo de cor púrpura, o mais provável é que você esteja tendo um sonho. Se seus sentimentos e pensamentos parecem estranhamente contraditórios, ou se a estrutura da realidade apresenta mutações contínuas, provavelmente você está sonhando.

Se seu teste de realidade sugerir que você não está sonhando naquele momento, lembre-se

de que está acordado e consciente de tudo que se passa à sua volta. A cada vez que perceber que está acordado, diga para si mesmo: Isto não é um sonho. Em seguida, concentre-se nas sensações e percepções da consciência em estado de vigília. Se, por outro lado, você sentir que está no meio de um sonho, diga para si mesmo: Eu estou sonhando.

Antes de ir para a cama, diga aos seus botões: Esta noite eu saberei que estou sonhando quando estiver no meio de um sonho. Escreva esta frase em seu diário de sonhos. Em seguida, coloque o diário ao lado da cama e repita a frase novamente, enquanto se deixa levar pelo sono. Mais importante ainda, lembre-se de realizar em seus sonhos lúcidos os mesmos testes de realidade que praticou durante o dia. Se você acordar durante a noite, depois de ter tido um sonho, pare para pensar sobre o que foi o sonho. Depois, repita a frase: Esta noite eu saberei que estou sonhando quando estiver no meio do sonho - e volte a dormir.

**Alerta.** Durante as próximas três semanas do Programa do Sono Criativo, lembre-se de fazer testes de realidade de forma regular, ao longo do dia, quando estiver em estado de vigília. Todas as noites, antes de ir para a cama e no momento em que estiver mergulhado no sono, dê a si mesmo, suavemente, permissão para ter sonhos lúcidos e lembrar-se de suas experiências oníricas ao acordar. Também é importante que você faça testes de realidade enquanto estiver sonhando; esta abordagem o ajudará a saber que está tendo um sonho, lembre-se de anotar os sonhos em seu diário assim que acordar.

## **9º Dia - Eu Amo a Lucidez**

No 9º Dia, introduzimos uma técnica recomendada pelo psicólogo Stephen LaBerge, do Centro de Pesquisa do Sono da Universidade de Stanford. Usando este método, você aprenderá a reconhecer o estado de semiconsciência no qual a maioria das pessoas entra depois que acorda de um sonho. Em seguida aprenderá a transformar este estado semiconsciente em sonho lúcido.

Sugerimos que você comece o 9º Dia de forma parecida com o início do 8º Dia. Continue a perguntar a si mesmo, ao longo do dia e de forma regular, se está ou não sonhando. Antes de ir para a cama, escreva em seu diário do sonho: Esta noite eu saberei que estou sonhando quando estiver no meio de um sonho, e repita esta frase para si mesmo enquanto se deixa levar pelo sono.

É provável que você acorde espontaneamente de um sonho não-lúcido durante as primeiras horas da manhã. Quando acordar, fique deitado na cama silenciosamente, sem se mexer nem abrir os olhos, e pense no sonho que acabou de ter. Reveja o sonho mentalmente em seus mínimos detalhes, absorvendo o impacto emocional do cenário, personagens, enredo e fantasia estética. Reveja o sonho várias vezes mentalmente, até que você o tenha gravado na memória consciente.

Em seguida, reveja o sonho novamente, acrescentando, desta vez, um elemento que estava faltando antes: enquanto repassa o sonho em sua mente, aborde-o como se você, o sonhador, estivesse consciente do sonho na forma em que ele está acontecendo. Repita a frase: Eu reconhecerei um sonho quando estiver sonhando e deixe-se cair no sono.

Se você seguir estas instruções, provavelmente se encontrará saindo de seu estado consciente para o domínio do sono e dos sonhos. Você poderá, possivelmente, encontrar-se repassando o sonho que acabou de ter ou gerando um novo sonho, capaz de incluir ou não elementos do sonho anterior. Em qualquer um dos casos, logo você poderá se encontrar no meio de um sonho lúcido desenvolvido.

**Alerta.** Se você acha que pode estar tendo um sonho lúcido, lembre-se de fazer um teste de

realidade, usando a abordagem descrito no 8º Dia, Lembre-se também de anotar todos os sonhos lúcidos e não-lúcidos em seu diário de sonhos.

## **10º Dia - Manual do Sonhador para o Universo**

Uma das melhores maneiras de modificar conscientemente o enredo e cenário de um sonho lúcido é através da contínua incubação do sonho. No 10º Dia, portanto, você aplicará a arte da incubação ao sonho lúcido.

Em primeiro lugar, assegure-se de que o aposento onde vai dormir e sonhar reflete sua intenção primordial: a de se tomar consciente em seus sonhos. A fim de sinalizar esta intenção para sua mente inconsciente, sugerimos que você escolha o que chamamos de um símbolo de lucidez e o coloque no quarto onde dorme. Este símbolo pode ser uma imagem do universo, uma elegante e bela luminária, um brinquedo de borracha constante de um catálogo de novidades ou qualquer outro objeto que sirva como lembrança simbólica pessoal de seu propósito de ter um sonho lúcido. Lembre-se de que o símbolo não é obrigado a induzir um sonho específico, mas usado para servir como lembrança de seu objetivo.

Depois que você selecionou um símbolo de lucidez e o colocou em seu quarto de dormir, prossiga em suas atividades cotidianas normais. Como nos 8º e 9º Dias, continue fazendo freqüentes testes de realidade e reafirmando seu propósito de ter um sonho lúcido.

Enquanto as horas correm, você deve também decidir o lugar onde o sonho desta noite vai acontecer. Pode ser sua velha cidade natal, durante os anos cinqüenta; ou em Hong Kong no ano 3089 d.C.; ou ainda Sydney, Austrália, nos tempos pré-históricos. Qualquer que seja o local e período de tempo escolhido, será preciso considerar sutilmente, ao longo do dia, o enfoque que se deseja dar ao sonho. Seja objetivo. Quanto mais claramente você indicar o local que deseja para o cenário de seu sonho, mais probabilidade terá de vivenciá-lo à noite, ao sonhar.

Mais tarde, cerca de uma hora antes daquela em que você planeja ir para a cama, cerque seu símbolo de lucidez com potentes imagens de incubação, que o relembrem do sonho que pretende ter. Se deseja sonhar com a Guerra Civil Americana, por exemplo, você poderá arrumar um retrato do grande presidente americano Abraham Lincoln ou uma minúscula bandeira do exército confederado. Se preferir passar a noite com o personagem Gumby, você poderá colocar uma figura dele perto do seu símbolo de lucidez. Arrume todos os seus objetos ou imagens de incubação de modo esteticamente agradável, colocando, se quiser, um ou mais desses objetos em sua cama. Você poderá também melhorar a atmosfera do quarto queimando incenso ou tocando um tipo de música que você sente ser particularmente conducente à sua desejada experiência de sonho lúcido.

Pouco antes de apagar a luz e se dispor a dormir, sente-se ao lado do "altar do sonho lúcido" que você criou e articule em sua mente, uma vez mais, o lugar desejado para o sonho lúcido que pretende ter. Em seguida, usando sua esferográfica macia, descreva o local ou acontecimento para onde deseja se transportar numa única frase em seu diário de sonhos. Seja tão preciso quanto possível. Se pretende vivenciar a Guerra Civil Americana, por exemplo, escreva: Esta noite eu voltarei aos tempos de Abraham Lincoln; se quiser, você poderá até desenhar uma figura da famosa cartola que tanto marcou a imagem do ex-presidente americano.

Você também deverá lembrar de concentrar-se em seu objetivo de se tornar lúcido neste sonho. Portanto, escreva uma segunda frase em seu diário, dizendo: Na próxima vez em que sonhar com a Guerra Civil Americana, reconhecerei que estou sonhando. Assim que tiver feito isso, apague a luz e vá dormir.

Continue se concentrando no local ou situação onde deseja estar e na intenção de ter um sonho lúcido, enquanto você mergulha cada vez mais profundamente no sonho. Imagine os objetos de incubação que colocou a seu redor, no quarto. Lembre-se de sua intenção de sonhar com este tema. Lembre-se também que você se recordará dos detalhes de todos os sonhos relacionados quando acordar.

Como alternativa para induzir um "sonho com tema", os sonhadores lúcidos podem usar a incubação do sonho para ajudar a resolver problemas pessoais ou criativos. Se você ainda está pensando na melhor forma de lidar com seu namorado Melvin, por exemplo, concentre seus pensamentos nele, casualmente, ao longo do dia. Ponha uma foto de Melvin perto de seu símbolo de lucidez. E à noite, antes de ir para a cama, escreva em seu diário de sonhos: Que devo fazer em relação a Melvin? ou Eu verdadeiramente amo Melvin? Diga a si mesma que quer ter um insight a respeito de seu relacionamento enquanto sonha e também estar consciente da experiência durante o sonho. Mais tarde, se perceber que está num sonho, você até poderá procurar Melvin conscientemente, para discutir o assunto.

Por outro lado, se você se sente perplexo em relação a algum ponto da cosmologia, pense nos buracos negros, supernovas e curvatura do espaço. Pregue na parede do quarto de dormir, ao chegar em casa, uma figura da Via-Láctea e, antes de ir para a cama, à noite, formule um objetivo adequado. Por exemplo: você pode determinar, num sonho lúcido, a visita ao lado remoto de Netuno. Em seguida, descreva seu objetivo tão claramente quanto possível no diário de sonhos: Esta noite eu visitarei Netuno e saberei que estou sonhando. Se você invocar Netuno num sonho lúcido, poderá procurar o físico Stephen W. Hawking relaxando sob as estrelas e perguntar-lhe a localização exata da massa perdida no universo ou o segredo de unificação das quatro forças da natureza.

Sinta-se livre para ser inovador enquanto adapta a técnica de incubação do sonho lúcido para melhor servir às suas necessidades pessoais, criativas ou intelectuais. Por exemplo: em vez de apenas incubar um cenário onírico geral você poderia convidar determinados personagens para seus sonhos e até procurar guias oníricos que já morreram. Ernest Hemingway, por exemplo, poderia dizer-lhe como superar seu bloqueio criativo de escritor e lhe dar uma idéia para escrever um sensacional romance.

Recomendamos que você absorva o processo de incubação do sonho lúcido vagarosa e realisticamente. Agora que já aprendeu a técnica básica, você poderá permitir que cada pequena experiência bem-sucedida o ajude a ter confiança em suas criativas aptidões oníricas antes que você acrescente dimensões adicionais de complexidade. Quanto menos você se pressionar, e quanto mais relaxado ficar no processo, mais probabilidade terá de experimentar os sonhos que deseja.

**Alerta.** Se você acordar de um sonho durante a noite, pratique a lucidez induzida, voltando mentalmente ao sonho desejado. Se você se perceber tendo um sonho lúcido sobre qualquer assunto, lembre-se de fazer um teste de realidade, usando a técnica que praticou no 6º Dia. Lembre-se também de anotar os sonhos em seu diário assim que acordar. Deixe seu símbolo de lucidez num lugar que escolheu dentro do seu quarto de dormir, ao menos durante os 30 dias do Programa do Sono Criativo. Sempre que olhar para este símbolo, reafirme sutilmente seu objetivo de ter sonhos lúcidos.

## **11º Dia - Quem Está Voando Agora?**

Você alguma vez já desejou voar como o Super-Homem, percorrendo continentes sobre a imensidão do espaço com tão pouco esforço quanto o necessário para fazer um passeio a pé pelo quarteirão? Você gostaria de visitar o Louvre, em Paris, ou as ruínas incas, e ainda chegar em casa a tempo de ver a novela das oito? Você quer explorar a Antártica sem ao

menos pegar uma gripe? Se estes são os seus desejos, voar no sonho pode ser o ideal.

Voar sonhando pode ser uma das experiências de sonho lúcido mais agradáveis e arrebatadoras. Esta sensação pode ser tão estimulante quanto um passeio de montanha-russa ou tão calmante quanto uma semana de repouso na praia, descansando e assistindo ao pôr-do-sol. Voar no sonho pode até salvar sua "vida" durante o mais apavorante sonho de terror que existe: o da queda sem fim. E mais: quando aprender a voar em sonhos lúcidos, você terá adquirido um meio de transporte capaz de levá-lo virtualmente a qualquer ponto do reino mágico da realidade onírica - inclusive deslocar-se para trás e para diante no tempo.

Para voar nos sonhos é muito útil aprender uma versão avançada da técnica de incubação de sonho que você praticou no 10º Dia. Como fez anteriormente, assegure-se de que seu santuário de sonho pessoal reflete o objetivo que tem - neste caso, o de voar em seus sonhos lúcidos. Para começar, observe o seu símbolo de lucidez. Retire todas as outras imagens e objetos que estiverem próximos e substitua-os por figuras de pássaros, aviões ou mesmo o Super-Homem voando.

Em seguida, saia de casa e ocupe-se de suas tarefas diárias. Como no dia anterior, continue a fazer testes de realidade e reafirme seu desejo de ter um sonho lúcido. Passe também uma boa parte do dia pensando em como gostaria de voar em sonhos. Sugerimos ainda que, enquanto passeia por seu mundo em estado de vigília, olhe para cima, para o céu, e observe o vôo dos pássaros e aviões. Se tiver tempo, você poderá até visitar um aeroporto ou pombal, ou assistir a alguns episódios da velha série do Super-Homem na televisão, estrelada por George Reeves. (Recomendamos esta série e não a mais recente, estrelada por Christopher Reeve, simplesmente porque a versão original incluía mais vôos.) Quanto mais você pensar sobre o processo de vôo, mais provável é que voe nos sonhos e fique lúcido naquele momento.

Depois que chegar em casa, vindo de suas atividades diárias, recorde sonhos de vôo que teve no passado e escolha um lugar onde o sonho se passará. Crie uma frase chave para o vôo do sonho e repita-a várias vezes. Por exemplo: você poderá dizer Quero voar ou Esta noite voarei para Papua, Nova Guiné.

Antes de ir para a cama, passe algum tempo relaxando em seu quarto de dormir e observando, tranqüilo, seu símbolo de lucidez e as imagens de vôo de incubação que você escolheu para seu altar de sonho. Em seguida, usando a caneta especial, escreva sua frase de incubação do sonho, descrevendo seu desejo de voar em sonhos no diário. Se tem em mente um lugar determinado onde seu sonho deverá acontecer, especifique-o também. Uma única frase, tendo como modelo uma das citadas acima, deverá produzir os melhores resultados.

Agora, ponha o diário de sonhos de lado e apague a luz. Enquanto for mergulhando no sono, repita suavemente a frase que acabou de escrever. Continue concentrando-se em seu desejo de voar e de estar lúcido nos sonhos. Concentre-se também no local do sonho que pretende ter. Agora, imagine as imagens de vôo que lhe parecerem ser as mais adequadas. Conceda-se a permissão de sonhar com o tema desejado e também de ficar conscientemente informado a respeito do sonho. Lembre-se de que você se recordará de todos os sonhos afins quando acordar.

**Alerta.** Se você acordar durante a noite, enquanto estiver sonhando, use a abordagem de voltar ao sonho para ajudar a estimular o vôo do sonho lúcido. Depois que acordar espontaneamente de um sonho, deite-se tranqüilamente na cama, não se mexendo nem abrindo os olhos e pense no sonho que acabou de ter. Mantendo um estado de semiconsciência, narre os detalhes do sonho de vôo que gostaria de vivenciar e, enquanto volta ao sono, digo mentalmente: Esta noite eu voarei. Imagine-se voando no sonho para o local escolhido,

enquanto adormece cada vez mais profundamente, Mesmo se você não experimentar o vôo completo no sonho lúcido na primeira vez em que praticar este exercício, as chances são de que o fará sem muita demora.

**Alerta.** Como sempre, você deverá fazer os testes de realidade quando achar que pode estar tendo um sonho lúcido. Se você estiver voando sem ajuda mecânica, terá uma prova muito convincente de que está sonhando. Se perceber que está sonhando, mas ainda não vivenciou o vôo onírico, use esta oportunidade para se lembrar de voar. Jogue os braços acima da cabeça e dê um salto para o ar, como faz o Super-Homem, batendo os braços como asas gigantes ou apenas concentrando os pensamentos de forma tão intensa na idéia de voar que você não poderá deixar de criar a experiência de vôo no sonho. Usando estes métodos, você muito provavelmente alcançará sua meta.

**Alerta.** Na medida em que se tornar mais eficiente em praticar o vôo onírico, você deverá ser capaz de realizar manobras cada vez mais complexas em seus sonhos lúcidos. Por exemplo: você poderá começar suas tentativas de vôo onírico simplesmente voando a pouca distância do solo. Poderá, então, ser capaz de planar no ar como um astronauta. Com prática, deverá eventualmente aumentar a capacidade de vôo, altitude e velocidade e poderá também fazer vôos oníricos para a Europa, Marte e até outras galáxias além da nossa.

**Alerta.** Lembre-se de anotar todos os sonhos, inclusive os de vôo, em seu diário de sonhos.

## **12º Dia - Girar, Girar Sempre**

É fácil acordar ou se deixar levar de volta ao sono onírico costumeiro mesmo depois de ter induzido um sonho lúcido desejado. E mesmo se você mantiver o sonho lúcido, ainda poderá ter dificuldades para controlar as atividades que acontecem dentro do próprio sonho.

Pesquisadores do sonho como LaBerge, de Stanford, descobriram que girar o corpo onírico deliberadamente, como se fosse um pião, pode aumentar a duração dos sonhos lúcidos. Girar pode também habilitá-lo a mudar o cenário do sonho e servir como um meio de viajar muito parecido com o vôo onírico.

Você pode aprender a técnica do giro onírico de forma muito semelhante à em que aprendeu o vôo onírico. Em primeiro lugar, enquanto você se ocupa do 12º Dia, continue a se perguntar se está sonhando e continue a afirmar seu desejo de ter sonhos lúcidos.

Desta vez, não escolha apenas um lugar indefinido, como a cidade de Nova Iorque ou o Texas. Selecione um lugar altamente específico, como uma cadeira na primeira fila do Teatro Municipal do Rio de Janeiro para assistir a uma apresentação da ópera La Traviata ou o campus de uma universidade como a PUC. Embora possa ser mais difícil de conseguir, você poderá até escolher um lugar no passado distante ou no futuro. Para bater papo com Platão ou visitar uma colônia espacial, perto do planeta Marte, no ano 3000 D.C.

Uma vez que já escolheu para onde deseja ir, junte alguns objetos ou imagens que recordem o local e coloque-os perto do símbolo de lucidez que você mantém em seu quarto. (Retire os objetos que usou para incubar outros sonhos em noites anteriores.) Anote o lugar para onde pretende ir, de forma tão clara e precisa quanto possível em seu diário de sonhos, junto com uma frase que indique seu objetivo de ter um sonho lúcido. Em seguida, apague a luz e vá para a cama.

Para alcançar o objetivo de ter um sonho lúcido, imagine primeiro o lugar específico para onde deseja ir e reafirme sossegadamente seu desejo de ter um sonho lúcido quando adormecer. Deixe que os objetos que simbolizam seu objetivo atravessem sua mente.

Uma vez adormecido, você poderá encontrar-se no meio de um sonho lúcido. No entanto, se não alcançou o local onírico que pretendia, gire seu corpo onírico como se fosse um dançarino fazendo piruetas ou um pião. Rodopie cada vez mais depressa, até que o local onde você está pareça tomar-se indistinto e seus lugares preferidos comecem a entrar em foco. Use a mesma técnica se sentir que está acordando ou se perceber que sua lucidez começa a desaparecer. Gire rápido o suficiente para que sua submersão no estado de sonho lúcido seja mantida. No entanto, se você acordar, não fique preocupado, pois dominar a técnica do giro onírico pode exigir prática.

Enquanto muitos pesquisadores recomendam o rodopio como o meio preferido de manter um sonho lúcido, nós acreditamos que muitas outras técnicas podem funcionar tão bem quanto esta. Por exemplo: o escritor Carlos Castafieda sugere que o estado de sonho lúcido pode ser mantido simplesmente por olhar para as mãos num sonho. Caso você decida seguir a sugestão de Castafieda e olhar para suas mãos antes de adormecer, olhando-as depois no sonho, você será capaz de manter o estado lúcido, até que, de alguma forma, a imagem de suas mãos desapareça.

Na nossa opinião, não importa muito se você está girando, olhando para as mãos ou fazendo outra coisa inteiramente diferente. Você pode decidir saltar como um canguru, se isto lhe ajudar, ou simplesmente olhar para o céu e dizer para si mesmo: As coisas estão voltadas para cima. Se você se comprometer a concluir uma tarefa antes do sonho e realmente levá-la até o fim sem fraquejar, executando o que planejou enquanto o sonho está em andamento, suas imagens oníricas deverão permanecer aguçadas e o estado de sonho lúcido mantido. O grau de seu objetivo consciente para manter um sonho lúcido é, com toda probabilidade, o fator decisivo de sua capacidade em manter este estado.

**Alerta.** Como sempre, lembre-se de praticar as técnicas de recordação do sonho e registrar os sonhos que tiver durante a noite no diário, assim que acordar,

### **13º Dia - A Criação do Sonho**

Durante os últimos doze dias você aprendeu a induzir e manter sonhos lúcidos, e a navegar conscientemente pelo terreno onírico. No 13º Dia começaremos a lhe ensinar um outro nível de controle consciente do sonho: a capacidade de desejar deliberadamente a modificação dos personagens, cenários, acessórios e enredo do sonho. Ao praticar as técnicas do 13º Dia ao longo dos dias que restam do Programa de Sono Criativo, você deverá aprender a dirigir suas experiências oníricas tão habilidosamente quanto Spielberg dirigiu o ET.

Comece o 13º Dia de forma semelhante ao início dos outros dias da Segunda Semana, testando a realidade e afirmando quietamente, para si mesmo, sua disposição de ter um sonho lúcido. No entanto, enquanto se ocupa com suas tarefas diárias, mantenha também uma outra coisa em mente: que, como Merlin, o mágico, ou Glinda, a boa bruxa do Norte, você reivindicará o poder de criar, destruir ou modificar objetos e pessoas em seus sonhos.

Na verdade, sugerimos que você se imagine na pessoa de um diretor de cinema com acesso a cenários, acessórios, um elenco de milhares de figurantes e os melhores efeitos especiais, enquanto se ocupa de suas tarefas diárias. No início do dia, pense num filme recente que tenha visto e que o decepcionou, e redirija a ação mentalmente. Como o filme teria ficado se as mudanças que você imagina realmente pudessem ser feitas? Agora, pense na seqüência de um filme que você, como diretor, poderia criar a partir de um esboço. Sobre o que seria o filme? Quem o estrelaria? Onde ele se passaria?

Depois que tiver terminado de praticar o exercício descrito acima, escolha um momento tranquilo de seu dia - talvez sua hora de almoço - para visitar uma área povoada, onde você

possa simplesmente sentar-se e olhar em torno, sem ser perturbado. Um bar ao ar livre, um shopping ou mesmo uma cancha de boliche funcionariam bem para esta parte do exercício. Sente-se e concentre sua atenção no que acontece à sua volta. Observe os arredores, as plantas decorativas, as fachadas das lojas e os letreiros. Observe as pessoas que passam pelo lugar e preste atenção a qualquer cheiro ou som que chegue até você. Por exemplo: aquele casal de aparência exótica na mesa ao lado está no meio de uma briga? E o perfume da mulher, é Dior? Aquele homem atrás do balcão parece extremamente feliz ou excessivamente aborrecido? E aquela mulher atarracada, com uma enorme sacola - será uma feirante aposentada ou uma dona-de-casa vindo da aula de ginástica? Onde ela conseguiu aquela tosse irritante, asmática? O que há dentro da sacola?

Passe mais ou menos uns quinze minutos observando, conscientemente, o lugar onde está. Em seguida imagine que as pessoas, a música e os aromas que o rodeiam são elementos de um novo tipo de diversão - um filme "multissensorial" - sobre o qual você tem completo controle criativo. Imagine que você é o diretor, enviado para montar este projeto.

Digamos que você está num café ao ar livre, sentado ao lado do exótico casal envolvido numa briga. Examine o que comem e suas roupas, rugas e traços faciais e, com o olhar da mente, comece a imaginar a mudança. Olhe fixamente para o hambúrguer gorduroso da mulher até que - ao menos para você - ela esteja comendo steak tartare. Você acha o perfume Dior desagradável? Concentre-se em seu sentido de olfato até que - ao menos para suas narinas - o perfume seja Givenchy. O cavalheiro tem cabelo escuro e curto, mas você pode transformá-lo num louro de cabelo comprido. O café, pela aparência, talvez seja ótimo para comer um sanduíche na hora do almoço, mas se você se concentrar bastante, poderá "localizá-lo" na Rive Gauche de Paris e se imaginar tomando uma sopa de cebolas francesa. Ao usar esta técnica, imagine-se mudando cada detalhe do cenário que o rodeia, até que sua sensibilidade estética esteja satisfeita.

Agora, imagine levar o "filme" de sua vida real ainda mais longe, criando um roteiro cinematográfico para o casal que está a seu lado representar. "Veja" o homem enfurecendo-se, indo para o aeroporto e entrando num avião. Imagine a mulher virando a mesa, com toalha de linho branco, rosas e todo o resto e intimidando os fregueses com um revólver. Qualquer que seja o cenário, vá até a conclusão mais surrealista e fascinante que houver na sua mente. Não se esqueça de modificar a linha do enredo e outros detalhes sempre que você sentir que a história perdeu seu impulso criativo.

Quando você se sentir satisfeito com a experiência imaginada neste exercício, continue seu dia normalmente. Ao chegar em casa, entre em seu quarto de dormir e, antes de ir para a cama, veja mentalmente o "filme" que criou mais cedo. Concentre-se especialmente nos pequenos detalhes que modificou e, em seguida, usando sua esferográfica macia, escreva no diário de sonhos: Esta noite eu mudarei meus sonhos. Depois apague a luz e reveja os exercícios mentais desta tarde, enquanto se deixa mergulhar, cada vez mais profundamente, no sono.

**Lembre-se:** comece devagar. Na primeira vez em que você tentar modificar as imagens de seus sonhos lúcidos, lide com poucas coisas; transforme aquela macieira num coqueiro, por exemplo, ou seu closet num bar do velho Oeste. Mais tarde, quando aperfeiçoar a técnica da criação do sonho, você deverá ser capaz de modificar virtualmente qualquer coisa em seus sonhos, seja invocar um batalhão inteiro de cavalaria ou uma chuva de rãs. Se você não está a fim de voar para o local onde deseja que o sonho aconteça, deve ser capaz de trazer o local para si. (Você pode aprender a fazer isso através de uma versão avançada de seu exercício de criação do sonho, apresentado na Terceira Semana.) Finalmente, você deverá saber combinar a criação onírica com habilidades suplementares, tais como girar e voar no sonho, para criar experiências excitantes, extraordinárias e altamente criativas. Se quiser, poderá usar a técnica

que praticou, em primeiro lugar, no exercício de hoje, para procurar soluções alternativas a uma boa quantidade de perguntas pessoais e dilemas intelectuais ou criativos.

**Alerta.** Para ter um controle muito eficaz sobre seus sonhos, você pode aplicar técnicas de criação do sonho depois de acordar espontaneamente de um sonho, durante as primeiras horas da manhã e, em seguida, voltar a um sonho lúcido.

**Alerta.** Por favor, lembre-se de que alterar os detalhes de um sonho lúcido poderá acordá-lo, levando aquele sonho ao fim. Se tal fato lhe acontecer, mantenha um estado de semiconsciência enquanto continua o exercício da criação do sonho em sua imaginação. Isto o habilitará a experimentar o impacto simbólico do exercício sem sentir que, de alguma maneira, você falhou.

**Alerta.** Lembre-se de praticar a recordação do sonho e anotar todos os sonhos lembrados em seu diário. De agora em diante, observe todos os elementos oníricos que você modificou usando a técnica da criação do sonho.

## **14º Dia - Sonho Livre**

Nesta altura, você provavelmente já percorreu um longo caminho em direção à extração do potencial dos sonhos lúcidos para o crescimento pessoal. Quer tenha obtido soluções criativas para problemas profissionais ou orientação em sua vida amorosa, você provavelmente descobriu que o sonho lúcido pode lhe dar condições para ter acesso ao filão principal do conhecimento normalmente enterrado no fundo de sua mente inconsciente.

No 14º Dia do Programa do Sono Criativo, nós lhe recomendamos uma noite de sonho livre - isto é, sonhar sem influenciar deliberadamente o conteúdo dos sonhos ou induzir a lucidez de forma consciente. Sonhar livremente pode dar à sua mente inconsciente uma oportunidade de liberar um pouco da energia psicológica residual e equilibrar algumas das experiências oníricas mais conscientemente estruturadas das duas últimas semanas.

É muito provável que você se veja entrando espontaneamente num estado de sonho lúcido em algum momento durante a noite. Use a oportunidade para observar os sonhos passivamente e avaliar quaisquer mudanças subjetivas que possam ter acontecido na qualidade e intensidade de seus sonhos durante as últimas semanas.

**Alerta.** Como de hábito, anote os sonhos que tiver durante a noite no diário de sonhos, assim que acordar.

Parabéns! Você acabou de completar a Segunda Semana do Programa do Sono Criativo.

### **SEGUNDA SEMANA - SONHO LÚCIDO**

8º Dia - Teste de Realidade	De manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se você está ou não sonhando. Antes de mergulhar no sono, prometa solenemente que reconhecerá um sonho enquanto estiver sonhando.
-----------------------------	---

<p>9º Dia - Eu Amo a Lucidez</p>	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se você está ou não sonhando. Antes de mergulhar no sono, prometa solenemente reconhecer um sonho enquanto estiver sonhando. Se, nas primeiras horas da manhã, você acordar de um sonho não-lúcido, reveja os detalhes, prometendo mais uma vez reconhecer um sonho enquanto estiver sonhando. Volte a mergulhar no sono.</p>
<p>10º Dia - Manual do Sonhador para o Universo</p>	<p>De manhã, lembre e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se você está ou não sonhando. Selecione um símbolo de sonho lúcido e coloque-o em seu quarto de dormir. Selecione o local onde deseja que o sonho desta noite aconteça. Cerque seu símbolo de lucidez com imagens de incubação do local destinado ao sonho que deseja ter. Escreva seu objetivo no diário de sonhos. Antes de mergulhar no sono, pense no local destinado ao sonho que deseja ter e prometa solenemente ter um sonho lúcido.</p>
<p>11º Dia - Quem Está Voando Agora?</p>	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se você está ou não sonhando. Afirmar seu desejo de ter sonhos lúcidos. Cerque seu símbolo de lucidez com imagens de vôo. Durante o dia, concentre-se em pássaros e aviões. Diga a si mesmo que esta noite você voará em seus sonhos. Antes de ir para a cama, escolha um local destinado ao sonho que deseja ter e prometa solenemente voar para lá. Escreva seu objetivo no diário de sonhos. Repita seu objetivo onírico para si mesmo enquanto mergulha no sono.</p>
<p>12º Dia - Girar, Girar Sempre</p>	<p>De manhã, lembre e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se você está ou não sonhando. Ao longo do dia, afirmo seu desejo de ter sonhos lúcidos. Escolha um local destinado ao sonho. Escolha objetos para simbolizar este lugar e coloque-os perto de seu símbolo de lucidez. Antes de ir para a cama, anote no diário o local destinado ao sonho que deseja ter e também seu objetivo de ter um sonho lúcido. Mergulhe no sono. Quando você se encontrar num sonho lúcido, gire o corpo onírico até que o local destinado ao sonho desejado entre em foco. Se começar a acordar, gire o corpo onírico cada vez mais rapidamente até sentir que o estado de sonho lúcido foi mantido.</p>

13º Dia - A Criação do Sonho	De manhã, lembre e anote os sonhos que teve durante a noite. Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se está ou não sonhando. Durante o dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos. Diga a si mesmo, ao longo do dia, que você será capaz de criar, destruir ou modificar objetos em seus sonhos. Encontre um lugar tranquilo para se sentar, em algum momento ao longo do dia. Em seguida, imagine-se modificando o cenário ao seu redor. De manhã, lembre e anote os sonhos que teve à noite. Ocupe-se de suas tarefas cotidianas, da mesma forma que fazia antes de começar o Programa do Sono Criativo. Vá para a cama sem fazer nada de especial.
14º Dia - Sonho Livre	Antes de ir para a cama, lembre-se do cenário que você pensou em modificar. Escreva sobre seu objetivo de alterar os sonhos no diário de sonhos. Recorde o cenário que você "modificou" antes, ao mergulhar no sono. Quando você se encontrar num sonho lúcido, lembre-se de mudar ao menos um ou dois detalhes do sonho.

## Terceira Semana

### Alta Lucidez

Os iogues do antigo Tibete que seguiam a Teoria dos Sonhos eram conhecidos por suas extraordinárias proezas mentais. Diz-se que, usando um método extremamente poderoso de imagens mentais dirigidas, eles conseguiam penetrar cada vez mais profundamente dentro de si mesmos até começarem a sonhar - sem nunca perder a percepção consciente.

De acordo com o livro *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, editado por W. Y. Evans-Wentz, um erudito de Oxford, os iogues que seguiam a Teoria dos Sonhos tinham controle quase total sobre amplos aspectos de seus sonhos lúcidos. Usando sua habilidade para sonhar lúcido, eles eram capazes de criar infinitos jardins do Éden oníricos, explorar realidades alternativas e entender de assuntos como a natureza da realidade e o significado da vida.

Na parte final do século XX, a metodologia exata dos iogues que seguiam a Teoria dos Sonhos permanece obscura. No entanto, na Terceira Semana do Programa do Sono Criativo, apresentamos a alta lucidez, que é a nossa versão dos "sonhos conscientes" dos iogues tibetanos.

De acordo com a nossa pesquisa, a alta lucidez baseia-se numa técnica conhecida como relaxamento vigilante, na qual o corpo se torna cada vez mais relaxado, enquanto a mente permanece vígil. Os atletas costumam entrar, muitas vezes, neste estado de consciência alterado, para ensaiar mentalmente suas evoluções. Em nosso outro livro, *Experiências Extracorpóreas em 30 Dias*, mostramos aos leitores como usar o relaxamento vigilante para vivenciar o amplo sentimento de separação que existe entre corpo e mente.

No Programa do Sono Criativo, você aprenderá a usar o relaxamento vigilante para intensificar suas imagens mentais espontâneas até que elas evoluam para um sonho consciente. Se você mantiver a percepção consciente através de toda a experiência, a alta lucidez deverá proporcionar-lhe um grau maior de influência sobre seus sonhos. Quando tiver

adquirido prática no exercício desta técnica, você achará que seus sonhos lúcidos são muito mais vívidos e intensos - e muito mais maleáveis - do que antes. Na condição alterada de consciência de alta lucidez, você poderá aprender a modificar as condições atmosféricas dos sonhos, alterar o cenário onírico e obter crescente insight do círculo de entidades imaginárias que habitam seus sonhos. É claro que para alcançar a alta lucidez é necessário prática, mas isso não é tão difícil quanto você imagina. De muitas maneiras, a alta lucidez é semelhante à experiência de voltar para o estado de sonho lúcido logo depois de acordar, uma técnica que você já aprendeu na Segunda Semana.

Mesmo se você não tiver sucesso imediato em alcançar a alta lucidez, nós lhe recomendamos que, quando aprender a técnica básica dos 15º, 16º e 17º Dias, você continue praticando-a à noite, ao menos ao longo das duas próximas semanas do Programa do Sono Criativo. Ao fazer isto, esperamos que você finalmente aprenda a penetrar no intenso estado de alta lucidez a partir da consciência vigilante, obtendo assim cada vez mais poder sobre seus sonhos.

## **15º Dia - Estados Alterados de Consciência**

No 15º Dia você vai aprender a técnica de relaxamento vigilante, na qual o corpo entra num estado de relaxamento profundo, ao passo que a mente permanece agudamente alerta. Enquanto está na condição alterada de consciência de relaxamento vigilante, você fica mentalmente alerta, enquanto seu corpo se toma tão relaxado que você adormece. Através deste processo, você deve tomar-se capaz de penetrar diretamente num sonho lúcido, a partir do estado de vigília, sem mesmo perder a noção consciente quando adormece.

Ao penetrar desta maneira em seu sonho lúcido, você alcança um estado que chamamos de alta lucidez, que é o centro da Terceira Semana. A alta lucidez lhe permitirá intensificar seus sonhos lúcidos, dando-lhe muito mais controle sobre as imagens e comportamentos interiores.

**Alerta.** Leia o resto das instruções para o 15º Dia adiante, de forma que você possa realizar os preparativos necessários e estar pronto para praticar o exercício completo sem interrupção,

Para usufruir ao máximo dos benefícios em potencial destas instruções, nós lhe pedimos que, ao menos inicialmente, você se faça acompanhar por um amigo ou parceiro que o guie ao longo do exercício de relaxamento que se segue. Comece por encontrar um lugar reservado e confortável para se deitar. Em seguida, peça a seu amigo que leia vagarosa e tranqüilamente as instruções em voz alta, ponto por ponto, exatamente como estão descritas abaixo, fazendo uma pausa onde estiver indicado. Você também poderá desejar uma fita gravada por você ou seu amigo lendo as instruções, de forma que possa exercitar-se sozinho depois desta sessão inicial.

Aspire o ar profundamente, expirando bem devagar, estique os músculos e relaxe. Agora, imagine que correntes de ar quente de energia mental estão se movendo muito vagarosamente pela planta de seus pés, em direção aos tornozelos.

Sinta os músculos dos pés ficando aquecidos, relaxando gradualmente, enquanto você imagina as correntes de ar passando através deles. (Pausa.) Imagine estas correntes continuando a mover-se para cima, ao longo da panturrilha (pausa), pelas coxas (pausa), através dos quadris (pausa) e nádegas (pausa) e pelo baixo ventre e abdome. (Pausa.)

Prossiga devagar, dando tempo para que cada grupo de músculos fique bem relaxado, antes de deixar que imaginárias correntes de ar se movam para a próxima região de seu corpo, (Pausa.) Sinta os músculos das pernas tornando-se pesados, quentes e relaxados e afundando na poltrona em que você está sentado.

Quando sentir que suas pernas estão ficando bem relaxadas, imagine as correntes de ar movendo-se, no sentido dos ponteiros do relógio, em torno de seu abdome (pausa), subindo ao longo de sua espinha (pausa) e, através do torso, para dentro do peito (pausa) e dos ombros. Sinta os músculos do estômago e das costas aliviando-se de qualquer refesamento ou tensão, enquanto a corrente passa através deles. (Pausa.) Deixe que um sentimento de bem-estar geral comece a fluir pelo seu corpo, junto com as correntes de ar imaginárias, enquanto você continua a relaxar. (Pausa.)

Quando a parte inferior de seu corpo estiver relaxada (pausa), imagine as correntes de ar fluindo para cima, através das costelas e ombros (pausa), aquecendo e aliviando a parte superior e deixando suas costas e peito aquecidos e livres de estresse ou tensão. (Pausa.) Imagine as correntes de ar mudando de rumo e movendo-se ao longo de seus braços e em direção às pontas dos dedos (pausa); imagine as correntes de ar passando por seus dedos e mãos e então subindo novamente (pausa), passando por seus braços e pescoço (pausa) em direção ao alto da cabeça. (Pausa.)

Agora sinta os músculos do pescoço e do rosto ficando gradualmente aquecidos e relaxados, conforme as correntes imaginárias passam através deles, (Pausa.) Em seguida, imagine as correntes fluindo pelo alto da cabeça (pausa), deixando seu corpo inteiro confortavelmente aquecido (pausa), resistente (pausa) e relaxado. (Pausa.) Sinta seu corpo afundando na poltrona.

Depois que ganhar experiência, você conseguirá penetrar no estado de relaxamento vigilante com rapidez cada vez maior, sem precisar de ninguém a seu lado para ler as instruções. No entanto, para o 15º Dia, é suficiente apenas a prática de ficar bem relaxado, enquanto se mantém um estado de alerta mental, lançando mão de tanto tempo e ajuda quanto for preciso para alcançar esta condição de forma cômoda.

Depois de entrar no estado de relaxamento vigilante, mantenha-o por vinte ou trinta minutos, antes de voltar, gradualmente, ao Pleno estado de vigília. Você poderá conseguir isto apenas mexendo os dedos das mãos e dos pés, concentrando-se no ambiente que está próximo e abrindo os olhos.

**Alerta.** Leia as instruções para o 16º Dia antes de ir para a cama, de modo que você possa fazer antecipadamente os preparativos necessários. À noite, quando estiver adormecendo, pratique novamente o exercício de relaxamento vigilante que aprendeu. Enquanto estiver neste estado de relaxamento vigilante, afirme suavemente o seu desejo de ter um sonho lúcido. Se você se encontrar no meio de um sonho lúcido, pratique as técnicas de criação do sonho que aprendeu na Segunda Semana, Amanhã de manhã, depois de recordar seus sonhos, anote os resultados no diário.

## **16º Dia - As Aventuras de Gumby**

No 16º Dia, você dará um passo adiante no caminho para alcançar o estado de alta lucidez. A sessão de hoje deverá ser realizada pelo menos três horas antes do horário em que, habitualmente, você vai dormir. Isto diminuirá as probabilidades de você mergulhar no sono inconsciente enquanto segue as instruções. Comece por escolher um lugar privado, onde possa deitar-se e relaxar sem ser perturbado e também onde possa, eventualmente, dormir. O lugar deverá permitir que você ligue a televisão em volume baixo. O ideal seria que a televisão estivesse ligada a um gravador videocassete, embora isto não seja absolutamente essencial.

O essencial é que a televisão ou vídeo estejam ligados num show de desenho animado ou numa reportagem sobre a natureza durante pelo menos uma hora. A escolha do programa é sua, mas acreditamos que a programação de filmes sobre a natureza da televisão estatal

americana seria mais recomendável para este exercício, já que são transmitidos sem intervalos comerciais. Recomendamos enfaticamente que você passe um vídeo de desenho animado ou uma reportagem rica em imagens surrealistas, do tipo que encontramos freqüentemente nos sonhos. Na verdade, nossa escolha favorita para este exercício seria a de, uma aventura que apresentasse como atração principal o amado personagem feito de barro, Gumby.

O personagem Gumby existe numa realidade completamente surrealista e flexível, que amiúde tem êxito em captar a qualidade dos sonhos. Gumby, o mestre dessa realidade, também possui a espécie de imaginação criativa necessária para responder, de forma afirmativa, eficiente e com bom humor, a essas experiências semelhantes ao sonho. Existem outros desenhos animados funcionais, todos produzidos nos Estados Unidos e distribuídos para vários países, como os Verdadeiros Caça-Fantasmas, o Muppet Show, Os Smurfs e Fantasia.

Também recomendamos o Pee-wees Playhouse. Depois de selecionar um vídeo ou programa adequado para este exercício, apague as luzes e ligue a televisão em volume baixo, mas audível. Também seria útil diminuir o brilho da sua televisão, mas sem obliterar a imagem. Procure um lugar confortável, onde possa deitar-se para assistir à televisão sem forçar o pescoço. Acomode-se de forma confortável e aprecie o espetáculo, por ao menos meia hora. Imagine-se existindo na realidade dos personagens que está vendo, e assimile as imagens tão plenamente quanto possível.

Depois de uns trinta minutos, vire-se de costas, feche os olhos e continue a ouvir o som ao fundo. Deixe que sua imaginação se alimente das figuras que viu para continuar ouvindo os sons. Enquanto faz isso, inspire profundamente, estique os músculos e relaxe. Durante o tempo em que continuar a se concentrar nos sons ao fundo e nas imagens que eles ajudam a criar em sua mente, imagine uma quente corrente de energia mental movendo-se para cima muito devagar, através das plantas de seus pés e em direção aos tornozelos. Em seguida, entre em estado de relaxamento vigilante, como fez no 15º Dia, acrescentando o foco adicional descrito abaixo:

Na medida em que for ficando cada vez mais profundamente relaxado, deixe seus pensamentos mergulharem nas imagens mentais geradas pelo espetáculo de televisão ou vídeo ao qual assistiu: estas imagens podem ser geradas pelas recordações que tem do espetáculo e pelos sons que continuam a ser ouvidos ao fundo. Em pouco tempo, você Provavelmente achará que estas imagens estão assumindo uma espécie de vida própria e espontânea, tendo menos relação com os sons externos do quarto do que com sua própria experiência interna evolutiva. Não tente forçar este processo: é melhor deixar que ele se manifeste sozinho. Observe, na medida do possível, suas imagens mentais conscientemente, sem perder a percepção. Você poderá conseguir este feito se dirigir sua atenção para os sons que vêm do aparelho de TV, sempre que perceber que está começando a perder a consciência. Enquanto faz isto, repita para si mesmo que você está conscientemente alerta e observando o impacto que estes sons têm sobre a sua mente.

Você não deve adormecer enquanto pratica este exercício, mas tente manter um profundo estado de relaxamento vigilante. No entanto, se acidentalmente você se encontrar perdendo a percepção consciente quando estiver praticando o exercício, não se preocupe, e no momento em que sentir que está voltando à consciência, continue o exercício a partir do ponto em que o deixou.

Depois de trinta ou quarenta minutos, complete o exercício concentrando sua atenção no som do aparelho de TV, ao fundo, e em sua presença física no lugar em que está.

Pouco antes de dormir, passe algum tempo vendo silenciosamente o mesmo tipo de

programa de TV que você assistiu para pôr em prática a primeira parte deste exercício. Quando estiver pronto para cair no sono, entre de novo num estado de relaxamento vigilante, mas desta vez com a televisão desligada. Enquanto estiver neste estado de relaxamento vígil, afirme tranqüilamente seu desejo de ter um sonho lúcido, e, em seguida, adormeça.

**Alerta.** Se você se encontrar no meio de um sonho lúcido, pratique as técnicas de criação do sonho que aprendeu na Segunda Semana, Amanhã cedo, depois que você recordar seus sonhos, registre os resultados em seu diário.

## **17º Dia - Alta Lucidez**

No 17º Dia você aprenderá a penetrar no estado onírico de alta lucidez. A alta lucidez significa o estado de aguçada lucidez onírica que acontece quando você leva sua percepção consciente para dentro de um sonho.

Para alcançar a alta lucidez, você deve levar os exercícios dos últimos dois dias um passo adiante. Seu objetivo: gerar o que é conhecido como imagem hipnogógica, isto é, imagens mentais vívidas mas conscientes, que surgem quando você oscila entre o estado de vigília e o sono. Ao seguir nossas instruções, você se tornará capaz de gerar imagens hipnogógicas e segui-las, de boa fé, nos sonhos lúcidos, sem jamais perder a percepção consciente. O resultado: alta lucidez, na qual você deverá ter ainda mais controle sobre seus sonhos lúcidos do que antes.

Comece a sessão de hoje uma hora antes do horário habitual em que você costuma dormir. Isto lhe dará condições de praticar o exercício em seu todo e depois mergulhar diretamente no sono da noite. Como já fez anteriormente, pratique o exercício num local privado, onde você possa relaxar e depois dormir sem ser perturbado. Prepare-se novamente para assistir a um programa de televisão ou vídeo adequados, em volume baixo e com o brilho da televisão diminuído, por ao menos uma hora. Assegure-se de que os episódios a que vai assistir hoje serão diferentes dos que assistiu no dia anterior. Recomendamos também que você dê um jeito de desligar a televisão depois de adormecer. Se está usando um videocassete, ele se desligará sozinho quando a fita chegar ao final. Se está assistindo televisão diretamente você poderá acoplar um timer programador à tomada elétrica, de forma, que o aparelho se desligue automaticamente, ou, se preferir, poderá pedir a alguém para entrar no quarto de mansinho, para não acordá-lo, e desligar a TV numa hora previamente combinada.

Depois de terminar os preparativos, acomode-se e absorva as imagens que selecionou. Passados mais ou menos trinta minutos, deite de costas e feche os olhos. Continue ouvindo o programa ao fundo, enquanto preenche as figuras com suas próprias imagens mentais. Enquanto faz isto, entre aos poucos num estado de relaxamento vigilante.

À medida que você for ficando mais relaxado, concentre-se nas imagens que estão na sua mente, enquanto faz o melhor dos esforços para manter-se consciente. Deixe que as imagens se tomem tão espontâneas quanto possível, usando o áudio da televisão para ajudar a gerar novas imagens quando as anteriores forem desaparecendo. Deixe que estas imagens se misturem e interajam umas com as outras, adquirindo vida por si próprias. No decorrer do exercício, tais imagens deverão tomar-se cada vez mais espontâneas, ou de natureza hipnogógica. Sempre que você sentir que está perdendo a consciência, concentre sua atenção mais intensamente no som da TV e diga a si mesmo: Estou penetrando num sonho. Quanto mais espontâneas e semelhantes à vida forem suas imagens mentais, mais provável é que você entre num sonho sem perder a percepção consciente.

**Alerta.** Fique ciente de que este não é um processo simples para a maioria das pessoas. De acordo com a nossa experiência, a maioria das pessoas que alcançam adequadamente o

estado de alta lucidez só o consegue através da prática contínua. Mesmo se você não começar imediatamente a penetrar na lucidez do sonho a partir de um estado de vigília, por enquanto é suficiente que você aprendo simplesmente a praticar a técnica básica. Se por acaso você alcançar um estado de alta lucidez esta noite, nós o aconselhamos a observar passivamente o sonho, sem tentar, de modo algum, influenciá-lo, Você só pode lidar com uma coisa de cada vez.

**Alerta.** Como acontece com a maioria dos sonhos lúcidos básicos, você pode mergulhar no sonho lúcido a partir do estado semiconsciente no qual você costuma se encontrar durante as primeiras horas da manhã. Para adaptar esta técnica à alta lucidez, basta concentrar-se em imagens mentais remanescentes ou em lembranças oníricas. Em seguida, volte de novo aos sonhos, sempre mantendo um estado de percepção consciente.

**Alerta.** Como de hábito, pratique a recordação dos sonhos de manhã e, assim que acordar, anote os resultados no diário de sonhos.

## **18º Dia - Mudança de Clima**

No 18º Dia você continuará a pesquisar o potencial que tem para a alta lucidez. Você aprenderá também uma versão avançada da técnica de criação do sonho apresentada pela primeira vez no 13º Dia.

Principie escolhendo um novo programa de televisão ou vídeo que deverá durar pelo menos uma hora. Da mesma forma que fez anteriormente, comece este exercício em tomo de uma hora antes daquela em que habitualmente se recolhe e escolha um lugar onde possa dormir logo depois de assistir à televisão ou ao vídeo sem ser perturbado. Veja o programa que escolheu durante uns trinta minutos, assimilando as filmagens e apreciando o espetáculo. Em seguida vire-se, feche os olhos e entre num estado de relaxamento vigilante, enquanto se concentra no som da TV ao fundo.

Na medida em que for ficando relaxado, permita-se ter um sonho lúcido. Como fez da vez anterior, concentre-se para permanecer alerta conforme as imagens forem ficando cada vez mais espontâneas, tornando-se, finalmente, de natureza hipnagógica. Em seguida, faça o possível para introduzir estas imagens direta e conscientemente dentro de um sonho lúcido.

Assim que perceber que está tendo um sonho lúcido, observe o cenário onírico que o rodeia. Lembre-se de que cada detalhe do sonho é o produto inconsciente de sua criatividade, lembrança e imaginação. Na verdade, você não apenas criou a maior parte dos aspectos gerais do cenário onírico, mas também os detalhes mínimos e mais específicos, desde o projeto arquitetônico de um prédio onírico até o número de livros que existem numa prateleira da estante.

Enquanto observa seu sonho lúcido, preste especial atenção ao clima. A probabilidade é que, neste sonho, como na maioria dos sonhos, você não dê muita importância a ele. No entanto, é preciso pensar no clima onírico como expressão de algo simbólico sobre o atual estado da sua mente.

Agora que você já observou o clima, concentre todas as suas energias em mudá-lo. Se, por exemplo, está vivenciando uma tarde de calor abafado no centro de Los Angeles, concentre-se em fazer nevar. Se está Perdido no meio de um deserto onírico, pense na possibilidade de invocar uma chuva forte. Mesmo que seu sonho aconteça dentro de uma casa, não há nada, exceto os limites de sua imaginação - como Rod Sterling diria - que o impeça de criar uma tempestade entre quatro paredes. E, mesmo se seu sonho ocorrer debaixo d'água, você poderá invocar um suave vento primaveril.

Na medida em que você for modificando, deliberadamente, o Clima em seu sonho lúcido, observe como o novo clima tanto reflete como influencia seu estado de espírito subjacente. Ao aprender a mudar conscientemente o clima de seus sonhos, você terá dado um passo importante em direção a aspectos mais amplos do cenário de seus sonhos lúcidos e também terá aprendido um método simples para avaliar, em termos simbólicos, a atmosfera subjacente de seu próprio estado psicológico. Talvez o mais importante de tudo isso seja o fato de que você pode usar esta técnica como meio de modificar deliberadamente o seu estado de espírito quando sonhar. Você pode invocar uma tempestade e assim manifestar sua raiva, ou acalmar-se ao criar uma suave chuva onírica. Poderá até estimular seu potencial para a auto cura, ao se imaginar absorvendo nutritivos raios solares ou eliminando o calor de um vulcão em atividade.

**Alerta.** De manhã, assim que acordar, registre os sonhos que teve no diário, prestando atenção especial ao clima interior. Anote com destaque o relacionamento que há entre o clima onírico e seu estado de espírito, transforme o relato do clima numa parte especial do diário de sonhos para ter à mão durante o restante do Roteiro do Sonho Criativo.

**Alerta,** lembre-se de que a técnica da criação do sonho exige prática e pode, a princípio, resultar no término de um sonho particular, Se isto acontecer, continue a mudar o clima do sonho em sua imaginação semiconsciente, Pratique, ao mesmo tempo, o mergulho num sonho lúcido ou altamente lúcido.

## **19º Dia - Areias Movediças**

No 19º Dia, você continuará praticando as habilidades exigidas para ter alta lucidez. E também ganhará mais controle sobre detalhes de seus sonhos lúcidos.

Ao chegar a este ponto do Programa do Sono Criativo, você já deve estar preparado para gerar imagens hipnagógicas sozinho, sem a ajuda de um aparelho de TV funcionando ao fundo. Portanto, comece o 19º Dia deitando-se de costas na cama e entrando num estado de relaxamento vigilante. Considerando que ao terminar este exercício você irá dormir, como fez nos dias anteriores, seria aconselhável que começasse a praticá-lo por volta de uma hora antes de seu horário habitual de cair no sono. Desta vez, ao invés de concentrar-se numa televisão funcionando em segundo plano, concentre sua atenção nas imagens hipnagógicas que possam surgir enquanto está adormecendo.

Na maior parte dos casos, estas imagens emergirão espontaneamente, sem ajuda consciente. Mas, se isso não acontecer logo depois que você fechar os olhos, o processo poderá ser ajudado pela evocação de fragmentos de memória, feita aleatoriamente, de experiências anteriores. Pense em algumas das coisas interessantes que você observou ao longo do dia e imagine-se interagindo de forma surrealista em sua mente. Por exemplo: você poderia imaginar que a asa de galinha do seu almoço de hoje ganhou boca e olhos e está começando a conversar com o rádio de seu carro.

Assim que você se sentir mais relaxado, permita-se ter um sonho lúcido. Em seguida, continue vigilante, enquanto observa as imagens hipnagógicas em sua mente e faça o que for possível para inseri-las, direta e conscientemente, num sonho lúcido. Lembre-se: se perder a consciência antes de entrar num sonho, você poderá seguir as instruções abaixo assim que tornar conhecimento de que está sonhando. Você poderá, também, "cair de novo" num sonho lúcido ou altamente lúcido assim que acordar.

Quando estiver num sonho lúcido, observe o ambiente que o rodeia, prestando atenção, em particular, ao clima. Em seguida, imagine um lugar irresistível, completamente diferente daquele apresentado em seu sonho. Se seu sonho se passa numa rua da cidade, Por exemplo,

você poderia imaginar uma clareira na floresta. Se seu sonho se passa no cume de uma montanha tibetana, você poderia evocar a ponte de Brooklyn, em Nova Iorque.

Depois que tiver pensado adequadamente num lugar agradável, concentre-se em transformar o cenário original de seu sonho no novo local onírico. Mas agora, em vez de girar o corpo onírico para transformar o local do sonho presente num borrão que se move, feche os olhos enquanto se concentra no novo local. Com prática, você se tornará capaz de fazer com que o cenário onírico inicial se dissolva, enquanto o novo surge em seu lugar.

Continue praticando este exercício até conseguir vivenciar ao mesmo tempo uma mudança palpável no local do sonho lúcido, obtida através de uma simples expressão de livre-arbítrio consciente. Em seguida, observe as condições climáticas predominantes em seu novo local onírico e pratique o exercício que aprendeu no 18º Dia para mudar, conscientemente, o clima de seu sonho.

**Alerta.** Se por acaso você acordar enquanto estiver mudando o cenário de seu sonho, continue a fazer o exercício em sua imaginação semiconsciente,

**Alerta.** Lembre-se de anotar seus sonhos no seu diário, assinalando especialmente as mudanças de clima e locais oníricos. Pense na possível significação psicológica e simbólica de seus cenários oníricos e registre-a também.

## **20º Dia - Troca de Papéis**

No 20º Dia você conseguirá obter uma compreensão mais profunda dos personagens que povoam seus sonhos. No final da Primeira Semana, você aprendeu a questionar seus inimigos oníricos, obtendo, desta forma, insights a respeito de alguns demônios que atormentavam sua mente inconsciente. Esta noite você trocará de papel com os personagens de seu sonho, para obter insights ainda mais diretos a respeito do significado da presença deles em seus sonhos.

Como nos dias anteriores, comece a entrar num estado de alta lucidez a partir da consciência em estado de vigília. Se não for bem-sucedido, induza um sonho lúcido mais tarde, à noite, através das técnicas aprendidas na Segunda Semana.

Desta vez, quando você se encontrar num sonho lúcido ou altamente lúcido, preste atenção especial em qualquer personagem que encontrar. Se estiver sozinho no início de seu sonho lúcido, vá dar um passeio, nadar ou apenas ande de um lado para outro até se encontrar com alguma forma de vida diferente. Seja qual for a aparência desta forma de vida - a Mulher Maravilha, o Gato que Ri à Toa ou a Bolha -, não pode haver dúvida de que ela é uma função de seu próprio processo criativo inconsciente. Como os pesquisadores do assunto já mostraram há muito tempo, cada personagem que aparece sem seus sonhos - mesmo os que desempenham o papel de figuras familiares, de sua vida cotidiana - manifestam algum aspecto de seu eu interior. Colocando a questão de forma simples, você desempenha o papel de cada personagem em seus sonhos. Portanto, o poder que você tem de trocar, conscientemente, de papel com qualquer de seus personagens oníricos, é interior.

Para o exercício de hoje à noite, escolha um personagem interessante do sonho lúcido e imagine como sua experiência onírica poderia ser se você a visse a partir da perspectiva desse personagem. Imagine-se trocando de lugar com ele e, em seguida, relembre o personagem que você desempenhou anteriormente no sonho. O que seu novo eu onírico diria ao eu antigo sobre a experiência que você está vivendo no momento? De que forma seus sentimentos a respeito de si mesmo e de seu sonho mudam quando você assume o ponto de vista de outro personagem?

Continue praticando este exercício até que tenha conseguido vivenciar pelo menos uma inversão de papel no decorrer de seu Sonho lúcido. Então, você poderá praticar conscientemente a mudança de perspectiva e assumir o papel de personagens oníricos suplementares ou optar por completar o sonho a partir da perspectiva de novos personagens. Você poderá até decidir voltar ao seu Personagem original, através de algum insight que tenha ganho com a experiência da troca de papéis.

**Alerta.** Se você acordar no meio deste exercício, faça ao menos uma troca de papéis completa em sua imaginação semiconsciente. A seguir, se possível, volte a Um sonho lúcido ou altamente lúcido,

**Alerta.** Anote seus sonhos de Inversão de papéis no diário do sonho, ficando especialmente atento a qualquer Insight que você possa ter ganho por trocar de papel com diversos personagens oníricos. Anote também todos os outros sonhos que tiver, quer sejam comuns, lúcidos ou altamente lúcidos.

## **21º Dia - Sonho Livre**

No 21º Dia do Programa do Sono Criativo, recomendamos uma outra noite de "sonho livre", que, como você deve se lembrar, significa sonhar sem alterar o conteúdo de seus sonhos nem induzir a lucidez propositadamente. Esta noite dê à sua mente uma oportunidade para se exprimir à vontade, enquanto faz uma pausa quanto aos exercícios de sonho mais conscientemente estruturados das últimas duas semanas.

Se você sentir que está entrando espontaneamente num sonho lúcido durante a noite, apenas relaxe e usufrua-o, enquanto avalia quaisquer mudanças subjetivas que tenham surgido na qualidade e intensidade de seus sonhos durante as últimas três semanas.

**Alerta.** Como de hábito, anote pela manhã os sonhos que tiver durante a noite no diário, assim que acordar.

E que tal comemorar com um café da manhã especial? Você acabou de completar a Terceira Semana do Programa do Sono Criativo.

### **TERCEIRA SEMANA - ALTA LUCIDEZ**

15º Dia - Estados Alterados de Consciência	De manhã, recorde e registre os sonhos que teve à noite. Com a ajuda de um amigo entre no estado alterado de consciência de relaxamento vigilante. Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos. Leia as instruções para o 16º Dia. À noite, antes de mergulhar no sono, entre num estado de relaxamento vigilante e afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.
--	---

<p>16º Dia - As Aventuras de Gumby</p>	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.</p> <p>Escolha um programa de televisão ou vídeo adequados. Assista ao programa num aposento onde você possa, eventualmente, dormir sem ser perturbado. Depois de trinta minutos, feche os olhos, entre num estado de relaxamento vigilante e deixe que imagens induzidas pelo áudio do programa surjam da sua imaginação.</p> <p>Depois de quinze minutos, reassuma um estado vígil de consciência alerta.</p> <p>Assista um pouco mais do programa.</p> <p>Entre num estado de relaxamento vigilante, reafirme seu desejo de ter um sonho lúcido e adormeça.</p>
<p>17º Dia - Alta Lucidez</p>	<p>De manhã, recorde e registre os sonhos que teve à noite.</p> <p>Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.</p> <p>Escolha um programa de televisão ou vídeo adequados. Assista ao programa num lugar onde você possa, eventualmente, dormir sem ser perturbado. Depois de trinta minutos, feche os olhos, entre num estado de relaxamento vigilante e deixe que as imagens induzidas pelo áudio do programa surjam da sua imaginação.</p> <p>Concentre-se sobre as imagens que você vê em sua mente e, mantendo um estado de percepção consciente, introduza-as num sonho altamente lúcido. Se você for incapaz de alcançar isso, induza um sonho lúcido à medida que a noite avança.</p> <p>Quando você perceber que está sonhando, tente mudar o clima no seu sonho.</p>
<p>18º Dia - Mudança de Clima</p>	<p>De manhã, relembre e anote os sonhos que teve à noite.</p> <p>Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.</p> <p>Escolha um programa de televisão ou vídeo adequados. Num lugar onde você possa, eventualmente, dormir sem ser perturbado, assista ao programa. Depois de trinta minutos, feche os olhos, entre num estado de relaxamento vigilante e deixe que as imagens induzidas pelo áudio do programa surjam da sua imaginação.</p> <p>Concentre-se sobre as imagens que você vê em sua mente e, mantendo um estado de percepção consciente, introduza essas imagens num sonho altamente lúcido. Se você for incapaz de conseguir isso, induza um sonho lúcido à medida que a noite avança.</p> <p>Quando você perceber que está sonhando, tente mudar o clima no seu sonho.</p>

19º Dia - Areias Movediças	<p>De manhã, relembre e anote os sonhos que tiver à noite. Ao longo do dia, reafirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.</p> <p>Assim que você for para a cama, entre num estado de relaxamento vigilante.</p> <p>Concentre-se sobre as imagens que vê em sua mente e, mantendo um estado de percepção consciente, introduza-as num sonho lúcido.</p> <p>Se você for incapaz de conseguir isso, induza um sonho lúcido à medida que a noite avança.</p> <p>Quando estiver num sonho lúcido observe o que há na vizinhança. Em seguida, através da vontade, transforme esse lugar em outro que pareça completamente diferente.</p> <p>Observe o clima em seu sonho e mude-o para melhor.</p>
20º Dia - Troca de Papeis	<p>De manhã, relembre e anote os sonhos que teve à noite. Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.</p> <p>Assim que você for para a cama, entre num estado de relaxamento vigilante,</p> <p>Concentre-se nas imagens que vê mentalmente e, mantendo um estado de percepção consciente, introduza essas imagens num sonho altamente lúcido. Se for incapaz de conseguir isso, induza um sonho lúcido à medida que a noite avança.</p> <p>Quando você se encontrar num sonho lúcido, preste especial atenção às formas de vida que povoam seus sonhos.</p> <p>Ao longo da noite, troque de lugar com um ou mais personagens do sonho.</p>
21º Dia - Sonho Livre	<p>De manhã, recorde e anote os Sonhos que teve à noite. Dê andamento às tarefas cotidianas, como fazia antes de começar o Programa do Sono Criativo.</p> <p>Vá para a cama sem fazer nenhum exercício onírico em especial.</p>

## Quarta Semana

### Consciência Criativa

Durante as três primeiras semanas do Programa do Sono Criativo você aprendeu a induzir e manter sonhos lúcidos, a modificar o clima e o local do sonho, a conversar com entidades oníricas e a viajar no terreno onírico. Você também aprendeu a incubar soluções dadas pelo sonho a problemas da vida real.

Na última semana do Programa do Sono Criativo, você aprenderá a levar estas técnicas para novos horizontes, à medida que aplicar os métodos de consciência criativa a seus sonhos. Ao explorar e desenvolver criativamente seu potencial de sonho lúcido mais profundo, você deverá ganhar uma consciência cada vez mais clara de seu eu interior. No decorrer do processo, poderá também melhorar seu desempenho criativo, sexual e profissional no mundo em estado de vigília.

Com estes objetivos, você começará a Quarta Semana aprendendo a invocar um terapeuta onírico, que é a corporificação imaginária de todas as lembranças e experiências que você teve desde que nasceu. Ao ajudá-lo a abrir o manancial de sua vida interior, o terapeuta onírico deverá ser capaz de lhe oferecer uma visão surpreendentemente sincera e direta sobre o modo

como você está lidando com o relacionamento que tem com o mundo cotidiano. O exercício do terapeuta onírico será seguido por outro que terá como finalidade invocar um curandeiro onírico, chamado para ajudar a melhorar seu sistema imunológico e administrar sua saúde.

Os exercícios da Quarta Semana também o conduzirão para além de si mesmo e você aprenderá a partilhar seus sonhos lúcidos com amigos e amantes, e, na medida em que desenvolver suas habilidades, a vivenciar um incrível sexo onírico. Na verdade, ao usar os exercícios do Sono Criativo, você aprenderá a encenar, em seus sonhos, dezenas de fantasias proibidas.

Finalmente, na culminância do Programa do Sono Criativo, você aprenderá a procurar experiências internas mais elevadas e potencialmente mais profundas em seus sonhos. Será que os sonhadores lúcidos podem intuir informações inacessíveis através de meios comuns ou inexplicáveis? Poderão eles pesquisar experiências extracorpóreas nas quais seu eu físico e seu eu mental pareçam existir em dois planos separados? O potencial para a transcendência - desde um sentido de eternidade até um sentido de ligação com uma realidade maior - será revelado àqueles que acordam em seus sonhos.

## **22º Dia - O Terapeuta Onírico**

Algumas pessoas pagam milhares de dólares por ano a um psico-terapeuta para que ele as ajude a esclarecer suas idéias e colocar em perspectiva correta coisas das quais, no fundo de suas mentes, elas já têm conhecimento. Esta noite você aprenderá a invocar a sabedoria superior de um terapeuta em seus sonhos e, invocando este guia onírico pessoal, deverá obter acesso a informações que estão ocultas nas esferas mais recônditas de sua mente inconsciente.

A fim de se preparar para a sessão onírica desta noite no sofá do analista, passe o dia observando seu relacionamento com o mundo. De que forma você interage com outras pessoas? De que maneira seu estado de espírito é influenciado por tudo que o rodeia? Como você reage a diferentes tipos de clima, tráfego e ruído? Como se sente acerca de sua vida e de você mesmo? Você consegue perceber os fluxos e refluxos de seu estado de espírito ao longo do dia?

Procure um lugar tranqüilo, em algum momento do dia, onde você possa sentar-se e refletir sobre a situação de sua vida. Em que ponto da sua vida você está neste momento, especialmente em relação às fantasias que teve quando era criança? Existe algum tema ou idéia repetitiva que o motivaram à medida que você foi envelhecendo? Houve algum bloqueio psicológico ou qualquer outro obstáculo que o impediram de alcançar tudo que você sonhou conseguir? Deixe que seus pensamentos vaguem livremente, sem prendê-los nem analisá-los muito minuciosamente.

Agora imagine como seria ter um confidente e terapeuta que entendesse muito bem suas idéias e sentimentos mais profundos e pudesse ainda oferecer-lhe insights valiosos para superar as dificuldades que você enfrenta atualmente. Imagine, de forma tão detalhada quanto possível, que aparência essa pessoa teria. Seu confidente deveria ser uma mulher idosa e sábia, com sedosos cabelos brancos, um psiquiatra de meia-idade usando um terno completo ou um calejado detetive do tipo que aparecia nos filmes dos anos trinta? Ou talvez deveria ser um gigantesco coelho branco chamado Harvey? Será que essa criatura usaria perfume, carregaria uma pasta, fumaria caros charutos ou consumiria um estoque permanente de cenouras frescas? Imagine-se sentado com o "terapeuta" neste momento, investigando seus sentimentos mais profundos. Continue com esta parte do exercício por uma meia hora, no mínimo, antes de se ocupar com suas tarefas cotidianas.

Comece a próxima parte deste exercício cerca de uma hora antes daquela em que você planeja dormir. Junte um pequeno número de objetos de incubação, que simbolizem alguns aspectos significativos de sua própria história. Você pode, por exemplo, escolher os sapatinhos que usou quando era bebê, um diploma, uma velha carta de amor, uma medalha de mérito que ganhou no colégio e um símbolo religioso ou espiritual. Escolha também um objeto suplementar, que expresse alguma preocupação que se tem repetido ao longo de sua vida pessoal - um cartão meio rasgado do Dia dos Namorados que lhe lembre problemas amorosos, por exemplo, ou um cheque que não foi pago e que simboliza uma constante confusão em sua vida profissional. Coloque esses objetos sobre o altar do sonho lúcido enquanto analisa, silenciosamente, seu significado pessoal. Você também pode tornar o ambiente mais agradável queimando incenso e ligando o rádio numa emissora que só toque música suave.

Quando estiver pronto, vá para a cama e pegue seu diário de sonhos. Em seguida crie uma frase de incubação que expresse alguma preocupação geral sobre o estado atual da sua vida. Para fazer este exercício, não se concentre apenas em preocupações menores, tais como sua relação eternamente confusa com seu namorado Melvin. Em vez disso, volte sua atenção para preocupações mais gerais, como a complicada história de todos os seus relacionamentos sexuais, dos quais Melvin é apenas o exemplo mais recente. Portanto, ao invés de escrever: Será que eu amo realmente Melvin? escreva algo como Por que é que eu sempre me envolvo com tipos insípidos, egoístas, insensíveis, grosseiros e infiéis como Melvin? Em seguida, apague as luzes, relaxe e vá dormir.

Você pode tentar, como já fez antes, entrar no estado de alta lucidez diretamente, a partir do estado de vigília, usando as técnicas praticadas durante a Terceira Semana. Ou pode usar qualquer uma das técnicas de indução de sonho lúcido que estudou nas três semanas anteriores. No entanto, seja qual for a abordagem adotada, você deve se concentrar nas preocupações manifestadas em sua frase de incubação enquanto estiver adormecendo. Você também deve se concentrar na sua necessidade de obter insights especiais sobre o modo como está administrando sua vida.

Sugerimos que deixe sua mente inconsciente proporcionar-lhe um cenário onírico adequado para investigar suas preocupações. E seu objetivo principal deve ser o de procurar um terapeuta onírico para ajudá-lo a obter insight na sua vida quando estiver em vigília.

Com este objetivo em mente, assim que você se encontrar no meio de um sonho lúcido, procure o terapeuta que imaginou primeiro, no curso do dia. Contudo, não se preocupe se não encontrar essa pessoa logo em seguida. Trate de explorar o ambiente onírico da maneira que lhe parecer adequada - a pé, de carro ou através do rodopio ou vôo onírico. Continue a investigação até encontrar a pessoa que está procurando. E lembre-se: uma vez que sua mente inconsciente incorporou este dado, o terapeuta onírico pode não ser exatamente a pessoa que você imaginou de modo consciente.

Quando encontrar o seu terapeuta onírico, você pode usar a oportunidade para pedir conselhos e insights para sua vida no estado de vigília. Uma vez que seu terapeuta é a corporificação de todas as lembranças e experiências que residem em sua mente consciente e inconsciente, ele deve ter acesso aos mais íntimos detalhes da sua vida. Portanto, seu terapeuta onírico será capaz de lhe oferecer informações surpreendentemente simples e diretas sobre a maneira como você vem administrando sua vida pessoal. Colocado de forma simples, seu eu interior pode saber mais sobre o que é bom para você do que seu eu consciente deseja ou é capaz de admitir. Ao encontrar esse eu interior na figura de um terapeuta ou orientador pessoal num sonho lúcido, você poderá se beneficiar conscientemente da sabedoria oculta de sua mente inconsciente. Quanto mais você praticar este exercício, mais incisivos seus insights se tornarão.

**Alerta.** Não se preocupe nem se sinta pressionado se não encontrar seu terapeuta onírico na primeira vez em que praticar o exercício. De qualquer forma, as probabilidades são de que o sonho que você incubou expressará seus pensamentos e sentimentos inconscientes sobre as preocupações nas quais se concentrou durante o dia. Com a prática contínua você poderá, finalmente, aprender a encontrar seu terapeuta onírico em base regular, e até fundar uma associação de terapeutas oníricos a partir de uma multiplicidade de sonhos lúcidos.

**Alerta.** Se você acordar durante este exercício, continue sua "terapia" num estado semiconsciente.

**Alerta.** lembre-se de que qualquer terapeuta que você encontrar num sonho lúcido está dentro do sua própria mente, e portanto não é verdadeiramente objetivo. Seu gula interior não garante que vai lhe proporcionar insights oniscientes ou conselhos perfeitos, mas apenas o potencial para um acesso mais direto ao funcionamento interno de sua mente inconsciente. Por isso você deverá avaliar racionalmente suas sessões de terapia de sonho lúcido à fria luz da realidade em estado de vigília. Persiga apenas as diretrizes que foram cuidadosamente resolvidas e das quais se pode esperar conseqüências razoáveis, E lembre-se de que, em geral, a mente inconsciente se expressa de forma simbólica. Por exemplo: se seu terapeuta onírico sugerir que talvez você deva pensar em assassinar Melvin, seria bom não aceitar este conselho ao pé da letra. Em vez de pensar em matar Melvin, você poderia decidir terminar essa relação infeliz e começar a avaliar os problemas gerais que sempre tem com os homens.

**Alerta.** Se você se sentir oprimido por este exercício ou por qualquer outro do Programa do Sono Criativo, nós lhe aconselhamos a procurar um terapeuta competente verdadeiro antes de prosseguir com o programa, No entanto, segundo nossa experiência, a mente inconsciente não fornecerá ao sonhador informações que ele não esteja preparado para manejar na vida real. Quer você escolha explorar sua fonte interior de sabedoria potencial sozinho, ou em conjunto com a psicoterapia em estado de vigília, o resultado será, com toda certeza, o mais benéfico possível.

**Alerta.** leia as instruções para o 23º Dia antes de ir para a cama e lembre-se de anotar seus sonhos no diário pela manhã assim que acordar;

## **23º Dia - O Curandeiro Interior**

No 23º Dia você desenvolverá a técnica do terapeuta onírico ao invocar a imagem de um curandeiro pessoal para ajudá-lo a elevar sua reação imunológica. Hoje, em vez de se concentrar em assuntos psicológicos, volte a atenção para as condições gerais de seu corpo.

De manhã, assim que acordar, comece a observar o modo como seu corpo reage quando você sai da cama. Você se sente cheio de energia, pronto para ir para debaixo do chuveiro e em seguida sair para enfrentar o trabalho saltitante como um garoto feliz? Ou você se sente como um elefante derrubado por um arsenal de tranqüilizantes que o faz murchar rapidamente? Você tem necessidade de engolir vários galões de café bem forte para começar a se mexer ou apenas o sol da manhã e um copo de suco de laranja gelado são o suficiente para fazer com que se sinta vivo e alerta?

Observe a espécie de relacionamento que você tem com seu corpo. Você evita, propositalmente, qualquer oportunidade para se exercitar e se empanturra com um monte de guloseimas? Você fuma? Ou mantém uma dieta macrobiótica e passa as noites no clube de saúde bebendo suco de tomate, tendo aulas de ginástica aeróbica e levantando peso? Em resumo, qual é a postura que você tem em relação a seu corpo? Como se reflete essa postura em sua dieta, vestuário e nível geral de atividade física?

Como você fez no último exercício, procure um lugar tranquilo onde possa relaxar por trinta minutos, durante o dia, e pense em seu atual estado físico. Você tem algum problema de saúde crônico que o perturba há meses ou anos? E quanto a problemas que começaram a perturbá-lo recentemente? Você pensa em si mesmo como um indivíduo saudável ou como uma pessoa mais ou menos doentia? Deixe as preocupações que tem com sua saúde de lado, não se prendendo a elas nem as analisando com muito detalhe.

Agora imagine como seria ter um curandeiro pessoal que monitorasse constantemente sua condição física e o ajudasse a tomar conta de seu corpo. Como você imagina que seria essa pessoa? Um primitivo médico-feiticeiro tribal? Um cirurgião idoso, metido numa jaqueta branca, estetoscópio pendurado no pescoço? Ou Raquel Welch, usando calças justas? Imagine-se sentado com seu curandeiro imaginário, descrevendo a história pessoal da sua saúde desde a infância. Continue com esta parte do exercício por pelo menos trinta minutos, antes de ocupar-se com suas atividades cotidianas.

Como fez no 22º Dia, comece a próxima parte deste exercício por volta de uma hora antes daquela em que costuma dormir. Escolha um objeto de incubação que simbolize alguma preocupação significativa com o estado atual de sua saúde física. Você poderia, por exemplo, escolher um pacote gigante de batatas fritas gordurosas para simbolizar preocupação com a dieta (não torne o problema pior comendo-as!) ou um sapato velho para simbolizar problemas com os pés. Coloque o objeto em seu altar do sonho lúcido e contemple silenciosamente seu significado simbólico. Você pode também, como fez anteriormente, tornar o ambiente mais agradável queimando incenso e ligando o rádio numa estação que só toque música.

Quando achar que está pronto, vá para a cama e escreva qual é a sua preocupação maior, com relação à saúde, no diário de sonhos. Você pode, por exemplo, escrever: Como perder 2 quilos? ou O que posso fazer para melhorar da alergia?

Em seguida, apague as luzes, relaxe e use qualquer uma das técnicas que aprendeu durante as últimas semanas para induzir um sonho lúcido ou altamente lúcido. Quando estiver adormecendo, concentre-se na sua frase de incubação e nas idéias gerais que tem a respeito de seu corpo.

Quando estiver em pleno sonho lúcido, preocupe-se em encontrar seu terapeuta onírico. Quando você finalmente o encontrar, peça conselhos sobre suas apreensões físicas mais imediatas.

Lembre-se que seu curandeiro onírico representa uma ponte simbólica entre sua mente consciente e a inconsciente. Por isso ele pode ajudá-lo a comunicar-se consigo mesmo num nível interior profundo sobre as providências que você precisa tomar para melhorar sua condição física. Contudo, se o único objetivo deste exercício fosse esse, o curandeiro onírico seria pouco mais do que uma versão especializada do terapeuta onírico. De fato, o potencial verdadeiro do exercício do curandeiro onírico começa realmente onde termina a técnica do terapeuta onírico.

Para experimentar o máximo do benefício que seu curandeiro onírico tem a lhe oferecer, você pode solicitar um remédio simbólico para algum problema físico. Por exemplo: o curandeiro onírico poderia colocar as mãos em uma parte qualquer do seu corpo onírico para lhe oferecer um pouco de "energia curativa", e também lhe dar um remédio, ou levá-lo a um lugar de cura, tal como um mar de água aquecida, onde você imaginaria seu corpo submerso florescendo sob os raios curativos do sol da tarde.

**Alerta.** Não se preocupe se você não encontrar seu curandeiro onírico na primeira vez em que praticar este exercício, Seu sonho incubado ainda lhe deve fornecer insights tirados de seu

próprio inconsciente, de acordo com a forma como você aborda sua saúde física. Se acordar antes de terminar o exercício, complete-o num estado semiconsciente.

Numa versão avançada deste exercício, você pode até servir como seu próprio curandeiro onírico, incubando diretamente locais oníricos terapêuticos. Na verdade, evidências com base científica mostram que esta visualização criativa pode exercer uma poderosa influência sobre seu sistema imunológico, ajudando-o a mobilizar suas defesas interiores e aumentando sua resistência psicológica à doença. Para mobilizar o sistema imunológico de seu corpo deste modo, é preciso que você encontre primeiro um símbolo adequado para a doença ou mal que o ataca e o coloque em seu altar do sonho lúcido! Se você sofre de enxaqueca, por exemplo, pode imaginar os sintomas em forma de uma erva daninha, super desenvolvida. Depois pode fazer de conta que está enterrando essa erva daninha num terreno ou estacionamento vizinho. Antes de ir para a cama, escreva no diário de sonhos: Esta noite vencerei minhas dores de cabeça nos meus sonhos, e concentre-se nesta idéia até adormecer. Quando você se encontrar num sonho lúcido, procure a erva daninha e destrua-a; você pode, por exemplo, matá-la com gás venenoso, fazê-la explodir com dinamite ou picá-la com uma machadinha. Mas se seu problema tem uma base principalmente emocional, recomendamos abordá-lo de forma menos agressiva, lidando diretamente com o fator emocional em primeiro lugar.

Você pode usar este método avançado de forma alternativa, tentando ampliar sua imunidade às doenças. Por exemplo: imaginar suas células imunizadas como se fossem minúsculas sementes. À noite, em seu sonho lúcido, você pode gerar imagens mentais nas quais essas sementes desabrocham em plantas exuberantes e saudáveis.

**Alerta.** De acordo com as pesquisas mais recentes, esta técnica avançada pode ser sobremodo eficiente para elevar a energia em geral e aumentar a resistência à doença, Ela pode também ser usada para mobilizar suas defesas contra uma ampla esfera de doenças, que podem variar da colite a alergias e até a câncer. No entanto, se você tem câncer ou outra doença muito séria, pratique estas técnicas apenas com a ajuda de um Profissional altamente recomendado e em conjunto com todos os tratamentos médicos adequados.

**Alerta.** Quer você invoque a imagem de um curandeiro onírico ou use continuamente Imagens dirigidas para melhorar a saúde, nós lhe aconselhamos a avaliar a figura do curandeiro onírico à luz do bom senso. Sob nenhuma circunstância você deve usar este exercício para substituir a terapia convencional, médica ou psiquiátrica. No entanto, a cura pelo sonho pode ajudá-lo a reagir positivamente ao tratamento, fornecendo assim uma linha suplementar de defesa psicológica contra a doença,

**Alerta.** Ao acordar de manhã, anote os sonhos que teve durante a noite no diário de sonhos.

## **24º Dia - Visão Dupla**

Uma das mais profundas experiências que duas pessoas podem partilhar é um sonho em conjunto. Este acontecimento é, na verdade, mais comum do que se imagina e pode criar sentimentos de profunda comunhão interior entre os que estão envolvidos, pelo fato de terem, de alguma forma, estado juntos numa realidade alternativa ou partilhado uma inexplicável experiência "psíquica". Na verdade, a explicação para os sonhos partilhados é provavelmente muito mais simples, embora isto não diminua seu impacto. Como os sonhos são tão diretamente influenciados por experiências na vida em estado de vigília, duas pessoas que tenham muitas experiências durante vigília em comum também têm a possibilidade de partilhar o conteúdo geral ou o tema de alguns de seus sonhos. Este é, sem dúvida, o caso em que as pessoas envolvidas estão ligadas numa relação muito próxima, como a de parceiros sexuais, grandes amigos ou colegas de trabalho.

Quando estas pessoas partilham sonhos lúcidos, o impacto pode ser bastante profundo. Um sonho lúcido partilhado permite que duas pessoas explorem diversas questões de seu relacionamento a partir de uma perspectiva mais íntima, ou ao menos uma perspectiva alternativa. E mais: o sonho pode fortalecer a união interior que existe entre elas.

No 24º Dia você praticará a incubação do sonho partilhado com um parceiro. Se for possível, seu parceiro para este exercício deve ser um outro participante do Roteiro do Sono Criativo. Se não for, seu parceiro precisa ser, pelo menos, um amigo íntimo e pessoal, ou então um(a) amante.

Comece o dia trocando roupas ou outros artigos pessoais com o parceiro. Ela pode usar sua gravata como uma faixa para a cintura, por exemplo, e você pode usar o chapéu ou encharpe dela. Trocar colônias ou perfumes também será eficiente. Passem tanto tempo quanto possível juntos durante o dia, ansiando por um local rico em estimulação sensorial e emotiva. Vocês podem, por exemplo, passar algum tempo colecionando conchas à beira-mar, dançando numa discoteca ou andando de elevador nos prédios movimentados do centro da cidade. Também poderiam sair para assistir a um bom filme, embora devessem escolher um que fosse muito estimulante; um filme de George Lucas seria escolha mais apropriada para este exercício do que um de Ingmar Bergman. Se o cinema for sua escolha, recomendamos também que seja numa parte animada da cidade, onde a participação da platéia é grande - em Nova Iorque a área da Rua Quarenta e Dois, em Manhattan, preenche os requisitos; e em Los Angeles, a região de Vanice é ideal. Para este exercício, evite os cinemas múltiplos ou que estejam localizados em ruas de pedestres.

Eventualmente, no decorrer de sua atividade partilhada, vocês dois devem selecionar um objeto de incubação onírico tirado do lugar em que se encontram. Para tornar a escolha mais interessante, vocês devem trocar objetos entre si, de forma que cada um possa concentrar-se no objeto do outro antes de ir dormir. Vocês também devem, quando houver oportunidade, é claro, lembrar periodicamente um ao outro, durante seus diálogos, que ambos pretendem incluir elementos de suas experiências em estado de vigília nos sonhos desta noite. Dependendo da natureza de seu relacionamento e da predisposição natural de cada um, convém vocês intensificarem ainda mais sua experiência em estado de vigília, discutindo alguns assuntos especiais de suas vidas íntimas, entrando juntos no estado alterado de relaxamento vigilante ou simplesmente fazendo amor.

Para o objetivo que este exercício se propõe, não faz nenhuma diferença se você e sua(seu) parceira(o) dormem juntos ou separados. No entanto, antes de deitar-se, à noite, vocês deveriam refletir um pouco sobre suas experiências partilhadas em estado de vigília e sobre os objetos de incubação que deram um ao outro. Vocês deveriam usar algo da roupa de dormir do outro, e, talvez, também sua água-de-colônia favorita.

Antes de deitar, tanto você quanto seu(sua) parceiro(a) deverão anotar, em seus diários de sonhos, a intenção de ter sonhos lúcidos um com o outro. (Se seu[sua] amigo[a] não mantém um diário de sonho ele[ela] poderá usar uma folha de papel ou bloco de apontamentos para esta noite.)

Enquanto adormece, você pode usar qualquer uma das técnicas de Sono Criativo para induzir um sonho lúcido ou altamente lúcido. Em seguida, procure o panorama onírico para seu(sua) amigo(a) andando, passeando, voando ou girando, de forma semelhante à que você procurou seu terapeuta onírico no 23º Dia. Quando encontrar seu(sua) amigo(a), vocês poderão vivenciar melhor a aventura partilhada que a realidade onírica tem a oferecer. Vocês também poderão usar o sonho para levar suas relações a novos níveis de intimidade, franqueza ou calor; afinal, os relacionamentos oníricos podem resistir a grandes doses destes elementos, mesmo quando proibidos na vida cotidiana.

**Alerta.** Quando acordar, lembre-se de anotar os sonhos em seu diário. Em seguida, compare as anotações com seu(sua) amigo(a). Quão semelhantes ou diferentes foram seus sonhos? Vocês os vivenciaram intensamente, tiveram uma experiência em conjunto, compartilharam o sonho? Vocês estabeleceram durante o dia empatia e ressonância suficientes para trilharem a mesma estrada novamente, nos sonhos?

## **25º Dia - Amantes na Vida e no Sonho**

Os exercícios para o 25º e 26º Dias são inteiramente sexuais, Se você não se sente à vontade para praticá-los, omita-os simplesmente e use o tempo que lhes dedicaria para recordar qualquer um dos exercícios anteriores do Programa do Sono Criativo. Além disso, o exercício para o 25º Dia exige um parceiro sexual adulto que esteja de acordo com a experiência, enquanto o do 26º Dia não exige, de forma que você também poderá sentir-se livre para saltar o exercício de hoje e praticar as técnicas descritas para o 26º Dia durante dois dias seguidos. Leia as instruções para estes exercícios antes de começar, de forma que não tenha que interromper sua experiência sexual para recorrer a elas.

No 25º Dia, passe o máximo de tempo pensando sobre sua ligação sexual e emocional com seu parceiro, e expressando-a. Para começar, os dois devem jantar romanticamente, mas comer o suficiente para mantê-los com disposição para o exercício e deixar comida e bebida disponíveis para serem consumidas ao longo de sua sessão de relações sexuais. A comida deve ser leve, pois ninguém vai querer ficar com o estômago cheio e, conseqüentemente, sofrer inibição da atividade sexual. Vocês podem até incorporar a comida ao exercício. Sugerimos, para esta ocasião, comidas sensuais, tais como queijos suaves mas saborosos, azeitonas calabresas, ostras, folhas de uva recheadas, pastelaria cremosa e uma vasilha grande com frutas maduras, e ainda um vinho de boa qualidade ou suco de frutas. (Naturalmente, você desejará manter tudo isto dentro dos limites de suas restrições dietéticas.) Sugerimos também que, enquanto estiverem comendo, você e seu parceiro (ou parceira) se toquem e conversem sobre sexo.

Gostaríamos que discutissem especificamente o que planejam para a sessão de prazer sexual que virá a seguir. Por exemplo, vocês poderiam dizer: Quero lambar cada centímetro do seu corpo, ou gosto de arranhões leves, indolores, sobre a superfície da pele ou Vamos fingir que somos sensuais seres humanos das cavernas primitivos - trogloditas - sem nenhuma linguagem formal, encontrando-se repentinamente numa praia pré-histórica durante uma tempestade. Você gosta de apanhar? E de um vibrador? Qualquer que seja a sua fantasia, expresse-a verbalmente, agora.

Depois que terminarem de comer, tornem um banho sensual ou uma chuveirada juntos, ensaboando vagarosamente o corpo um do outro e tocando-se em lugares especiais, eróticos. Em seguida passem ao menos umas duas horas massageando mutuamente o corpo nu com óleo aquecido e perfumado, tocando-se, abraçando-se, beijando-se e fazendo amor apaixonadamente. O ambiente se tornará bem mais agradável se acenderem velas, queimarem incenso e ouvirem melodias sensuais.

Finja que acabou de conhecer seu(sua) parceiro(a) e que vocês estão se descobrindo sexualmente pela primeira vez. Concentre-se nos aspectos da sexualidade do outro que mais o excitaram quando vocês ficaram juntos inicialmente. Pense na primeira vez em que se viram nus, em que olharam atentamente para seus órgãos sexuais e em que se tocaram entre as pernas. Lembre-se do que sentiu quando os órgãos sexuais de seu(sua) parceiro(a) tocaram os seus pela primeira vez. Sintam-se livres para conversar sobre estas lembranças. Use a oportunidade para ser tão aberto com seu(sua) amante quanto for possível. Esqueçam do mundo exterior - o inundo exterior ao quarto de dormir - e, neste momento, concentrem-se apenas um no outro.

Escolha algumas técnicas sensuais de que gosta, como acariciar vagarosamente sua parceira para que ela alcance, progressivamente, fortes orgasmos múltiplos; ou coloque os órgãos sexuais de seu parceiro na boca, levando-o ao clímax. Em seguida, pense em alguma coisa igualmente excitante que seu(sua) parceiro(a) faça com você. Depois, tente algo diferente, algo que não praticaram juntos antes, como fazer cócegas com uma pena ou cobrir os órgãos sexuais do(a) parceiro(a) com calda de caramelo quente, caldo de carne ou vinho, lambendo-o(a) vagarosamente.

Vocês devem estar preparados para fazer amor até ambos estarem exaustos e prontos para mergulhar num sono tranquilo. Contudo, alguns minutos antes de dormir, antes mesmo de terem parado de fazer amor, vocês devem conversar sobre o sonho lúcido em conjunto que incubarão juntos. Há alguma fantasia em especial que vocês gostariam de realizar e nunca se sentiram à vontade para preencher na vida real, tal como incluir outra pessoa em suas relações sexuais ou vestir-se à fantasia e desempenhar vários papéis diferentes? Há algum lugar específico onde gostariam de fazer amor - o Museu de Arte Moderna, o pico do monte Everest, a Torre Eiffel ou o espaço sideral? Conversem sobre estas fantasias abertamente e não tenham medo de deixar que seus diálogos conduzam a mais relações sexuais. Mas estabeleçam alguma espécie de objetivo para o local do sonho lúcido em conjunto. Arrumem um minuto para anotar seus objetivos de sonho lúcido em seus diários de sonhos. (Se seu(sua) parceiro(a) não tiver um diário do sonho, ele(ela) pode usar uma página do seu ou uma folha de papel.) Em seguida, continuem fazendo amor até que ambos caiam adormecidos.

Enquanto vocês adormecem nos braços um do outro, concentre-se em alcançar a alta lucidez, usando as técnicas descritas na Terceira Semana. Se isto se mostrar muito pesado para fazer depois de uma noite apaixonada, induza um sonho lúcido usando qualquer um dos métodos descritos no Programa do Sono Criativo. Concentre-se também em realizar tantas fantasias quanto forem possíveis no sonho lúcido.

Assim que perceber que está dormindo, olhe para a imagem onírica de seu(sua) parceiro(a). Se não conseguir enxergá-la, procure no terreno onírico, ou simplesmente deseje que ele (ou ela) apareça. Depois de ter encontrado seu(sua) parceiro(a), concentre-se em realizar sua fantasia sexual com ele(ela) no sonho lúcido. Use suas aptidões para a criação do sonho a fim de adaptar o cenário e adereços, desde a aragem que sopra sobre a cortina à garrafa de champanhe Dom Pérignon. Enquanto leva seus propósitos adiante com seu(sua) amante onírico(a), você poderá vivenciar o sexo mais excitante e a paixão mais desenfreada de sua vida.

**Alerta.** Na primeira vez em que praticar este exercício, você poderá ou não vivenciar um encontro sexual de alto gabarito. Porém, exceto pela primeira vez, é mais do que provável você ter alguma espécie de experiência onírica sensual. Praticar esta abordagem de forma regular deve ajudá-lo(a) a explorar suas fantasias sexuais nos sonhos, E o exercício de ter um(a) amante no sonho deve ajudar você e seu(sua) parceiro(a) a melhorarem seu relacionamento sexual também em estado de vigília.

**Alerta.** Se você perceber que está voltando ao estado de vigília enquanto pratica este exercício, continue a representar sua fantasia na imaginação semiconsciente,

**Alerta.** Anote os sonhos em seu diário assim que acordar, pela manhã e, antes de comparar suas experiências com as de seu(sua) parceiro(a). Não fale apenas sobre os sonhos sensuais que possa ter tido, pense também em representar certos aspectos desses sonhos na realidade em estado de vigília, Depois de praticarem este exercício e reverem suas experiências oníricas juntos, você e seu(sua) parceiro(a) devem partilhar alguma atividade não-sexual - tal como jogar mexe-mexe ou passear no parque - para manter uma sensação de equilíbrio e reafirmar sua ligação em estado de vigília.

## **26º Dia - Fantasias Proibidas**

Comece o 26º Dia pensando em suas fantasias sexuais. Você tem algum desejo - talvez até fantasias "proibidas" - que gostaria de realizar mas jamais teve a coragem de tentar na vida real? Existem algumas experiências sexuais antigas que gostaria de vivenciar novamente, agora, se pudesse fazê-lo? Você gostaria de estar fazendo amor com seu(sua) atual parceiro(a) sexual mas é incapaz de fazê-lo porque estão fisicamente separados? Ou quem sabe você gostaria de ter experiências sensuais com as figuras que aparecem nas páginas centrais de revistas eróticas? Que dizer do seu chefe, sua secretária, seu vizinho, a mulher do seu melhor amigo, ou a melhor amiga de sua esposa? Que tal seus astros favoritos do palco e da tela? Estas pessoas podem estar fora do alcance ou dos limites na vida real, mas não em seus sonhos lúcidos.

Qualquer que seja sua fantasia, pense nela sempre que puder, durante o dia. Então, em algum momento tranquilo - sua hora de almoço, talvez -, escolha um lugar onde você possa sentar-se e deixar sua fantasia sexual passear por sua mente, com detalhes ricos e sensuais, pelos próximos quarenta e cinco minutos. Durante este período, você deve se concentrar sobre a fantasia até que ela pareça palpável, real. Invoque a imagem do(a) parceiro(a) da fantasia mentalmente. O que ele(ela) está usando? Como se movimenta? O que acha você de encontrar seu(sua) amante onírico(a) neste lugar inesperado, tão distante de onde mora?

Depois que tiver gravado estes detalhes em sua mente, imagine que a figura central da sua fantasia decidiu almoçar com você. Agora, imagine como seria a conversa: O que está fazendo por aqui? Você não devia estar hoje no Cairo? Você não é Harrison Ford? Na medida em que a hora do almoço avança, crie uma fantasia madura em sua mente. Por exemplo: Harrison Ford pode estar almoçando perto do seu escritório, no centro da cidade, apenas para relaxar a tensão que a cena interpretada ontem à noite lhe provocou. Ele espera que ninguém o reconheça, mas, quando você o faz, acaba lhe contando sobre sua angústia interior. É desnecessário dizer que você termina com ele no Hilton Hotel - por semanas a fio. Se o objeto de seu desejo secreto é Harrison Ford, ou alguma outra pessoa, imagine-se tirando vagarosamente a roupa dessa pessoa, tocando o corpo nu de seu amante em todos os lugares e sentindo que ele corresponde, tocando-a também. Lembre-se de que você deve preencher em detalhes - todos eles - o período de quarenta e cinco minutos, até chegar ao fim. Depois, volte a ocupar-se de suas tarefas cotidianas, deixando que a fantasia flua através de sua mente.

A parte seguinte deste exercício deve ser praticada em seu quarto de dormir, em tomo da meia hora antes daquela em que costuma ir para a cama. Coloque um símbolo de sua fantasia erótica no altar onírico e escreva uma frase sobre esta fantasia em seu diário de sonhos. A seguir, entre numa disposição de espírito sensual: você pode querer vestir uma roupa sexy, colocar música romântica ao fundo e beber um bom copo de suco de frutas ou vinho.

Entre num estado de relaxamento vigilante e concentre-se nos tipos de pensamentos, sentimentos e imagens que você, pessoalmente, acha mais eróticos. Pensar na última vez que teve um intenso orgasmo pode ser útil. No que você pensava naquele momento? Estava com alguém? O que fazia exatamente no momento da sua liberação sexual? Agora relaxe e recorde a fantasia que curtiu anteriormente. Como daquela vez, imagine-se tirando vagarosamente a roupa do objeto de seu desejo. Visualize-se tocando o corpo nu de seu(sua) amante, enquanto ele(ela) a(o) toca também. Imagine que vocês estão juntos num lugar especial, como uma romântica cabana no bosque, um quarto de hotel antigo em Paris ou um escritório secreto no lugar onde você trabalha. Neste local oculto, imagine que vocês estão fazendo coisas "proibidas". curta a fantasia enquanto se torna cada vez mais relaxado(a) e, usando as técnicas que aprendeu durante a Terceira Semana, concentre-se em entrar no estado onírico de alta lucidez. Se preferir, você pode mergulhar no sono, enquanto usa qualquer uma das

técnicas aprendidas na Segunda Semana para incubar um sonho lúcido.

**Alerta.** Por favor lembre-se de que você deve se esforçar muito para aumentar a excitação sexual, mas sem ter a experiência do orgasmo antes de adormecer. Deste modo você aumentará ao máximo o poder do desejo para realizar sua fantasia num sonho lúcido. Apesar de você estar concentrando muita energia em suas fantasias sexuais ao longo do dia, é importante que evite ter um orgasmo no prazo de pelo menos doze horas antes de praticar este exercício.

É claro que, quando se encontrar num sonho lúcido ou altamente lúcido, você estará livre para seguir sua fantasia da forma que quiser. Mas lembre-se de que a viagem onírica e as técnicas de criação do sonho podem ajudar a levá-lo a qualquer parte de seu mundo onírico, na companhia de qualquer pessoa. Tenha quantos orgasmos quiser, com quem gostar, e faça o que lhe apraz - ninguém, além de você, jamais saberá de nada.

**Alerta.** Se por acaso você acordar durante este exercício, continue com sua fantasia no estado semiconsciente, enquanto se permite uma liberação sexual.

**Alerta.** Assim que acordar, anote seus sonhos no diário.

## **27º Dia - A Percepção Ampliada**

A possibilidade que o sonho oferece de se ter acesso a um nível ampliado de consciência, um nível que leva o sonhador além de sua realidade interna, exerceu grande fascínio sobre os entusiastas do sonho desde que a História começou a ser registrada. Muitas pessoas acreditam que os sonhos podem, às vezes, fornecer informações sobre o futuro ou acontecimentos bem remotos, ou que eles podem permitir que dois indivíduos se comuniquem, diretamente, no sono. Em muitas instâncias, a expressão evidente desta informação pode ser explicada como um produto da imaginação do sonhador ou mera coincidência. E muitas vezes, sonhos aparentemente paranormais podem ser explicados como sendo a integração consciente de informações sensoriais e analíticas, comumente disponíveis ao sonhador através de canais conhecidos.

No entanto, há algumas perguntas que os cientistas ainda estão fazendo. Podem os sonhadores relatar informações às quais eles não têm acesso através de meios normais? E se podem, será que a lucidez ou alta lucidez faz com que se tome mais fácil para os sonhadores alcançar este misterioso domínio ampliado?

No 27º Dia você praticará um experimento informal para saber se seus sonhos lúcidos podem conduzir à consciência ampliada. Este experimento informal é baseado no trabalho do psiquiatra e pesquisador do sonho Montague Ullman e seus colegas, que testaram as capacidades ampliadas no Laboratório do Sonho do Centro Médico Maimônides, em Brooklyn, Nova Iorque, durante os anos sessenta. Como resultado destes fascinantes estudos, descritos por Ullman e seus assistentes, no livro clássico *Dream Telepathy*, o grupo do Maimônides relatou forte evidência da consciência ampliada em sonhos. Esta noite, você adaptará para si mesmo a técnica experimental básica desenvolvida no Maimônides.

Comece pedindo a um amigo para se concentrar num segmento de vídeo durante quinze minutos antes de ir dormir e fazer isso novamente ao acordar. Por favor, peça a seu amigo para escolher uma seqüência de vídeo que ele esteja absolutamente certo de você nunca ter visto e que tenha áudio e imagem visual. Viagem ao Centro da Terra, Dr. Strangelove ou mesmo um vídeo de rock como o Thriller, de Michael Jackson, funcionariam bem. Se não for possível assistir a um videoteipe, peça a seu amigo que selecione uma boa foto de revista - Life, Omni, National Geographic e Smithsonian freqüentemente têm instantâneos adequados - e

a use para este exercício. Assegure-se de que você não viu aquela edição da revista e também que ele escolha uma fotografia que seja a única sobre determinado tema. Depois que seu amigo escolher o vídeo ou a foto, ambos não devem ter contato posterior até que você tenha completado a fase seguinte do exercício.

No resto do dia, ocupe-se com suas tarefas habituais, fazendo testes de realidade e reafirmando seu desejo de ter um sonho lúcido ou altamente lúcido. Diga a si mesmo que a imagem que seu amigo escolheu aparecerá em seu sonho e, antes de ir dormir, fale consigo mesmo, afirmando que vai sonhar com o vídeo ou a fotografia sobre a qual seu amigo estará se concentrando, e reafirmando o propósito de ter um sonho lúcido. Enquanto sonha, lembre-se de procurar no terreno onírico as imagens que deseja. Você poderá examiná-las num vôo onírico ou, simplesmente, desejar sua presença com avançadas técnicas de criação do sonho.

**Alerta.** Pela manhã, assim que acordar, anote os sonhos que teve no diário de sonhos. Para este exercício, é muito importante que você desenhe, também, suas impressões. Sugerimos que você encha duas ou três páginas de seu diário com impressões visuais de quaisquer sonhos, afins ou não. Depois de ter registrado estas observações, você e seu amigo devem reunir-se assim que for possível e ele então lhe mostrará o vídeo ou a fotografia em que se concentrou de manhã e antes de ir para a cama. Há alguma semelhança entre suas recordações oníricas e o material que seu amigo estava observando? Partilhe suas impressões escritas e desenhos e saiba o que seu amigo pensa.

**Alerta.** Como uma variação muito interessante deste experimento informal, peça a seu amigo para juntar a fotografia ou vídeo clipe que ele usou para o exercício com um conjunto escolhido ao acaso de outros filmes ou fotos, igualmente interessantes, mas muito diferentes, que não faziam parte do experimento. Em seguida, enquanto seu amigo espera em outro lugar, veja se você consegue escolher o vídeo ou fotografia corre-tos, baseado em suas impressões de sonhos noturnos anteriores. É claro que este experimento não será formal, porque, entre outros motivos, seu amigo mexeu nos vídeos ou fotos antes que você os visse, Mas isto não é importante, porque este exercício foi planejado para seu interesse e pesquisa pessoal e não para ser publicado numa revista científica. Se você está motivado, não tenha dúvida de que muitas variações fascinantes surgirão a partir do experimento informal que foi aqui sugerido. Nós lhe desejamos todo sucesso em seus esforços,

**Alerta.** Aconselhamos que você se lembre de uma observação feita, há muito tempo, por Sigmund Freud: mesmo os sonhos que parecem sugerir uma consciência ampliada, refletem também, sem dúvida, aquilo que a mente inconsciente considera mais apropriado. Em outras palavras, um sonho não pode ser desprezado, mesmo se ele parece, na superfície, ter mais a ver com a experiência em estado de vigília imediata de outra pessoa do que com a nossa própria experiência. Quer você acredite ou não que seu sonho representa uma instância de consciência ampliada, por favor, certifique-se analisando seu conteúdo em termos do significado simbólico e emocional que tem para você.

## **28º Dia - Experiência Extracorpórea**

Em termos simples, a experiência extracorpórea ou EEC, é a sensação subjetiva de que sua consciência está localizada, temporariamente, fora de seu corpo físico. Você já deve ter tido uma experiência extracorpórea ao acordar no meio da noite com a sensação de que deixou seu corpo deitado na cama e está flutuando sobre ele. Ou talvez já tenha ouvido um dos numerosos relatos feitos por pessoas que contam que, no curso de um acidente numa estrada, ou durante um ataque cardíaco, elas deixaram seus corpos temporariamente.

Experiências extracorpóreas são tão fascinantes e complexas que produzimos um livro inteiro: Experiências Extracorpóreas em 30 Dias, para ajudá-lo a pesquisar e induzir

deliberadamente as experiências extracorpóreas. No entanto, um exercício básico que você pode começar a praticar esta noite envolve a indução de uma experiência extracorpórea a partir de um sonho lúcido.

Aqui é um lugar apropriado para demonstrar que a experiência extracorpórea e o sonho lúcido não são uma única e mesma coisa. Embora os dois sejam freqüentemente confundidos, estudos de laboratório mostram que eles são diferentes, psicológica e fisiologicamente. Quanto a um aspecto, você não precisa estar adormecido para ter uma experiência extracorpórea. Quanto a outro, os padrões de onda cerebral e movimento ocular que surgiram dos estudos da experiência extracorpórea em laboratório são bastante diferentes daqueles associados aos sonhos.

No entanto, um meio excelente de induzir uma experiência extracorpórea é através do sonho lúcido, usado como veículo. E é esta técnica que estudaremos hoje.

Comece separando um período tranquilo de seu dia, de mais ou menos uma hora, para visitar um local que raramente freqüentaria e que estimule todos os seus sentidos. Você poderia, por exemplo, passar algum tempo sentado em frente à jaula do leão, no zoológico de sua cidade, andar através de um pomar cheio de pêssegos maduros ou selecionar o lixo no terreno baldio mais próximo. Seja criativo. Não vá para um lugar onde está acostumado a passar um bocadinho do seu tempo, como o bar favorito ou o shopping do bairro. Em vez de fazer isso, pense em algum lugar mais incomum, como o museu de ciência de sua cidade ou um mercado de peixe ao ar livre.

Procure um canto confortável no lugar que você escolheu, onde possa sentar-se. Feche os olhos durante cinco ou dez minutos e ouça OS sons ao seu redor - os sons mais amplos, mais distantes, como os de aviões, gritos e sirenes, e os menores, como os mais próximos, de vozes da multidão que passa ou de moscas pousando em seu almoço. Mantenha os olhos fechados, respire profundamente e sinta os odores do lugar em que se encontra. A jaula do leão tem cheiro de caça selvagem? O mercado ao ar livre cheira a peixe fresco? Alguém está queimando lixo no terreno baldio? Respire profundamente e sinta todos os odores, enquanto distingue, ao mesmo tempo e conscientemente, tantos cheiros diferentes quantos conseguir.

Com os olhos ainda fechados, observe o modo como seu corpo se sente enquanto você está sentado. É o solo suave e generoso como uma duna de areia? Ou é duro e cheio de protuberâncias, acidentado como um velho banco de parque? Qual é o sabor que sente na boca neste momento: refrescante como o de um chiclete de hortelã, ou pizza de alho, como a que você comeu no almoço?

Abra os olhos e olhe vagarosamente em torno do lugar em que se encontra. Qual é a primeira e mais forte imagem que você vê? Observe as camadas de luz e cor próximas e os subúrbios distantes. Olhe para o céu e aprecie o tempo. Olhe para baixo e observe qualquer sombra ou padrão de luz movendo-se pelo solo. Continue esta parte do exercício durante vinte ou trinta minutos; e em seguida levante-se e continue a cuidar de suas atividades diárias normalmente.

Vá dormir no horário habitual, usando a técnica que preferir para induzir um sonho lúcido ou altamente lúcido. Antes de apagar a luz, pegue seu diário de sonhos e crie uma frase expressando seu objetivo de ter uma experiência extracorpórea. Embora nós não acreditemos que a experiência extracorpórea represente necessariamente uma separação palpável entre a consciência e o corpo físico - simplesmente não temos provas científicas conclusivas de uma coisa ou da outra. Você pode desejar escrever uma frase como: Esta noite eu me permitirei deixar meu corpo. Deste modo, distinguirá conscientemente o objetivo que tem para esta noite daquele de apenas desejar um sonho comum de vôo.

Ao praticar este exercício, você poderá achar que tomar uma decisão consciente de se permitir uma experiência extracorpórea é o suficiente para desencadear a experiência. No entanto, o mais provável é que talvez você simplesmente esteja tendo um sonho lúcido, um sonho que envolverá elementos do lugar no qual você praticou o exercício de consciência sensorial anteriormente. De qualquer modo, assim que perceber que está sonhando, dirija a atenção para seu corpo real - não para a imagem de seu corpo participando do cenário do sonho, mas de seu corpo físico deitado na cama. Não se preocupe em manter seu sonho lúcido. Em vez de fazê-lo, permita que suas imagens oníricas se deixem levar tranquilamente para o fundo da sua consciência ou então desapareçam completamente da sua mente.

Enquanto está fazendo isto, é essencial que você não abra os olhos, não se mexa nem se permita voltar inteiramente à consciência em estado de vigília. Idealmente, esta técnica produzirá um estado intermediário entre o sonho lúcido e a vigília, um estado no qual a realidade física cotidiana parecerá assumir algumas das dimensões flexíveis de um sonho. Permita-se manter esta perspectiva um tanto distanciada e surrealista em relação a seu corpo. A seguir, desvie sua atenção para as recordações que tem do local em que você praticou o exercício de consciência sensorial anteriormente.

Lembre-se de como foi a experiência de ficar sentado, com os olhos fechados, naquele lugar distante e imagine que você está lá agora, vivenciando novamente aqueles mesmos sentimentos. Invoque todas as impressões que tem daquele local longínquo, dos sons às texturas, odores e imagens visuais mais impactantes do dia. Deixe que estas impressões se cristalizem plenamente em sua imaginação, até você se sentir quase como se estivesse presente naquele lugar remoto. Na medida em que esta sensação se intensificar, imagine-se flutuando em torno daquele espaço, vivenciando-o a partir de uma variedade de perspectivas que se transformam. Se suas imagens não forem suficientemente fortes, você poderá induzir uma autêntica experiência extracorpórea. Finalmente, quando seu desejo de "viajar fora do corpo" for satisfeito e você se sentir à vontade fazendo isso, concentre-se mais uma vez em suas sensações corporais.

Quando você volta de novo sua atenção para o corpo, encontra-se uma vez mais vivenciando imagens de seu sonho lúcido? Se isso acontece, volte diretamente ao estado de sonho e continue dormindo e sonhando. Caso contrário, concentre-se apenas em como é estar deitado na cama e acorde gradualmente ou volte a dormir.

Como saber se você teve uma verdadeira experiência extracorpórea ou estava apenas imaginando coisas ou ainda sonhando com esta experiência? Boa pergunta! Infelizmente, na ausência de um equipamento doméstico de monitoração e de um par de fisiologistas, a questão fica difícil de responder. Nós, entretanto, sugerimos que você pense nisto: uma verdadeira experiência extracorpórea é tão subjetivamente surpreendente, quando acontece, que deveria se distinguir de qualquer outro tipo de experiência que você possa ter tido. Em suma: ter uma experiência extracorpórea é como ter um orgasmo ou se apaixonar. Quando acontece, você normalmente reconhece.

**Alerta.** Se você não tiver uma experiência extracorpórea na primeira vez em que praticar este exercício, não há necessidade de se pressionar para tê-la nem de ficar preocupado. Você tem anos de sonho lúcido pela frente, portanto deverá haver muitas oportunidades para praticar este exercício no futuro. Se está especialmente intrigado, como nós estamos, com o fascinante domínio da experiência extracorpórea, pense em avaliar nosso livro *Experiências Extracorpóreas em 30 Dias*.

**Alerta.** lembre-se de registrar os sonhos de experiências extracorpóreas que teve durante a noite em seu diário de sonhos assim que acordar, pela manhã.

## QUARTA SEMANA - CONSCIÊNCIA CRIATIVA

22º Dia - O Terapeuta Onírico	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve durante a noite.</p> <p>Passe o dia observando seu relacionamento com o mundo.</p> <p>Imagine um terapeuta ou confidente pessoal que possa ajudá-lo a resolver seus problemas.</p> <p>Mais ou menos uma hora antes de ir para a cama, junte alguns objetos que são representativos da história de sua vida e também um objeto que simbolize um problema que está acontecendo e coloque-os perto de seu símbolo de lucidez.</p> <p>Manifeste sua preocupação no diário de sonhos.</p> <p>Induza um sonho lúcido ou altamente lúcido.</p> <p>Circule pelo ambiente onírico até encontrar seu terapeuta onírico e veja o que ele tem a dizer.</p>
23º Dia - O Curandeiro Interior	<p>Pela manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite.</p> <p>Passe o dia observando como você se sente em relação a seu corpo.</p> <p>Imagine um curandeiro pessoal que pudesse ajudá-lo a alcançar um excelente nível de adaptação e saúde.</p> <p>Mais ou menos uma hora antes de ir para a cama, escolha um objeto de incubação que simbolize alguma preocupação significativa acerca de sua saúde.</p> <p>Coloque-o perto de seu símbolo de lucidez.</p> <p>Manifeste sua preocupação no diário de sonhos.</p> <p>Induza um sonho lúcido ou altamente lúcido.</p> <p>Circule pelo ambiente onírico até encontrar seu curandeiro onírico e ouça o que ele tem a lhe dizer. Peça a seu curandeiro onírico para ajudá-lo a se curar.</p>
24º Dia - Visão Dupla	<p>Vá para casa e coloque o objeto que seu(sua) amigo(a) lhe deu ao lado de seu símbolo de lucidez.</p> <p>Anote o objetivo que tem de sonhar com seu(sua) amigo(a) no diário de sonhos.</p> <p>Pense em seu(sua) amigo(a) enquanto adormece.</p> <p>Induza um sonho lúcido ou altamente lúcido.</p> <p>Procure o panorama onírico para seu(sua) amigo(a).</p> <p>Pela manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite.</p> <p>Convide um(a) amigo(a) com quem partilhar este exercício e parte do dia de hoje.</p> <p>Troque algumas roupas com seu(sua) parceiro(a).</p> <p>Compartilhe um dia ou parte de um dia com seu(sua) parceiro(a), fazendo algo memorável.</p> <p>Discuta com seu(sua) parceiro(a) o propósito que ambos têm de sonhar um com o outro.</p> <p>Cada um de vocês deverá encontrar um objeto que simbolize o tempo que passaram juntos.</p> <p>Troquem objetos entre si.</p>

<p>25º Dia - Amantes na Vida e no Sonho</p>	<p>Compare suas anotações com as do seu(sua) amigo(a).      Encontre um(a) amante com quem partilhar este exercício e parte do dia de hoje.      Façam uma refeição romântica e discutam seus planos para curtir uma sessão de prazer sexual.      Tomem um banho de banheira ou chuveiro juntos.      Passem duas horas fazendo amor.      Discutam ambos o sonho que vocês gostariam de incubar juntos.      Anote seus objetivos no diário de sonhos.      Continue fazendo amor. Em seguida adormeça, induzindo um sonho lúcido ou altamente lúcido.      Quando você perceber que está dormindo, procure seu(sua) parceiro(a) no sonho.      Adapte o cenário e adereços oníricos para obter um efeito romântico.      Pratique os objetivos sexuais sobre os quais conversou antes de adormecer, no contexto do sonho.</p>
<p>26º Dia - Fantasias Proibidas</p>	<p>De manhã, recorde e anote os sonhos que teve à noite.      Pense em suas próprias fantasias sexuais.      Em algum momento do dia, vá sozinho(a) para um canto tranquilo e imagine um encontro sexual com o(a) amante onírico(a) de sua escolha.      Coloque um símbolo para sua fantasia erótica perto de seu símbolo de lucidez.      Entre num estado mental de sensualidade.      Entre num estado de relaxamento vigilante e pense em sua fantasia sexual.      Induza um sonho lúcido ou altamente lúcido.      Complete sua fantasia com abandono total dentro do contexto do sonho.      Compare as anotações do 25º Dia com as de seu(sua) parceiro(a).</p>
<p>27º Dia - A Percepção Ampliada</p>	<p>Pela manhã, recorde e registre os sonhos que teve à noite.      Encontre um(uma) amigo(a) e peça-lhe para escolher uma seqüência de vídeo ou uma fotografia estimulante.      Concentre-se sobre a seqüência ou a foto durante quinze minutos antes de ir para a cama e faça isso de novo ao despertar, pela manhã.      Ao longo do dia, pare e pergunte a si mesmo se voce está ou não sonhando.      Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.      Diga a si mesmo que a imagem que seu(sua) amigo(a) escolheu aparecerá no sonho.      Antes de dormir, diga a si mesmo para sonhar com a imagem sobre a qual seu(sua) amigo(a) se concentrou.      Reafirme seu propósito de ter um sonho lúcido.      Quando estiver sonhando, procure, no terreno onírico, as imagens que deve identificar.</p>

28º DIA - EXPERIÊNCIA Extracorpórea

ou não sonhando.  
Ao longo do dia, afirme seu desejo de ter sonhos lúcidos.  
Visite um local especial, muito estimulante.  
Sente-se, feche os olhos e ouça os sons ao seu redor.  
Sinta os odores.  
Observe como seu corpo se sente.  
Abra os olhos e olhe em torno.  
Depois de ir para a cama, pegue o diário de sonhos e anote seu propósito de ter uma experiência extracorpórea.  
Induza um sonho lúcido ou altamente lúcido.  
Assim que você perceber que está sonhando, tente concentrar-se sobre seu corpo adormecido.  
Na medida em que suas imagens oníricas desaparecerem, lembre-se do lugar em que você esteve durante o dia.  
Concentre-se naquele local distante até se sentir como se estivesse tendo uma experiência extracorpórea.  
Volte sua atenção novamente para seu corpo e torne a dormir.

## **29º e 30º Dias - Em Direção à Consciência Superior**

Há um momento, assim que você desperta de um sonho, em que vivência uma assustadora mudança de perspectiva; naquele momento você percebe que a vida que esteve levando ultimamente - a vida no sonho - era meramente um produto de sua imaginação. Neste período de transição, sua volta ao mundo em estado de vigília parece ser o fim de uma ilusão. Como você deve ter percebido, acordar de um sonho lúcido pode ser igualmente assustador. Isto acontece porque a realização consciente com a qual você sonha não dilui a forma de sua identidade onírica.

Em um de nossos sonhos favoritos, o sonhador se encontra num parque de diversões, frente a uma magnífica montanha-russa, com um letreiro que diz VIDA. O sonhador senta-se no carro da frente e entrega seu ingresso ao operador da montanha-russa.

- Pronto para começar? - o operador pergunta ao sonhador. Você sabe, isto é uma tremenda ilusão!

- Tenho certeza de que posso manejá-la - o sonhador responde -, já fiz este passeio antes.

Assim começou o passeio. O cenário do parque de diversões desapareceu e o sonhador se viu nascendo em outra realidade. Pouco depois, ele se observou crescendo, indo à escola, formando-se, desenvolvendo uma carreira, casando-se, tendo uma família, envelhecendo e, finalmente, morrendo. Tudo isso pareceu abranger o espaço de tempo de aproximadamente setenta ou oitenta anos. Quando o sonhador finalmente sentiu que sua vida ia sumindo, percebeu que os sons da montanha-russa iam diminuindo aos poucos. Passado um instante, o sonhador se viu de volta ao parque de diversões, olhando para o operador do seu assento no carro da frente.

- Bem - disse o operador, acrescentando: - Que tal? Aprendeu alguma coisa?

- Foi bastante incrível - respondeu o sonhador de súbito consciente de que estava vivenciando esta realidade alternativa num sonho. Agora, bem lúcido e esperando levar o sonho ainda mais adiante, entregou outro ingresso ao operador.

- Desta vez - ele disse -, eu gostaria de ser outra pessoa.

A montanha-russa recomeçou a girar e o sonhador acordou imediatamente. É desnecessário dizer que, ao acordar deste sonho, não pôde deixar de questionar se estava voltando a uma realidade absolutamente palpável ou se estava vivenciando uma, outra ilusão convincente.

O sonhador acordou deste sonho, de alguma forma mudado; o momento do despertar mexeu com alguma coisa na sua mente, de forma que ele experimentou uma sensação de consciência ampliada. A natureza falaz do sonho ajudou-o a entender algo profundo sobre a natureza ilusória de sua própria vida em estado de vigília. Além disso, sentiu-se mais à vontade em relação ao conceito de morte. Na verdade ele a viu, mais nitidamente, como parte de um esquema cósmico maior - algo que ele podia com efeito, transcender. Talvez o mais importante é que ele reconheceu em sua identidade onírica uma parte profunda, e há longo tempo escondida, de seu eu interior.

Na verdade, sonhadores lúcidos que passaram uma grande parte do tempo manipulando seus sonhos podem, eventualmente, perder de vista seu potencial maior: o de explorar conscientemente o inconsciente - conseguindo, assim, um controle melhor do que querem da vida e de quem são.

Nos 29º e 30º Dias do Programa do Sono Criativo, você embarcará numa viagem rumo à consciência superior. Seu objetivo será o de explorar a mudança de perspectiva que enfrentará quando acordar, desviando-se de um personagem imaginário do país dos sonhos para voltar ao seu eu cotidiano. Fazendo isto, você poderá literalmente trazer os ensinamentos do sonho para a vida diária, transformando-se numa versão mais completa e autoconsciente da pessoa que você realmente é.

No processo, você também poderá obter insights acerca de dilemas filosóficos, percorrendo desde a natureza da realidade até o significado da morte e o conceito de Deus.

No 29º Dia do Programa do Sono Criativo, faça testes de realidade durante o dia, como faz habitualmente e, de tempos em tempos, reafirme seu desejo de ter um sonho lúcido. Por um período de trinta minutos, numa parte tranqüila do dia, pense nas características que o fazem ser único. Você usa chapéus grandes e desengonçados? Rímel azul e lentes de contato azul-claras? Um casaco de peles enorme que comprou no Exército da Salvação em 1972? Faz amor ao meio-dia no salão de repouso do escritório ou gosta de passar maionese no sanduíche de salame que come no almoço? Você pendura posters de John Travolta na parede de seu dormitório? Qualquer que seja sua singularidade, quaisquer que sejam suas características, reveja-as agora. Quando o período de trinta minutos acabar, escreva algumas linhas expondo suas idéias e volte às tarefas cotidianas.

Pouco antes de ir para a cama, escreva o seguinte em seu diário de sonhos: Que meu eu mais profundo encontra expressão em meus sonhos. Em seguida apague a luz e use qualquer método que achar adequado para induzir um sonho lúcido ou altamente lúcido. Sempre que perceber que está sonhando, preste atenção especial ao modo como você se sente em relação à identidade que assumiu dentro do sonho. Pergunte-se: Quem pareço agora? Observe como o sentido que tem de si mesmo muda sutilmente quando você se concentra nesta pergunta. Em vez de tentar mudar elementos de seu sonho só de brincadeira, deixe que seu personagem onírico explore o ambiente rico e variado que seu subconsciente achou adequado criar. Você

está vendo aquela estradinha suja lá embaixo? Em vez de transformá-la numa super rodovia, limite-se a seguir por ela. Se, ao longo do caminho, você enxergar um grupo de montanhas, escale-as ou voe sobre elas para ver o que está além; e se você passar por uma casa à beira da estrada, não perca a oportunidade de entrar. Se a casa abriga uma feiticeira, ouça seus sortilégios e, se puder, conte-lhe sobre sua vida como entidade de um sonho.

Lembre-se, as técnicas de criação do sonho são melhor abordadas como apenas uma ajuda para maior revelação. Em vez de mudar deliberadamente um acessório, cena ou personagem, por exemplo, você pode pedir a cooperação de seus sonhos para se alterarem. Deste modo, o significado simbólico deles poderá tomar-se particularmente claro.

Você poderia, digamos, voltar-se para a imagem de Godzilla perseguindo-o através das ruínas de Tóquio e perguntar do modo que pareça mais apropriado: Quem ou o que é você, e eu, onde estou? Na medida em que manifesta este pensamento, suas imagens oníricas poderão realmente "compor" a si mesmas de forma a tornarem o seu significado claro. Será que Godzilla destruindo Tóquio se transformará na imagem de sua mãe chutando seus blocos quando você tinha três anos? Ou o famoso monstro japonês se transformará numa frota reluzente de novos Toyotas, arrasando seu depósito Chevrolet? Conforme seus símbolos oníricos vão se tornando claros, você percebe que eles representam a você mesmo, seu trabalho, sua família, e também seus conceitos de morte, realidade e Deus.

Enquanto circula pelo terreno onírico, lembre-se de que você está no meio de sua própria ilusão auto induzida e que existe uma realidade mais ampla além do disfarce do sonho. Não fique preocupado se o fato de voltar sua atenção para tais pensamentos tiver o efeito de pôr fim a um sonho lúcido em particular, já que a próxima parte deste exercício é programada para ser posta em prática imediatamente após o despertar de uma tal experiência.

No momento em que você perceber que está voltando à consciência, repita a pergunta que se fez no sonho: Quem eu pareço ser agora? Lembre-se do modo como se sentiu a respeito de si mesmo em seus sonhos mais recentes e compare essa experiência com o modo como se vê neste momento. Olhe para o mundo do dia-a-dia e pergunte-se se pode haver uma realidade mais ampla, embora você queira definir este conceito além dos limites de sua percepção comum. É esta outra realidade um domínio mais profundo e vibrante, que você simplesmente não consegue perceber no estado de vigília, da mesma forma como não consegue perceber a realidade do estado de vigília quando está no meio de um sonho?

Continue fazendo-se estas perguntas de tempo em tempo, ao longo do 30º Dia: Quem pareço ser agora? Há uma realidade mais ampla além daquela da minha percepção cotidiana? Pense também na exploração do sonho que você realizou na noite anterior; concentre-se especialmente no momento da transição entre o sonho e a vigília.

Você concluirá este exercício na última noite do Programa do Sono Criativo, quando, se tiver sorte, atingirá um sentido de transcendência e uma compreensão mais profunda do mundo durante a vigília. Antes de ir para a cama, pense no que a experiência de transcendência poderia incluir para você: um sentido de ligação com algo maior do que sua identidade individual; uma sensação de eternidade que embaça a diferença entre passado, presente e futuro; uma sensação de significado na qual você vivência insights sobre a natureza da realidade e a existência; um sentido de reverência religiosa; ou, simplesmente, um sentido de objetividade em relação a preocupações mundanas. Lembre-se também da última vez que você teve tais sentimentos de forma profunda e intensa.

Em seguida, pouco antes de dormir, desenhe uma figura - qualquer figura relacionada que lhe aflore à mente - no diário de sonhos. Finalmente, concentre-se naquele desejo enquanto induz um sonho lúcido ou altamente lúcido. Lembre-se de procurar estes sentimentos especiais

de transcendência quando explorar o rico terreno onírico. Deste modo, você poderá invocar a sabedoria de seu eu interior, para que ela lhe proporcione um sonho lúcido transcendente. Lembre-se de observar como seu senso de realidade muda no momento em que você acorda. Nesse momento, leve também em consideração o universo que poderia estar surgindo além dos limites de seus sentidos - se o véu da realidade comum pudesse ser retirado.

Esperamos que você continue a praticar os exercícios que aprendeu ao longo dos últimos trinta dias e que continue a explorar e apreciar o mundo através de seus sonhos lúcidos. Sugerimos que passe as próximas noites dando uma pausa e se concedendo algum tempo para sonhar livremente, como fez nos 14Q e 21Q Dias. Em seguida, continue a adaptar as técnicas de Sono Criativo à forma que lhe seja mais adequada. Ao mesmo tempo, nós lhe desejamos parabéns. Afinal, você acabou de completar o Programa do Sono Criativo.

### **Uma Nota Especial para os Deficientes Físicos**

Em nome da simplicidade, as instruções para muitos dos exercícios do Programa do Sono Criativo parecem exigir certas aptidões físicas. No entanto, espera-mos sinceramente que o Programa do Sono Criativo atraia leitores variados, incluindo pessoas que possam ter alguma deficiência física. Na verdade não há absolutamente razão alguma para que as técnicas apresentadas no Programa do Sono Criativo não possam ser praticadas por todo mundo.

Em muitas das pesquisas que fizemos no Institute for Advanced Psychology, pessoas deficientes deram uma contribuição significativa à nossa pesquisa e compreensão de uma ampla gama de capacidades humanas ampliadas. Solicitamos, portanto, que nossos leitores deficientes sejam cordatos, colaborem conosco e se sintam livres para adaptar os diversos exercícios de Sono Criativo às suas possibilidades e preferências pessoais.

Por exemplo, se você é cego, tem audição reduzida, vive numa cadeira de rodas ou sofre alguma outra limitação em sua capacidade de se mover, sugerimos que adapte os exercícios às suas necessidades particulares; nós lhe asseguramos que o programa funcionará da mesma forma. Lembramos também que muitos dos exercícios de Sono Criativo são facilmente adaptáveis a uma ampla variedade de abordagens sensoriais e psicológicas. Se for preciso, você poderá eliminar um determinado exercício, substituindo-o por outro mais adequado às suas capacidades. Prosseguir num ritmo que lhe pareça mais adequado e funcione melhor em sua situação individual também é aceitável.

Nós agradecemos seu interesse e participação no Programa do Sono Criativo. Esperamos que ele acrescente uma nova dimensão para enriquecer seu conhecimento interior e experiência de vida.

Keith Harary e Pamela Weintraub

Created with an unregistered version of SCP PDF Builder

You can order SCP PDF Builder for only \$19.95USD from  
<http://www.scp-solutions.com/order.html>